



Revista
Latinoamericana
de Psicología

II. Libros

En esta sección se incluirán reseñas de los últimos libros de psicología publicados en diferentes idiomas. Cada reseña tendrá un carácter evaluativo más que descriptivo.

Las reseñas pueden enviarse a la dirección de la Revista Latinoamericana de Psicología. Para el aspecto formal del trabajo, favor tener en cuenta las normas acostumbradas en las reseñas; en caso de duda es conveniente consultar un número anterior de la RLP.

En la selección de los trabajos para publicar en esta sección se tendrá en cuenta la importancia del libro, qué tan reciente es y en qué forma puede ser útil a los psicólogos de nuestro continente.

La crítica debe hacerse a la obra, no al autor; en ningún caso la integridad científica de un escritor puede ponerse en tela de juicio en una reseña. Tampoco es preciso presentar un resumen del libro. Una evaluación no necesita ser una crítica negativa; es conveniente tener en cuenta la forma en la cual el autor enfoca los problemas, si contribuye a la clarificación de algún asunto, los tipos de lectores a los cuales se dirige el libro y la importancia de la obra desde el punto de vista de la psicología en general.

Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E. (Eds) (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press, Inc. pp. 368.

El estudio de las emociones positivas es un campo nuevo en la psicología que surgió en la década de los 90 con el objeto de estudiar científicamente las fortalezas y virtudes humanas que contribuyen a una vida psicológicamente óptima, siendo la gratitud es una de ellas. *The Psychology of Gratitude*, editado por Robert A. Emmons, Profesor de Psicología en la Universidad de California, y Michael E. McCullough, Profesor Asociado en los Departamentos de Psicología y de Estudios Religiosos en la Universidad de Miami, presentan al lector una colección de catorce ensayos escritos por destacados académicos que desde diferentes puntos de vista exploran y definen los contornos de la gratitud y sus impactos positivos en el bienestar psicológico de las personas.

Los ensayos de acuerdo a la naturaleza de los temas que tratan se presentan organizados en cinco capítulos. El primero de ellos, intitulado Fundamentos Filosóficos y Teológicos, lo componen tres ensayos. En el primero de ellos, el filósofo Edward Harpham analiza los diferentes significados que en la historia de las ideas ha tenido la gratitud. De su análisis Harpham concluye que la gratitud más que una emoción es una virtud cívica. En el segundo ensayo, el teólogo Solomon Schimmel analiza el doble papel que la gratitud ha jugado en las tradiciones religiosas judeocristianas: el agradecimiento como base del amor a Dios y el cultivo del sentimiento de gratitud como base de las relaciones humanas. En un tercer ensayo, el filósofo Robert Roberts centra su análisis en precisar qué es y qué no es la gratitud y bajo qué condiciones esta se presenta.

El Capítulo 2, intitulado Enfoques Sociales y de Desarrollo de la Personalidad, incluye tres ensayos. En el primero, los psicólogos Dan McAdams y Jack Bauer analizan los efectos positivos que la gratitud y la generosidad tienen en el desarrollo de la personalidad, particularmente en las tempranas etapas de niñez y adolescencia. En un segundo ensayo, el psicólogo Ross Buck analiza las consecuencias sociales que pueden derivarse de entender la gratitud como una forma de intercambio o como una expresión de afecto. En el tercer ensayo los psicólogos McCullough y Tsang analizan la naturaleza prosocial de la gratitud e identifican tres distintas funciones que esta cumple: servir como barómetro moral, como motivo moral, y como reforzador moral. McCullough y Tsang revisan investigaciones que ilustran la importancia psicológica social de tales funciones.

El Capítulo 3, intitulado Perspectivas desde la Teoría de la Emoción, lo componen dos ensayos. En el primero de ellos, la psicóloga Bárbara Fredrickson muestra como la gratitud amplía la capacidad de los individuos para expresar sentimientos de amor y bondad. En el segundo ensayo, el psicólogo Robert Watkins centra su análisis en despejar la interrogante: ¿es la gratitud la que causa felicidad o es la felicidad la que fomenta la gratitud? Propone Watkins que ambas son partes de un mismo ciclo: la gratitud promueve la sensación de felicidad al mismo tiempo que esta sensación fomenta la gratitud.

El Capítulo 4, intitulado Perspectivas Antropológicas y Biológicas, se compone de cuatro ensayos. En el primero, la antropóloga Aafke Komte sostiene que la gratitud es una emoción humana universal y que por lo mismo es necesario estudiar las formas como la gratitud se expresa en diferentes contextos culturales. En el segundo escrito, los antropólogos Kristin Bonnie y Frank de Waal sostienen que el expresar agradecimiento requiere un compromiso

mutuo entre dar y tomar, así como de la habilidad para expresar una conducta altruista en este esfuerzo recíproco. Bonnie y de Wall, basados en sus estudios con primates, estiman que la gratitud puede no ser solo propia del humano y que para entenderla mejor es necesario estudiar cómo se expresa en otras especies animales. En el tercer ensayo, los psicólogos Rolling McCraty y Doc Childre se refieren a las reacciones psicofisiológicas asociadas a la gratitud. Sostienen estos investigadores que el cultivar emociones positivas como la apreciación y la gratitud pueden mejorar, entre otros, el ritmo cardíaco. Concluyen que cultivar emociones positivas, como la gratitud, puede ayudar a las personas a enfrentar mejor los problemas del diario vivir, optimizar sus capacidades cognitivas, desarrollar y mantener buenas relaciones sociales y gozar de un mejor estado de salud física.

El Capítulo 5, intitulado Discusión y Conclusiones, lo componen dos ensayos. En el primero de ellos, el psicólogo Charles Shelton desarrolla la idea que la gratitud no solo es una virtud individual, sino además un bien social y que, por lo mismo, debe estudiarse desde un punto de vista moral. Sostiene Shelton que no hacerlo así es desvirtuar lo que le es intrínsecamente propio a la gratitud. En el segundo ensayo, el monje Benedictino David Steindl-Rast, desarrolla la idea que para comprender mejor la gratitud, es necesario distinguir entre agradecimiento y gratitud, porque aunque ambos términos parecen ser similares son muy diferentes en las implicaciones fenomenológicas que de ellos se derivan. Sostiene Steindl-Rast que el agradecimiento está marcado por la gratitud personal hacia un bien recibido inmerecidamente, en tanto, por el contrario, la gratitud está marcada por su carácter transpersonal. La gratitud no es una emoción dirigida solo hacia una persona; es algo que va más allá para abarcar un sentimiento totalizador de armonía entre la naturaleza humana y la naturaleza del universo, Como dice Steindl-Rast, “un sentimiento oceánico de pertenencia universal” (p 285).

En suma, *The Psychology of Gratitude* muestra el estado de avance del estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas que fomentan y fortalecen una vida psicológicamente óptima, como es el caso de la gratitud. El libro incluye un Apéndice en el que se presenta un extenso listado bibliográfico de estudios teóricos y empíricos sobre la gratitud lo que contribuye a hacer de *The Psychology of Gratitude* una fuente de consulta obligada para académicos y estudiantes de psicología, sociología y antropología cultural. Por lo anterior, bienvenida será su pronta traducción al español.

Juan Manso-Pinto
Facultad de Ciencias Sociales
Universidad de Concepción, Chile
E-mail: jmanso@udec.cl

Garassini Chávez, M. E. y Camilli Trujillo, C. (2012). *La felicidad duradera. Estudios sobre el bienestar en la Psicología Positiva*. Caracas: Editorial Alfa.

Tomando como referencia los estudios de Psicología Positiva, el libro *La felicidad duradera* ofrece reflexiones teóricas e investigaciones empíricas sobre las fortalezas personales, los retos de la familia, la sociedad como oportunidad para trascender y la atención plena y la humildad como tendencias para la promoción del bienestar.

Garassini y Camilli, recopilan estudios sobre el bienestar fundamentados en los cinco elementos que propone Seligman en 2011 bajo las siglas –en inglés– *PERMA*: cultivo de las emociones (*positive emotion*), desarrollo de las fluidez o experiencia óptima (*engagement*), desarrollo de relaciones saludables con apego seguro (*positive relationship*), búsqueda del significado de la vida el servicio hacia los otros o en la trascendencia (*meaning*) y el logro o rendimiento, como resultado del esfuerzo (*accomplishment/achievement*). Como editoras, han agrupado estas investigaciones en cuatro partes. La primera, “las fortalezas del venezolano”; le sigue “La apuesta está en la familia”; luego, “La sociedad es una oportunidad para trascender”; y, cierra con “Tendencias y urgencias en la promoción del bienestar”.

El primer capítulo escrito por Zavarce y Garassini muestra los altos niveles de bienestar subjetivo de los venezolanos producto de una alta valoración de las relaciones interpersonales y, sobre esa base, elaboran lo que sería el reto en la construcción colectiva del bienestar, en el que se garanticen “niveles de instrucción para todos que permitan ingresos adecuados, el logro de la estabilidad política y social y el cuidado de las relaciones interpersonales y familiares que, al deteriorarse, afectan enormemente su bienestar” (p. 18).

Para darle continuidad al primer capítulo, el segundo “La fortaleza de la autorregulación en los venezolanos” plantea que la autorregulación, como una de las 24 fortalezas personales descritas por Seligman, requiere de disciplina y control sobre las emociones. Sus autores, Bracho, Rondón y Garassini, identifican que esta fortaleza según el cuestionario VIA, se encuentra entre las menos cultivadas por los venezolanos. En contraste, entre las fortalezas que más desarrolladas se encuentra la familia, la alegría, la creatividad, el sentido de justicia y el alto valor de las relaciones interpersonales.

En la segunda parte del libro, López nos adentra en la “Resiliencia en niños y adolescentes venezolanos maltratados”, siendo su capítulo una revisión de las investigaciones realizadas en el área, encontrando que la población femenina es más resiliente que la masculina, aunque las evidencias proponen que estos niños y adolescentes “sabrán sobreponerse psíquicamente, y resaltar sus fortalezas y recursos personales en pro de su crecimiento biológico, psicológico y social” (p. 116). Entre los factores protectores que consolidan la resiliencia se encuentran las características de personalidad que potencian una visión optimista del mundo y el entorno del individuo a través del apoyo de la familia, la comunidad y la sociedad.

Continúa la aportación de Camilli, López y Tirro, con el título “Los abuelos como fuente de bienestar”, en la que hacen notar el importante rol socializador que los abuelos ofrecen a sus nietos y, a la vez, una de las mejores formas de solidaridad de los abuelos con sus hijos. En la relación abuelo-nieto se cultivan emociones positivas. Se sabe que quienes son felices poseen visiones de la vida que a la vez repercuten en su bienestar, lo que permite un mayor control de las consecuencias de las acciones, así como también una mayor confianza en las

propias habilidades. Así, el envejecimiento productivo “es la mayor contribución social que este grupo ofrece de manera incondicional a las siguientes generaciones” (p. 120).

Y claro, las familias que esos abuelos en su tiempo promovieron no se parecen, indispensablemente, a las familias que sus hijos han formado hoy en día. No son como tradicionalmente se las conoce. Las familias contemporáneas, esas que se llaman reconstituidas, plantean retos y oportunidades que son abordadas por Mejía desde la resiliencia familiar e individual, en su capítulo “Resiliencia en familias reconstruidas: retos y oportunidades”. En estas páginas la autora explica la complejidad de ensamblaje de la familia reconstituida, los factores de riesgo que atentan contra la resiliencia y aquellos factores de protección que ayudan a convertir la experiencia en un proceso enriquecedor para la pareja y los hijos en las diferentes etapas evolutivas que estén viviendo, porque “el proceso es un camino lleno de retos que se pueden constituir en oportunidades de mejora para todos los miembros después de vivir sus duelos” (p. 198).

La tercera parte del libro emprende su andadura con el trabajo de Yacsirk y Garassini “Fortalezas personales y líderes estudiantiles”. En un país como Venezuela en el que han sido los jóvenes estudiantes los que han abanderado la sindéresis frente a la situación política, se concluye que las fortalezas de los líderes estudiantiles son la justicia, la ciudadanía y el amor subrayadas por la perseverancia, fortalezas que a su vez también son comunes a otros jóvenes en diversos contextos, realidades y países. El liderazgo exige a las figuras educativas una formación centrada en “la creación de espacios de discusión de las fortalezas de cada persona y el profundo respeto y entendimiento de las diferencias individuales” (p.223).

Continuando con investigaciones llevadas a cabo en el ámbito universitario, la aportación “Implicaciones de la experiencia de flujo en la vida cotidiana desde la teoría de la experiencia óptima” de Rangel y Alonso, trata sobre la necesidad de canalizar constructivamente la energía psíquica buscando el bienestar individual y colectivo. La experiencia de flujo “...caracterizada por la concentración, los afectos positivos, la motivación intrínseca y las habilidades adecuadas para manejar los desafíos situacionales” (p.229) se convierte en un reto educativo a través de propuestas dirigidas a fomentar experiencias de autodescubrimiento, valoración de las fortalezas personales, *insights* de las propias vivencias personales e introspección reflexiva.

Dentro de la misma temática continúan Millán y D’Aubeterre con su aporte “Fluir en el trabajo: un camino hacia el bienestar de los trabajadores”. Estos autores analizan el estudio del flujo como posible variable antecedente o relacionado con el grado de bienestar con la población trabajadora usando el modelo PERMA de Seligman. Así, “en la medida en que el trabajo permita generar de forma cotidiana un mecanismo de *feedback* no punitivo, sino más bien constructivo con respecto a la calidad de la ejecución del rol laboral, así como de los logros obtenidos o no a partir de la ejecución de la misma, se podrá experimentar entonces un mayor grado de bienestar psicológico por parte de cada trabajador en su día a día” (p.270).

La siguiente aportación, “La ciudadanía y la psicología positiva”, evidencia la relación significativa entre emoción, política y Estado. Para García la ciudadanía es una “... dimensión del convivir humano, en el cual se pueden cultivar las fortalezas y virtudes del carácter y otros aspectos positivos de la existencia humana” (p.275). Las personas con un alto sentido de ciudadanía son miembros proactivos dentro del grupo, son leales y con un elevado nivel

de responsabilidad por el bien de la comunidad. Se requiere de una formación ética y moral, que guíe la acción humana.

Con todo ese marco, la última parte es el corolario necesario. Se inicia con “*Mindfulness* (atención plena) para el bienestar” que evalúa los beneficios biológicos, psicológicos y sociales de la práctica y adiestramiento del *mindfulness*. Blanco y Matheus recomiendan estar atentos a la vida y al presente como “una práctica que facilita el florecimiento del ser humano” (p. 309). Los estudios revelan que la atención plena promueve la autorregulación emocional, reduce los niveles de estrés, favorece el bienestar, desarrolla una asimetría frontal asociada a las emociones positivas y estimula la neuroplasticidad.

El cierre del libro bajo el sugerente título “Virtud de la humanidad y el amor: un camino que lleva al bienestar” de Zavarce, revisa la necesaria “capacidad de formar y mantener relaciones interpersonales saludables” (p. 341) para establecer los puentes con las personas que son significativas y aquellas que podrían serlo. Analiza la experiencia positiva (felicidad) y la satisfacción con la vida (bienestar), dos de las fortalezas que conforman la virtud: la capacidad de amar y ser amado. Investigaciones recientes señalan que existe una correlación positiva entre el bienestar subjetivo y la felicidad, siendo fundamental la voluntad de la persona y el comportamiento intencional. El cultivo de esta virtud es un factor de protección ante la adversidad.

En definitiva, nos encontramos con una obra completa y rigurosa, además de interesante y actual por la temática abordada. Para Margarita Tarragona, miembro directivo de la Asociación Internacional de Psicología Positiva –*International Positive Psychology Association IPPA*–, es una obra que invita al lector a un espacio de reflexión académica en donde la psicología positiva, ha labrado un camino en tierras latinoamericanas, que en poco tiempo ha florecido con la rigurosidad de la revisión de la literatura e investigaciones originales. No podemos otra cosa más que animar vivamente su lectura.

Ernesto López Gómez,
elopezgeduacion@gmail.com,
Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).

