

Iago Taibo Corsanego

PSICOLOGÍA

positiva:

APRENDE
A SER FELIZ
CON LA CIENCIA
DEL BIENESTAR



Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

Iago Taibo Corsanego

**PSICOLOGÍA POSITIVA:
APRENDE A SER FELIZ CON
LA CIENCIA DEL BIENESTAR**

Desclée De Brouwer

© Iago Taibo Corsanego, 2022

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Facebook: EditorialDesclee

twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3195-2

Depósito Legal: BI-01140-2022

Impresión: Grafo S.A. - Bilbao

El camino de mil millas empieza con un solo paso.

—Confucio

*Al despertarme cada mañana, sonrío.
Veinticuatro nuevas horas me aguardan [para ser feliz].
Me comprometo a vivir plenamente cada instante,
Y mirar a todos los seres con los ojos de la Compasión.*

—Thich Nhat Hanh

*Si no quieres sufrir no ames, pero si no amas,
¿para qué quieres vivir?*

—San Agustín

*Todos estamos sedientos de amor...
Pero casi nadie piensa en aquello que sería
necesario aprender acerca del amor.*

—Eric Fromm

¿Quieres fórmulas mágicas para ser feliz aunque te roben y atropellen? ¡Vaya!, en este libro no las encontrarás. Su contenido es el resultado de años de práctica profesional de un equipo de expertos en bienestar, que además nos nutrimos de múltiples aprendizajes obtenidos de los mayores expertos de cada área. Sabemos que no existe el cambio mágico. Si así fuese, todo el mundo estaría estupendamente, ¿no crees? Creemos en la ciencia, ya que nos da pruebas día a día de su eficacia. Y en aprender y practicar Felicidad y Crecimiento Personal con constancia. Este libro plantea un camino: el de la asimilación progresiva de las teorías y técnicas más eficaces y sólidas, para desarrollar nuestro potencial y vivir de la manera más sabia posible. Quiero dejar claro desde la primera página que no invita ni explica cómo llegar a no pasarlo mal NUNCA, sino a que emociones negativas como la tristeza o el duelo, puedan tener una función constructiva. No es fácil ni difícil, es simplemente un camino. ¿Quieres aprender a caminar de la forma más sabia posible? Seguramente habrá que aprender y hacer bastantes cosas, pero...

¿Tienes algo más importante que hacer?

ÍNDICE

Agradecimientos	13
1. Introducción: el arte de vivir en positivo.	17
2. Psicología positiva: origen y definición.	29
3. ¿Felicidad?: Definición y cómo potenciarla	45
4. Fortalezas personales: las virtudes humanas	71
5. Inteligencia emocional: el potencial de nuestra afectividad . . .	87
6. Mindfulness y compasión: vivir con plena consciencia y aprender a lidiar con el sufrimiento.	125
7. Optimismo, gratitud y altruismo	171
8. Sentido del humor, <i>flow</i> y creatividad	207
9. Resiliencia y crecimiento postraumático	253
10. Educación positiva, autoestima, valores y sentido vital	269

AGRADECIMIENTOS

Como forma de honrar a mis maestros, quiero destacar que, además de incontables horas de estudio y cursos realizados en las distintas áreas de la Psicología tradicional, aunque especialmente de la rama Cognitivo-Conductual, la mayor parte de este libro es el resultado de los múltiples aprendizajes acumulados gracias al campo de la Psicología Positiva. Dentro de ella, mención con especial cariño se merece la Sociedad Española de Psicología Positiva (www.sepsicologiapositiva.es), por todas sus acciones y personas tan ricas en valor humano y del conocimiento. Carmelo Vázquez, Gonzalo Hervás, Marisa Salanova, Begoña García-Larrauri, Rafael Bisquerra, Pablo Fernández-Berrocal, Enrique Fernández-Abascal, Irene López-Gómez, Óscar Sánchez, Covadonga Chaves, Ricardo Arguís, Olga Castanyer, Pilar Berrios, Gonzalo Brito, Belén Varela, Eduardo Jáuregui, Jose Luis Zaccagnini, Santiago Vázquez, y muchos otros han sido esos grandísimos profesionales de los que hemos aprendido tanto del bienestar todo el equipo de PositivArte. Imprescindible mencionar también el camino Mindfulness y Compasión, como campo de casi infinitas enseñanzas teóricas, pero sobre todo prácticas, y muy especialmente al maestro Zen Thich Nhat Hanh y su comunidad de Plum Village (www.tnhs-pain.com y www.plumvillage.org). Gracias por tanta sabiduría, inspiración, sonrisas, fraternidad y, sobre todo, FELICIDAD.



Fuera de estas dos corrientes principales, no puedo dejar sin aludir a profesionales de la Terapia Breve Centrada en Soluciones, como Mark Beyebach o Marga Herrero, que nos han aportado infinidad de recursos basados en la eficacia, o a la riqueza de maestros que el Instituto Nirakara (www.nirakara.org), capitaneado por mi admirado Gustavo G. Díex, se ocupa de traer a España favoreciendo una formación difícilmente mejorable.

Las interminables charlas con mi gran amiga y colega María Fernández López, Psicóloga en el sistema de salud pública y probablemente la persona con más Inteligencia Emocional que conozco (aunque su formación es mayormente psicoanalítica, la considero un gran ejemplo de Psicología Positiva encarnada), o los múltiples consejos editoriales y debates psicosocioantropológicos del que es para mí el Ken Robinson español, Joaquín Rodríguez, han sido de las mayores fuentes de inspiración y ayuda.

¿Qué decir de mi familia? Me apena que estas líneas no las pueda ya leer mi abuela Irene, que siento ha iluminado y posibilitado en gran manera que tengas este manuscrito entre tus manos. Cuando le dije que quería dedicarle mi primer libro, me dijo con su humildad característica que no, que debería ser para mi madre. Tras insistir, finalmente aceptó que fuese a ambas. Infinitas gracias a mis padres, Araceli y Nacho, que con su soporte y ánimos me han mantenido en el camino. Mi tío Carlos Taibo, prolífico activista por el bien social a quien te recomiendo seguir, se ha encargado minuciosa y generosamente de la última revisión, contribuyendo con importantes sugerencias que agradezco infinitamente. Así como a mi hermana Iria, que aguanta lo pesado que soy con la Psicología Positiva: ojalá sea capaz de mudar su idea de que los libros no pueden transformarnos (ya que yo me siento transformado por cientos de ellos, y veo cada día como una simple tarea descrita en medio folio puede inspirar importantes cambios). Y a mi abuelo Antonio, fallecido hace años, pero que sigue siendo un gran icono para mí respecto a valores, sabiduría vital y virtudes. Gracias, gracias, gracias.



No hubiese tenido qué escribir si no fuese gracias a los miles de personas con los que he trabajado desde que en 2009 PositivArte vio la luz. Me habéis nutrido todas con vuestra fuerza, vuestras ideas fantásticas para poner en marcha soluciones efectivas para el bienestar, ejemplos maravillosos del buen vivir y propuestas para generar sociedades sabias. No me cansaré de compartir vuestra sabiduría con el mundo, de aprender de vosotros y de agradecer vuestra valentía (por eso os llamo valientes, no pacientes), sabiendo que este es el gran bien sobre el que sustenta y mejora la humanidad.

Y, por supuesto, a todo el equipo PositivArte: los que están y los que han estado, tanto como los que estarán, mil millones de gracias por vuestra calidad humana, profesionalidad y compromiso fuerte con el bienestar de todos. Jesús Camiña, Patricia López, Ignacio Tamarit, Natalia Martín, Desirée Rosado (los cinco primeros años ayudándome en la coordinación de todo el centro, aportando su gran eficiencia, encanto y buen trato, ¡te extrañamos!), Rosi Bascuas, Juan Antonio Valera, Juan Pedro Sánchez, Lucía García, Emilie Rivera (con tremendo mérito por todo el trabajazo desarrollado, especialmente en la organización de los congresos), Lara G. Ferreiro, Lola Durán, Ana Merillas, Johana Salas, Noelia Monterde, Rocío Ozores, Juan Carlos Serrano, Iria Sánchez, Héctor Mariano y Súper Irene López-Gómez. El apodo de Súper se lo gana cada día demostrando su cerebro envidiable, su exquisita profesionalidad, unida a su tremenda calidad humana, que la hacen la mejor compañera que alguien puede tener, y la convierten en un claro ejemplo viviente de lo que es y cómo se practica la Psicología Positiva. La última joya de la corona es Arianny Rodríguez: en estos años ha sabido conquistarnos a equipo y valientes, no solo con su gran dulzura, sino aguantando con paciencia estoica las incontables tareas que salen de mi cabecita, encargándose de cada vez más asuntos y ayudándonos a continuar con nuestros sueños de promover el bienestar. Por si fuera poco, todos los diseños gráficos del libro ¡también son su arte! Sin ti, Ari, este libro no podría existir, así que un millón de gracias. Cada uno de ellos ha aportado cosas maravillosas: verdadera nutrición de lo que hace de la vida algo extraordinario.



No sería posible lanzar estos reconocimientos sin añadir la confianza y paciencia depositada en mí por Olga Castanyer, referencia internacional en los importantísimos campos de la Asertividad y la Autoestima, y directora de esta prolífica colección Serendipity. Me siento muy agradecido por las grandes contribuciones de ella y la editorial Desclée De Brouwer a la Psicología moderna, y por permitirme formar orgullosa parte de ello.



1

INTRODUCCIÓN: EL ARTE DE VIVIR EN POSITIVO

Los tres filtros de Sócrates

Cierta vez un alumno chismoso le quiso llevar un cotilleo al maestro (Sócrates) y le dijo:

—Maestro, déjeme que le cuente lo que hizo un discípulo...

Sócrates, conociendo la tendencia negativa de este discípulo, lo interrumpe:

—Para permitirte que me lo cuentes, deberás pasar primero la prueba de los tres filtros.

El alumno responde:

—¿Y cuáles son?

—El primer filtro es *La Verdad*. ¿Estás totalmente seguro de si lo que me vas a contar es verdad?

—Bueno..., pues... No, en realidad yo solo lo oí de alguien que lo comentó. Pero podría ser mentira.

—Vaya, así que no sabes si es verdad y aun así pretendías transmitirlo. ¿Curioso, no? Continuemos. El segundo filtro es *La Bondad*. ¿Lo que me vas a contar es algo bueno para mí o para el discípulo del cual me vas a hablar?

—No, al contrario...



—¿Así que pretendías decirme algo que no es bueno ni para mí ni para él, y que ni siquiera sabes si es verdad? Bueno, todavía queda una posibilidad con el tercer filtro: *El de La Utilidad*. ¿Es lo que pretendes decirme útil para mí?

—Pues no, realmente no.

—Bueno, pues si lo que me ibas a decir no sabes ni si es verdad, no es bueno para mí o para él, ni útil, ¿para qué me lo quieres decir?

¡Bienvenido! Quisiera comenzar dándote las gracias por embarcarte en esta lectura. La base de lo que aparece entre estas páginas procede del proyecto PositivArte, que nace precisamente con la intención de difundir el Arte de Vivir en Positivo. Agradezco de veras que te acerques a algo así, porque aprender a ser feliz, además de ser una necesidad universal, es un gran bien social. Echando un vistazo a las estadísticas, se observa claramente que, aunque la riqueza y mejoras generales de los países van en evidente aumento, también lo hacen los porcentajes de psicopatología. Las tasas de depresión y suicidio aumentan y se adelanta su edad de aparición. La violencia doméstica continúa cobrándose muchas víctimas. España es de los países donde los menores sufren más ciberacoso dentro de la Unión Europea. Y un largo y triste etcétera.

Nuestro bienestar está en riesgo, así que la opción más sana es que podamos convertirnos en expertos en su cuidado. Si lo obviamos, corremos el riesgo de estar, consciente o inconscientemente, reduciendo nuestro potencial y el de los demás para estar bien. Por lo tanto, parafraseando a Carmelo Vázquez, uno de los principales maestros de Psicología Positiva en el mundo, que sepamos cómo ser felices y lo practiquemos es un deber moral. Es esencial para mí, desde el comienzo del libro, prevenir un grave malentendido con el que me topo a veces: el hecho de pensar que la Psicología Positiva propone la pasividad ante las injusticias, creer que podemos o debemos a través de ella obviar la violencia que recibimos, o que propone un individualismo en el que “somos capaces de todo”. De hecho, propone justo



lo contrario: favorecer la consciencia, autocuidado y fortaleza individuales para ser más capaces de defendernos de lo injusto, promover la consciencia social, para construir conjuntamente culturas basadas en el bienestar para todos los seres o potenciar la empatía y los valores. Precisamente, la Psicología Positiva no deja de extraer comprobaciones empíricas de que estos enfoques son los que se asocian de manera clara con el Bienestar y la sostenibilidad en sus diferentes planos, tanto a nivel individual como colectivo. Gracias por esforzarte en entender con profundidad lo que significa esta disciplina y por qué es tan importante.

Desde luego, no hay una sola manera de vivir en positivo, sino que cada persona puede encontrar la suya. Lamentablemente, también muchos factores facilitan hábitos destructivos, que podemos ver en elevadas frecuencias y diversas situaciones a nuestro alrededor. Así que este libro pretende servir de conexión entre:

- El estudio exhaustivo y sólido de las claves del bienestar. El contenido principal de lo que lees está basado en evidencias científicas, no en consejos o ideas aleatorias que, aunque puedan tener la mejor de las intenciones e incluso algo de efectividad, nunca podrán conseguir los niveles de eficacia y eficiencia que garantiza el hecho de pasar los exigentes filtros de la ciencia.
- Todas aquellas personas interesadas en la felicidad, que deseen conocer qué dice la ciencia sobre ella. Descubrir qué podemos aprender y practicar para tener vidas plenas, aún a pesar de las dificultades y reveses inevitables de nuestra existencia.
- Un modo de vida comprometido. Parte importante de nuestro sufrimiento está apareciendo y potenciándose por diversos problemas a la hora de enfocar nuestra vida, basados sobre todo en un individualismo creciente y en la falta de comprensión y responsabilidad de temas esenciales como nuestras emociones, nuestra mente o las relaciones sociales. Un sentido vital bien orientado no solo nos va a proteger de muchos



conflictos que causemos a otros y a nosotros mismos, sino que generará una satisfacción inspiradora. Las sociedades, incluso la naturaleza, están necesitando con urgencia este tipo de consciencia.

Por supuesto, este libro no trata de ofrecer fórmulas mágicas o recetas que aseguren la Felicidad sin cambiar nada en nuestros modos de vida. Citando a Albert Ellis, considerado el padre de la Terapia Cognitiva junto con Aaron Beck, en su libro *Ser feliz y vencer las preocupaciones*, si alguien te promete soluciones infalibles con “su método”, yo también te sugiero que corras, desconfíes de esa oferta y busques un camino que no prometa tanto, pero que demuestre solidez. En España veo que existen diversos problemas derivados de ser poco exigentes y cuidadosos con las propuestas a las que nos encomendamos, por lo que te recomiendo que en tu proceso de Crecimiento Personal te informes bien de qué teorías, terapias, técnicas y terapeutas tienen más fiabilidad (no necesariamente el que tenga una web fantástica o sea más famoso es mejor: su currículum formativo y experiencial, el hecho de que esté debidamente colegiada, o que trabaje con instituciones exigentes pueden ser datos que conviene solicitar antes de embarcarse en algo tan importante, para evitar frustraciones innecesarias).

También existe el problema de que profesionales o libros mal fundamentados hablan de algunas técnicas como si fuesen la solución perfecta para todas nuestras dificultades. Esto es una simplificación excesiva. Los datos psicosociológicos siguen indicándonos la existencia y el incremento de problemas bastante preocupantes. ¿Qué está sucediendo entonces?, ¿qué hacemos mal? Tras analizar las cuestiones que más malestar están generando en nuestra cultura, te comparto unas propuestas para que podamos desarrollar una actitud que promueva los cambios más eficaces:

1. Cuando decidas contratar a algún profesional (sea un terapeuta, un formador, asesor, etc.) solicita una cualificación de demostrable calidad.

