

La familia, causa de fiesta: abordaje de las relaciones familiares desde una perspectiva del bienestar psicológico

Alfonso Salgado Ruiz

*Catedrático de Psicología de la
Universidad Pontificia de Salamanca*

Resumen

Se presenta el nuevo enfoque de la psicología positiva, con especial interés en las fortalezas psicológicas y su papel en la salud, el bienestar y la felicidad. Se describe el papel de la familia como factor de felicidad personal y bienestar psicológico. Se sugieren algunas recomendaciones para el desarrollo de las fortalezas familiares.

Palabras clave: Salud mental, psicología positiva, familia.

Abstract

A new theoretical model named positive psychology is presented, with a special interest on character strengths and its influence on health, wellbeing and happiness. The role of the family as a factor for happiness and psychological well-being is described. Some recommendations about family strengths are proposed.

Key words: Mental health, positive psychology, family.

Introducción

La mayor parte de las personas considera que la psicología es la especialidad que estudia fundamentalmente las cosas que funcionan mal. El objeto de estudio y de posterior intervención se centraría en determinar los problemas de la gente. Incluso en el caso de que se considere que el objeto de trabajo es la conducta en general, es posible que siempre se atribuya a ese estudio el interés por terminar aplicando los conocimientos a lo anormal, a todo aquello que se sale de la norma causando un perjuicio al individuo, o constituyendo un factor de riesgo. El problema de esa interpretación es que una vez que se han determinado aquellos factores implicados en la patología y se trata de corregirlos, parecería que la misión del psicólogo ha terminado. El estudio de aquello que no sólo funciona bien sino que es causa de desarrollo, plenitud, felicidad y crecimiento parece ajeno a los laboratorios y centros aplicados de psicología, y se consideran que son asuntos “menores” o, en el mejor de los casos, de difícil acceso empírico.

Esta focalización casi exclusiva en lo negativo que ha dominado la psicología durante décadas ha llevado a asumir un modelo antropológico que ha olvidado los aspectos positivos del ser humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Vera Poseck, 2006) y ha contribuido a adoptar una visión pesimista y frágil de la naturaleza humana (Gilham y Seligman, 1999). Así, por ejemplo, en el estudio de la psicopatología, todos los esfuerzos se centraban en determinar el conjunto de emociones negativas asociadas a diferentes trastornos, como la ansiedad y la depresión. Las técnicas de intervención clínica y preventiva que derivan de este enfoque tradicional se dirigen a eliminar dichas emociones negativas.

En el asunto de la familia, tradicionalmente la psicología se ha centrado en el estudio de los factores personales, grupales y de interacción que pueden ser factores de riesgos para la aparición o agravamiento de problemas familiares, así como en el papel de la familia como factor predisponente, mantenedor, desencadenante o agravante de los problemas psicológicos individuales. No obstante, y por hacer justicia con la realidad de la investigación clínica, también son numerosos los estudios acerca del papel positivo de las relaciones familiares en el control y prevención de los problemas emocionales y de comportamiento, especialmente en el campo de la psicopatología infantil (Ezpeleta, 2005). Como consecuencia de este enfoque centrado en lo que funciona mal o es causa de problemas, la intervención psicológica en asuntos de pareja y familia, se centraría casi exclusivamente en la “resolución de conflictos”, en evitar o minimizar los daños, más que en potenciar las posibilidades y el desarrollo.

Ahora bien, desde hace unos años, un nutrido grupo de investigadores se aplican en desentrañar los fundamentos y aplicaciones de

las emociones positivas, de los recursos y de las capacidades de las personas y las familias, no sólo para no enfermar sino incluso para alcanzar un desarrollo más pleno. A esa corriente de investigación se le denomina, quizás con poco acierto, Psicología Positiva.

En palabras de sus pioneros, la psicología positiva es una rama de la psicología de reciente aparición que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano. El objeto de este interés es aportar nuevos conocimientos acerca de la conducta y la mente humanas no sólo para ayudar a resolver los problemas de salud mental que adolecen a los individuos o los problemas de interacción en la pareja y la familia, sino también para alcanzar mejor calidad de vida y bienestar. Se centra, por tanto, en la construcción de competencias y en la prevención, más que en la enfermedad y el tratamiento, todo ellos sin apartarse nunca del empleo riguroso de la metodología científica propia de todas las ciencias de la salud (Seligman, 1998, 2000, 2005 y 2008, entre otras obras generales; Vázquez y Hervás, 2009; Vera Poseck, 2007, entre otros).

1. Un nuevo y complementario enfoque: la Psicología Positiva

La psicología positiva como especialidad de la psicología surgió en Estados Unidos a finales de los años noventa, y se atribuye su inicio formal a la conferencia inaugural pronunciada en 1998 por Martin Seligman con la que comenzó su etapa como presidente de la American Psychological Association. En su discurso, Seligman reprochaba el excesivo interés que la psicología ha concedido a la enfermedad y a los problemas, olvidando casi por completo los aspectos positivos del ser humano. Como dejaba claro con sus palabras, había llegado el momento de contar con una ciencia cuyo objetivo fuera entender la emoción positiva, aumentar las fortalezas y las virtudes y ofrecer pautas para alcanzar un estado de funcionamiento óptimo (Vera Poseck, 2007). El discurso presidencial de Seligman se cerraba con la afirmación siguiente:

“La psicología no es una mera rama del sistema de salud pública, ni una simple extensión de la medicina: nuestra misión es mucho más grande. Hemos olvidado nuestro objetivo primigenio que es el de hacer mejor la vida de todas las personas, no solo de las enfermas mentales. Llamo a nuestros profesionales y a nuestra ciencia a retomar esta misión original justo ahora que comienza un nuevo siglo” (Seligman, 1998).

Pocos meses después, un grupo de investigadores establecieron los objetivos, enfoques y aplicaciones de la psicología positiva, de

modo que quedaron sentadas las bases para la investigación y el desarrollo de esta nueva forma de entender la psicología, cuya misión es tratar de descubrir y promover aquellos factores que permiten prosperar tanto a los individuos como a las familias y las sociedades.

Tal y como la definen sus promotores, la psicología positiva se basa en tres pilares:

- 1) las emociones positivas, tales como la alegría, la esperanza, la ilusión...
- 2) los rasgos positivos, denominados fortalezas y virtudes personales, entendidos como aquellas variables internas que es preciso cultivar para que ayuden a ser más felices y a alcanzar mayores niveles de bienestar,
- 3) instituciones positivas, que sustentan las virtudes y a su vez sostienen las emociones positivas. Instituciones positivas son, por ejemplo, la democracia, las familias unidas, la libertad de información, la educación, las redes de seguridad económica y social...

El establecimiento de un conjunto de rasgos positivos de personalidad o fortalezas abre un amplio espectro sobre el que estructurar investigaciones y estudios teóricos: el optimismo, la creatividad o el sentido del humor están incluidos en esta clasificación de fortalezas. Además, son objeto de estudio habitual en psicología positiva las emociones positivas, el flujo o sensación vital de fluidez, la inteligencia emocional y la resiliencia o capacidad de sobreponerse a los acontecimientos adversos e incluso traumáticos.

En el campo de la familia, la psicología positiva trata de identificar los elementos y secuencias familiares que favorecen el bienestar personal y el crecimiento de sus miembros, así como promover la vida familiar y buscar formas alternativas para que las personas puedan hacer sus relaciones más provechosas y gratificantes.

1.1. Optimismo, emociones positivas, fluidez y resiliencia

El *optimismo* es una característica disposicional de personalidad que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos. Es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables. El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir.

Las personas más optimistas tienen mejor humor, son más perseverantes y exitosas y gozan de mejor estado de salud física y mental (Avia y Vázquez, 1998). De hecho, uno de los resultados más consistentes es que las personas que poseen altos niveles de optimismo y esperanza tienden a salir fortalecidos de las situaciones traumáticas y estresantes. El optimismo se relaciona directamente con las expectativas de las personas hacia el futuro: las personas optimistas tienen la creencia estable y generalizada de que en la vida les sucederán cosas positivas mientras que los pesimistas creen que la vida les deparará cosas negativas. Cuando surgen dificultades, las expectativas favorables propias de los optimistas les llevan a incrementar los esfuerzos para alcanzar sus objetivos.

Se considera que las *emociones positivas* tienen alguna de estas características: (1) el sentimiento provocado por la emoción se percibe como agradable, (2) el objeto de la emoción se valora como bueno, (3) la conducta que se realiza mientras se experimenta esa emoción se considera favorable y (4) las consecuencias de la emoción son beneficiosas (Averill, 1980). Las emociones positivas implican que la experiencia subjetiva es placentera, contribuyen a la realización de las propias metas y producen bienestar. Algunas emociones positivas son la alegría, el sentido del humor, la tranquilidad, la confianza, el placer y el amor.

El estudio de las emociones positivas es difícil porque son menos y más difíciles de distinguir entre sí que las emociones negativas. Por otra parte, hay que identificar el sentido evolutivo que las emociones positivas han tenido para la supervivencia de nuestra especie: existe consenso en aceptar que las emociones positivas contribuyen a resolver problemas cotidianos relacionados con el crecimiento personal y el desarrollo porque experimentar emociones positivas conduce a estados mentales y formas de comportamiento que –indirectamente– preparan al individuo para afrontar con éxito dificultades y adversidades venideras (Fredrickson, 2001).

El concepto de *flujo* se define como un estado en el que la persona se encuentra completamente absorta realizando una actividad que le gusta y donde se siente eficaz, durante la cual el tiempo parece ir más deprisa y las acciones y pensamientos se suceden unas a otras sin pausa; la persona está envuelta en esta actividad y utiliza sus destrezas y habilidades hasta el extremo, experimentando una gran satisfacción.

La sensación de fluidez puede aparecer con casi cualquier clase de actividad, siempre que se den los elementos necesarios: (1) tener objetivos claros, (2) recibir retroalimentación inmediata acerca de si nuestra acción alcanza los mismos y (3) un correcto equilibrio entre las capacidades personales y las demandas que plantea la tarea. Cuando una persona “fluye” no experimenta felicidad en ese momento; sólo después de que se ha completado la tarea y tiene tiempo para

mirar hacia atrás y considerar lo que sucedió, es cuando se “siente” inundado de gratitud por la plenitud de esa experiencia, y es entonces cuando puede afirmar que es feliz.

Por su parte, la *resiliencia* es la capacidad de una persona para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas graves (i.e. la muerte de un ser querido, sufrir agresiones, padecer una catástrofe, sufrir un ataque cardíaco agudo con alto riesgo de muerte...). La resiliencia es una realidad confirmada por el testimonio de muchas personas que, aún habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso, en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados (Vera Poseck, 2007).

En definitiva, vivir un acontecimiento traumático puede transformar la vida de una persona pero no siempre es un cambio a peores condiciones de salud y bienestar. En muchas ocasiones, estas situaciones extremas permiten al individuo entender el mundo, a los otros y a sí mismo de otra forma, replantear su sistema de valores y modificar sus creencias. No es infrecuente que se experimente, tras el dolor, un aprendizaje y un crecimiento personal (Calhoun y Tedeschi, 2006; Janoff-Bulman, 1992). La psicología positiva estudia la relación posible entre trauma y crecimiento postraumático: por qué algunas personas experimentan cambios psicológicos positivos, consiguen aprender de sus experiencias más dolorosas e incluso obtener “beneficios” personales de ellas. La resiliencia es el resultado de un equilibrio entre factores personales, factores de riesgo y factores protectores, entre los que tienen especial importancia las buenas relaciones familiares, el apoyo familiar y las muestras de afecto.

Entre los factores familiares que preparan y disponen a los niños para ser resistentes frente a la adversidad pueden señalarse: tener una buena relación con los adultos que cuidan del niño, así como padres que se preocupan por él, que marcan una estructura, ponen límites y crean expectativas; en definitiva, que están involucrados en su crianza. También son factores favorecedores de una personalidad “resistente” un clima familiar positivo, una buena relación entre los padres y un ambiente doméstico organizado (Prada, 2005).

1.2. Bienestar psicológico y felicidad

El concepto de felicidad es tan abierto y polisémico que no resulta apropiado para la indagación científica. Por ello, la psicología prefiere emplear términos equivalentes más precisos, menos ambiciosos y controvertidos, como bienestar psicológico, y efectuar el análisis de algunos de sus componentes (Vázquez, . Según los estudios de la psi-

ciencia positiva, una buena base de la felicidad o de la sensación de bienestar es la combinación de vida placentera, vida buena y vida significativa (Seligman, 2005). En una entrevista en 2005 hecha por un periodista de nuestro país, Seligman afirmaba:

“Yo creo que la clave está en darse cuenta de que la noción de felicidad es científicamente imposible de concretar, significa demasiadas cosas para la gente. Pero creo que se puede descomponer la noción de la felicidad en tres elementos que sí son científicamente medibles y en cuya construcción uno puede intervenir:

(1) la vida de placer, es decir, emociones positivas, risas, sonrisas, estar de buen humor... ésta es la versión americana, de Hollywood, de la felicidad,

(2) la vida comprometida, que es muy distinta de la primera: ser uno con las cosas, absorto, inmerso, en el amor, el trabajo, con los hijos, con el ocio, con las amistades, y

(3) la vida significativa, que es la que tiene el mejor componente de inteligencia. Esta tercera está basada en el significado, y creo que se trata de saber cuáles son los puntos fuertes y utilizarlos para pertenecer y servir a algo que crees que es mayor que tú.

Es decir que tenemos la vida agradable, la vida comprometida y la vida con significado: creo que son tres nociones que científicamente se pueden contrastar y en las que el término difuso de la felicidad se puede descomponer”.

Los placeres son estados pasajeros, acontecimientos momentáneos que llegan a través de los sentidos y las emociones tales como deliciosos sabores, pasiones sexuales, gratificantes aromas... Las gratificaciones, en cambio, no son sentimientos sino actividades; actividades que nos gusta mucho realizar y que involucran a la persona por completo, de forma que queda inmersa y absorta en ellas. El tiempo parece detenerse, las habilidades propias están a la altura de las circunstancias y la persona se halla en contacto con sus fortalezas. Sobre la base de estos dos conceptos básicos –placer y gratificación–, la psicología positiva distingue tres tipos de felicidad o formas de vivir la vida óptimamente: (1) la *vida placentera*, basada en la obtención de placeres, (2) la *buena vida*, basada en la experimentación de emociones positivas, y (3) la *vida significativa*, en la que entran en juego las gratificaciones. Para Seligman, la felicidad duradera se encuentra en esta tercera forma de vida: la vida significativa consiste en emplear las fortalezas personales todos los días para lograr una felicidad auténtica y abundante gratificación. Cuando el bienestar procede del empleo de nuestras fortalezas y virtudes, nuestras vidas quedan imbuidas de autenticidad.

Por tanto, el concepto de bienestar psicológico incluye tanto elementos afectivos (e.g. alegría, gozo) como evaluativos (i.e. satisfacción con la vida o con algunas parcelas específicas de ella). Experimentar

felicidad o poder afirmar ser feliz incluye experimentar emociones positivas más frecuentemente que negativas y, sobre todo, considerar haber alcanzado en alto grado las metas, los objetivos, las motivaciones personales, es decir, dotar de significado a nuestra conducta.

1.3. Las virtudes o fortalezas psicológicas como principales agentes de felicidad y desarrollo

El bienestar subjetivo y la felicidad proceden, sobre todo, de la vida con sentido, basada no en aspectos externos y más o menos aleatorios (i.e. salud, éxito profesional, fortuna, reconocimiento social,...) sino en el conocimiento y ejercicio de las fortalezas personales o virtudes: compromiso con lo que se hace, dando a lo que se hace un significado profundo de búsqueda del crecimiento propio y de otros, mediante el desarrollo de las propias capacidades.

Las virtudes o fortalezas identificadas, medibles y susceptibles de intervención personal sobre ellas se agrupan en seis áreas: (1) sabiduría y conocimiento, (2) coraje o valentía, (3) humanidad, (4) justicia, (5) moderación y (6) trascendencia. Cada una de ellas se puede descomponer en fortalezas particulares e independientes.

Las 24 fortalezas que corresponden a las seis virtudes nucleares son consideradas universales, por ser valores universales intrínsecamente reconocidos como positivos por todas las culturas y en todas las épocas históricas. Una fortaleza debe ser un rasgo en el sentido de que tenga cierto grado de generalidad en las situaciones y estabilidad a través del tiempo. Las fortalezas son rasgos morales y pueden entrenarse y mejorarse. Fortalezas como el valor, la justicia o la amabilidad pueden desarrollarse incluso a partir de unos cimientos frágiles. Las fortalezas se distribuyen en un plano horizontal, no es una escala vertical, de manera que no es posible establecer grados de superioridad o inferioridad entre ellas. Analizando las respuestas de miles de personas a los cuestionarios sobre fortalezas personales, felicidad, satisfacción ante la vida y salud mental y física se ha constatado que algunas fortalezas están más relacionadas con la felicidad y el bienestar: el amor, la esperanza y la vitalidad fueron las fortalezas que se asociaron con altas puntuaciones en satisfacción vital, seguidas de la gratitud, la curiosidad y la perseverancia.

Tabla 1. Fortalezas humanas básicas (Peterson y Seligman, 2004)

Categoría	Descripción	Tipo de fortaleza
<i>Sabiduría y conocimiento</i>	F. <i>cognitivas</i> que implican la adquisición y el uso del conocimiento	Curiosidad, interés por el mundo
		Amor por el conocimiento y el aprendizaje
		Pensamiento crítico, mentalidad abierta, capacidad de juicio
		Creatividad, originalidad, inventiva, inteligencia práctica
		Perspectiva
<i>Coraje</i>	F. <i>emocionales</i> que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad	Valentía
		Perseverancia y diligencia
		Integridad, honestidad, autenticidad
		Vitalidad y pasión por las cosas
<i>Humanidad</i>	F. <i>interpersonales</i> que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás	Amor, apego, capacidad de amar y ser amado
		Simpatía, amabilidad, generosidad
		Inteligencia emocional, personal y social
<i>Justicia</i>	F. <i>cívicas</i> que conllevan una saludable vida en comunidad	Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo
		Sentido de la justicia, equidad
		Liderazgo
<i>Moderación</i>	F. que protegen <i>contra los excesos</i>	Capacidad de perdonar, misericordia
		Modestia, humildad
		Prudencia, discreción, cautela
		Auto-control, auto-regulación
<i>Trascendencia</i>	F. que forjan conexiones con la inmensidad del universo y <i>proveen de significado la vida</i> Apreciación de la belleza y excelencia, capacidad de asombro	Gratitud
		Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro
		Sentido del humor
		Espiritualidad, fe, sentido religioso

2. Determinantes del bienestar psicológico

¿Cuáles son los determinantes del bienestar? ¿de qué depende? Un considerable número de investigaciones confirman que el bienestar de las personas es resultado de la combinación de tres factores: cierta disposición personal no aprendida, circunstancias externas y factores personales aprendidos. La *disposición personal* marca un rango fijo: un valor de base temperamental sobre el que actúan los otros dos factores. Las *circunstancias externas* aluden a características sociales, económicas, culturales,... que en buena media escapan al control de la persona, o mejor dicho, son circunstancias vitales que encuadran el papel de los factores personales. La influencia del dinero, las variables demográficas y las circunstancias generales de la vida explican un porcentaje pequeño de la felicidad.

En cambio, sí parecen favorecer el desarrollo personal las culturas que colocan en el centro a la persona frente al colectivo (i.e. raza, nación, religión,...) y aquellas en las que impera una visión benevolente de la vida y se tiende a interpretar las situaciones vitales de manera positiva. Igualmente, refieren mayor bienestar psicológico las personas que realizan actividades que les hacen “fluir”, que tienen fe, gozan de una red social amplia y, sobre todo, tienen y cuidan sus relaciones significativas: la pareja, la familia y los amigos. Mantener relaciones íntimas con amigos y familiares, a los que poder expresar las preocupaciones, intereses y alegrías aumenta el sentimiento de felicidad. De hecho, las personas casadas y que perciben su matrimonio como satisfactorio son más felices que los solteros y divorciados.

Tabla 2. Factores principales del bienestar (adaptado de Lyubomirsky et al., 2005)

Rango fijo (40-50%)	Circunstancias (10-15%)	Factores personales (20-40%)
Disposición de afectividad positiva	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciones sociales significativas - Red social amplia - Matrimonio - Fe, creencias - Fluidez - Cultura individualista - Cultura benevolente con la vida - Dinero - Salud - Nivel de estudios - Edad, sexo,... 	<ul style="list-style-type: none"> - Vida guiada por valores - Proposición de metas - Participación activa - Locus de control interno - Autoestima - Optimismo - Sociabilidad - Habilidades sociales - Inteligencia emocional - Utilización de fortalezas personales - Altruismo - Gratitud

Por último –y aquí estriba la posibilidad de la intervención orientada al desarrollo y la potenciación– un porcentaje considerable de bienestar procede de *factores personales aprendidos*, es decir, de las habilidades sociales, emocionales y cognitivas de la persona, de sus valores, actitudes y comportamientos. Estos factores son importantes no sólo para prevenir la patología o como protectores frente a la adversidad, sino como facilitadores de los logros personales y familiares que garantizan el bienestar. Las personas que consideran ser felices guían su vida por medio de unos valores, se proponen y planifican unas metas, asumen que su felicidad depende de su comportamiento y, por tanto, asumen una actitud activa para la consecución de sus logros, piensan que sus éxitos se deben a sus esfuerzos, se gustan a sí mismas y procuran conocerse y aceptarse, son optimistas, extravertidas, capaces de regular sus emociones y atentas a los sentimientos de los demás, son altruistas y, sobre todo, agradecidas con los demás, con las circunstancias y, los que se definen creyentes, con Dios.

3. El papel de la familia en el bienestar psicológico de sus miembros

Es de sobra conocida la importancia del apego del niño hacia sus padres –que le aseguran protección, seguridad y estimulación– para asegurar un desarrollo psicológico y físico del niño que le facilitará confiar en sí mismo y adquirir futuras relaciones interpersonales satisfactorias. Para que el vínculo afectivo del apego tenga efectos positivos ha de ser seguro, es decir, los padres responden a las necesidades del niño de tal manera que ambos disfrutan de una relación cálida y placentera (Javaloy et al., 2009). El apego seguro –frente al desinterés paterno y la sobreprotección– posibilita el establecimiento de un fuerte vínculo afectivo entre el niño y la persona que le cuida, lo que le permite al primero experimentar emociones a lo largo de su vida y atreverse a expresarlas sin miedo al rechazo. Queda así facilitado el camino hacia la amistad, el enamoramiento y el compañerismo. Esto es cierto hasta el punto de que ha podido afirmarse que el apego seguro es, por sí mismo, un indicador de bienestar (Simpson, 1990). Se ha demostrado que los niños que han crecido con figuras de apego seguro han disfrutado en su vida adulta de una personalidad más positiva, mayor autoestima y control personal, mejores estrategias de afrontamiento frente a las adversidades y mayor fortaleza frente a las situaciones difíciles (Bourbeau et al., 1998; Mikulincer, 1995). Parecemos una especie programada para recibir afecto y protección segura desde la infancia como predisposición para el desarrollo y crecimiento posteriores: el apego seguro (la combinación de control y fijación de normas y límites con la expresión de afecto y compromiso) recibido de niños en la familia no sólo es fuente de bien-

estar para los pequeños, sino que asegura la confianza, la capacidad de intimidad y la generatividad, tres factores que favorecen el bienestar (Saarni, 1998; Schore, 1996).

A pesar de los tópicos erróneos sobre el tema, la mayoría de los adolescentes siente gran amor por sus padres, consideran que este amor es correspondido y valoran esta relación con sus padres como uno de los principales responsables de su bienestar (Casas, 2007). De hecho, aunque el conflicto entre padres e hijos está presente en los primeros años de la adolescencia, parece no tener efecto duradero en la calidad de la relación. Es más, en los adolescentes mayores continúa influyendo sobre su bienestar subjetivo la aceptación parental (Young et al., 1995), y los jóvenes otorgan más importancia a la familia que a los amigos o las relaciones de pareja. En un estudio del Instituto de la Juventud (2006) entre el 42% de los jóvenes entre 15 y 19 años y el 51% entre 25-29 años respondieron que lo que les hace felices es la familia.

En cuanto a otras relaciones íntimas, como lo es el apego, también guardan un efecto positivo sobre el bienestar y las expectativas de felicidad. En un estudio realizado con jóvenes españoles (Javoloy et al, 2010) el 82% considera que lo que les hace más felices es la familia, los amigos y las relaciones de pareja, por ese orden. Para más de la mitad de los jóvenes, “triunfar en la vida” significa principalmente tener familia, unas buenas relaciones y un trabajo que desean, en ese orden de preferencia. En otros países, los resultados no son muy diferentes: en el clásico trabajo de Campbell et al. (1976) se encontró que las dos áreas que tenían más peso en la predicción de la satisfacción vital eran la vida familiar y el matrimonio, por este orden. En el trabajo de Argyle y Furnham (1983), la relación de pareja, con los padres y con los hermanos y amigos eran las dimensiones que aportaban mayor satisfacción.

Numerosos estudios demuestran que las personas emparejadas afirman ser más felices que las solteras, viudas y separadas o divorciadas. Así lo confirma el análisis del Eurobarómetro, con una muestra de 163.000 europeos (Inglehart, 1990), que indica que las personas casadas refieren más felicidad que las parejas sin vínculo legal. Esta relación de pareja es garante de bienestar cuando es de calidad, se resuelven los conflictos de manera constructiva, se comparten las responsabilidades y ganancias, se cuida el ocio, la intimidad y la vida sexual y se basa en relaciones altruistas, basadas en la ayuda mutua desinteresada y en la asimetría de dominio de lo positivo sobre lo negativo (Baumesteir et al., 2001). Esta asimetría se define en que por cada episodio emocional negativo (i.e. castigo positivo, negativo o amenaza) se dan hasta cinco episodios emocionales positivos (i.e. refuerzos positivos).

Por su parte, la influencia de los hijos en la felicidad de los padres es paradójica: las parejas con hijos indican que se preocupan más, disfrutan de menos tiempo libre, tienen más discusiones y se

sienten menos capacitados como cónyuges. Sin embargo, puntúan más alto en los autoinformes sobre felicidad y bienestar. En general, el impacto de los hijos sobre la felicidad de los padres varía en función de la edad: la satisfacción matrimonial es mayor antes de tenerlos e incluso aún mayor durante los primeros meses tras el nacimiento, descendiendo mientras están a su cargo, alcanzando la puntuación más baja cuando son preescolares y, sobre todo, adolescentes, y vuelve a subir a medida que van siendo más autónomos y abandonan el hogar. Es la conocida relación en forma de U.

No obstante, los hijos son una fuente de muchas satisfacciones. La mayoría de las personas dice que desean tener hijos y los padres indican sistemáticamente su alegría por haberlos tenido.

Este tipo de relación satisfactoria dentro de la familia está modulada por la habilidad para experimentar y expresar empatía, tener elevada autoestima y confianza interpersonal, e indicar que buena parte de estas habilidades han venido facilitadas por una experiencia –en hijos y padres– de vínculo de apego seguro (Javoloy et al., 2010; Osland, 2001).

La relación entre hermanos es valorada también como fuente de satisfacción, si bien su valoración varía mucho en función de la edad: mucha proximidad afectiva y temporal al principio, separación posterior y restablecimiento de relaciones positivas e incluso íntimas durante la adultez. El impacto sobre el bienestar de las relaciones con el resto de familiares se asemeja al de las relaciones de amistad: suponen un efecto positivo que apenas varía con el tiempo y proporciona apoyo instrumental y lúdico.

La importancia de la familia como factor de bienestar se confirma de nuevo en los primeros estudios poblacionales realizados en nuestro país centrados exclusivamente en la felicidad y el bienestar psicológico autoinformados (Instituto Coca-Cola para la Felicidad, 2007, 2009). En una muestra de personas entre 16 y 65 años a los que se aplicó la Escala de Bienestar Subjetivo de Diener (1985) y se relacionaron sus puntuaciones con los factores recogidos en la Tabla 2, la pareja, la familia actual y la familia de origen se señalan como algunos de los más determinantes.

En resumen, el porcentaje más alto de personas que se consideran muy felices (en comparación con el resto) están emparejados, dan mucha importancia a la familia y los hijos, declaran haber disfrutado del cariño paterno y experimentado apoyo y aceptación incondicional por parte de sus padres, creen que sus padres se han sentido orgullosos de ellos, tienen una relación óptima con su familia y procuran que su domicilio esté cercano a los familiares (i.e. padres y hermanos) o, cuando no es posible, asegurar las visitas frecuentes. Las personas que se declaran muy felices están casados, consideran a su pareja como la mejor amistad, cuidan esta relación procurando que sea una

Tabla 3. Porcentajes de personas que se declaran muy felices o poco felices en función de distintas variables referidas a las relaciones familiares (Informes sobre la Felicidad de Coca-Cola, 2007 y 2009)

	Muy felices	Poco felices
Tengo pareja	82,7	64
Tengo una relación óptima con mi familia	89,4	58,7
Tengo muy buena comunicación con mi pareja	92,7	52,7
Cuento con la admiración de mi pareja	91,3	49,9
Existe algo “mágico” entre mi pareja y yo	83,2	39,1
Me divierto mucho con mi pareja	89,3	50
Mi pareja y yo estamos viviendo un momento muy pasional	72,4	36,4
Mi relación de pareja es algo sólido y duradero	90,6	52,7
Considero que en mi pareja hay mucho respeto y tolerancia	92,3	57,3
Mi pareja siempre está ahí cuando la necesito	92,2	60
Siempre me sentí profundamente querido por mis padres	91,5	63,4
Mis padres siempre me aceptaron tal como soy	89,7	61
Siempre pude contar con mis padres	89,7	59,9
Alguna vez sentí que mis padres estaban orgullosos de mí	80,5	47,1
Veo a mis hermanos o cuñados semanalmente	47,3	30,8
Nunca veo a mis hermanos o cuñados	4,4	12,1
Veo a mis padres o suegros semanalmente	33	25
Nunca veo a mis padres o suegros	13,8	18,6

relación sólida, duradera, de mutuo respeto y estimulante; tienen una vida plena de pareja, buena comunicación, calidad sexual y sentido del humor y cuentan con la admiración de su cónyuge o pareja, con quienes afirman tener una relación “casi mágica”.

4. A modo de conclusión: cómo potencias las fortalezas familiares y educar para la felicidad desde la familia

Los estudios en psicología positiva realizados con niños y adolescentes arrojan los mismos resultados a los obtenidos con muestras adultas: la autoestima, la atribución de control interno y la extraversión predicen satisfacción en los niños (Huebner et al., 2004), además de la gran importancia de las relaciones con sus padres, que están por encima de las relaciones con los iguales en el grado de influencia sobre su bienestar, precisamente porque contribuyan al desarrollo de esas competencias personales (Huebner et al., 2004; Man, 1991; Petito y Cummins, 2000; Sastre y Ferriere, 2000). Como se ha comentado, el

apoyo familiar es fundamental para la felicidad en los niños y adolescentes (Young et al., 1995). Si esto es así, entonces es conveniente pensar en el desarrollo y puesta en práctica de programas educativos y familiares que contribuyan al desarrollo y el bienestar, entendiendo ambos como metas educativas.

Tradicionalmente, la familia se centraba en inculcar valores y cuidar el desarrollo socioafectivo, mientras que la escuela transmitía conocimientos y desarrollaba competencias académicas. Por eso, es notable el número de estudio que analizan la influencia sobre el desarrollo moral y emocional del niño. En la actualidad, y debido a cambios sociales y culturales cuyo comentario escapa a los objetivos de este trabajo, la enseñanza de estas habilidades socioafectivas ha quedado en tierra de nadie. Hasta la aparición de las escuelas de padres nadie admitió que los padres no tienen por qué saber cómo contribuir a la felicidad de sus hijos, cuando quizás ellos mismos tampoco han sido capaces de serlo (Palomera, 2009). Además, el hecho de considerar la autoestima y las habilidades sociales como aptitudes que pueden aprenderse contribuye a considerar estos programas de intervención como una herramienta útil.

Los niños aprenden a identificar y etiquetar las emociones diarias con la ayuda de sus padres, que les suelen reflejar sus propias emociones con respuestas verbales (Denham, Zoller y Couchoud, 1994). También aprenden las reglas de expresión emocional (Denham, 1993; Dunn et al., 1987; Malatesta y Haviland, 1982). Del mismo modo, los padres pueden desarrollar las emociones de sus hijos mediante la exposición indirecta y el modelado en interacciones familiares: los padres que suscitan en sus hijos la expresión correcta de las emociones tienen más posibilidades de que sus hijos sean más empáticos y emocionalmente expresivos (Eisenberg et al., 1991). Además, los padres que participan activamente en el tiempo libre de sus hijos, controlando los estímulos con los que interactúan (e.g. televisión, internet, juegos, cuentos,...) consiguen mejor que sus hijos aprendan a percibir y comprender diferentes emociones y su relación con las conductas que las expresan (Cobb y Mayer, 2000).

Una manera adecuada de educar para la felicidad desde la familia ha sido propuesta desde la psicología positiva por Thomason, Brown y Thames (2001, citado en Huebner et al., 2004) en el programa denominado *Building Family Strengths*, que se centra en el desarrollo de las fortalezas familiares en diversas áreas: comunicación, alegría, historia familiar, humor, optimismo, resiliencia, autoestima, espiritualidad, unidad y valores. Seligman (2005) sugiere, de la mano de estos trabajos e inspirado en la psicología del desarrollo y la psicología positiva, las siguientes buenas prácticas:

- Incrementar las emociones positivas y atenderlas, para lo cual es importante el contacto físico.

- Utilizar el juego sincrónico, de acción-reacción, en los que se aprende que los actos de uno provoca consecuencias en los actos del otro e incrementa la percepción de control.
- Asumir un papel directivo en la determinación de las normas y límites y en asegurar su cumplimiento, mediante el empleo de técnicas basadas en el control positivo y no tanto en el castigo o el refuerzo negativo (i.e. cambiar el “no hagas...” por “haz...”).
- Elogios selectivos a comportamientos correctos, asegurando or otra parte el cariño y el compromiso incondicionales.
- Potenciar las estrategias donde todos ganan, como manera de evitar la rivalidad entre hermanos, y asignar tareas en casa de manera equitativa y en función de las fortalezas de cada uno.
- Cuidar la formulación de buenos propósitos anuales, mensuales o diarios, intentando asociarlos con ganancia personal o para otros, aumentando el interés por conseguirlo más que el fracaso por no alcanzarlo y centrarlos en las fortalezas personales más que en las carencias que se desea alcanzar.
- Desarrollar fortalezas: observa lo que cada uno hace bien, lo que le gusta hacer en su tiempo libre y aquello con lo que disfruta y se queda absorto, fluyendo. Se trata de reconocer las fortalezas personales, nombrarlas, expresarlas y ejercitarlas, de manera que nos hagan sentir felices, con dominio, seguridad y sensación de que lo que hacemos tiene un sentido.

Referencias bibliográficas

- AMABILE, T. M. (1983). The social psychology of creativity: a componential conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology* 45, 357-376.
- ARGYLE, M. y FURNHAM, A. (1983). Sources of satisfaction and conflict in long-term relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 481-493.
- AVIA, M.D. y VÁZQUEZ, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza.
- AVERILL, J.R. (1980). On the paucity of positive emotions. En K.R. Blankstein, P. Pliner y J. Polivy (Eds.), *Assessment and modification of emotional behaviour* (pp. 7-45). New York: Plenum.
- BAUMESTEIR, R. F., BRATLSAVSKY, E., VOHS, K.D. y FINKENAUER, C. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.
- BOURBEAU, L., DIEHL, M., ELNICK, A. y LABOUIE-VIEF, G. (1998). Adult attachment styles: their relations to family context and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1656-1669.
- CALHOUN, L. G. y TEDESCHI, R. G. (2006). *The handbook of posttraumatic growth: research and practice*. Mahwah: LEA.

- CAMPBELL, A., CONVERSE, P. E. y ROGERS, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Sage.
- CASAS, F., COENDERS, G., CUMMINS, R. A., GONZÁLEZ, M., FIGUER, C. y MALO, S. (2007). Does subjective well-being show a relationship between parents. *Journal of Happiness Studies*, 3, 224-235.
- COBB, C. D. y MAYER, J. D. (2000). Emotional intelligence: what the research says. *Educational Leadership*, 58, 14-18.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1993). *The Evolving Self*. New York: Harper Collins.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1996). *Creativity. Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins Publishers.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1996). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona, Kairós.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). *Finding Flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Harper Collins Publishers.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1998). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2003). *Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning*. New York: Harper Collins Publishers.
- DENHAM, S. A. (1993). Maternal emotions responsiveness and toddler's social-emotion competence. *Developmental Psychology*, 34, 715-728.
- DENHAM, S. A., ZOLLER, D. y COUCHOUD, E. A. (1994). Socialization of preschooler's emotion understanding. *Developmental Psychology*, 30, 928-936.
- DIENER, E., et al. (1985): The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- DUNN, J. F., BRETEHERTON, I. y JUNN, P. (1987). Conversations about feeling states between mothers and their young children. *Developmental Psychology*, 23, 132-139.
- EISENBERG, N., FABES, R. A., SCHALLER, M., CARLO, G. y MILLER, P. (1991). The relations of parental characteristics and practices to children's vicarious emotional responding. *Child Development*, 62, 1393-1408.
- EZPELETA, L. (2005). *Factores de riesgo en psicopatología del desarrollo*. Barcelona, Masson.
- FREDRICKSON, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology : the broaden and build theory of positive emotion. *American Psychologist* 56, 218-226.
- GILHAM, J. E. y SELIGMAN, M. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behavior Research and Therapy* 37, 163-173.
- HUEBNER, E. S., SULDO, S. M., SMITH, L. C. y MCKNIGHT, C. G. (2004). Life satisfaction in children and youth: empirical foundations and implications for school psychologist. *Psychology in the Schools*, 4, 81-93.

- INGLEHART, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton: Princeton University Press.
- INSTITUTO COCA-COLA PARA LA FELICIDAD (2008). *Informe Coca-Cola de la felicidad*. Madrid: Edición Coca-Cola Iberia.
- INSTITUTO COCA-COLA PARA LA FELICIDAD (2009). *2º Informe del Instituto Coca-Cola de la felicidad*. Madrid: Edición Coca-Cola Iberia.
- INSTITUTO NACIONAL DE JUVENTUD (INJUVE) (2006). *Sondeo de opinión y situación de la gente joven (2ª encuesta de 2006): Percepción generacional, valores y actitudes, calidad de vida y felicidad*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales
- JANOFF-BULMAN, R. (1992). *Shattered assumptions. Toward a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- JAVALOY, F., PÁEZ, D., CORNEJO, J. M., BESABE, N., RODRÍGUEZ, A., VALERA, S. y ESPELT, E. (2010). *La felicidad de la juventud española. Bienestar y calidad de vida en los jóvenes*. Madrid: Ediciones Injuve.
- JAVALOY, F., PÁEZ, D. y RODRÍGUEZ, A. (2009). Felicidad y relaciones interpersonales. En E.G.F. Abascal (Coord.), *Emociones positivas* (pp. 277-305). Madrid: Pirámide.
- MALATESTA, C. Z y HAVILAND, J. M. (1982). Learning display rules: the socialization of emotional expression in infancy. *Child Development*, 53, 991-1003.
- MAN, P. (1991). The influence of peer and parents of young life satisfaction in Hong Kong. *Social Indicators Research*, 24, 347-365.
- MANCIAUX, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa.
- MIKULINER, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1203-1215.
- OSLAND, J. A. (2001). *Theoretical models of the relationships among attachment, empathy and relationship satisfaction*. New York: University at Albany, State University of New York.
- PALOMERA, R. (2009). Educando para la felicidad.
- PETERSON, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist* 55, 44-55.
- PETERSON, C. y SELIGMAN, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford: Oxford University Press.
- PETITO, F. y CUMMINS, R. A. (2000). Quality of life in adolescents: the role of perceived control, parenting style and social support. *Behaviour Change*, 17, 196-207.
- SALGADO, A. (2010). ¿Ser creyente me hace feliz? Aproximación a la experiencia cristiana desde la psicología positiva, en *Naturaleza y Gracia* 58, 7-51.
- SASTRE, M. T. M. y FERRIERE, G. (2000). Family “decline” and the subjective well-being of adolescents. *Social Indicators Research*, 49, 69-82.
- SELIGMAN, M. E. P. (1998). Building Human Strength. Psychology’s Forgotten Mission. *APA Monitor*, 28, 1-4
- SELIGMAN, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. New York: Oxford University Press.
- SELIGMAN, M. E. P. (2005). *La auténtica felicidad*, Barcelona: Ediciones B.

- SELIGMAN, M. E. P. y CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist* 55, 5-14.
- SIMPSON, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980.
- SNYDER, C. R. y LÓPEZ, S. J. (2002), *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- VÁZQUEZ, C. y RING, J. (1996). Estrategias de afrontamiento ante la depresión: un análisis de su frecuencia y utilidad mediante el Coping Inventory Depression. *Psicología Conductual* 4, 9-28.
- VÁZQUEZ, C. y HERVÁS, G. (2009). *La ciencia del bienestar*. Madrid: Alianza.
- VERA POSECK, B. (2006). Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo* 27, 3-8.
- YOUNG, M. H., MILLER, B. C., NORTON, M. C. y HILL, E.J. (1995). The effect of parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent offspring. *Journal of Marriage and Family*, 57, 813-822.