



Universidad de la República

Facultad de Psicología

Trabajo Final de Grado: Monografía

"Emociones positivas y sentido del humor para una calidad de vida saludable"

Estudiante: Cecilia Arancegui

C.I.: 4.582.185 -9

Docente Tutor: Prof. Adj. Jorge Cohen

Montevideo, Octubre 2015

Índice:

| | |
|---|---------------|
| Resumen | Pág.1 |
| Palabras claves | Pág.1 |
| Introducción | Pág.2 |
| Marco teórico | Pág.3 |
| 1.1 - Psicología Positiva | Pág.4 |
| 1.2 - ¿Qué entendemos por emoción? | Pág.6 |
| 1.3 - Emociones Positivas | Pág.7 |
| 1.3. a) - Emociones Positivas y su relación con la salud | Pág.10 |
| 1.3. b) - Emoción positiva hacia el futuro: Optimismo | Pág.16 |
| 1.4 - Humor | Pág.19 |
| 1.4. a) - Sentido del Humor | Pág.21 |
| 1.5 - Calidad de Vida | Pág.23 |
| Reflexiones finales | Pág.29 |
| Referencias | Pág.34 |

Resumen

La presente monografía intenta abordar, sobre cómo influyen las emociones positivas, desde la relación con la salud, en la calidad de vida de los sujetos. Para ello, se realizó una amplia exploración bibliográfica, lo más actualizada posible, que da cuenta de varios autores, para abordar el tema. Se intenta hacer una apuesta por la promoción de la salud, desde la manera de vivir de cada sujeto, en el día a día. Lejos de querer presentar a las emociones positivas como una determinante, se reflexiona acerca de ellas como una variable a tener en cuenta por el sujeto, hacia una vida saludable.

Se sostiene que la palabra enfermedad ha cobrado relevamiento en los últimos tiempos, es por ellos que el presente trabajo busca exponer con especial interés, la consideración del bienestar psicológico, físico y social; desde las emociones positivas.

Se contextualiza a la psicología positiva como corriente que ha comenzado en prestar atención a las emociones positivas de los sujetos; que además de proporcionar sensaciones agradables, tienen como objetivo; ampliar, transformar y hacer perdurar los recursos físicos, sociales e intelectuales de las personas. Se resalta, que estas emociones benefician el razonamiento flexible, eficiente y creativo, con aprendizajes significativos, que mejoran las funciones cognitivas, logrando mayor crecimiento personal. Se destaca que las emociones positivas proveen a los niños de estrategias funcionales y adaptativas, para anticiparlos de manera más favorable ante las condiciones adversas.

Se menciona al humor como una variable a ejercer y practicar por el sujeto hacia una vida saludable.

Palabras claves: *Emociones Positivas, Psicología Positiva, Humor, Salud, Calidad de Vida.*

*"Creo que daríamos un paso de gigantes si perdiéramos un poco de miedo a la muerte y ganáramos un poco más de auténtico amor y pasión por la vida".
(Puig, 2008, p. 19)*

Introducción

La siguiente monografía es motivo del Trabajo Final de Grado de la licenciatura de Psicología, de la Universidad de la República. Se intentará abordar y pensar acerca de la calidad de vida de los sujetos y su relación con la salud. Con el propósito de analizar y revisar, las posibles formas de vida.

La psicología durante muchos años se ha visto exclusivamente centrada en el estudio de la debilidad del ser humano y de la patología, quedando confundida y casi identificada con la psicoterapia y con la psicopatología (Vera, 2006). Quizás, es pensando en la insistencia y en la fuerza que ha cobrado la palabra enfermedad mental en los últimos tiempos, y sobre el proceso que conlleva el enfermar, que el presente texto cobra sentido hacia una apuesta por el bienestar psicológico, físico y social; desde las emociones positivas, hacia la construcción de una calidad de vida con salud.

Por consiguiente la idea, no es sólo analizar en los síntomas que acarrea un sujeto con sus desórdenes, sino que fortalecer y promocionar lo positivo, adaptativo y lo saludable que existe en todo ser humano, desde lo emocional, lo comportamental y cognitivo, interesarse así, por las debilidades y también las fortalezas de cada persona, por su psicopatología al igual que su salud, no sólo sus déficits, también sus potenciales (García-Alandete, 2014).

En 1946, la Organización Mundial de la Salud, define a la salud, como el completo estado de bienestar mental, físico y social, y no solamente la ausencia de enfermedades y afecciones. Se hace necesario para integrar entonces, el bienestar completo del sujeto, cambiar la mirada del centro de la enfermedad y el síntoma, hacia lo amplio del concepto de salud que abarca otros aspectos de la persona, como su óptimo funcionamiento (Vázquez, Hervás, Rahona & Gómez (2009).

De esta manera se realiza un recorrido por la Psicología Positiva, y los diferentes autores que han emergido de este campo; para estudiar las emociones positivas y los contornos del bienestar humano, en el comprendido de que influyen para una calidad de vida saludable.

El sentido del humor es un protagonista importante en cada sujeto, que encuentro esencial para la vida, y por ello, sistematizo en este trabajo. Porque el humor guarda, numerosos beneficios psicológicos, sociales y físicos (Carbelo & Jáuregui, 2006).

"... el estado anímico positivo mueve a las personas a adoptar una forma de pensar creativa, tolerante, constructiva, generosa, relajada y lateral. Este estilo de pensamiento tiene por objeto resaltar lo que está bien, no lo que está mal. No cambia de curso para detectar errores, sino que se afina para hallar virtudes."

(Seligman, 2002, p. 69)

Marco Teórico

La búsqueda de la felicidad es algo que todos los seres humanos pretenden alcanzar, y para ello, comprendo que se debería transformar e invertir energías para poder lograrlo.

Hoy existen muchas causas, por las que hombres y mujeres sufren a diario los efectos del estrés, hay falta de sintonía entre los tiempos que uno tiene, y los tiempos que se quisieran tener, hay profunda discordancia entre aquellas cosas que se desean hacer, y las que hay tiempo para hacer al fin (Puig, 2008). El autor remite al estrés como mecanismo perjudicial para la vida y la salud; generador de profundos cambios físicos y mentales de las formas aprendidas hasta el momento, estilos de pensamientos que varían, y producen problemas para resolver situaciones, debido a la incapacidad del sujeto para hacer frente a las incertidumbres y desafíos. Para los momentos de agotamiento, el autor propone poner en funcionamiento algunas emociones que la persona necesite (Puig, 2008).

Aparecen algunas cuestiones acerca de los modos cotidianos de vivir de los sujetos. Acerca de vivir de manera saludable, surgen algunas interrogantes; ¿cuán a diario nos reímos?, ¿cuánto del sentido del humor practicamos?, ¿de qué manera se piensa que influyen, o no, las emociones positivas?, cuándo no se encuentra la forma de salir de situaciones complicadas; ¿se busca la manera de intentarlo?, ¿se reflexiona acerca de la vida que uno lleva?, ¿se apuesta a la felicidad?.

De esta manera, se hará la selección de diversos autores, que se consideran adecuados, para desarrollar los avances sobre la temática pertinente.

Según Vázquez et al., (2009) en algún sentido, todas las intervenciones psicológicas y médicas, como también sociales, políticas o económicas, tienen como objetivo principal, ampliar, desarrollar y aumentar la calidad de vida de las personas.

1.1- Psicología Positiva

Para contextualizar las emociones positivas y la importancia de las mismas en la calidad de vida de los sujetos, se hace necesario, comenzar con una reseña de la Psicología positiva, como corriente que ha comenzado por prestarle atención. Se fundamentará en las ideas de varios autores, tomando en consideración; el intento de realizar una selección bibliográfica lo más actualizada posible.

Al parecer, la psicología ha dedicado muchos años a estudiar, y centrarse en la enfermedad mental como tema central, habiendo producido resultados muy buenos; en la actualidad los psicólogos saben medir conceptos de la depresión que antes eran muy confusos, al igual que hay más información con respecto al desarrollo de diversos trastornos, y se ha llegado así, a aliviar el dolor (Seligman, 2002). Tomando en cuenta los aportes de Vera (2006) quién sostiene que la depresión es también la ausencia de emociones positivas, y no sólo la presencia de emociones negativas, y pensar en ello al momento de realizar algún tratamiento, es fundamental.

Revisar entonces, las emociones positivas de los sujetos se vuelve indispensable para pensar en la salud: "Así, la focalización exclusiva en lo negativo que ha dominado la psicología durante tanto tiempo, ha llevado a asumir un modelo de la existencia humana que ha olvidado e incluso negado las características positivas del ser humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)" (Vera, 2006, p.3).

Se considera relevante mencionar, que es alrededor de la década de los sesenta y setenta del siglo XX, con psicólogos como Carl Rogers y Abraham Maslow, de la corriente del movimiento humanístico, que comienzan a proponer que la psicología debía estudiar con igual fuerza la enfermedad, como también las potencialidades y capacidades psíquicas (Gancedo, 2008).

Para hablar sobre las emociones positivas, es imprescindible acercarse al término de la Psicología Positiva. Ésta, trata de una corriente dentro del llamado "Enfoque Salugénico" de la psicología, que desde algunas décadas atrás, se venía gestando, tanto por el lado de las ciencias sociales, como desde el lugar mismo de la psicología (Gancedo, 2008, p.16). Vale aclarar que el enfoque que menciona esta psicóloga, hace especial énfasis en la nueva concepción de promoción de la salud.

La Psicología Positiva fue desarrollada por el psicólogo y escritor estadounidense Martin Seligman. Que como investigador, y habiendo destinado gran parte de su formación al estudio de la depresión y a los trastornos mentales, decide cambiar su orientación a la elaboración y promoción de una concepción más positiva de la especie humana (Vera, 2006). Tiene su fecha de comienzo en 1998, con el discurso de Martin Seligman, cuando se le adjudica la presidencia de la American Psychological Association. (Gancedo, 2008).

Se concibe así, que el nuevo paradigma de esta psicología, entiende a las emociones positivas como la forma que conduce al bienestar de las personas y a la felicidad, siendo éstas, uno de sus principales objetos de estudio (Seligman, 2011) (Barragán & Morales, 2014).

La Psicología Positiva apunta a ser una Psicología enfocada a la salud, al bienestar psicológico y subjetivo, a la autorrealización personal y al crecimiento, como un terreno nuevo de investigación científica y empírica, para la prevención de los trastornos mentales e incluso físicos (García-Alandete, 2014). Con referencia a lo postulado por este autor, es evidente la importancia que obtiene para la psicología en general, su estudio.

Desde que la Psicología positiva ha surgido, se ha extendido por todos los continentes, y ha contribuido con estimables investigaciones sobre fortalezas del carácter, como varios aspectos de las emociones positivas, que han llevado al desarrollo e intervención de rasgos positivos del psiquismo (Gancedo, 2008).

Es interesante lo que plantea Vera (2006) acerca de la existencia de fortalezas humanas que actúan como obstáculos y en contra del trastorno mental, existiendo evidencia empírica que da cuenta de algunas características concretas positivas y de fortalezas humanas como la esperanza, la perseverancia, el optimismo, o el valor, que ejercen como barreras contra dichos trastornos. Lo expuesto por la autora, hace interesante la intención de algunos investigadores en explorar sobre dichas evidencias empíricas, que den a promocionar aspectos saludables y fomenten así a la especie humana, a tomarlo en cuenta.

Según Seligman (2002) afirma:

La Psicología Positiva se basa en tres pilares: en primer lugar es el estudio de la emoción positiva; el estudio de los rasgos positivos, sobre todo las fortalezas y virtudes, pero también las "habilidades" como la inteligencia y la capacidad atlética; y el estudio de las instituciones positivas, como la democracia, las familias unidas y la libertad de información, que sustentan las virtudes y a su vez sostienen las emociones positivas. (p. 14)

Siguiendo las palabras del fundador de esta corriente de la psicología, se comprende que es de importante magnitud los pilares que ella abarca. Aún así, se analizará lo que corresponde a las emociones positivas. El fin de este interés es para contribuir con nuevos conocimientos acerca de la psique humana, para cooperar con los problemas en relación a la salud, y alcanzar de esta manera un mejor bienestar y calidad de vida, y potenciar el desarrollo personal de las personas, sin apartarse de la metodología científica y rigurosa que le es propia a la ciencia de la salud. (Vera, 2006)

Es importante aclarar, que autores como Seligman & Csikszentmihalyi (citado por Contreras & Esguerra, 2006) piensan, que para los próximos años y hacia el futuro, la psicología positiva deberá proponerse como reto, dedicar más tiempo a estudios sobre trabajos intelectuales que apunten a los aspectos positivos de la experiencia humana, para

fortalecer, entender y permitir que los sujetos puedan prosperar, mejorar la calidad de vida, al igual que las sociedades y comunidades, e insistir en prevenir diversas patologías que surgen con motivo de condiciones de vida adversas.

Por otra parte, es significativo tener en cuenta que en las últimas dos décadas se comienza a declarar que a nivel psicológico, los estados positivos, no sólo conforman una parte integral de la salud, sino que más aún, pueden tener peso en problemas físicos, como influencia en la aparición de enfermedades, o participar en los procesos de recuperación (Vázquez et al., 2009).

Tomar en cuenta ésta nueva corriente para los profesionales de la salud, se hace necesario, ya que puede ser un camino a elegir por parte de cualquier sujeto; ya sea porque esté transitando una enfermedad, porque al momento de llevar a cabo un tratamiento optará profundizar en sus fortalezas hacia el bienestar, o simplemente porque seleccionará para su vida aspectos positivos que le resulten significantes.

1.2 - ¿Qué entendemos por emoción?

*"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla".
(Wenger, Jones & Jones, 1962, p. 3) (Chóliz, 2005, p. 3)*

Para conceptualizar la palabra, aparece en el diccionario de la Real Academia Española (2015), que la emoción es definida como: 1)f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática, 2)f. Interés expectante con que se participa en algo que está ocurriendo.

A decir por, Vecina (2006) la emoción genera un conjunto de tendencias de respuestas con fuerte valor adaptativo, donde presenta indiscutibles manifestaciones a nivel fisiológico, en la experiencia subjetiva, la expresión facial, en la forma de procesar información, etc., que son breves en el tiempo, pero intensas, y aparecen por algún suceso precedente.

Los sujetos generamos y somos influenciados por emociones, constantemente, ante diferentes experiencias vividas, ya sea en el pasado, presente o hacia el futuro.

Es valorable entender que todas las emociones, independientemente del agrado o desagrado, presentan diferentes funciones que le asignan utilidad, y le permiten al sujeto efectuar determinadas conductas como las eficaces y apropiadas, generando ajuste personal y adaptación social según la emoción (Chóliz, 2005).

Reeve (citado por Chóliz, 2005) sostiene que hay tres funciones primordiales en la emoción; 1) las funciones adaptativas, tal vez una de las más importantes; prepara al

organismo para ejecutar eficientemente la conducta que es requerida por las condiciones ambientales, con la energía necesaria para hacerlo y dirigiendo la conducta hacia el objetivo decidido, 2) las funciones sociales, ya que la idea es facilitar las conductas apropiadas en cada ocasión; permite a los demás predecir el comportamiento asociado a las mismas, guardando estrecha relación con las relaciones interpersonales y 3) las funciones motivacionales, porque según sea la emoción facilitará la forma de hacer surgir determinadas conductas motivadas y cargadas de impulsos, y no de otras.

Concentrarse en las funciones que conlleva cada emoción, hace pensar también de forma conjunta, en lo que implica y provoca en el otro sujeto, la conducta determinada que uno elige en tal o cual situación. Lo que conduce a cuestionarse, si la forma que adopta una persona de generar determinadas emociones (ya sean negativas o positivas) en etapas de su vida, repercuten en los sentimientos y pensamientos de los sujetos que se encuentran a su alrededor; así sean familiares, amigos, compañeros del ámbito laboral, padres e hijos, o cualquiera institución a la que se pertenece.

La emoción humana es compleja y a la vez apasionante, es integradora de las dimensiones cognitivas, biológicas y sociales del desarrollo, y es esencial en los intercambios con el ambiente para las relaciones sociales (Greco, 2010).

Según Vecina (2006) las emociones guardan su base biológica en el sistema límbico; un compuesto de estructuras nerviosas, donde se encuentra la circunvalación del cuerpo calloso, el tálamo anterior, el hipocampo y la amígdala; ésta última tiene como principal función ser la gestora de las emociones, y cualquier lesión en la zona provocaría una nulidad en la capacidad emocional.

Por último, y otro aspecto a considerar según Chóliz (2005) es que cualquiera sea el proceso psicológico que atraviese la persona, conllevará hacia una experiencia emocional de diferente cualidad, y de menor o mayor intensidad, pudiendo aclarar que la reacción y conducta emocional estará presente siempre en todo proceso psicológico, y según sea la dimensión del placer o el displacer generado, será la respectiva emoción.

1.3 - Emociones Positivas

En el año 2000, Barbara Fredrickson presentó la teoría sobre las diversas funciones de las emociones positivas. Manifiesta que las mismas, además de proporcionar sensaciones agradables, tienen un objetivo extraordinario; amplían y transforman los recursos físicos, sociales e intelectuales de las personas, en más perdurables. Aumentando las reservas que se podrían llegar a necesitar, en caso de presentarse una amenaza (Seligman, 2002). El

autor utiliza la palabra amenaza para referirse al peligro, a la adversidades, a las complicaciones que surgen en la vida misma.

Barragán & Morales (2014) sostienen que el amor, la felicidad y el humor son algunas de las emociones positivas más habituales.

En línea con esto, los mismos autores hablan de la doble importancia que contienen las emociones positivas, por un lado son motivo para el bienestar; por el otro, son una forma para conseguir un crecimiento personal psicológico y duradero. De acuerdo a estos autores, mencionan que el bienestar es una de las condiciones que cooperan para un funcionamiento adecuado de cada persona, en su contexto familiar, social, personal y laboral. Según Vera (2006) esto lo atribuye a que las emociones positivas colaboran en descifrar y resolver los problemas que se relacionan al desarrollo y al crecimiento personal, llevando así a cada individuo, tanto en sus estados mentales como en sus modos de comportamiento, a enfrentarse con éxito frente a futuras adversidades o dificultades.

Siguiendo las palabras de esta autora, surge la interrogante de saber si las emociones positivas disponen o promueven de estrategias, para que las personas puedan hacer uso de un buen manejo frente a las adversidades o amenazas, que puedan sufrir. Teniendo en cuenta los planteos de Oros (2009) quien sostiene que las emociones positivas permiten que los niños puedan evaluar las condiciones adversas de manera más favorable, y además facilitarles el uso de estrategias funcionales y adaptativas para poder enfrentarlas. Dicha autora plantea también, que la experiencia de los niños con emociones positivas, les avisa frente a las dificultades para no paralizarlos, y de esta manera los posibilita a que puedan hacer cosas productivas y aprovechables de cara a esa amenaza. La autora hace referencia a la amenaza como el peligro, ante una determinada situación.

Por otra parte, Fredrickson & Joiner (citado por Oros, 2009) piensan que las emociones positivas benefician un razonamiento flexible, creativo y eficiente, con un buen aprendizaje significativo, y por tanto, enriquecen y mejoran la focalización atencional y las funciones cognitivas. Existen numerosos estudios empíricos que prueban y demuestran que el afecto positivo tiene relación, con una estructura de organización cognitiva más flexible, abierta y complejo, y con mayor habilidad para integrar diferentes tipos de información, que lleva a las personas a pensar con facilidad y creatividad, para el desarrollo de soluciones de problemas, y cooperaciones más sensatas y acertadas en la toma de decisiones (Vecina, 2006).

Dentro de la psicología positiva, algunas de las emociones positivas más representativas son; la fluidez, el bienestar, la elevación, el humor y la resiliencia (Barragán & Morales, 2014). Estos autores definen la fluidez, como la emoción que experimenta una persona cuando está totalmente involucrada en la tarea que está realizando, dónde todos sus sentidos, sentimientos y pensamientos están concentrados en lo que le sucede en ese

instante, dejando a un lado la noción del tiempo. Los mismos autores definen el bienestar como un juicio cognitivo integral que se entiende es el resultado de la composición de la satisfacción de la vida, junto al balance producido por los afectos positivos y negativos de la persona, que lo llevan a lograr un adecuado funcionamiento. Mencionan que el concepto de elevación corresponde a la emoción que refleja un fuerte sentimiento de afecto, y que ocurre cuando se expresa lo mejor del ser humano. Estos autores sostienen que hay muchas variantes para definir el humor, pero básicamente refieren a la capacidad para sentir, provocar o estimular la risa. Por último, Barragán & Morales (2014) definen la resiliencia como la habilidad que tiene un sujeto para actuar y reponerse luego de haber vivido acontecimientos estresantes, e incluso, personas que ante situaciones de adversidad son capaces de ensayar emociones positivas en situaciones de mucho estrés.

Es pertinente aclarar que el concepto de resiliencia surge en el campo de la investigación de la psicología positiva, para fomentar la salud mental, y poder determinar por qué algunos sujetos consiguen aprender de experiencias traumáticas vividas, e inclusive pueden descubrir beneficios en ellas (Vera, 2006).

Por otra parte, y siguiendo las ideas de la misma autora, sostiene que el optimismo promete ser uno de los tópicos más importantes que debe encargarse la psicología positiva en sus investigaciones futuras.

Fredrickson (citado por Greco, 2010) sostiene que una emoción es considerada positiva, cuando la experiencia subjetiva es comprendida desde el placer, donde a consecuencia de sentir y experimentar ese tipo de emociones se agrandan los pensamientos y las acciones de las personas, hacia la construcción personal del mejor desarrollo positivo funcional, desde la infancia y hacia un mejor estado de bienestar que conduce a mejor salud mental.

Así mismo, Vera (2006) sostiene que las emociones positivas son más complejas de estudiar, ya que comparativamente y en cantidad son menos que las emociones negativas, siendo más confusas de distinguir. Expresando lo siguiente:

Así, considerando las taxonomías científicas de las emociones básicas podemos identificar 3 ó 4 emociones negativas por cada emoción positiva. Ese balance negativo queda muy bien reflejado en el propio lenguaje cotidiano, de forma que cualquier persona tendrá siempre mayor dificultad para nombrar emociones positivas. (p. 5)

Siguiendo a Fredrickson (citado por Greco, 2010) plantea que la construcción de emociones positivas se genera en el transcurso del tiempo, desde las experiencias diarias, creando una variedad de recursos personales importantes, que permiten fortalecer y transformar a la persona hacia la creatividad. Permiéndole a su vez, ser más resistente y competente hacia las dificultades que se le presentan.

"Las emociones positivas pueden centrarse en el pasado, el presente o el futuro" (Seligman, 2002, p.103). Entre las emociones que hacen referencia al futuro, destaca; el

optimismo, la fe, la esperanza y la confianza. Las relacionadas con el pasado, serían: la complacencia, la realización personal, la serenidad, el orgullo y la satisfacción. Las emociones positivas con relación al tiempo presente son; la alegría, el entusiasmo, el éxtasis, la euforia, la tranquilidad, el placer y la fluidez. El autor hace hincapié, en que todos los momentos son distintos, y no tienen porque estar unidos entre ellos; así es posible sentir realización personal y satisfacción en el pasado, pero, por ejemplo; sentirse pesimista con relación al futuro (Seligman, 2002).

1.3. a) - Emociones Positivas y su relación con la salud

En los últimos años, se han realizado importantes investigaciones científicas que han demostrado en diversos parámetros; tanto percibida como objetivable, las directas asociaciones entre las emociones positivas y los niveles de salud, de múltiples sistemas fisiológicos (Vázquez et al., 2009).

Es imprescindible aclarar, que los estudios e investigaciones, que a posteriori se mencionarán, se encuentran citados en dos, tres o más revistas académicas científicas.

Siguiendo a Seligman (2002) se puede probar que las emociones positivas predicen la longevidad y el estado de salud. Para ello, da cuenta de un estudio realizado en el año 2000, en los Estados Unidos, por Ostir, Markides, Black & Goodwin, con 2282 personas de origen mexicano y americano; de 65 años de edad o más, que fueron expuestos a observación durante dos años. Luego de controlar el nivel de estudio, la edad, los ingresos, el peso corporal y el estado de salud, fueron sujetos a pruebas emocionales y demográficas. Los investigadores encontraron, que las personas felices tenían la mitad de probabilidades de morir, o de sufrir estados de incapacidad. La emoción positiva pronosticaba de forma notoria, quién moriría y quien viviría, revelando así, que las personas con mayor estado emocional positivo quedaban protegidas de los efectos más negativos del envejecimiento.

Otro reciente estudio, llevado a cabo por Cohen, Doyle, Turner, Alper y Skoner, con 334 voluntarios sanos, de entre 18 y 54 años, fueron evaluados por su tendencia a expresar diferentes emociones positivas: como la satisfacción, la tranquilidad y la felicidad, y diversas emociones negativas: como la tristeza, la hostilidad y la ansiedad. Luego, se les administró nasalmente unas gotas, que incluían el virus que provoca el resfriado simple. Los hallazgos mostraron que los sujetos que presentaban un estilo emocional positivo tenían un riesgo menor de contagiarse el resfriado, que aquellos que presentaban emociones negativas (Vecina, 2006). En éste mismo estudio, encontraron una asociación directa entre el afecto positivo, y las tasas mínimas de enfermedad, ya que los participantes que relataban mayor

emocionalidad positiva contenían casi tres veces menor posibilidad de enfermar del sistema respiratorio superior (Vázquez et al., 2009).

En ésta misma línea, en una investigación de laboratorio, Rosenkranz comprobó que las personas con una actitud anímica más positiva "(evaluado también por la magnitud de la actividad prefrontal derecha y respuestas de parpadeo por sobresalto)" sostenían una respuesta inmune más deseable, luego de haber recibido la inyección de la vacuna de la gripe (Vázquez & Castilla 2007, p.388).

En el año 2008, Carolyn Fang, ha llevado a cabo una investigación con las mujeres vacunadas del virus del papiloma humano (VPH), donde comprobó, que aquellas que manifestaban tener elevados niveles de estrés, presentaban una respuesta inmune más débil ante el virus del papiloma humano (Vázquez et al., 2009). Con lo dicho anteriormente, estos autores destacan de Glaser & Kiecolt-Glaser, quiénes mencionan que las personas que presentan mayores emociones negativas son más vulnerables y sensibles al contagio de cualquier agente infeccioso, y proclives a despertar virus en su organismo.

Vázquez & Castilla (2007) señalan los estudios de Andrew Steptoe, realizado a mujeres de mediana edad, donde demuestra con independencia del estatus económico y del estado emocional negativo de la persona; que el nivel declarado de felicidad, se asocia a los niveles más bajos de cortisol en saliva, una presión sistólica, una baja tasa cardíaca, y menor sensibilidad al estrés.

Los mismos autores explican los efectos de las emociones positivas en el organismo, argumentando que ante la manifestación de estímulos verbales positivos, se fabrica aumento en la secreción de inmunoglobulina-A, que es un típico parámetro para la actividad realizada del sistema inmune, al igual que la disminución del cortisol en la saliva; parámetro de la tarea del sistema hipotalámico-adrenocortical-pituitario, comprometido con la expresión de las emociones y los estímulos afectivos.

Otro de los estudios más importantes sobre la felicidad y la longevidad que se ha llevado a cabo hasta el momento, ha sido realizado por David Snowdon, Wallace Friesen & Debora Danner; interesados por estudiar acerca de la enfermedad del Alzheimer y el envejecimiento, examinaron los relatos biográficos de 178 monjas (Fredrickson, 2004).

En cuanto a la investigación y a grandes rasgos, se tuvo en cuenta que las monjas pertenecen a la misma clase económica-social, tienen igual acceso a los cuidados sanitarios, tienen una dieta alimenticia similar, comparten igual vida rutinaria, no pueden contraer enfermedades de transmisión sexual, no beben, ni fuman. Quedando afuera algunos factores de confusión; por su semejante estilo de vida, atención médica y dieta, se observó una gran diferencia con relación a la cantidad de años que viven las monjas y su condición de salud (Seligman, 2002).

Cabe destacar, que la evaluación de los relatos autobiográficos fue realizado seis décadas posteriores, cuando las monjas participantes tenían entre 75 y 95 años. El presente estudio demostró la firme asociación entre la longevidad, y el contenido emocional de cada relato, descubriendo la evidencia, que hacia los 20 años de edad (de las participantes) se podía predecir la correspondencia del afecto positivo y una mayor esperanza de vida (Vázquez et al., 2009). Así mismo, sin saber los años que habían vivido las monjas, los evaluadores cuantificaron la suma de sentimientos positivos, y hallaron que el 90% del grupo con más alegría; seguía vivo a los 85 años, a diferencia del grupo menos alegre, sólo seguía con vida un 34%. "Asimismo, el 54% del grupo más animoso seguía vivo a los 94 años, mientras que sólo lo estaba el 11% del grupo menos alegre" (Seligman, 2002, p.21).

Con respecto a la influencia que tiene el afecto positivo en la salud, es importante mencionar lo que Pressman & Cohen (citado por Vázquez et al., 2009) proponen a través de dos modelos. El primer modelo hace énfasis en las consecuencias directas que tiene el afecto positivo sobre el sistema fisiológico; aludiendo al beneficio de las prácticas más saludables, como el ejercicio físico, mejor calidad en el sueño, dieta equilibrada. De ésta manera, actúa sobre el Sistema Nervioso Autónomo (SNA), comúnmente disminuyendo la tasa cardíaca, los niveles de epinefrina y norepinefrina en sangre, y la presión sanguínea. También tiene influencia hacia el eje hipotálamo-pituitario-adrenal, ya que la existencia de afecto positivo ha sido relacionada con niveles mínimos de cortisol en sangre; el cortisol es la hormona relacionada a las enfermedades inflamatorias y autoinmunes.

Dentro del segundo modelo propuesto por estos autores, se distingue que el afecto positivo actúa como "amortiguador del estrés", disminuyendo los efectos que éste genera en el organismo. Principalmente porque las personas que poseen más afecto positivo, tienen mínimos conflictos sociales, y por ende, tienen que manejar menor número de estresores, además de tener mayores redes sociales en los que poder sostenerse (Vázquez et al., 2009, p.20).

Alice Isen participó durante años, sobre diversos estudios, para evaluar las consecuencias de los sentimientos positivos sobre la creatividad, y la relación del optimismo con los modos de pensar. Encontró que el mayor número de asociaciones, lo alcanzaron los participantes con mejor ánimo, y concluyó que la creatividad no es sólo asunto del talento personal, sino de un apropiado estado de ánimo (Fredrickson, 2004).

Es interesante el estudio realizado por Masaru Emoto, quien prueba que sólo el modo de hablarle a un simple recipiente con agua, influirá luego al congelarlo en la forma que tomarán los cristales, así explica que nuestro cuerpo es agua en su mayor porcentaje, y la forma de dirigirnos y hablarnos hacia nosotros mismos, afecta en nuestro cuerpo (Puig, 2008).

Otra de las investigaciones, llevadas a cabo por Fredrickson (2004) muestra que los sentimientos buenos pueden modificar la respuesta, al momento de estrés que se esté viviendo, de igual manera estos sentimientos pueden influir de forma favorable en el aparato cardiovascular. En el experimento, se le pidió y presionó a los participantes que en un minuto, desarrollen la presentación de un discurso, con la condición de ser grabados y evaluados por el resto. La tarea resultó agobiante para los participantes, acelerando su frecuencia cardíaca y aumentando su presión arterial. Enseguida, le pusieron a los participantes cuatro películas, y observaron los valores generados por el estrés mientras veían el filme; las primeras dos películas estimulaban pensamientos positivos de entusiasmo y satisfacción, la tercera producía indiferencia en el espectador, y la cuarta ocasionaba tristeza.

Con este estudio Fredrickson (2004) observó que los participantes que vieron alguna de las películas alegres, se reintegraron con más ligereza a los valores que tenían al comienzo, previo a la película. Los participantes que más demoraron en reponerse, fueron los que vieron la película triste.

Por otro lado Siegrist (citado por Vázquez et al., 2009) argumenta que empieza a existir evidencia científica, que demuestra que el afecto positivo permite establecer y mantener vínculos sociales, siendo éstos benefactores para un estado de salud favorable. "Las emociones positivas cambian a las personas para mejor, les abren la esperanza hacia el futuro, aumentan la resistencia y refuerzan los vínculos sociales" (Fredrickson, 2004, p.76).

Con respecto a lo mencionado, se encuentran algunos estudios en relación a la importancia de los vínculos sociales y la relación con la calidad de vida. A decir de Waugh & Fredrickson (citado por Greco, 2010) que las personas felices, simpáticas y alegres, se dirigen a fundar y construir, relaciones e interacciones sociales; cercanas y agradables, que conducen a las relaciones de amistad.

Se realizó en Brasil en la región central, entre junio y diciembre del año 2001, una investigación con 190 personas portadoras de neoplasia de cabeza y cuello; enfermedad que ataca en su mayoría a la población masculina, y que provocó la enfermedad para 280.000 personas en el año 2000, en gran parte de la población brasilera, de ahí la preocupación que tuvieron los investigadores Da Costa Neto y Ferreira de Araújo en dicho estudio. El objetivo era analizar la calidad de vida de éstas personas diagnosticadas; a través de varias escalas, de manera individual, y en lugares separados. Algunos de los resultados que concluyeron, además de las dimensiones de los síntomas, fue la importancia y relevancia de las relaciones sociales y familiares, para el fuerte impacto que generan en la calidad de vida de éstos pacientes. Además, observaron que en algunos casos se hizo necesario, incluir los relatos de vida que se habían producido al momento de utilizar las escalas, deduciendo que muchos participantes de la investigación necesitaban hablar con

independencia de su estado clínico, debido a esto, los evaluadores sugirieron la importancia de combinar instrumentos cuantitativos como cualitativos (Da Costa Neto & Ferreira de Araújo, 2005).

Otro estudio similar, fue llevado a cabo por Gaviria, Vinaccia, Riveros & Quiceno, quienes tuvieron como objetivo, evaluar las emociones negativas, el afrontamiento al estrés y la calidad de vida en relación a la salud, con 28 pacientes diagnosticados de diferentes tipos de cáncer, que se encontraban en tratamiento de quimioterapia. Utilizaron varios cuestionarios para medir la calidad de vida, la ansiedad, el estrés y la depresión hospitalaria. Los resultados demostraron que tanto los vínculos familiares, como sociales, generan gran impacto en las dimensiones relacionadas a los síntomas de la enfermedad, generando gran influencia en la calidad de vida general de éstas personas (Gaviria, Vinaccia, Riveros & Quiceno, 2007).

Con respecto a las habilidades sociales, Seligman (2002) sostiene que las personas que son felices, participan con mayor disposición en más actividades de grupo, al igual que tienen más amigos, que las personas que son infelices. Uno de los motivos principales para el autor, es que cuando las personas son felices, se centran menos en lo personal, y desean compartir la vida con el otro.

Un estudio actual realizado por Diener y Seligman, con 222 estudiantes universitarios, centrado en la personalidad y el estilo de vida de las personas felices, y mediante una rigurosa medición de la felicidad a cada participante, por medio de seis escalas distintas, se concentraron luego en el 10% de los considerados más felices. La diferencia esencial que estos presentaban; llevar a cabo una vida más plena y con mayor vida social, mostraban pasar solos el menor tiempo del día, y recibieron mejor puntaje en las buenas relaciones por parte de sus amigos (Seligman, 2002).

Por otra parte, y siguiendo con la influencia de las emociones positivas en la salud, cabe mencionar la investigación llevada a cabo por Carolina Greco y Susana Ison, en Argentina, en la ciudad de Mendoza. Un estudio donde participaron 120 niños/as, de escuelas estatales, de entre 7 y 9 años de edad. El objetivo era examinar si las emociones positivas inciden acerca de las habilidades cognitivas de los niños para resolver los problemas interpersonales (Greco & Ison, 2011). Estas autores sostienen que los problemas personales entre los niños, exigen a estos, de habilidades socio cognitivas, o de pensamientos alternativos para solventarlos, y así desarrollar conductas y comportamientos que sean socialmente competentes, y que puedan ser aplicadas ante un problema.

Bukowski & Sippola (citado por Greco & Ison, 2011) piensan que los niños comparten en la mediana infancia, gran parte de su tiempo con sus iguales y sus grupos de pares; los que tienen dificultades de establecer relaciones, sentirán rechazo, llevando a estos a generar comportamientos agresivos y emociones negativas de tristeza y depresión; entretanto los

niños que sean aceptados entre los grupos de pares, generarán vínculos de amistad, experimentarán emociones positivas que les implicará bienestar y satisfacción personal.

Siguiendo con la investigación, se utilizaron diferentes escalas; de alegría y felicidad, de simpatía, serenidad, de habilidades cognitivas, alternativas de solución, entre ellas se les solicitó a los niños, por medio de láminas, que ordenaran secuencialmente las expresiones faciales observadas según su estado de ánimo. Los resultados reflejaron que la mayoría de los niños/as demostraron valores de experiencia emocional positiva. Los niños que obtuvieron mayores valores de emociones positivas fueron los que hallaron más soluciones alternativas acertadas, se anticiparon a mayores consecuencias y tomaron mejores decisiones, en comparación con los niños que presentaron valores más bajos de emociones positivas. La mayoría de los niños resolvió los problemas interpersonales de tipo asertivos, y no de forma pasiva, agresiva o irrelevante (Greco & Ison, 2011).

Por otro lado, y tomando en cuenta las ideas de Tajer (2012) muestra la relación entre salud cardiovascular y las emociones positivas, con el amplio soporte de numerosos estudios, que fueron realizados a diversas poblaciones y durante prolongados períodos. Uno de los estudios tomados en cuenta, fue publicado en el año 2008 por Chida & Steptoe; revisaron de forma sistemática la relación entre la mortalidad de estudios observacionales y el bienestar psicológico positivo. Incluyeron 26 estudios de personas inicialmente sanas, con un total de 36.598 personas, seguidas durante 5 años en el 81% de los casos. Tenían como objetivo resumir lo que se conocía hasta el momento, sobre si los afectos positivos influían o no, en los pronósticos de enfermedades cardiovasculares. El resultado al que arribaron, fue que las personas que presentaban una calificación superior de afectos y emociones positivas, presentaron un 18% menos de mortalidad durante el seguimiento (Tajer, 2012).

El autor menciona los estudios llevados a cabo por Boehm, Peterson, Kivimaki & Kubzansky, en el año 1994; con 7942 participantes, dónde se estudiaron las relaciones existentes entre las emociones positivas: como el optimismo y la vitalidad emocional, con la enfermedad coronaria. Los resultados reflejaron que el grupo con mayor puntaje de emociones positivas y satisfacción más elevado, se vincularon con menor incidencia de enfermedad coronaria, en un seguimiento aproximado de 5 años (Tajer, 2012).

Vázquez et al. (2009) traen otra investigación actual, realizada por el equipo de Carol Ryff; con mujeres mayores de edad. Han hallado que aquéllas mujeres con niveles superiores en el desarrollo de crecimiento personal, más relaciones interpersonales y con considerables propósitos de vida; presentaron menor riesgo cardiovascular, con inferiores tasas de hemoglobina glucosilada, menos peso corporal, con menores fracturas de cintura y cadera, mejor regulación endocrina con menores niveles de cortisol en la saliva, y tasas más elevadas del colesterol necesario.

Mustaca (2001) sostiene que las emociones positivas, como el buen humor y el optimismo aumentan la sobrevivencia de los sujetos que están transitando enfermedades terminales, haciéndolos menos vulnerables físicamente. La autora afirma: "existe una correlación entre los estados psicológicos y los parámetros inmunológicos, la probabilidad de contraer enfermedades y la progresión de enfermedades y los algunos tratamientos psicológicos afectan variables inmunológicas" (p. 9). Es por esto, que sostiene que el estrés; tanto físico como psicológico, y ciertos estados emocionales regulan al sistema inmunológico, provocando cambios fisiológicos sustanciales. La autora sostiene que hay varios estudios realizados; desde el laboratorio de Pavlov, como los de; Metal'nikov & Chorine, Sheger-Krestovnikiva, Seyle, como descubrimientos actuales de Adler y Cohen, entre otros, que evidencian la afectación de los estados psicológicos sobre el organismo, y en particular de las emociones (Mustaca, 2001).

Se vuelve imprescindible pensar en el estrés, tenerlo controlado es importante, para saber de antemano como regula u ordena a nuestro organismo, y pensar en las emociones positivas nos permite acercarnos a ellos.

Es importante tomar en cuenta lo que enuncia Tajer (2012), al decir que las emociones positivas colocan al sujeto por fuera de los estados de alerta y combate, y lo posibilitan para actuar mejor, y presentar mayor rapidez para resolver situaciones que fueron generadas previamente por emociones negativas y estrés.

Según este autor y tomando a revisión las investigaciones de Dockray & Steptoe, sobre los procesos biológicos y la relación con los afectos positivos; resumieron varios estudios que concuerdan en que los afectos y emociones positivas se vinculan con el aumento parasimpático y la disminución de la activación adrenérgica; hallando que también contribuyen a la recuperación cardiovascular luego de haber sufrido situaciones de estrés, observan además disminución de cortisol en saliva, mejoría en el funcionamiento del sistema inmune, entre otros (Tajer, 2012).

1.3. b) - Emoción positiva hacia el futuro: Optimismo

*"Intente, por un momento, interesarse por todo lo que se dice y lo que se hace, actúe, en su imaginación, con los que actúan, sienta con los que sienten, lleve, en definitiva, su simpatía a su máximo esplendor: como por arte de magia verá que los objetos más ligeros ganan peso, mientras una coloración severa tiñe todas las cosas."
(Bergson, 2011, p. 11)*

He mencionado anteriormente en el apartado de emociones positivas, que las mismas incluyen al optimismo (entre otros), con respecto al sentir del sujeto hacia el futuro. Villarroel, Pávez & Silva (2012) plantean que el optimismo favorece a las experiencias

positivas del sujeto, y que al ser una condición aprendida desde la niñez, beneficia las emociones positivas; generando bienestar y mayor salud.

Cobra particular relevancia, la idea de pensar que es importante mirar al futuro, y la manera en que las personas lo hacen, parece ser una variable clave a considerar para mejor y más salud.

Vera (2006) dice que el optimismo es uno de los puntos centrales a estudiar de la psicología positiva. Lo define como una característica psicológica que refiere a perspectivas positivas, y a objetivos en el futuro, acompañado de variables como el logro y la perseverancia, que actúan para potenciar el bienestar y la salud.

Para la comprensión de las emociones positivas hacia una calidad de vida saludable, es necesario destacar que el optimismo puede ser una de las variables a desarrollar, ya que es una predisposición a esperar el futuro con resultados favorables, dando valoración al sujeto a enfrentar las dificultades con ánimo y constancia, y a apreciar las diferentes experiencias (Oblitas, 2008).

Por otra parte, el mismo autor sugiere al optimismo como una de las variables psicológicas a tener en cuenta, como mediador entre la enfermedad y el estrés. Afirma que aquellas personas que gozan de altos niveles de optimismo, tienden a salir recuperados, fortalecidos, y a encontrar beneficios en circunstancias traumáticas, adversas y estresantes (Oblitas, 2008).

En línea con esto, Vázquez & Castilla (2007) dicen que cuánto mayor optimismo hay en una persona, tendrá mejores estrategias de afrontamiento para desarrollar conductas de solución de problemas, al igual que genera en el organismo respuestas inmunes de competencia mejores, ante situaciones de estrés, que las personas pesimistas. Los autores señalan un estudio realizado por Cuijpers & Smit, quienes han demostrado que el optimismo es una buena garantía para el apoyo social, independiente de la red social de la persona, que a su vez contribuye a mejorar los sucesos vitales dañinos de la vida.

Por otro lado, y tomando en cuenta la promoción de la salud, Vázquez et al. (2009) relacionan al optimismo como rasgo positivo relevante, para mayor protección ante la enfermedad y mayor esperanza de vida. Al respecto, los autores mencionan algunas investigaciones a considerar; un estudio realizado en 1988, por Peterson, Seligman & Vaillant, quienes concluyeron que los optimistas presentaron menor mortalidad y mejor salud que los pesimistas. Otro de los estudios realizados, de similares conclusiones; en el año 2000, por Maruta, Colligan, Malinchoc & Offord, con la participación de 700 pacientes de medicina, evaluaron escalas de optimismo, y demostraron que el 50% de los optimistas vivían por más tiempo, presentando mejores signos físicos, mentales, y mayor salud (Vázquez et al., 2009).

Por otra parte, los mismos autores señalan el estudio realizado en el año 2002 por el equipo de Kubzansky, quienes examinaron a hombres entre 45 y 89 años de edad, observando la función pulmonar de los mismos, aquellos con estilo más optimista presentaban mejores niveles de función pulmonar y una decadencia más lenta en ésta función, con independencia del consumo de tabaco. En otro estudio realizado por el mismo equipo, y en un seguimiento de 10 años, vieron que los optimistas presentaron menor riesgo de sufrir una enfermedad coronaria (Vázquez et al., 2009).

Pavez, Mena & Villarroel (2011) llevaron a cabo una investigación en Chile, donde evaluaron los posibles factores asociados al riesgo y protección de la ansiedad; con 711 personas, de entre 18 y 71 años de edad, mediante varias escalas y cuestionarios de optimismo, felicidad, ansiedad y depresión, hallaron que el optimismo correspondería un factor clave protector para la ansiedad.

Villarroel, Pávez & Silva (2012) plantean al optimismo como paso fundamental a la conformación de ciertos niveles de felicidad y bienestar para el sujeto, donde juegan expectativas y percepciones generalizadas (junto al estilo de pensamiento), de que el futuro proporciona cosas positivas. "...nuestra propuesta plantea al optimismo como un factor independiente y predisponente para el bienestar" (p. 82). Los autores remarcan que el optimismo es un estado psicológico aprendido, y en su propuesta sostienen que debe ser instruido en los primeros años de vida, en los cuales la familia, los pares, los cuidadores, las instituciones, como influyentes en las formas de pensar y de actuar, moldean las expectativas, configurando a la predisposición de los modelos pesimista u optimista. De ésta manera se plantea al optimismo como beneficio adecuado para el bienestar en la adultez.

Por último, es importante tomar en cuenta lo que enuncian Palomar, Victorio & Matus (2011) con respecto al optimismo; primero hablan de un modelo de conducta de autorregulación, en el cual el sujeto se anticipa activamente al estrés, junto a expectativas futuras de resultados positivos. Luego, mencionan que los efectos del optimismo generan un ajuste exitoso a las situaciones complejas, con una adaptación positiva, buscando y planeando estrategias constructivas. A su vez, sostienen que los optimistas experimentan menor angustia que los pesimistas. Concluyen; a través de investigaciones estudiadas, que el optimismo tiene un efecto motivacional de confianza futura, que puede influir en las metas y los objetivos que el sujeto se propone, como en el entusiasmo para alcanzarlas.

El optimismo es parte de la competencia personal, en donde los procesos ajustados de identificación y evaluación de emociones, le permiten a cada sujeto adaptarse a las circunstancias, con felicidad y sentido de la vida, hacia planes a futuro (García-Alandete, 2014).

Para pensar las emociones positivas en relación a la salud, se hace necesario analizar las asociaciones del optimismo con la calidad de vida de los sujetos. Permite ampliar y entender la influencia que tiene hacia el futuro, para optar por la motivación y perseverancia en las formas de actuar, con estilos de vida saludables.

1.4 - Humor

Dentro de la psicología positiva; el humor y la risa alcanzan un protagonismo importante, ya que se le atribuyen considerables beneficios psicológicos, sociales y físicos (Carbelo & Jáuregui, 2006).

De modo que, dentro de las emociones positivas, el humor asume un rol considerable a tomar en cuenta, admitirlo como actitud y/o conducta por parte del sujeto, lleva a pensar en los beneficios que se obtienen para una calidad de vida con salud.

El humor es considerado familiar, a la vez que desconocido; está presente en todas las conductas de los seres humanos, a pesar de las diferentes culturas, y del comprendido que se tenga por una situación divertida o humorísticas (Carretero, 2005), el mismo autor menciona que no hay una única definición de esta palabra.

El autor hace un repaso histórico, de los cambios y la evolución del término humor. En un comienzo, el término humor, equivalía al latín: líquido o fluido; desde una visión antropológica y médica, se aludía al humor en referencia a los fluidos corporales, era utilizado para mencionar el ánimo mental, y la tendencia afectiva general de la persona (Carretero, 2005). A partir del siglo XVII, el término humor empieza a ser asociado con lo cómico y con la risa, surgen los llamados "hombres de humor" (que desde el planteo de los humanistas) sostienen que estos hombres reflejan sus comportamientos según las condiciones de sus "fluidos", sin ser estos responsables de dichos comportamientos. Se comienza entonces a hablar, de "situaciones de humor adecuadas e inadecuadas", en términos de "buen humor" y "mal humor", marcando las restricciones al humor, a la risa, especificando cuándo era adecuado el humor, y cuándo no, tanto en lugares públicos y respetando siempre las normas sociales (Carretero, 2005, p. 16).

Según Oblitas (2008) el humor permite, como una válvula interna; liberar tensiones, aclarar preocupaciones, sirve para distenderse y aflojarse. Siguiendo importantes descubrimientos, el autor sostiene que las personas que poseen buen humor, tienden a sonreír más seguido, la risa les provoca "explosión de carcajadas", les aporta más energía, mayor vitalidad, incrementa la actividad cerebral, permite considerables movimientos para diversos músculos a poner en funcionamiento, de ésta manera, encuentra que las personas

se ven más saludables, con mejores niveles de felicidad, más simpáticos y afables, con relaciones interpersonales estables y satisfactorias (Oblitas, 2008, p. 21).

El diccionario de la lengua Española de la Real Academia (2014), define al humor como agudeza, jovialidad, buena disposición en el que uno se encuentre para hacer algo, estado afectivo que se mantiene por algún tiempo. Dentro de la lengua española, el humor sería considerado como una etapa adecuada de la persona, para realizar una acción.

Para Riezu (2009) el humor mejora la comunicación y el contacto en las personas, siendo un mecanismo de supervivencia, que incide constantemente en el bienestar de la persona. La autora menciona que el humor "es el estado psíquico que caracteriza la afectividad del sujeto" (p.12), refiere por la afectividad, que es el porte fundamental de cada ser humano, que concibe y comprende el conjunto de pasiones, emociones y sentimientos, a la vez que la particularidad con que cada persona reacciona ante los acontecimientos decisivos de la vida.

Es frente a esos acontecimientos, y en el tránsito de la vida misma de cada sujeto, que las emociones positivas tienen un valor significativo, ya que muestran una forma posible a tener en cuenta. El humor es una opción, tal vez una actitud a escoger, saludable.

"...la risa es la manifestación conductual más distintiva del humor..." (Carretero, 2005, p. 14), he aquí un aspecto fundamental, ya que la risa ha merecido un importante interés en el campo de las emociones positivas, incluso en las formas de terapias (Tajer, 2012).

Al respecto, Hunter Doherty; conocido como Patch Adams el "doctor de la risa", en un congreso por la educación en el año 2014, expresaba;

(...) La risa y la música son mucho más, yo diría que son la vida misma, una parte esencial de nuestra condición de humanos. Lo que no es de humanos es la seriedad. No conozco una sola enfermedad que se cure con la seriedad, con la ira o con la apatía. No llegaremos muy lejos si nos ponemos muy serios. Lo más curativo es el amor, el humor y la creatividad. (Fresneda, 2014, 13 de octubre).

Fry (citado por Riezu, 2009) dedicó mucho tiempo a investigar los efectos de la risa; argumentó que la misma, es una experiencia orgánica en su totalidad, dónde participan los principales sistemas: el nervioso, el muscular, el digestivo, respiratorio y cardíaco, a la vez que se produce en dos etapas; primero logra una total estimulación para la salud, y luego obtiene una profunda relajación.

Tajer (2012) señala que la risa provoca la liberación de endorfinas, y de óxido nítrico, que a su vez, tiene efecto antiinflamatorio crónico, llevando a la inhibición de la adhesión leucocitaria, y provocando disminución en la agregación plaquetaria.

Siguiendo a Carbelo & Jáuregui (2006) enuncian que la risa reduce el estrés y la ansiedad, mencionan que es un fenómeno social, que conlleva al acercamiento y a la reducción de conflictos, fomenta así, la construcción de vínculos interpersonales y grupales

para el desarrollo de cada sujeto, mejorando la calidad de la vida. Riezu (2009) presenta las investigaciones de Derks & Hervas, quienes evidencian que el humor; equilibra biológicamente y psicológicamente a las personas, a la vez que coopera para aumentar las defensas, la creatividad, mejorando las relaciones personales.

De las investigaciones de Gelkopf, Kreitel, y por otro lado de Porterfield, se evidenció que el humor disminuye y alivia la depresión (Riezu, 2009), la misma autora, tomando los estudios de Bizi, Keinan, Beit & Hallahmi, muestra que el humor reduce el impacto de sucesos estresantes. También, siguiendo los estudios de Rosenheim & Golan, observaron que el humor sirve como descarga y alivio, de los conflictos emocionales que se encuentran reprimidos, hallando que en los estímulos humorísticos se logra reducir la ansiedad (Riezu, 2009).

Dorsch (citado por Carretero, 2005) afirma: "...el humor es un estado sentimental de larga duración, que puede sufrir fuertes transformaciones en lo corporal, anímico o espiritual, pero muestra unos componentes permanentes específicos que estructuran a la persona" (p. 20).

Y pensar en la estructura que se va conformando desde la infancia, habilita a encontrar la importancia que eso conlleva a futuro, ya que; como mencionan Carbelo & Jáuregui (2006), son los niños los que más se ríen en el ámbito humano, mediante el juego y el humor, estimulan constantemente la risa, la risa se convierte entonces, en la recompensa emocional de los placeres que obtienen, aprendiendo y desarrollándose como sujetos.

Por otro lado, es importante destacar, los estudios de Berk y sus colaboradores, en el año 1989, donde observaron la asociación de los efectos del humor en las hormonas neuroendocrinas activadas en las respuestas del estrés, concluyendo que la risa atenúa y modifica algunos de los niveles hormonales y neuroendocrinos, en favor a la salud (Riezu, 2009).

Por último, Riezu (2009), presenta las investigaciones de Newman & Stone, que en el año 1996, descubrieron que la atención hacia los monólogos humorísticos, generaba un efecto positivo y saludable sobre la frecuencia cardíaca, como también, a la temperatura de la piel.

1.4. a) - Sentido del Humor

"La magia del sentido del humor pasa por huir del ego, aparcarse el orgullo y reconocer que hemos hecho el tonto y el ridículo en infinidad de ocasiones..."

"Es como si el sentido del humor te predispusiera a reírte de todo en una gimnasia de la mente en la que los músculos se van calentando y les cuesta menos responder a los retos."

(Clotas, 2013, p. 15,20)

El sentido del humor tiene mucho del pensamiento positivo; es una mezcla de optimismo y prueba de vitalidad constante; minimiza el dolor, evita los razonamientos que atormentan a diario a los sujetos, y reduce los problemas (Clotas, 2013).

Para Labarca (2012) el sentido del humor posibilita la manifestación de la personalidad, siendo ésta la auténtica expresión de la persona, a la vez que fortalece el autoestima, permite el contacto humano, coopera con mayor disposición de las emociones positivas para habilitar a resolver dificultades y conflictos.

El sentido del humor y la risa permiten a la persona recordar las experiencias emocionales positivas, dándole espacio a la memoria, y al aprendizaje como medio considerable para la transmisión de valores emocionales constructivos que llevan a la persona a sentirse bien (Oblitas, 2008).

Es interesante lo que plantean Reyes, Lara & Lizcano (2011), ya que sostienen que a pesar de ser un aspecto común y universal de todos los humanos, el sentido común tiene como naturaleza e idiosincrasia, estar mediado por cada cultura determinada. "No se puede decir que dos comunidades se rían de los mismos temas y de la misma forma" (p. 345). Tal como lo plantea Clotas (2013) el sentido del humor exige a la persona, habilidad para poder interpretar, y capacidad de imaginación para comprender las situaciones que se viven y se relatan.

Rodríguez, Feldman, Blanco & Díaz (2010) piensan que el sentido del humor corresponde a una de las primordiales fortalezas de los sujetos, al que se le designan grandes beneficios psicológicos; como las sensaciones de alegría, bienestar y satisfacción, beneficios sociales; como armonía en los vínculos con los otros, mejor motivación, y mayor comunicación, y los beneficios físicos; como mejor activación al sistema inmunológico, mejor sistema cardiovascular y tolerancia al dolor.

Los mismos autores realizaron una investigación en Venezuela, con 339 profesionales de la salud en el área de rehabilitación, con fisioterapeutas y terapeutas, para medir las relaciones entre el humor, y la salud y bienestar psicológica. Tras varios cuestionarios y escalas, las evidencias indicaron que los sujetos que presentaban sentido del humor, tenían efectos favorables en la salud psicológica (Rodríguez, et. al., 2010).

En línea con esto, Labarca (2012), llevo a cabo una investigación, sobre el sentido del humor en la población etaria del adulto mayor, donde concluyó que es un factor protector de la salud; permite cambiar positivamente el ambiente, los enriquece con mejor flexibilidad, favorece al sentido de pertenencia, libera contenidos inconscientes, los habilita a expresar su personalidad, dejando como resultado; mejor calidad de vida.

1.5 - Calidad de Vida

"Tan importante es reconocer el papel fundamental que desempeña la riqueza en la determinación de las condiciones de vida y de la calidad de vida como comprender el carácter limitado y eventual de esta relación. (...) ...debemos ir mucho más allá".

"El desarrollo tiene que ocuparse más de mejorar la vida que llevamos y las libertades de que disfrutamos. La expansión de las libertades que tenemos razones para valorar no sólo enriquece nuestra vida y la libera de restricciones, sino que también nos permite ser personas sociales más plenas, que ejercen su propia voluntad e interactúan con -e influyen en - el mundo en el que viven".

(Sen, 2000, p. 30,31)

El concepto de calidad de vida no alude a una única definición, sino que se la define tomando en cuenta varias dimensiones.

Calidad de vida, a partir de ahora; cdv.

Ardila (2003) propone una definición integradora; consiste en el estado general de satisfacción de la persona, derivado de la realización de sus potencialidades. Posee aspectos subjetivos y objetivos; desde la sensación subjetiva de bienestar psicológico, social y físico, incluye aspectos como la expresión emocional, la intimidad, la salud, la productividad personal, y aspectos objetivos como el bienestar material, las relaciones armónicas con la comunidad, con el ambiente físico y social.

El concepto cdv está fuertemente ligado a la posibilidad de organizar nuestras ideas, de tomar decisiones, con relación a nosotros mismos, a los demás, y al medio o al entorno del que formamos parte (Navarrete, 2011). La autora refiere a la cdv como un concepto que refleja las condiciones de vida ansiadas por una persona, junto a la relación de ocho necesidades fundamentales, que conforman el núcleo de las dimensiones de la vida de cada sujeto, son: relaciones interpersonales, bienestar emocional, desarrollo personal, bienestar material, autodeterminación, bienestar físico, derechos e inclusión social.

En relación al abordaje de esta monografía, donde se ha propuesto pensar acerca de la cdv de los sujetos, las emociones positivas y su relación con la salud, aparecen varias concepciones sobre calidad de vida, que toman en cuenta múltiples dimensiones. Existe la articulación de dos aspectos esenciales que constituyen al núcleo del fenómeno de la calidad de vida, que son: el bienestar y la felicidad (Bobes, González, Bousoño & Suárez, 1993). Estos autores sostienen además, que por el grado de la dimensión subjetiva a la que el término hace referencia, es que se presenta el obstáculo de una definición concreta.

García-Riano & Ibáñez (citado por Bobes et al., 1993) piensan que a pesar de la diversidad de las dimensiones que intervienen en la calidad de vida, se la debe de apreciar como una unidad; siendo esta la valoración que en un momento dado, el sujeto hace de su vida completa como un todo, en referencia al momento actual, al pasado y considerando el futuro.

Se ha citado en apartados anteriores, mediante investigaciones, y dando cuenta de algunas experiencias científicas, como las emociones positivas logran beneficiar a la salud del sujeto, y de esa forma, influyen en la calidad de vida .

Por un lado, se expuso la idea de la doble importancia de las emociones positivas, según Barragán & Morales (2014) son el motivo para el bienestar, y son la forma para conseguir crecimiento personal psicológico y duradero, así cooperan para un funcionamiento adecuado en la persona, dentro de sus contextos personales, sociales, familiares y laborales.

Se puede suponer entonces que la valoración general que el sujeto hace para comprender su calidad de vida, está en gran parte influenciada, tanto por los contextos personales en los cuales se desarrolla, como la reflexión que tenga de su bienestar y de su crecimiento personal; en el cual colaboran las habilidades de las emociones positivas que se tengan.

De igual forma, y siguiendo a Seligman (2002) el estudio de las emociones positivas tiene que ver con las fortalezas y las virtudes de la persona, de la misma manera que las instituciones de las que forma parte. Se entiende así, que al momento de reflexionar sobre la definición integradora que propone Ardila (2003), las emociones positivas cooperan al estado general de la satisfacción del sujeto.

Se hizo referencia en la calidad de vida por Navarrete (2011), en la relación de tomar decisiones con respecto al medio y a los demás, y de organizar nuestras ideas. Se explicó por Oros (2009) la importancia de las emociones positivas para permitir a los niños que puedan resolver las situaciones favorables en condiciones adversas, y de esta manera; usar estrategias adaptativas y funcionales para lograr las soluciones en las adversidades.

De Avila (2008) asegura que se ha hablado de cdv a lo largo de la historia, sin embargo, argumenta que es a partir de la década de los 90, que se ha problematizado al concepto de calidad de vida dentro del área de la salud. Al igual que el concepto de desarrollo, que siempre ha sido mencionado por el fuerte vínculo al crecimiento económico. Siguiendo los planteos de Max-Neef (1993) sostiene que el postulado fundamental del "desarrollo a Escala Humana", refiere a las personas y no a los objetos. Este postulado básico, afirma la necesidad de un indicador del crecimiento cualitativo de las personas, expresando: "El mejor proceso de desarrollo será aquel que permita elevar más la calidad de vida de las personas" (p. 36). El autor piensa que la cdv de las personas dependerá de las posibilidades que tenga de satisfacer adecuadamente sus "necesidades humanas fundamentales", remite a la idea de que estas son finitas, pocas, clasificables, son las mismas en todos los tiempos históricos, y en todas las culturas; lo que si cambia dice, en las culturas y a través de los períodos históricos; es la forma o los medios utilizados para satisfacer las necesidades (p. 38). Las necesidades humanas deben comprenderse como

un sistema, las mismas interactúan, se interrelacionan, se complementan, forman la dinámica del proceso de la satisfacción de las necesidades (Max-Neef, 1993).

No es la intención en el presente trabajo, ahondar en los pensamientos del autor, si es importante mencionar la esencialidad de sus postulados por considerarlos relevantes. Por último, Max-Neef (1993) sostiene como opción para el desarrollo a escala humana, que es conveniente estimular al sujeto para que sea protagonista, y haga de la "autodependencia" su propia elección de desenvolvimiento, y que pueda a su vez, poseer la capacidad para irradiarla a otros grupos de la sociedad (p. 88). El autor refiere a la "autodependencia", para afirmar que implica una cierta revitalización o regeneración a través de las capacidades, los esfuerzos y los recursos de cada uno.

Se han mencionado ciertos aspectos que se consideran influyentes para la autodependencia que plantea el autor, en los diferentes aspectos de las emociones positivas. Al decir de Fredrickson (2000) que las emociones positivas tienen como objetivo; ampliar y transformar los recursos sociales, físicos e intelectuales de las personas en más perdurables, y así poder enfrentar cualquier tipo de adversidad o amenaza como plantea Seligman (2002). Pensar también en la fluidez, como emoción positiva que experimenta una persona cuando está involucrada totalmente con la actividad que está realizando (Barragán & Morales, 2014), que implica esfuerzo y capacidad de uno, estimulando así el desarrollo humano.

Por otra parte, De Pablos, Gómez & Pascual (1999) entienden que todo el mundo es sujeto de un nivel de vida determinado, pero no todo el mundo valora la misma cdv. Así mismo, los autores han ampliado en la idea de aquellas personas que buscan conscientemente mejorar su calidad de vida, con diferencia de los que nunca se lo han planteado. Han denominado "agente de la calidad de vida" a quienes si se implican en su búsqueda, a quienes se comprometen a reflexionar sobre sus propias situaciones, y piensan en su bienestar (p. 70).

Sostengo en el presente trabajo, que las emociones positivas son una variable a tomar en cuenta al momento de reflexionar sobre el propio transcurso de la vida, que aportan una mirada creativa y flexible hacia la promoción de más y mejor salud. Como lo ha planteado Fredrickson (citado por Greco, 2010) que la construcción de emociones positivas genera, con el paso del tiempo, una gran variedad de importantes recursos personales que permiten así transformar y fortalecer a la persona hacia la creatividad.

Es esa creatividad que posibilita al sujeto a pensar en su propia cdv y buscar transformarla, en el caso que no exista bienestar, ni satisfacción. Dentro de las emociones positivas, y como plantea Oblitas (2008) el humor sirve para aliviar las preocupaciones, liberar las tensiones, aflojarse y distenderse.

El modelo "salutogénico", fue propuesto por Aaron Antonovsky, quien a partir de los años setenta comenzó a desarrollarlo. Es un modelo que permite la comprensión de los procesos que explican la salud humana; a partir de las investigaciones realizadas a personas que habían sufrido situaciones traumáticas, observó que los mismos se mantenían saludables, a pesar de haber estado expuestas a tantos dominios perjudiciales, de ésta manera el modelo comenzó a surgir basándose como preocupación principal en el realce del bienestar, en los orígenes del bienestar y la salud, y sobre las características y capacidades de cada persona para poder resolver las situaciones estresantes (Rivera, Ramos, Moreno & García, 2011, p.130). En cuanto al modelo de salud; Antonovsky propuso el enfoque como la constante relación de salud-enfermedad, identificando dos polos: el malestar como la enfermedad, y al bienestar como la salud, sosteniendo que no es posible que los organismos vivos presenten un estado completo de enfermedad ni la salud perfecta, pero puso especial énfasis en que la importancia debe establecerse, no en el hecho de que una persona esté enferma o sana, sino en el lugar del continuo que cada persona se coloca (Rivera, Ramos, Moreno & García, 2011).

Los conceptos fundamentales que Antonovsky desarrolla son los "Recursos Generales de Resistencia"; son los factores materiales, biológicos y psicosociales que hacen a la persona más fácil percibir su vida como coherente, comprensible y estructurada, brindándole más oportunidades; como ejemplo de los recursos típicos, menciona la experiencia, la autoestima, el dinero, los hábitos saludables, el apoyo social, la inteligencia, la visión de la vida, el compromiso, las tradiciones. Según el autor, más allá de poseer estos factores, lo significativo es tener la capacidad para emplearlos, lo que Antonovsky desarrolló como otro concepto fundamental, y llamó "Sentido de Coherencia" que además de ser flexible, estaría conformado por tres componentes claves de los acontecimientos vitales; el componente motivacional que corresponde a la significatividad, el componente cognitivo corresponde a la comprensibilidad, y el componente de comportamiento o instrumental que corresponde a la manejabilidad (Rivera, Ramos, Moreno & García, 2011).

Este modelo de salud confluye con los pilares ya mencionados de la psicología positiva, desde las bases creadas y propuestas por Seligman (2002) para el enfoque de la salud y el bienestar, el crecimiento y la autorrealización personal; por la promoción de una concepción más positiva de la especie humana, resaltando de igual forma a las fortalezas, las virtudes y las habilidades.

Los componentes a los que hace referencia en el concepto del Sentido de Coherencia, tienen total compatibilidad con las virtudes y las fortalezas que brindan las emociones positivas que permiten generar en los sujetos, las habilidades para manejarse adecuadamente en la vida, logrando cada uno el mayor estado de bienestar posible, siempre que uno elija ser agente e implicarse en el cambio para una mejor calidad de vida.

Es importante destacar que el modelo salutogénico es una base de fundamentación para la promoción de la salud, por tres razones: porque el foco se instala en la búsqueda de las soluciones y en la resolución de los problemas, porque identifica los recursos que colaboran para que las personas puedan moverse en el camino de la salud positiva, y en tercer lugar, porque identifica un sentido para los sujetos reflejado en la comprensión, manejabilidad y significatividad plasmado en el Sentido de Coherencia (Rivera, Ramos, Moreno & García, 2011).

En línea con esto y como se ha mencionado anteriormente por Vecina (2006), la relación que existe sobre las emociones positivas y una estructura de organización cognitiva, abierta y flexible, hacia el desarrollo de la búsqueda para solucionar los problemas, y de encontrar las formas adecuadas de tomar decisiones. Antonovsky plantea en su modelo de salud, que uno de los objetivos esenciales, es que la persona sea capaz de convertirse en un sujeto activo, responsable y participante, y para ello es necesario que pueda tomar progresivamente, las decisiones bien fundamentadas (Rivera, Ramos, Moreno & García, 2011).

Se destaca aquí lo que plantean Villarroel, Pávez & Silva (2012) acerca del optimismo, ya que beneficia la salud, y genera bienestar al sujeto, así remarcan la idea de que el optimismo debe ser instruido en los primeros años de vida, en dónde la familia debe de alcanzar un papel importante para contribuir a configurar el modelo optimista. El sujeto se predispone a esperar el futuro con resultados favorables, con ánimo y constancia, para enfrentar las dificultades y salir fortalecidos y recuperados en circunstancias de adversidad y de estrés (Oblitas, 2008). De esta forma el optimismo es otra de las variables que se toma en cuenta dentro de las emociones positivas para mejorar la cdv con salud.

Por otra parte, Romera (2000) afirma: "La unidad básica de la calidad de vida es la familia" (p.1). Sostiene que es en función de las condiciones y de los objetivos del proyecto de vida familiar que devendrá la calidad de vida del sujeto. La autora entiende que el componente constitutivo esencial de la cdv en la familia generará entonces la calidad de vida del sujeto.

Hacia la idea del proyecto de vida familiar, De Pablos et al., (1999) opinan que una persona valora la cdv cuando se está en condiciones de poder controlar la propia vida, junto al medio, y a las circunstancias que lo rodean, asumiendo el esfuerzo por mejorar las circunstancias de la vida. Al respecto Romera (2000) opina que la cdv no sólo se busca para uno mismo, sino también para las personas con las que uno se relaciona, y para toda la familia.

Es por esto, que la misma autora hace referencia a la importancia del componente educativo dentro de la familia, para lograr una cdv con elementos que enriquezcan las condiciones de vida, con un sentido relativo al "bien-ser", con una vida de realización social

y personal (p. 2). Posibilitando una educación integral permanente en la familia, ya que "la familia continúa siendo una institución educativa fundamental e insustituible" (Romera, 2003, p.52).

Reflexiones finales

La presente monografía ha tenido la intención de mostrar, cómo influyen las emociones positivas; desde la relación con la salud, en la calidad de vida de los sujetos.

De esta forma, se realizó una amplia exploración bibliográfica, lo más actualizada posible, donde se da cuenta de varios autores, para abordar el tema.

El campo temático elegido del Trabajo Final de Grado, surge desde las inquietudes, aciertos y placeres de experiencias personales vividas, en el tránsito recorrido, en la Facultad de Psicología en estos últimos años.

Una de las consideraciones principales que he intentado abarcar, es generar una apuesta hacia la promoción de la salud, desde la propia manera de vivir de cada sujeto, en la elección de lo cotidiano; en el día a día. Para ello, y lejos de querer ser una determinante, he pretendido exponer que las emociones positivas pueden ser una variable a tener en cuenta para el sujeto, hacia una vida saludable.

Fue pensando en la insistencia que ha cobrado la palabra enfermedad en estos últimos tiempos, y el proceso que conlleva el enfermar, que el presente trabajo ha tenido el interés de producir una apuesta hacia el bienestar psicológico, físico y social; desde las emociones positivas, hacia la construcción de una calidad de vida con salud.

Autores como Vera (2006), García-Alandete (2014), Vázquez et al., (2009) y Seligman (2002), han mencionado que durante muchos años la psicología se ha visto centrada en el estudio exclusivo de los síntomas, los desórdenes y en las debilidades del ser humano, planteando la importancia de analizar de igual manera; las potencialidades, las fortalezas, promocionando lo positivo de cada persona.

Las quejas, las preocupaciones, la desconfianza, los cambios, los problemas sin soluciones aparentes, las crisis; suelen ser apreciados y escuchados por todas las personas en los diferentes ámbitos de los que formamos parte; en la educación, en el deporte, en la política, en las religiones, en las familias. Como futura profesional de la salud, surge la necesidad de reflexionar sobre las formas de vida que estamos llevando a cabo, para pensar en la satisfacción general que construimos de nuestra calidad de vida, y así ver qué se puede cambiar y mejorar, hacia un bienestar más óptimo y saludable.

Se introduce a la psicología positiva como corriente que ha comenzado en prestar atención y consideración, a la importancia de las emociones positivas en los sujetos. Cómo menciona Gancedo (2008), la corriente pertenece al "enfoque salugénico" porque hace especial énfasis en la nueva concepción de promoción de la salud (p.16).

Desde el marco de la licenciatura en Psicología, pensando en las demandas de los sujetos y en las construcciones a realizar en el vínculo con el otro, y siguiendo las palabras de Vera (2006) quien sostiene que la depresión es también la ausencia de emociones

positivas y no sólo la presencia de emociones negativas, se hace indispensable pensar e investigar, sobre el aprendizaje de las emociones positivas, ya que pueden ser trascendentes en tratamientos a tener en cuenta, y a recomendar al sujeto.

Considero que es una buena decisión, poder empezar a plantearnos, y asumir a diario emociones positivas; como la alegría, la confianza, felicidad, la serenidad, el optimismo, el humor, el entusiasmo, la tranquilidad, el amor, el placer, que nos permitan sentir y pensar nuestra propia vida con satisfacción, y transmitir las en nuestros espacios cotidianos.

Se presenta entonces, a la Psicología Positiva, porque apunta a ser una psicología enfocada a la salud, al bienestar subjetivo y psicológico, al crecimiento y a la autorrealización personal, para lograr prevenir los trastornos mentales e incluso físicos (García-Alandete, 2014), y como dice Seligman (2002) fundador de la propia corriente, la psicología positiva se basa, en el estudio de las emociones positivas, en las fortalezas, en las virtudes, en las habilidades de los sujetos. Entonces; ¿por qué no tenerla en cuenta?, considero que dentro de la rama de la psicología y la salud, se le debería de dar más participación y alcance, ya que suma y aporta para mejorar en la calidad de vida de los sujetos. Como futura psicóloga, creer en esta corriente me parece una opción válida, ya que puede ser el camino a elegir por cualquier sujeto que esté transitando alguna enfermedad, por alguna situación difícil y/o compleja, o simplemente porque una persona considere de valor; profundizar en sus fortalezas y virtudes para mayor bienestar y desarrollo personal.

Se ha explicado en el presente trabajo que los sujetos generamos, y a la vez somos influenciados constantemente por diferentes emociones, de experiencias propias vividas, y también por los efectos que nos producen los actos de los otros en ese entramado de vínculos interpersonales del que formamos parte; entonces considero, que si nosotros comenzamos por promocionar las emociones positivas, quizás se pueda influir en nuestro alrededor, un poco más de felicidad, de optimismo, de alegría, de confianza.

Hemos profundizado en los aportes de Fredrickson (citado por Seligman, 2002), quien sostiene que las emociones positivas, además de proporcionar sensaciones agradables, tienen como objetivo transformar, ampliar y hacer perdurables en el tiempo; los recursos físicos, sociales e intelectuales de las personas, a lo que Seligman (2002) dice que esos recursos son los imprescindibles para que cada sujeto pueda hacer frente a las situaciones complejas y adversas. También se ha tomado en cuenta los planteos de Vera (2006), quien piensa que las emociones positivas colaboran en descifrar y resolver problemas en relación al crecimiento personal y al desarrollo para enfrentarse con éxito a las adversidades.

Mediante la exposición de varias y diversas investigaciones científicas en el transcurso de esta monografía, se ha intentado demostrar, las asociaciones directas que existen entre las emociones positivas, y los niveles de salud, en los múltiples sistemas fisiológicos, psicológicos y sociales de las personas. De ahí que se puede constatar la importancia y

relevancia que adquieren en nuestra vida, como sujetos, el sentido de estas emociones positivas.

También se ha considerado en el planteo de Oros (2009) que las emociones positivas permiten a los niños, proveerlos de estrategias funcionales y adaptativas para enfrentar las condiciones adversas, y que puedan hacer cosas productivas y aprovechables. Cabe señalar a modo de reflexión y según los desarrollos de Fredrickson (citado por Oros, 2009) que es posible y necesario fortalecer, cultivar y promocionar las emociones positivas, mediante el uso de estrategias apropiadas, aludiendo a la importancia de reforzar y aumentar aquellas situaciones de la vida que nos evocan emociones positivas.

De esta manera, otra de las consideraciones fundamentales en este trabajo, refiere a pensar en la promoción de las emociones positivas, como una variable a trabajar en ella, para permitirnos fortalecer y desarrollar nuevos recursos que nos permitirán afrontar próximos desafíos. Siguiendo con esto, hemos tomado por Vecina (2006) que el afecto positivo estimula en las personas, una estructura de organización cognitiva más abierta, flexible y con mayor habilidad al momento de integrar la información recibida, que lleva a pensar y resolver, haciendo uso de la creatividad, para la búsqueda en el desarrollo de soluciones y para tomar decisiones.

Como he mencionado anteriormente, la importancia de resolver las distintas dificultades existentes que aquejan a los sujetos, es una constante en la vida cotidiana, que exige velocidad y efectividad. A veces son preocupaciones propias de cada sujeto, y a veces lo son de nuestros familiares, pero nos urge resolver los inconvenientes, para conseguir estar bien, sentirnos con más felicidad dentro de lo posible, poder satisfacer y proponernos nuevos desafíos. Las emociones positivas nos permiten, haciendo uso de la creatividad, resolver las dificultades de lo cotidiano, poder obtener flexibilidad en el pensamiento, que se hace esencial, para permitirnos abrir diálogo con el otro.

Asimismo, se ha hecho particular énfasis en este trabajo, en la idea de pensar y mirar hacia el futuro con optimismo, como plantean Villarroel et al., (2012) esto favorece a las experiencias positivas vividas por el sujeto, ya que el optimismo es una condición aprendida desde la niñez, que colabora a proyectar hacia el futuro, generando bienestar y mayor salud.

Además, se ha mencionado por algunos autores, la consideración de la fluidez, el bienestar, la elevación, la resiliencia y el humor como algunas de las emociones positivas más representativas.

He preferido a nivel personal, hacer distinción al sentido del humor, como manifiesta Oblitas (2008) como una válvula interna que permite liberar tensiones, aclarar preocupaciones y aflojarse, permitiendo a las personas sonreír más seguido, obteniendo

mayor energía, más vitalidad, salud, con mejores niveles de felicidad y con relaciones interpersonales más satisfactorias y estables.

Por estos motivos, y desde la apuesta inicial a la promoción de la salud, considero al humor como una variable a ejercer y practicar por el sujeto hacia una vida saludable, ya que en palabras de Riezu (2009) el humor incide constantemente en el bienestar de la persona, siendo un estado psíquico que caracteriza la afectividad del ser humano, el humor es el porte fundamental del sujeto que comprende las emociones y los sentimientos, a la vez que muestra la particularidad con que cada persona reacciona ante los acontecimientos decisivos de la vida.

Sería importante preguntarnos; ¿cuán a diario nos reímos?, ¿hacemos reír a quiénes tenemos al lado?, ¿pensamos que el humor nos aporta alegría?.

Se han expuesto algunas concepciones sobre calidad de vida, que dan cuenta de múltiples dimensiones, sin caer en el reduccionismo de una determinante y única definición. Se ha destacado en las ideas de Bobes et al., (1993), quienes sostienen que el término cdv hace referencia a una dimensión subjetiva, que presenta la articulación de dos aspectos esenciales, que son la felicidad y el bienestar. Además, Ardila (2003) propone una definición integradora; consiste en el estado general de satisfacción de la persona, derivado de la realización de sus potencialidades. Asimismo, Romera (2000) entiende que la cdv del sujeto devendrá de los objetivos del proyecto de vida familiar. En esta línea se retoma la apuesta de las emociones positivas y el humor como variable a escoger para una vida saludable; apostando al contexto familiar, como ámbito propio para fortalecer y promocionar las emociones positivas desde la niñez.

Creo, como futura trabajadora de la salud, que pensar en posibles estrategias de acción, que se orienten a fortalecer y promover la salud, desarrollando a las emociones positivas desde la infancia, se convierte en esencial. Al respecto, se ha sugerido por Greco (2010) que las instituciones escolares como ámbito de intervención, junto a las familias, a los docentes y a la comunidad, recreen espacios con talleres psico educativos al alcance de todos, para fortalecer en conjunto los vínculos, proponiendo actividades lúdicas, y enseñando a los niños/as estrategias de afrontamiento y el entrenamiento de habilidades sociales.

Me parece importante para reflexionar y pensar, siguiendo a Romera (2000) que en el ámbito familiar el logro de la calidad de vida conduce a un componente claramente educativo.

Por este motivo, elegir y optar por enseñar a desarrollar las emociones positivas desde la infancia, debe ser primero una opción a escoger por los adultos para poder enseñar y transmitir a los más pequeños.

Se hace necesario considerar y conocer las propias fortalezas de las que poseemos los sujetos, para un crecimiento personal favorable, mayor bienestar, y para resolver las dificultades a las que nos enfrentamos a diario; de forma saludable, actuando con sentimientos positivos.

Propongo tomar en cuenta a las emociones positivas en el proyecto de vida personal, ya que también así, formarán parte del proyecto de vida familiar. Siendo la familia un espacio favorecido para desarrollar las emociones positivas saludables como; la confianza, la alegría, la satisfacción, el optimismo, la serenidad, el humor, el entusiasmo, la tranquilidad, el amor, el placer...

Este trabajo ha pretendido ofrecer una mirada diferente; conocer sobre las emociones positivas. Reflexionar en la importancia de lo que nos transmiten las emociones positivas a diario, en el vínculo con el otro. Pensar en lo cotidiano, en la vida que estamos llevando, y de qué manera. Permitirnos poseer un pensamiento flexible y creativo, que nos habilite a tender mejores redes con los otros. Preguntarnos; ¿Cómo pensamos nuestra salud?. El sentido del humor nos habilita a expresarnos, a imaginar, a interpretar, a generar mayor contacto humano, a provocar risas. No se trata de esquivar los problemas, se trata en lo posible, de afrontar las adversidades con las habilidades estimuladas de las emociones positivas.

Por último, me uno a la idea de: "agente de la calidad de vida" (De Pablos et al., 1999, p. 70). Por aquellos sujetos que se implican en la búsqueda de su bienestar, optan por mejorar su calidad de vida, y reflexionan sobre sus propias situaciones de vida.

Referencias

- Alonso, M. (2008). *Vivir es un asunto urgente*. Barcelona: Aguilar.
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2), 161-164.
- Begoña, C. & Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: Humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1281.pdf>
- Barragán, A. & Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generalidades y Beneficios. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 19(1), 103-118.
- Bergson, H. (2011). La risa. Ensayo sobre el significado de la comicidad. En Gráfica Laf S.R.L., 1-30. Recuperado de <http://www.edicionesgodot.com.ar/sites/default/files/ediciones-godot-la-risa.pdf>
- Bobes, J., González, P., Bousoño, M. & Suárez, E. (1993). Desarrollo histórico del concepto de calidad de vida. *Psiquiatría*, 5(6), 5-9. Recuperado de http://www.unioviado.es/psiquiatria/publicaciones/documentos/1993/1993_Bobes_De_sarrollo.pdf
- Carretero, H. (2005). *Sentido del Humor: Construcción de la escala de apreciación del Humor (EAHU)*. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, España.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Recuperado de <http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Clotas, J. (2013). *Sentido del Humor*. Barcelona: Versos y Reversos.
- Contreras, F. & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2(2), 311-319.

- Da Costa Neto, S. & Ferreira de Araújo, T. (2005). Calidad de vida de los portadores de neoplasia de cabeza y de cuello en fase diagnóstica. *Revista Colombiana de Psicología*, (4), 53-63. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3245994>
- De Avila, N. (2008). *Concepciones de desarrollo y calidad de vida*. Montevideo: Facultad de Psicología. Recuperado de http://www.psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/nas_fichaconcepcionesdedesarrolloycalidaddevida.pdf
- De Pablos, J.C., Gómez, Y. & Pacual, N. (1999). El dominio sobre lo cotidiano: la búsqueda de la calidad de vida. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (86), 55-78. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/40184145>
- Fredrickson, B. (2004). El poder de los buenos sentimientos. *Mente y cerebro*, (8) Recuperado de http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson_AmSci_Spanish_2003.pdf
- Fresneda, C. (2014, 13 de octubre). Patch Adams: "Lo más curativo es el amor, el humor y la creatividad". *El Mundo*. Recuperado de <http://www.elmundo.es/ciencia/2014/10/13/5438258e22601de6108b456d.html>
- Gancedo, M. (2008). Psicología Positiva: Posible futuro y derivaciones clínicas. *Psicodebate 9: Psicología, Cultura y Sociedad*. Recuperado de <https://dspace.palermo.edu:8443/dspace/handle/10226/569>
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del Pensamiento*, 8(16),13-29. Recuperado de <http://micampus.ccm.itesm.mx/documents/10633/139829379/1.Psicologi%CC%81a+positiva,+bienestar+y+calidad+de+vida.pdf/8c093a06-9deb-450e-a359-4b948fb6000d>
- Gaviria, A., Vinaccia, S., Riveros, M. & Quiceno, J. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud, afrontamiento del estrés y emociones negativas en pacientes con cáncer en tratamiento quimioterapéutico. *Psicología desde el Caribe*, (20), 50-75. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21302004>

- Greco, C. (2010). Las emociones positivas: su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia. *Revista de Psicología liberabit*, 16(1),81-94.
Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272010000100009&script=sci_arttext
- Greco, C. & Ison, S. (2011). Emociones positivas y solución de problemas interpersonales: su importancia en el desarrollo de competencias sociales en la mediana infancia. *Perspectivas en psicología*, 8 (2), 20-29. Recuperado de <http://www.seadpsi.com.ar/revistas/index.php/pep/article/view/38/26>
- Labarca, C. (2012). Sentido del humor en el adulto mayor. *Revista Telos*, 14(3), 400-414.
- Max-Neef, M. (1993). *Desarrollo a Escala Humana. Conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones*. Montevideo: Nordan-Comunidad.
- Mustaca, A. (2001). Emociones e Inmunidad. *Revista Colombiana de Psicología*, (10), 9-20.
Recuperado de <http://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/16129/17008>
- Navarrete, L. (2011). *Estilos de crianza y calidad de vida en padres de preadolescentes que presentan conductas disruptivas en el aula.(Tesis de Maestría)*. Universidad de Bío Bío, Chile.
- Oblitas, L.A. (2008). Psicología de la Salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *Unife*, 16(1), 9-38. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/psicologiasalud.pdf>
- Oros, L. (2009). El valor adaptativo de las emociones positivas. Una mirada al funcionamiento psicológico de los niños pobres. *Revista Interamericana de Psicología*, 43(2), 288-296.
- Palomar, J., Victorio, A. & Matus, G. (2011). Sentido del humor y optimismo: Un estudio de validación. *Revista Interamericana de Psicología*, 45(2), 123-132.
- Pávez, P., Mena, L. & Villarroel, P. (2011). El rol de la felicidad y el optimismo como factor protector de la ansiedad. *Universitas Psychologica*, 11(2), 369-380.

- Real Academia Española, (2014). Diccionario de la lengua Española. Recuperado de <http://www.rae.es/obras-academicas/diccionarios/diccionario-de-la-lengua-espanola>
- Reyes, M., Lara, G. & Lizcano, E. (2011). Apreciación del sentido del humor en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29(2), 344-353. Recuperado de <http://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/viewFile/2007/1743>
- Riezu, M.I. (2009). Humor terapéutico. El Humor Risa y Sonrisa (HRS) y su aplicación en las urgencias, emergencias y cuidados críticos. *Revista digital de Enfermería*, 1(04), 11-16.
- Rivera, F., Ramos, P., Moreno, C. & García, M. (2011). Análisis del modelo salutogénico en España: Aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud. *Revista Española de Salud Pública*, 85(2), 129-139.
- Rodríguez, V., Feldman, L., Blanco, G. & Díaz, A. (2010). Sentido del humor y salud psicológica en fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales venezolanos. *Anales de la Universidad Metropolitana*, 11(1), 91-102.
- Romera, M.J. (Octubre, 2000). La calidad de vida en el ámbito familiar. En Adenda a la ponencia 2. *Conferencia llevado a cabo en el XIX Seminario Interuniversitario de Teoría de la Educación: "Educación y Calidad de Vida"*, San Lorenzo de El Escorial, Universidad Complutense de Madrid, España.
- Romera, M.J. (2003). Calidad de vida en el contexto familiar: dimensiones e implicaciones políticas. *Intervención Psicosocial*, 12(1), 47-63.
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Zeta.
- Sen, A. (2000). *Desarrollo y Libertad*. Bs. As.: Planeta.
- Tajer, C. (2012). Alegría del corazón. Emociones positivas y salud cardiovascular. *Revista argentina de Cardiología*, 80(4), 325-332. Recuperado de <http://www.scielo.org.ar/pdf/rac/v80n4/v80n4a15.pdf>
- Vázquez, C. & Castilla, C. (2007). Emociones positivas y crecimiento postraumático en el cáncer de mama. *Psicooncología*, 4(2-3), 385-404.

- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J.J. & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, (5),15-28. Recuperado de http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf
- Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1280.pdf>
- Vera Poseck, B. (2006). Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la Psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1),3-8. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1279.pdf>
- Villarroel, P., Pávez, P. & Silva, J. (2012). El Rol Predisponente del Optimismo: Hacia un Modelo Etiológico del Bienestar. *Terapia Psicológica*, 30(2), 77-84.