

Reynaldo Alarcón: Introdutor de la Psicología Positiva en el Perú

Rosario Arias Barahona Guzmán

Sociedad Peruana de Psicología Positiva

1

Es muy grato participar en el homenaje que un grupo de psicólogos ha organizado para testimoniar nuestra amistad al psicólogo peruano Dr. Reynaldo Alarcón, por su bien ganada e impecable trayectoria académica y profesional, por su obra de investigación, así como por su calidad de persona. En el curso de su larga vida académica, ha formado muchas generaciones de psicólogos, desde la cátedra universitaria impulsó la psicología de orientación científica y como investigador su producción intelectual suma hasta la fecha 13 libros y 185 artículos de investigación empírica, teórica y de divulgación.

Nuestro homenajeado ha sido socio fundador de la Sociedad Peruana de Psicología, Presidente del XVII Congreso Interamericano de Psicología, Lima, 1979; en 1992 el Colegio de Psicólogos del Perú le otorgó el Premio Nacional de Psicología y el año 2000 la misma institución le confirió el “Premio Psicólogo del Milenio”. Es profesor Emérito de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. La Universidad Ricardo Palma le confirió el año 2000, el grado de Doctor Honoris Causa. Es miembro del consejo editorial de varias revistas de psicología nacionales y del exterior.

Cuarenta y cinco años al lado del Dr. Alarcón, como discípula, asistente de prácticas en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, alumna del programa de doctorado en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, compañera en la organización y participación de congresos, simposios, seminarios, coloquios de psicología nacionales e internacionales; colega de profesión y amiga, me acredita describirlo como persona sabia caracterizada por sus potenciales cognitivos para adquirir y usar el conocimiento con originalidad, con interés por hallar temas fascinantes y explorar cosas nuevas, con pasión por adquirir nuevos aprendizajes, con pensamiento crítico y mentalidad abierta, así como con capacidad de encontrar caminos y perspectivas para comprender el mundo y ayudar a comprenderlo a los demás.

Sin embargo, no son solo los potenciales cognitivos antes mencionados que caracterizan al Maestro, sino que hemos apreciado como inferido de su comportamiento, potenciales

emocionales como, perseverancia, integridad y entusiasmo que lo hacen acreedor de un coraje para alcanzar metas no obstante dificultades. Asimismo, sus fortalezas cívicas lo hacen ser justo, leal, buen ciudadano, con alto liderazgo como cooperante en el desempeño del trabajo en equipo. Su prudencia, disciplina y control sobre sus emociones lo muestran moderado y ecuánime. Su buen sentido del humor; amabilidad, confianza y sentido del deber que encierra su gratitud así como su optimismo en el presente y en el futuro, que lo hace trascender y dar significado a su vida, son potenciales que reconocemos en él, que lo han impulsado a estudiar temas de psicología positiva como son felicidad, gratitud y optimismo.

Ramón León (2003), en el discurso ofrecido en la ceremonia de homenaje al Dr. Alarcón, al conferírsele el grado de *Doctor Honoris Causa* por la Universidad Ricardo Palma, reconoce en el laureado, cualidades y rasgos positivos que lo describen, por su talento, creatividad, búsqueda de la verdad con objetividad, tenacidad, persistencia; su interés por el ser humano en tanto su actuar y querer, en el estudio de sus experiencias internas (funciones, cognitivas, motivaciones, búsqueda de felicidad), así como su compromiso social al enmarcar su trabajo en una realidad desafiante como la que presenta nuestra realidad peruana.

El presente escrito tiene por finalidad señalar el inicio y desarrollo de la Psicología Positiva en el Perú, a partir de los trabajos realizados por el Dr. Alarcón en calidad de introductor de esta nueva orientación psicológica. Ubicándonos en el tiempo histórico exponemos en primer lugar el surgimiento de la Psicología Positiva por sus fundadores aunado a la visión del Maestro. En segundo lugar, presentamos la fructífera producción que por espacio de once años ha desarrollado en torno al estudio científico de la felicidad, en la que igual número de publicaciones y un libro son testimonio de ello. Finalmente, damos a conocer otra dimensión relevante de su obra que se evidencia en los últimos trabajos de investigación acerca de dos potenciales que conducen a la trascendencia: la Gratitud y el Optimismo.

La Psicología Positiva

Desde la década del 60 hasta finales del siglo XX, Martin Seligman de la Universidad de Pennsylvania; Mihaly Csikszentmihalyi quien fuera director del departamento de psicología en la universidad de Chicago; Ed Diener de la Universidad de Illinois, entre otros psicólogos norteamericanos, promovieron y elaboraron una concepción más positiva de la especie

humana, un hombre que posea cualidades buenas y positivas. Este equipo de científicos llevó a cabo investigaciones en diferentes líneas temáticas que contribuyeron a la gestación y posterior nacimiento de la Psicología Positiva.

Se ha podido apreciar en algunos escritos que el nacimiento de la psicología positiva se fija el año de 1998 cuando Seligman al comenzar su periodo presidencial en la Asociación Americana de Psicología (APA), dio su conferencia inaugural, en la que expuso que la psicología no es una mera rama del sistema de salud pública, ni una simple extensión de la medicina sino que su misión es mucho más amplia, *es el hacer mejor la vida de todas las personas* y no sólo de las personas con una enfermedad mental. Invoca a los psicólogos y a la propia ciencia a retomar esa misión original justo cuando comienza un nuevo siglo. Al año siguiente, durante el I Congreso Akumal celebrado en México, un grupo de investigadores, entre ellos Bárbara Fredrickson, Mihaly Csikszentmihalyi, Jon Haidt y otros, elaboran un manifiesto de soporte a la nueva psicología positiva (Seligman, 1996).

En el mes de enero de 2000, es la fecha en que se lleva a cabo la presentación formal de la psicología positiva -podríamos decir que se le otorga su partida de bautizo- en el marco de la publicación de un número monográfico especial dedicado a la felicidad, excelencia y funcionamiento óptimo (*American Psychologist*, 2000, vol.55, n°1), en el que se presentaron catorce investigaciones y se muestra a la comunidad psicológica mundial una nueva corriente denominada Psicología Positiva. En ese mismo año, el Dr. Alarcón (2000), publica la investigación titulada *Variables psicológicas asociadas a la felicidad*, que correspondía a los resultados obtenidos en Lima, de una investigación transcultural promovida por el Dr. Ed Diener. En Holanda aparece el *Journal Happiness Studies* y en la Universidad Erasmo de Rotterdam se establece una base mundial de datos sobre felicidad (Word Data base of Happiness), (Alarcón 2009).

Seligman propuso el nombre de Psicología Positiva a la nueva corriente psicológica, contando con el apoyo del investigador Mihaly Csikszentmihalyi. Ellos son considerados los fundadores de esta nueva orientación. En el pensamiento de ambos científicos, la psicología positiva es considerada la ciencia de la experiencia subjetiva, de los rasgos positivos individuales y de las instituciones comprometidas a mejorar la calidad de vida y prevenir las patologías que surgen cuando la vida se juzga estéril, vacía y carente de sentido.

Cabe señalar que el término “positivo” hace referencia a experiencias agradables, placenteras, de satisfacción y bienestar personal. Por ejemplo: felicidad, amor, buen humor, amistad, etc. en oposición a estados negativos como neurosis, trauma, ansiedad, depresión, psicosis, esquizofrenia, que corresponden a alteraciones del comportamiento y que son estudiadas por la Psicopatología. A modo de mensaje, los fundadores plantean que la psicología positiva busca catalizar un cambio de enfoque, que se preocupa no sólo en reparar el daño inferido al comportamiento, sino orientar a la psicología a una concepción del hombre como totalidad, estudiar los procesos que subyacen a las emociones positivas, las bases del bienestar psicológico y de la felicidad, así como el desarrollo de los potenciales cognitivos, emocionales, interpersonales, cívicos, de moderación y trascendencia, que el individuo posee en estado latente.

Por otro lado, las sociedades científicas se pronuncian sobre la nueva corriente, como es el caso de la Sociedad Española de Psicología Positiva (2010), asociación fundada en el año 2009 por investigadores y profesionales interesados en esta rama de la psicología, que considera que el interés de la psicología positiva es aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana, para ayudar a resolver los problemas de salud mental que adolecen los individuos como también para alcanzar bienestar y mejor calidad de vida, sin apartarse nunca de la más rigurosa metodología científica propia de toda ciencia. Del mismo modo, busca alcanzar un mayor entendimiento del lado positivo de la vida y abarca todo aquello que hace que la vida merezca la pena de ser vivida, y sus resultados se aplican a entornos como la educación, el trabajo y el desarrollo personal.

Los diccionarios de psicología han comenzado a incorporar la definición de Psicología Positiva como nueva orientación de la psicología, es el caso de la American Psychology Association (APA), en su *Diccionario conciso de psicología* presenta la siguiente definición: Psicología Positiva (positive psychology): campo de la teoría y la investigación psicológica que se concentra en los estados psicológicos (p.ej., satisfacción, gozo), los rasgos individuales o las fortalezas del carácter (p.ej., intimidad, integridad, altruismo, sabiduría) y las instituciones sociales que hacen que vivir valga más la pena (APA, 2010)

La originalidad de la Psicología Positiva, según el Dr. Alarcón, está en que focaliza su atención en el estudio del mundo subjetivo, abordando áreas inexploradas del psiquismo humano con metodología científica. El rescatar estos problemas e incluirlos en la

investigación científica actual, son las motivaciones que lo llevaron a abrazar esta nueva corriente. Su interés lo ha evidenciado en su producción intelectual que inicia al comenzar el tercer milenio, concomitante con la formalización de esta nueva corriente y que continúa en el presente. Hasta la fecha, ha publicado dieciséis artículos de investigación empírica, además de artículos teóricos, que son testigos de los resultados de sus trabajos sobre felicidad, gratitud optimismo y un libro sobre la Psicología Positiva. En estos temas trabaja actualmente.

El manejo de los conceptos en una ciencia es imprescindible para entender un cuerpo teórico y poder describir y explicar con precisión sus hallazgos. Pues bien, nuestro maestro lo primero que atiende es el análisis del objeto de estudio de la psicología positiva, comunicándonos cómo se ha de entender la *experiencia subjetiva* en su relación con el *florecimiento y óptimo funcionamiento humano*. Precisa que la experiencia subjetiva hace referencia a procesos o eventos internos que ocurren en la mente, fenómenos de la experiencia humana y comportamientos de carácter positivo, que contribuyen al florecimiento (*flourishing*) que describe a la persona llena de vitalidad con buen funcionamiento en la vida personal y social, como también al *óptimo funcionamiento humano* o rango de valoraciones a través del cual se extiende el funcionamiento pleno.

Toda psicología humana parte de una idea acerca de lo que es el hombre afirma el Maestro. Este postulado lo revisa a partir de una reflexión de las antropologías filosóficas en que se apoyan el conductismo, el psicoanálisis y la psicología humanista. Empieza por analizar la idea del hombre o antropología filosófica a la que se adhiere la Psicología Positiva. El punto de partida es que el ser humano es una criatura única e irrepetible y en esencia buena; el hombre conscientemente actúa y decide por sí mismo, es responsable de elegir libremente. La persona humana es un organismo que funciona como una totalidad, superando la dualidad mente-cuerpo. Observa que poco se ha escrito sobre el tema y considera que la psicología positiva se acerca a un humanismo científico, por tener al hombre como el centro de su atención e interesarse por su óptimo funcionamiento (Alarcón, 2009).

En la lógica de la ciencia psicológica, el objeto de estudio, en concordancia con la concepción teórica que orienta su descripción y explicación, requiere del uso del método científico. Al respecto, Alarcón (2009) señala de forma precisa que la psicología positiva emplea el método científico y los recursos tecnológicos de la psicología moderna, utiliza en sus investigaciones el paradigma hipotético-deductivo “el mundo interno se puede conocer a través de sus

expresiones externas que son objetivaciones de lo subjetivo, mediante la inferencia científica”, hace uso de experimentos de laboratorio, diseños pre y cuasi experimentales e investigación ex post facto, la data la recoge con pruebas psicológicas, cuestionarios, escalas, inventarios, entrevista personal, entre otros, que procesa con análisis estadísticos y cualitativos.

En la perspectiva del doble estatus de la psicología como ciencia teórica y aplicada, la psicología positiva como ciencia básica se ha orientado al conocimiento de los procesos psicológicos positivos y estados como el bienestar subjetivo o felicidad, así como al estudio de las condiciones y procesos que contribuyen al florecimiento y óptimo funcionamiento de la gente, los grupos y las instituciones. Como ciencia aplicada, emplea la investigación psicológica para estudiar el impacto que tienen las emociones positivas sobre los seres humanos. Además, el desarrollo de instrumentos de medición, psicoterapias, programas de intervención y técnicas para el desarrollo de experiencias positivas, rasgos positivos y potenciales individuales, entre otros, ha posibilitado que desde los hallazgos científicos se implemente la tecnología para el logro de sus objetivos.

Las aplicaciones de la psicología positiva se han evidenciado a través de la terapia en pacientes con depresión con un enfoque derivado de la felicidad y el optimismo, que conduce a las personas a pensar en forma positiva y a no centrarse en las patologías. La psicología positiva propone un cambio de visión frente a las enfermedades, buscando la felicidad y construyendo directamente emociones positivas. Busca educar al paciente con el objetivo de hacer un cambio permanente, transformando su estilo cognitivo y de ese modo, disminuir las probabilidades de recaídas, las cuales son frecuentes en trastornos como el mencionado (Vera, 2006). Asimismo, los hallazgos de esta disciplina están siendo aplicados en los campos educativo y laboral a partir de consejerías, programas de intervención, coaching, entre otros.

Un aspecto que al Dr. Alarcón le merece atención es el relativo a la *personalidad positiva*, que fuera uno de los primeros proyectos que desarrollara Seligman y Peterson (2004) y se concretizara en el Manual de clasificación de seis virtudes y 24 fortalezas (potenciales) y en un instrumento para su evaluación (Cuestionario VIA). Analiza el constructo, y advierte la ausencia de otros indicadores: resiliencia, empatía, firmeza, autoconfianza, autodeterminación, que a su juicio son importantes de tomar en cuenta. Con la valentía y

búsqueda de la verdad que le caracteriza, en base a los postulados de la investigación transcultural, la resistencia al etnocentrismo y en la dinámica de la ciencia, cuestiona la universalidad de constructos como personalidad y uno de los criterios de inclusión de un potencial que dice “*debe ser reconocido y evaluado en casi todas las subculturas mayores.*”

Asimismo, cabe señalar los temas de la psicología positiva que llaman la atención del Maestro: felicidad, flow y la esperanza óptima, optimismo, resiliencia, la risa y lo cómico, y el sentido del humor, los cuales en su libro *Psicología de la felicidad*, son revisados a partir del deslinde conceptual de los constructos. También en dicha obra, comunica los aportes internacionales e informa acerca de los instrumentos de medición que habían sido elaborados, así como las investigaciones generadas por dicha temática y los programas de intervención existentes.

A modo de conclusión sobre esta primera parte, queremos compartir con el lector un conjunto de principios expuestos por el Dr. Alarcón, que muestra la naturaleza de la Psicología Positiva como enfoque emergente: ubica al ser humano en el centro de su atención; su punto de partida es el hombre considerado como un ser bueno, consciente, responsable, capaz de decidir y elegir por propia iniciativa entre múltiples opciones, mediante fuerzas psicológicas internas (potenciales, fortalezas o virtudes humanas); se interesa por la “experiencia subjetiva”; su paradigma epistemológico es el hipotético deductivo; apunta hacia la realización plena del individuo; a partir del desarrollo de las cualidades positivas busca potenciar las propiedades más genuinas y positivas del ser humano, para promover el bienestar, mejorar la calidad de vida y prevenir psicopatologías.

El estudio de la Felicidad

Sin lugar a dudas, el iniciador de los estudios científicos sobre la felicidad en el Perú, es el Dr. Alarcón, quien inicia sus investigaciones empíricas en esta línea temática cuando recibe la comunicación personal del profesor Ed Diener en el año 1999, para participar en un mega proyecto de investigación transcultural con la intervención de 41 países, cuyo objetivo fue estudiar la felicidad y sus relaciones con un amplio número de variables. La comunicación de los resultados en la muestra peruana de aquella investigación se publica el 2000 en *Persona*, revista de la Universidad de Lima, con el título *Variables psicológicas asociadas con la*

Felicidad. A partir de dicho año y hasta el 2011, lleva a cabo doce estudios más, entre investigaciones, ensayos y artículos que son editados en diversas revistas nacionales e internacionales. Asimismo, en el año 2009 entrega a la comunidad psicológica peruana su libro *Psicología de la Felicidad. Introducción a la Psicología Positiva*, que como bien afirma Caycho (2010), constituye la primera obra dedicada al estudio científico de la felicidad que se publica en el Perú y una de las primeras en América Latina.

En el estudio *Variables psicológicas asociadas con la Felicidad* (Alarcón, 2000), busca determinar entre las variables: *frecuencia de afectos positivos, intensidad de experiencias emocionales, extraversión, individualismo y colectivismo*, cuáles predecían mejor la felicidad. Utiliza la “Escala de Satisfacción con la Vida”, de Diener, previamente verificada en sus propiedades psicométricas y la aplica a un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Las correlaciones muestran alta asociación positiva con frecuencia de afectos positivos, variable que mejor predijo la felicidad, corrobora la hipótesis que la reiteración de afectos positivos actúa como contingencias que contribuyen a la felicidad de la gente. Otro resultado importante es la asociación significativa que encuentra entre frecuencia de afectos positivos con extraversión e intensidad de experiencias emocionales.

Los hallazgos encontrados mantuvieron el interés del Dr. Alarcón para seguir investigando, años más tarde con una acrecentada data internacional sobre las variables estudiadas y por disponer de instrumentos psicológicos que acababa de construir - la Escala de Afectos Positivos y Negativos y la Escala de Felicidad de Lima - se propone examinar la relación entre afectos positivos y negativos e identificar los afectos mayores predictores de felicidad e infelicidad (Alarcón, s/f, a.). La correlación negativa encontrada entre afectos positivos y negativos informó de su autonomía; mientras que las correlaciones entre afectos y felicidad muestran asociación positiva con los afectos positivos, y negativa con los afectos negativos. Los afectos positivos, mayores predictores de felicidad son: *satisfacción, entusiasmo y buen humor*, y los afectos negativos predictivos de la infelicidad: *culpable, inútil y nervioso*.

El Dr. Alarcón, bien documentado y puesto al día, se informa del incremento de los estudios de felicidad en el mundo y de las tendencias por analizar sus relaciones con variables no solo psicológicas sino demográficas, sociales, económicas, entre otras. Advierte que los resultados

con las variables demográficas como el género, edad y estado conyugal, planteaban un problema al no mostrar correspondencia unívoca; es así que se interesa por investigar dichas relaciones. Trabaja con 163 participantes entre 20 y 60 años de edad y utiliza la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener y un ítem que indagaba por el grado de felicidad. Los resultados muestran que las mujeres son igualmente felices que los hombres, las medias de felicidad más elevadas corresponden a las edades de 50 y 60 años, y los casados obtienen puntuaciones más elevadas de felicidad que los solteros.

Sus motivaciones para investigar las fuentes de felicidad son de larga data, ya en 1977 en el artículo que publica sobre *La Felicidad* en el Diario el Comercio se observa sus preguntas acerca de los bienes que genera la felicidad en la gente a partir de sus reflexiones filosóficas de la tradición eudaimónica, en que la felicidad cobra sentido por la posesión de un bien deseado que es lo que produce un estado psicológico caracterizado por satisfacción profunda. Pero Alarcón, no se queda en las preguntas de los bienes abstractos generadores de felicidad sino que atento al papel que desempeña la cultura, se interroga si los objetos que ella produce con sus instrumentos sofisticados hacen feliz a la gente. Por ese entonces, piensa que dichos objetos producen sentimientos placenteros y que suelen ser contingencias que refuerza positivamente la conducta, pero que no era sencillo su descripción.

Después de 32 años, lo que fuera conjeturas y suposiciones acerca de los bienes que generan felicidad derivadas de la reflexión - haciendo una suerte de contraste entre el contenido del primer artículo periodístico sobre *la felicidad* y del último y relativamente reciente artículo *En torno a la felicidad*, ambos publicados en el mismo diario - (El Dominical del Comercio, 2009), ahora describe los objetos preferidos identificados para alcanzar la felicidad y determina su asociación con variables demográficas, con evidencia empírica refrendada por la aplicación del método científico. Los hallazgos encontrados en *Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal*, así como en *Fuentes de felicidad ¿Qué hace feliz a la gente?*, son utilizados para responder objetivamente al tema de la entrevista.

En el estudio *Fuentes de felicidad ¿Qué hace feliz a la gente?* (Alarcón, 2002), se realiza la revisión previa de una diversidad de objetos que pueden generar felicidad individual, en tanto la valía que se les otorga como por su variada naturaleza (éticos, económicos, estéticos,

familiares, materiales e ideales, religiosos). Después de pasarlos por un estudio preliminar, quince objetos son considerados los más importantes para lograr la felicidad. Se aplican a una muestra de 163 personas de clase media y media alta de Lima, con el propósito de identificar aquellos de mayor valoración y analizar la presunta influencia que pueden ejercer el género, la edad y estado conyugal. Son tres objetos los convertidos en bienes deseables: 1° gozar de buena salud, 2° estar bien con Dios y 3° tener una buena familia. Las diferencias encontradas en el orden de los objetos por género, edad y estado conyugal, se discuten.

En el año 2001, la Universidad Ricardo Palma otorga al Dr. Reynaldo Alarcón el grado de *Doctor Honoris Causa*, máxima distinción académica que se da a personas eminentes como él, que han destacado por su potencial académico y de investigación. La conferencia magistral, de rigor en este acto académico, trató sobre la psicología de la felicidad, publicada años después con el título *Hallazgos y reflexiones sobre la psicología de la felicidad*". En dicho artículo (Alarcón 2003), con la brillante capacidad de síntesis que nos tiene acostumbrados, comunica los hallazgos encontrados en sus trabajos primigenios, comparándolos con los obtenidos por psicólogos extranjeros. En sus palabras finales, exhorta a continuar en el estudio de la felicidad y su nexos con variables de distinta naturaleza, así como con el desarrollo y uso de tecnologías psicológicas para que la gente aprenda a ser feliz.

La sensibilidad y compromiso social que caracteriza al Dr. Alarcón, lo llevó en el pasado a investigar acerca de la psicología de la pobreza, testimonio de ello son los nueve artículos que escribiera en el diario el Comercio en el período de 1976 –1986, cuyos contenidos los integra y enriquece en el libro *Psicología, pobreza y subdesarrollo* que publica INIDE en 1986 (1ª edición), así como la 2da edición auspiciada por CONCYTEC en 1988 (Jáuregui, 2012). En la obra afirma que no es posible hacer una psicología de relevancia social al margen de los problemas psicosociales como lo es la pobreza, convicción que lo orienta a examinar el rol de la psicología en las sociedades subdesarrolladas, señalando que el rol a asumir por parte del científico debe ser congruente con la naturaleza de los problemas. Llama a la conciencia sobre el cultivo de una psicología dependiente y afirma que su mejor salida es “el camino de la investigación paciente y muy activa”.

Asimismo, en la certeza que la pobreza como situación estable genera entre los individuos que la padecen, un estilo de vida de alto contraste con la de aquellos de otros estratos socioeconómicos, nos presenta una tentativa de caracterización psicológica de la gente pobre del medio urbano de Lima. Por último, trata el problema de la violencia que azotaba al país por ese entonces y busca las motivaciones que la pueden generar, se basa en el análisis de las teorías que explican la agresividad humana, y sostiene que son fuertes motivaciones políticas, impregnadas de dogmatismo y hondas frustraciones colectivas que la provocan, aunado al conflicto de la condición de extrema pobreza (Alarcón, 1986). De esta obra se dijo: “es una presentación, una de las muy pocas entre nosotros que se deriva de la difícil e injusta realidad de la sociedad peruana y que acredita su compromiso con el destino del país” (León, 2003).

En el marco de la psicología positiva, en su estudio *Efectos de los niveles socioeconómicos sobre la felicidad*, examina la relación entre estatus socioeconómico: alto, medio alto, medio bajo y muy bajo (pobreza extrema) y felicidad, En una muestra de 343 estudiantes universitarios y un grupo de personas de extrema pobreza, aplica la Escala de Felicidad de Lima y un ítem que evalúa subjetivamente el grado de satisfacción respecto de las variables salud, familia, vida sentimental, amigos, situación económica y vida social. Los resultados muestran que las puntuaciones promedio de felicidad guardan relación con la jerarquización de los estratos socioeconómicos, la situación económica afecta con mayor intensidad al grupo de extrema pobreza, en el que también se observa el mayor porcentaje de insatisfacción. Se discuten las implicancias (Alarcón, 2005).

Como dice el Maestro: *la felicidad no es un asunto que interese solo a la persona individual, sino que tiene que ver con una cuestión social*. Así lo hemos apreciado en sus escritos y hallazgos sobre las asociaciones entre desigualdad socioeconómica y niveles de satisfacción personal en variables de salud, familia, vida sentimental, situación socioeconómica, consigo mismo y vida social, en que el sector de pobreza extrema es el que muestra mayores porcentajes de insatisfacción. Evidencias empíricas como las señaladas y estudios a nivel internacional relacionados con la felicidad, interpretados en el marco de las necesidades motivacionales humanas, son materia para su trabajo *El bienestar subjetivo o felicidad como meta suprema del progreso de las sociedades*, presentado en el “Encuentro de Investigadores

Latinoamericanos, sobre: La medición del progreso de las sociedades y el bienestar de sus habitantes” realizado en la ciudad de México (Alarcón, 2010).

El estudio científico de la felicidad se ha convertido en un tema relevante para las ciencias sociales, la política internacional y el desarrollo social, muestra de ello son los eventos como el antes mencionado que convocan a expertos para elaborar propuestas razonadas que se concreten en políticas que permitan lograr objetivos para que la gente alcance una mayor prosperidad. Alarcón (2010), sostiene que proponer la felicidad como meta donde deba orientarse el progreso, es un ideal alcanzable para las sociedades latinoamericanas, pero para ello se requiere superar las variables negativas que no promueven el bienestar de los ciudadanos y principalmente la pobreza crítica en orden de satisfacer las necesidades prioritarias del ser humano, base para que el Estado establezca las metas del progreso, y los individuos puedan escalar hacia metas superiores de autorrealización y felicidad.

Las sociedades están representadas por sus instituciones, entre ellas la familia, considerada ayer y hoy la célula de la sociedad. La familia es un tema de importancia en la psicología positiva, toda vez que esta orientación busca entre sus objetivos promover el óptimo funcionamiento de las instituciones para que sean florecientes y prósperas. Resultados del estudio realizado por Gallup International con muestras muy grandes y representativas a nivel mundial, ha mostrado que entre lo que más importa en la vida es *tener una familia feliz* (segundo lugar, 39%) (Alarcón, 2009). Recordemos los resultados obtenidos por el Maestro cuando investiga las fuentes de felicidad, en que tener una buena familia resultó en tercer orden de importancia, fuente que junto a gozar de buena salud, (primer lugar) y estar bien con Dios (segundo lugar) explicaron en conjunto el 66% de la varianza de la variable felicidad.

Alarcón (s/f. b.), estudia el *Funcionamiento familiar y sus relaciones con la felicidad*, con el propósito de indagar sobre las relaciones entre formas de funcionamiento familiar y la felicidad global y sus cuatro factores. Participan 249 universitarios con edades de 20 a 28 años, a los que se aplica dos instrumentos: FACES III de Olson (cohesión y funcionamiento familiar) y la Escala de Felicidad de Lima. La confiabilidad y validez del FACES III son verificadas en la muestra de estudio, y en función de los resultados de la validez factorial se orientan los tratamientos para analizar las relaciones previstas. La cohesión y funcionamiento

familiar con la felicidad global y sus factores se asocian de modo significativo, el funcionamiento de tipo democrático de la familia, contribuye de forma positiva a la felicidad de la dinámica del grupo familiar.

Las investigaciones que hemos presentado sobre la psicología de la felicidad realizadas por el Dr. Alarcón, no se hubieran podido sustentar plenamente, por un lado sin los nuevos conocimientos científicos producto de los hallazgos que sobre la felicidad o bienestar subjetivo (subjective well-being), se han realizado en el mundo en el contexto de la psicología positiva; y por otro lado, sin el análisis de los fundamentos filosóficos que subyacen a la ciencia psicológica y en este caso a la felicidad; contenidos que son recurrentes, en sus trabajos realizados sobre dicho comportamiento. La “vena filosófica” que algunos colegas adjudican al Maestro, deviene de la sólida formación universitaria recibida en filosofía, que le acredita autoridad para comunicar dichas ideas.

La definición sobre felicidad “un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” que propone Alarcón, se inspira especialmente en la tesis de Aristóteles así como de Epicuro y otros filósofos griegos como contemporáneos. Según Aristóteles, la felicidad es un bien supremo que se aspira poseer, se alcanza la felicidad en tanto se logra conseguir el bien deseado. Para Epicuro, el placer es el principio como la culminación de la vida feliz, considerándolo el bien primigenio, connatural al ser humano, que comprende el placer material, intelectual y el afectivo (Alarcón, 2009).

De igual modo, la investigación adscrita a la ciencia en general y a la ciencia psicológica en particular, no podrían llevarse a cabo sin el rigor del método científico, que en lo que atañe a tecnologías de medición, nos faculta trabajar con datos objetivos y verificables así como con precisión y validez comprobada. El maestro, con sus “armas” a disposición de la investigación científica en la lucha contra la dependencia de tecnología, con el objeto de desarrollar instrumental psicológico propio, ha producido hasta el momento cuatro instrumentos de medición de variables importantes en la psicología positiva: Felicidad, Afectos Positivos y Negativos, Gratitud, y Optimismo, que presentamos a continuación, y que ha posibilitado llevar a cabo la mayoría de sus estudios y motivar su uso de parte de profesionales nacionales y extranjeros.

Alarcón (2006), en su artículo *Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad*, describe la construcción y validación de la “Escala de Felicidad de Lima”, única en su género en el país. Su punto de partida consistió en un análisis semántico entre los conceptos de bienestar y felicidad, considerando a este último “semánticamente más complejo y rico en contenido”. Su definición de felicidad antes mencionada, es analizada en virtud a las propiedades de la conducta feliz; así, la caracteriza sustantivamente: como un sentimiento de satisfacción que vivencia un individuo en su vida interna; un “estado” de la conducta en que la felicidad puede ser duradera, a la vez que precible; supone la posesión de un objeto, de naturaleza variada, al que se le atribuye valor.

La Escala de Felicidad de Lima, es un instrumento válido y confiable acreditado por sus valores psicométricos, que ha contribuido a realizar investigaciones sobre la felicidad. Los 27 ítems tipo Likert con cinco alternativas que la conforman, es producto de análisis preliminares con juicio de expertos y ensayos piloto con evidencia empírica. Los análisis psicométricos practicados han mostrado que los reactivos miden indicadores de un mismo constructo y lo hacen con eficacia. Su consistencia interna, arroja altos coeficiente en sus ítems y en la Escala total. Muestra alta validez de constructo establecida por análisis factorial e informa que es un comportamiento multidimensional, con cuatro factores que contribuyen a medirlo: Sentido positivo de la vida, Satisfacción con la vida, Realización personal y Alegría de vivir.

La Gratitud y Optimismo Atributivo

La Gratitud y el Optimismo, son estudiados por la psicología positiva a partir de la hipótesis que existe en el interior de los seres humanos fuerzas positivas latentes o en estado virtual (virtudes y fortalezas) que constituyen sus potencialidades. Según Seligman (2004), las virtudes captan la noción de “buen carácter”; el carácter es un compendio de rasgos positivos de la personalidad, o sea, características psicológicas afectivas y dinámicas, relativamente estables y generales aunque modificables por el entorno. Asimismo, reflejan estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud. Para Astinwall y Staudinger (2007), las virtudes son categorías de potenciales de rango superior, que señalan la firme disposición de la racionalidad del hombre para obrar bien de acuerdo a la moral, con el impulso de la voluntad.

En la línea de la investigación de potenciales, la Trascendencia expresa forjar conexiones con la inmensidad del universo y proveer de significado a la vida. Seligman y Peterson (2009) han identificado cinco potenciales de menor orden que posibilitan definirla, entre los que se encuentra la gratitud (ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan) y el optimismo (esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo). Los otros potenciales que están a su mismo nivel son: apreciación de la belleza (capacidad de asombro, interés por la naturaleza, arte, ciencia); sentido del humor (gustar de reír, bromear) y espiritualidad/sentido religioso (creer que existe algo superior que da forma a determinar nuestra conducta y nos protege).

Con relación a la Gratitud, Emmons y McCullough, (2003), pioneros en los estudios de este potencial, la definen como el sentimiento de agradecimiento y alegría al recibir lo que uno percibe como un obsequio, ya sea un obsequio material proporcionado por otra persona o algo inmaterial, como un momento de paz provocado por la naturaleza. Una respuesta de agradecimiento puede ser considerada una estrategia psicológica adaptativa y un importante proceso mediante el cual la persona interpreta positivamente sus experiencias cotidianas. Se colige que la gratitud es un comportamiento complejo en el que interviene componentes cognitivos (reconocimiento del beneficio y del benefactor, percepción del beneficio como un valor, memoria), afectivos (emoción, sentimiento), así como conductuales (agradecimiento, actitudes positivas y de adaptación).

Alarcón (s/f. c.), concibe la gratitud como un comportamiento afectivo que manifiesta la persona motivada por el beneficio recibido, éste se convierte en un estímulo motivador para comportarse de forma prosocial con el dador, procurándole bienestar. Afirma que en la conducta de gratitud intervienen procesos cognitivos, afectivos y éticos como la percepción positiva del beneficio, la memoria que atribuye intemporalidad a las buenas acciones, reciprocidad, obligación moral, sentimientos de alegría y satisfacción. La describe como una respuesta emocional inicial que evoluciona a sentimiento, con componente moral y que lleva a un estado emocional de satisfacción muy privada.

La concepción sobre Gratitud, lo orienta en la elaboración de su Escala de Gratitud, construida en el año 2010. Está integrada por 18 ítems que expresan afirmaciones favorables, neutras y desfavorables hacia la gratitud; con cinco alternativas de respuesta, en que el puntaje más alto es 5 e indica mayor gratitud y el más bajo 1 menor gratitud; presenta tres ítems de

puntuación a la reversa. Fue aplicada a 675 participantes, varones y mujeres de 18 a 60 años de edad. Mostró alta confiabilidad, verificada por análisis de ítem-test y de consistencia interna (Alfa de Cronbach, Spearman-Brown y Guttman). La validez de constructo fue evaluada con análisis factorial exploratorio, por componentes principales de rotación Varimax. Se identificó tres factores subyacentes, con altas cargas factoriales, denominados: Factor I: Reciprocidad; Factor 2: Obligación moral; Factor 3: Calidad sentimental.

La Escala de Gratitud, posibilitó la producción de un grupo de investigaciones realizadas por los miembros fundadores de la Sociedad Peruana de Psicología, entre ellas “*Desarrollo de una Escala para medir la Gratitud*” (R. Alarcón); *Relaciones entre Gratitud y Variables de Personalidad* (R. Alarcón & C. Morales); “*Efectos del género y la edad en la Gratitud*” (D. Jáuregui & E. Páucar) y, *Gratitud y Actitudes hacia la Religión en adultos católicos de Lima*” (R. Arias Barahona). Las investigaciones en conjunto, formaron parte del Simposio “Investigaciones sobre la Gratitud” que fuera presentado a la comunidad psicológica internacional en el marco del XXXIII Congreso Interamericano de Psicología organizado por la Sociedad Interamericana de Psicología (SIP), realizado en la ciudad de Medellín en el año 2011.

El interés por conocer si la Gratitud estaba asociada con algunos rasgos específicos de la personalidad y partir de ellos determinar indicadores que puedan explicar el comportamiento grato, motivó llevar a cabo el estudio *Relaciones entre Gratitud y Variables de Personalidad* (Alarcón & Morales, 2012a). Participaron 200 estudiantes, varones y mujeres en igualdad numérica, entre 18 a 30 años de edad, procedentes de universidades públicas y privadas. Se utilizó la Escala de Gratitud del Dr. Alarcón y el Inventario de Personalidad Neo Revisado de Costa & McCrae, que mide cinco factores de personalidad y 30 rasgos o facetas, por medio de 240 reactivos de tipo Likert, con cinco alternativas en grados de acuerdo-desacuerdo.

Los resultados entre Gratitud y los factores de personalidad, comunican alta correlación positiva entre Gratitud y el factor A. Amabilidad, en la que contribuyen significativamente cinco de sus facetas: Confianza, Franqueza, Sensibilidad Hacia los Demás, Altruismo y Actitud Conciliadora; también se encontró una relación estrecha con el Factor C. Responsabilidad, con nexo asociativo en el aporte de tres de sus facetas: Sentido del Deber, Orden y Competencia. Por otro lado, se halló asociación negativa entre Gratitud y Neuroticismo. El análisis de regresión múltiple identificó dos facetas: Confianza y Sentido del

Deber, que con mayor fuerza pueden predecir la Gratitud. Consideramos que aplicar estos hallazgos para la optimización de la gratitud, podría tener también implicaciones en la felicidad y vida psicológica óptima de la persona.

El Dr. Alarcón, motivado por el estudio de los potenciales que hacen posible la trascendencia y el sentido de la vida y, en su posición de presidente de la Sociedad Peruana de Psicología Positiva, entidad cuya misión es fomentar la actividad científica, académica y profesional en el terreno de este nuevo enfoque psicológico, propone a sus miembros realizar investigaciones sobre el Optimismo, que en la modalidad de Simposio fuera presentado en el XXXIV Congreso Interamericano de Psicología realizado en la ciudad de Brasilia en julio de 2013. De esta iniciativa, construyó la Escala de Optimismo Atributivo, que igualmente nos provee de una herramienta para las investigaciones: *Optimismo según género y nivel socioeconómico* (D. Jáuregui & E. Páucar); *Optimismo y estilos de afrontamiento al estrés* (R. Guzmán), y *Optimismo y Significado de la vida* (R. Arias Barahona).

El estudio del optimismo como recurso psicológico, surge de la reformulación de la teoría de indefensión aprendida de Abramson, Seligman y Teasdale. Los más recientes desarrollos realizados consideran al optimismo como un constructo fundamental para responder a situaciones futuras, y es abordado bien sea a partir de un modelo centrado en los estilos explicativos o desde el modelo disposicional de expectativas o desde el modelo atributivo. El modelo explicativo, representado por Seligman (2006) refiere cómo explicamos habitualmente los hechos de nuestras vidas, lo que repercute en los estados emocionales, motivacionales y comportamientos. Desde la perspectiva de la personalidad, según el modelo disposicional representado por Scheier y Carvel, el optimismo es una característica disposicional que media entre los sucesos externos y las interpretaciones que cada persona hace de los mismos y hace referencia a creencias y expectativas estables y generalizadas de que en la vida vendrán acontecimientos con resultados positivos.

El Optimismo según el modelo atributivo representado por el Dr. Alarcón, se le concibe como la “construcción de representaciones positivas del futuro, conectada con la expectativa subjetiva de un futuro positivo personal, social o material con claros elementos evaluativos, predictivos y atributivos concernientes a las acciones o eventos por ocurrir”, en el que intervienen procesos *cognitivos* (se analiza y emiten juicios de valor), *predictivos* (se mantiene expectativa y esperanza bien fundada de la ocurrencia); *atributivos* (para alcanzar

las metas se emplea fortalezas de óptimo desarrollo, que el individuo asume poseer), y está dirigido hacia una meta previamente establecida (Alarcón, 2012).

El Optimismo, desde esa perspectiva, se basa en atributos o características que tienen las personas para responder a las situaciones futuras que se enfrenta y lo hace con perseverancia y actitud positiva. Significa tener confianza en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podamos obtener. El Optimismo es potencial humano, se mantiene en estado virtual; en este sentido se le entiende como una fuerza que está en estado latente, que el individuo moviliza para afrontar problemas, obstáculos y situaciones inseguras, cuando parece que nuestro bienestar está en peligro.

El Optimismo es uno de los temas en que la psicología positiva ha puesto gran interés, el número de investigaciones crece en el mundo, aunque reducido en el número de instrumentos psicológicos para su evaluación. La Escala de Optimismo Atributivo construida por el Dr. Alarcón en el año 2012, surge para responder a dicha necesidad nacional y mundial. Su capacidad reflexiva y pensamiento científico en la concepción del constructo optimismo que orienta su trabajo psicométrico, el estudio y análisis crítico de la literatura mundial revisada sobre dicho potencial, lo concretiza en una herramienta objetiva de evaluación psicológica, válida y confiable. Este bien que entrega a la comunidad psicológica permitirá su uso en los diferentes campos de aplicación de la psicología, para fines de investigación, funciones profesionales y en programas de promoción del bienestar, la salud y calidad de vida.

La Escala de Optimismo Atributivo ha sido publicada en el libro de la Sociedad Interamericana de Psicología, que reúne las conferencias presentadas en el XXXIV Congreso Interamericano de Psicología, realizado en Brasilia el 2013. El artículo lleva por nombre *Construcción y Validación de una Escala para medir el Optimismo* (Alarcón, 2013). El Maestro, construye su Escala basado en su original concepción de optimismo atributivo y con el uso eficiente de la metodología psicométrica que domina, la cual aplica a una muestra de 822 participantes de la ciudad de Lima, entre ellos estudiantes universitarios (54%) y personas que se desempeñaban en diversas ocupaciones y profesiones (46%). La integraron varones (45%) y mujeres (55%), con edades comprendidas entre 18 y 59 años.

La Escala de Optimismo Atributivo (EOA), consta de 10 ítems, con cinco alternativas de respuesta tipo Likert. En su calificación el puntaje más alto 5 indica mayor optimismo y el

más bajo 1 menor optimismo, presenta tres ítems de puntuación a la reversa. Los resultados, respecto de su confiabilidad, muestran correlaciones con valores significativos (Correlación ítem - Escala total); relaciones inter-ítem de marcada cohesión a la vez que autonomía dentro de la Escala. Los coeficientes Alfa de Cronbach son de magnitud moderada, se extienden de .705 a .765. La prueba total alcanzó $\alpha = .766$, valor Alfa satisfactorio para una Escala de 10 reactivos. La validez de constructo determinada con análisis factorial, extrajo dos componentes, el primero agrupa 7 ítems de optimismo y el segundo 3 ítems de pesimismo. Se trata de una estructura bidimensional, que funciona como un todo (Alarcón, 2012).

Finalmente, nuestro especial agradecimiento al equipo de editores, en las personas de David Jáuregui Camasca, Ramón León Donayre y Miguel Ángel Rodríguez Rea, por su generosidad al brindarnos la gran oportunidad de participar en el homenaje a nuestro querido Maestro.

Gracias infinitas al Dr. Reynaldo Alarcón, quien por su cualidad de Gran Maestro, contribuyó con creces en mi formación profesional y académica a nivel de pre y post grado, así como de muchas generaciones; por ayudar a encontrar mi vocación y crear el interés por la docencia universitaria y la investigación, por depositar su confianza en la responsabilidad que debíamos asumir en la organización de eventos psicológicos nacionales e internacionales.

Referencias

- Alarcón, R. (1977). La felicidad. *El Comercio*. Lima, 14 de enero.
- Alarcón, R. (1988). *Psicología, pobreza y subdesarrollo*. Lima: CONCYTEC.
- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas con la felicidad. *Persona*, 3, 147-157.
Lima: Universidad de Lima.
- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología*, 19 (1), 28-46. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente?. *Revista de Psicología*, 20, (2), 170-196. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Alarcón, R. (2003). Hallazgos y reflexiones sobre psicología de la felicidad. *Teoría e Investigación en Psicología*, 11, 159-176. Lima: Facultad de Psicología, Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón, R. (2005). Efectos de los desniveles socioeconómicos sobre la felicidad. *Teoría e Investigación en Psicología*, 14, 91-112. Lima. Facultad de Psicología, Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40 (1), 95-102.
- Alarcón, R. (s/f, a). *Afectos positivos y negativos mayores predictores de felicidad e infelicidad* (sometida a publicación).
- Alarcón, R. (2008). Psicología Positiva: Un enfoque emergente. *Temática Psicológica*. Revista de la UNIFE, 4, (1), 7-20. Lima: UNIFE.
- Alarcón, R. (2009). En torno a la felicidad. "El Dominical", p. 11, octubre. Lima: Diario El Comercio.
- Alarcón, R. (s/f, b). Funcionamiento familiar y sus relaciones con la felicidad (sometida a publicación).
- Alarcón, R. (2009). Psicología de la felicidad. Una Introducción a la Psicología Positiva. Lima: editorial universitaria de la Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón, R. (2011). El bienestar subjetivo o felicidad, como meta suprema del progreso de las sociedades. En M. Rojas (Coordinador), *La Medición del Progreso y del Bienestar. Propuestas desde América Latina* (pp. 237 -245). Ciudad de México: Foro Consultivo Científico y Tecnológico, AC.

Alarcón, R; Morales, C. (2012a). Relación entre gratitud y variables de personalidad. *Acta de Investigación Psicológica*, 2 (2), 699-712. (México D.F.: Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología.

Alarcón, R. (s/f, c). *Desarrollo de una Escala para medir la Gratitud* (sometida a publicación).

Alarcón, R. (2012b). Psicología y testimonio personal. En Klappenbach y León (editores) *Historia de la psicología iberoamericana en autobiografías*. Sociedad Interamericana de Psicología. Lima: editorial universitaria de la Universidad Ricardo Palma.

Alarcón, R. (2013). Construcción y Validación de una Escala para medir el Optimismo. En *Libro de Conferencias*. Brazilia: XXXIV Congreso Interamericano de Psicología.

APA (2010). *Diccionario conciso de psicología*. México: Manual Moderno.

Astinwall, L. y Staudinger, U. (2007). *Psicología del potencial humano*. Bogotá: Grupo Norma.

Caycho, T. (2010). Reseña del libro *Psicología de la felicidad*. Introducción a la Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, Vol. 28 (2), pp. 411-414. Lima: Universidad de Lima.

Jáuregui, D. (2012). Reynaldo Alarcón, su tiempo, su obra. *Avances en psicología* 20(2), agosto-diciembre. Lima: UNIFE.

León, R. (2003). Reynaldo Alarcón: Una vida dedicada a la psicología. *Teoría e Investigación en Psicología*, 11,151-158.Lima: Facultad de Psicología, Universidad Ricardo Palma.

Seligman, M. (2004). *La auténtica felicidad*. Buenos Aires: Vergara.

Seligman, M. (2006). *Optimismo*. Recuperado de <http://www.psicologiapositiva.com/optimismo.html> 05/01/13

Seligman, M. y Peterson, C. (2009). Cuestionario VIA de fortalezas personales. Recuperado de <http://www.psicologiapositiva.com>

Sociedad Española de Psicología Positiva (2013). *La Psicología Positiva*. Recuperado en <http://www.sepsicologiapositiva.es> 23/10/12.

Vera, B. (2006). Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Revista Papeles del psicólogo*, Nº 1, Vol. 27. Recuperado en <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf>