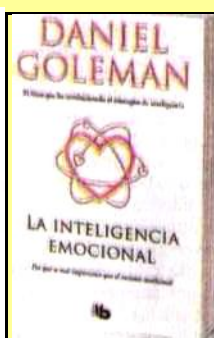
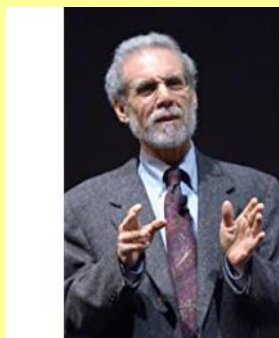


PANDEMIA Y PSICOLOGIA POSITIVA

INTRODUCCION:

MARTÍN SELIGMAN: “EL OPTIMISMO Y LA ESPERANZA EN EL FUTURO GENERARÁN INNOVACIÓN”
El best seller que la abrió que le abrió la puerta a la “INTELIGENCIA EMOCIONAL” de DANIEL GOLEMAN



Con millones de ejemplares vendidos desde su publicación, en 1995, y traducido a más de 40 idiomas, LA INTELIGENCIA EMOCIONAL del psicólogo y periodista norteamericano Daniel Goleman, fue un gran éxito editorial. Puso sobre la mesa otro tipo de inteligencia, en ese entonces una novedad, que permite tomar conciencia de las emociones, un tema clave para el éxito personal y profesional que sigue tan vigente como hace 25 años.

Para Goleman, que luego de su primer best seller escribió más de 10 libros que profundizan y amplían el tema, la inteligencia emocional es “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”.

Esta inteligencia, según palabras del autor, implica tener “habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos

disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas”. El libro reúne de manera didáctica gran cantidad de ejemplos en los que diversas personas pasan por diferentes estados emocionales, reaccionan de determinada manera (en apariencia irracional) ante un contratiempo y o los que cualquier lector podría sentirse identificado por haber protagonizado una situación similar.

Para sobrellevar estas situaciones, que involucran sentimientos como ira, miedo, etcétera, Goleman plantea que las habilidades emocionales se pueden aprender y perfeccionar lo largo de la vida. El fortalecimiento de la inteligencia emocional supone el desarrollo de cinco competencias: la autoconciencia, el autocontrol, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales. El libro es el puntapié inicial con claves, ideas y ejercicios prácticos útiles, para todas las edades para desarrollar esta inteligencia fundamental ligada a las emociones. •

Por Andrea Ventura

Martin Seligman, el “padre” de la psicología positiva.

O, dicho de otro modo, de toda una corriente académica y práctica que busca promover el optimismo, la esperanza, sin caer en espejitos de colores, ni en los anaqueles de libros de autoayuda.



Considerado uno de los 10 psicólogos más importantes -y citados- del mundo, Seligman se confinó en su casa cuando lo peor de la pandemia golpeó en Estados Unidos. Pero con 78 años

sigue dando clases en la Universidad de Pensilvania y le comunica a la nación que es posible que se haya contagiado Covid-19 de una de sus hijas. Tampoco lo dramatiza. Al contrario, aplica una de sus técnicas más difundidas: entre los escenarios más optimistas y pesimistas posibles, ¿cuál es el realista?

Tampoco es un ejercicio fácil para él, propenso reconocido al pesimismo, por lo que es un férreo defensor del **modelo "PERMA"**, que combina emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, la búsqueda de propósito y de logros. Ahora, mientras nos sacude la pandemia, con sus coletazos económicos, personales y sociales, y más allá.

"El mundo está de parto ahora y la pregunta es qué va a dar a luz", plantea.

Por eso sugiere cuestionar los pensamientos más oscuros, tratar de divertirse, aún si estamos confinados, y cita a una mística del siglo XIV para vislumbrar el siglo XXI. "Cuando termine la pandemia", augura, "será el optimismo y la esperanza en el futuro lo que generará innovación y hará que la gente dé el paso y retome su productividad".



Martin Seligman

Se le conoce principalmente por sus experimentos sobre la **indefensión aprendida** y su **relación con la depresión**. En los últimos años se le conoce igualmente por su trabajo e influencia en el campo de la **PSICOLOGÍA POSITIVA**.

Pregunta -¿Hay algo para aprender de esta crisis global?

-Bueno, en mi caso [sonríe], aprendí lo autosuficiente que ya era [risas].

Gran parte de mi vida ya se daba a través de Internet, ya que las dos cosas principales que hago son enseñar e investigar, y el 90% de los colegas con los que interactúo están desperdigados por todo el mundo. Así que descubrí que podía seguir enseñando y contactando a mis colegas. A eso se suma que juego al bridge, lo que solía ser cara a cara, pero migró completamente a Internet, así que ahora puedo hacerlo incluso mejor.

Y lo tercero, es que tengo problemas para oír, pero Zoom, por ejemplo, tiene la opción de subtítulos, **¡así que por primera vez en años puedo entender el 95% de lo que dice la gente a mi alrededor!** [risas]. Así que, en mi caso, estar en cuarentena encaja con la vida que ya tenía, aunque no sea así para mi familia, que viaja mucho. Mis cinco hijos son estudiantes y están por todo el mundo. Para ellos, sí, la vida es diferente ahora.

Pregunta-Y yendo de lo personal a lo general.

-El mundo está de parto ahora y la pregunta es qué va a dar a luz.

- **EL LADO POSITIVO** es que muchas personas están descubriendo las cosas que son más importantes para ellas. Desde una visión optimista, puede surgir un mundo híbrido mejor.

Como educador, por ejemplo, me queda muy claro que puedo continuar con alrededor del 50% de mis tareas, sin reunir a todos mis alumnos en un solo lugar. Por eso creo que estamos de parto. No sabemos qué va a nacer si pienso en el largo recorrido de la historia, si pienso en la Peste Negra, por ejemplo, que fue mucho más severa de lo que hoy estamos pasando, sin una red de protección, sin comunicaciones, sin ciencia y con una enorme cantidad de superstición. *Pero aún con todo eso, la Peste Negra dio origen casi directamente al Renacimiento, y porque acabó con un tercio de la población europea a su vez se produjo, por primera vez, la movilidad social.* En muchos sentidos, la Peste Negra, la pandemia más desastrosa de la historia europea, dio origen a la civilización moderna. ¿Quién sabe a qué dará a luz esta pandemia?

La PSICOLOGÍA POSITIVA fue definida por Seligman y Csikszentmihalyi (2000) como “una ciencia de la experiencia subjetiva positiva, rasgos individuales positivos e instituciones positivas que permiten mejorar la calidad de vida y prevenir las patologías que surgen cuando la vida es árida y sin sentido” (p. 5). También queda definida como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades (Sheldon y King, 2001), incluye asimismo virtudes cívicas e institucionales que guían a los individuos a tomar responsabilidades sobre su comunidad y promueve características para ser un mejor ciudadano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). La RESILIENCIA ha analizado la forma como el individuo enfrenta las circunstancias negativas, y cómo de ellas saca todo lo positivo que tiene para superar las situaciones traumáticas o difíciles. La psicología positiva, de modo semejante a la resiliencia, plantea que hay que centrarse en los aspectos positivos de la salud mental; mientras que la psicología tradicional se ha centrado especialmente en lo negativo, en relación con el estudio de la patología. Es decir, hay características positivas y fortalezas humanas que actúan como elemento protector del individuo y son elementos que previenen los trastornos mentales (Poseck, 2006). Por tanto, la psicología positiva insiste en la construcción de competencias y en la promoción y prevención.

Ver más en

PSICOLOGÍA POSITIVA Y RESILIENCIA: COMPRENDIENDO LAS FORTALEZAS DEL SER HUMANO

<https://dandomas.org/2020/07/10/psicologia-positiva-y-resiliencia-comprendiendo-las-fortalezas-del-ser-humano/>

Pregunta -Dado que una segunda ola ya golpea a Europa, Estados Unidos, Brasil y es un riesgo en la Argentina, ¿cuáles son las herramientas de la psicología positiva que podemos abrazar? –

Si las previsiones son correctas, muchas personas en todo el mundo se habrán vacunado para mayo de 2021. Tenemos que aguantar hasta entonces para llegar al punto en que la pandemia sea menos peligrosa. Y para eso, la psicología positiva tiene algunos indicios, en base a lo que se llama **“afectividad positiva”**. *¿Qué quiere decir? Que está comprobado que las personas que son alegres, ríen mucho y se divierten mucho en la vida tienden a resfriarse menos, por ejemplo, y esos resfríos son, además, menos severos. Está medido. No es subjetivo.* Así que la primera lección es divertirse, ser y estar alegres, por más difícil que sea durante la pandemia. ¡Compremos un cachorro, por ejemplo, para tener más alegría en la casa! En mi caso, escucho más música que nunca, lo que me alegra.

- Dicho eso, la segunda parte de mi respuesta aborda **otro aspecto de la psicología positiva, centrado en optimismo y pesimismo**. Se lo diré bien sencillo: **sentirse alegre es una emoción, mientras que ser optimista es una cognición sobre el futuro**. Y lo curioso es que en la literatura cardiovascular, el optimismo muestra un gran efecto. O dicho de otro modo, **los más pesimistas registran un factor de riesgo cuantitativo equivalente a fumar tres paquetes de**

cigarrillos al día. El optimismo también funciona a la hora de pensar en la reconstrucción que vendrá después de esta pandemia. Ahí es donde creo que ser optimista importará. Entonces, a modo de resumen: diviértete tanto como puedas durante la pandemia. Ten mucho sexo, bebe, baila. Pero cuando termine la pandemia, será el optimismo y la esperanza en el futuro lo que generará innovación y hará que la gente dé el paso y retome su productividad.

Pregunta -Al leer su libro *El circuito de la esperanza* para esta entrevista, encontré la distinción entre los líderes transaccionales y los líderes transformacionales. ¿Ve algún líder transformador durante esta crisis pandémica?

-Esa es una muy buena pregunta. **Gran parte de la recuperación dependerá de líderes optimistas, de líderes que inspiren esperanza.** Pero, ¿a quién he visto durante esta crisis que sea así? No mi ex presidente [en alusión a Donald Trump], ni el primer ministro de Gran Bretaña [por Boris Johnson]. **Tal vez pueda ser el francés, [Emmanuel] Macron.** Pero no tengo un buen candidato a líder transformacional. Acaso la **primera ministra de Nueva Zelanda [por Jacinta Arden]** lo ha hecho muy bien durante la pandemia y es ella es una líder muy positiva. Tengo entendido que una de sus principales plataformas ha sido la promoción del bienestar general, sin quedarse solo en lo económico. Eso, para mí, es algo bastante visionario.

Pregunta-¿Puede la pandemia ser una oportunidad para un crecimiento personal postraumático?

-**El crecimiento profundo depende de ver primero qué ciertas puertas se han cerrado en tu vida, preguntarte qué nuevas puertas se han abierto y luego tener el coraje de atravesar esas nuevas puertas.** Veamos lo que estamos viviendo. **Está claro que se han abierto algunas puertas estructuralmente nuevas. El hecho de que estemos charlando por Zoom y que estoy enseñando a través de Zoom son dos ejemplos de eso, y el hecho de que ahora puedo escuchar o leer los subtítulos del 95% de lo que sucede en el mundo es un tercer ejemplo. ¡Esas son puertas que se abren! ¿Hay otras que se cerraron? ¡Claro! No puedo viajar. Tenía previsto ir a Sudamérica y probablemente a Asia durante 2020, pero no pude. Pero prefiero preguntarme qué puertas se abrieron. Cuando vemos esas puertas, tenemos que cruzarlas y ver qué pasa.**
-En ese sentido...

-Por cierto, quiero decirle que usted plantea una lectura muy creativa de lo que escribí. **No se me había ocurrido que el crecimiento postraumático y la pandemia estaban realmente unidos.** Así que gracias. -Bueno, espero verlo hablando de esto en su próximo video [risas].

-**Sí. ¿Sabe? He hablado mucho con los periodistas durante los últimos 55 años y los mejores son los que me dan una nueva fuerza que antes no tenía.** Usted está en la categoría superior hasta ahora. - Realmente aprecio su comentario porque recarga mis baterías. Ahora espero mantener ese nivel durante el resto de la entrevista. -Veremos qué pasa [Risas]. Pero ya me alegró el día.

Pregunta-Usted suele recomendar que, ante una situación que nos inquieta, visualicemos el peor escenario posible, el mejor y, luego, el más realista. ¿Cómo aplicarlo en estos tiempos pandémicos?

-Somos criaturas que gravitan hacia la interpretación más catastrófica cuando ocurren eventos malos y hay una buena razón evolutiva para eso. **Pero el problema es que, si no se trata realmente de una catástrofe, si es solo un desastre o un obstáculo, las interpretaciones más catastróficas tienden a paralizarnos y deprimimos. Inducen a la impotencia.**

Por eso es muy importante hacer interpretaciones realistas, lo que no nos resulta algo natural. **Entonces, lo que sirve como antídoto contra las interpretaciones más catastróficas es pensar en las tres opciones.**

Durante esta pandemia serían:

- **“Voy a contagiarme el Covid-19 y moriré”,**
- **“Estoy bien, no me contagiaré y cuando esto termine volveré a lo que estaba haciendo antes”,** luego,...
- **la realista.**

En mi caso, acabo de enterarme que una de mis hijas tiene Covid-19 y que, de hecho, yo podría tenerlo. Pero estoy en buena forma física, bajé 10 kilos durante las últimas semanas para enfrentarme al “monstruo” y hago ejercicios todo el tiempo. Entonces, el escenario más probable es que me contagie, pero que sea un caso ligero y me recupere. Planteado así, eso no me paraliza. Por el contrario, ese escenario me indica que debo perder más peso, que debo levantar pesas y debo caminar más. Por el contrario, con la visión más catastrófica, nos sentimos indefensos, deprimidos, ansiosos y paralizados.

PREGUNTA-¿Qué hacer si la pandemia en sí -o los efectos de la cuarentena- ya nos golpeó y nos sentimos deprimidos, ansiosos?

-Si la depresión o la ansiedad son más que leves, es muy difícil para tus amigos o afectos hacer algo al respecto, digamos, por ejemplo, por Zoom.

En general, si una persona está deprimida, las mejores herramientas que tenemos son argumentar de manera realista en contra de las interpretaciones más desesperadas y catastróficas que traza esa persona.

Pero se necesita habilidad para saber cómo hacerlo bien.

Argumentar con evidencias realistas en contra de las interpretaciones catastróficas también funciona, pero no son herramientas que tenga disponible la mayoría de la gente.

Se requieren psicólogos expertos o psiquiatras, aunque he dedicado mi vida a enseñar estas habilidades a la gente común para que también sepan cómo hacerlo, entrenando para eso a cientos de entrenadores.

En mi trabajo con el ejército estadounidense, por ejemplo, **he capacitado a todo tipo de sargentos para que sepan lidiar con la depresión, el pánico y la ansiedad de los soldados bajo sus órdenes. Pero no es una técnica de autoayuda instantánea. Requiere trabajo y más también. De hecho, me lleva a preguntarle, ¿la Argentina está saliendo de su obsesión por el psicoanálisis?**

PREGUNTA-¿Por qué lo pregunta?

-Porque la Argentina es uno de los países más atrasados en el campo de la psicología positiva y el más “casado” con el psicoanálisis, mientras que prácticamente todos los demás países importantes han abandonado el psicoanálisis. Sería bueno saber por qué la Argentina es tan psicoanalítica. De alguna manera, el pensamiento psicoanalítico se centra en sí mismo, paralizando a los individuos, mientras que la psicología cognitivo-conductual moderna trata sobre habilidades que ayudan a superar problemas en el mundo externo. Acaso sea que la mirada psicoanalítica apunta al cambio profundo. Y hay algo en el alma argentina que apela a una visión profundamente subyacente y auto-paralizante... Me he preguntado eso sobre la Argentina desde hace casi 30 años.

Pregunta-¿Hay alguna pregunta que no le hice y le gustaría abordar?

-Durante la pandemia he pensado bastante sobre la Peste Negra y lo que pasó después. En aquel tiempo, el más miserable de los tiempos humanos, una monja conocida como Juliana de Norwich

escribió un libro titulado *“Revelaciones del amor divino”*. Era una mística católica y escribió: “Todo será para bien y, sea lo que sea, todo será para bien”.

Esa es la actitud. Porque podemos quedarnos con [William Butler] Yeats, que escribió su poema [*“La segunda venida”*] sobre la tosca bestia que camina hacia Belén para nacer en 1919, tras la Gran Guerra. Pero esa es la visión pesimista del futuro.

Creo, en cambio, que Juliana [de Norwich] tenía razón. ***Ella escribió: “Él no dijo: ‘No serás atormentado, no estarás fatigado, no estarás desanimado’; pero dijo: ‘No serás vencido’”***. Predijo el Renacimiento y predijo el futuro de Occidente.

Y en el caso de tu profesión, a pesar del periodismo del pesimismo y de la fatalidad, creo que el periodismo puede dar esperanzas en el futuro. Lo que Juliana planteó en el siglo XIV es fundamental que lo escuchen los líderes. •

Por Hugo Alconada Mom

La Nación Suplemento Especial

21 de Febrero de 2021

Esta nota ha sido complementada con anexos incorporados (ver recuadros) por

www.psicoadolescencia.com.ar