

PRÓLOGO

Hay libros que marcan un camino a seguir. Estoy convencido de que el libro que el lector tiene en sus manos es uno de ellos. *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva* va a ser un libro de referencia para cualquier persona interesada en las aplicaciones de la Psicología Positiva (PsPos) a la tarea educativa.

La PsPos promueve el estudio de las características, condiciones y procesos que contribuyen al funcionamiento óptimo de la persona, a su excelencia como individuo y al logro de una vida plena y significativa. La trinidad positiva de la PsPos se centra, para el logro de esta misión, en el estudio y cultivo de las emociones positivas, de los rasgos o características individuales positivas (fuerzas del carácter o virtudes) y de las instituciones positivas. El papel del docente estriba, a este respecto, en un arte de comadrón, sabiendo guiar para cultivar la afectividad positiva respecto del pasado, presente y futuro, posibilitar el disfrute de los sentimientos positivos procedentes de las gratificaciones y placeres, poder obtener numerosas gratificaciones de las fortalezas características, y capacitar para utilizar éstas al servicio de algo suprapersonal que pueda dar sentido a la existencia. En este sentido, y a pesar de que la PsPos es todavía un movimiento en construcción, sus dos principales divisas están claramente pergeñadas: (1) cultivar la virtud nos hará felices; y (2) una vida feliz es una vida placentera (aprendiendo a disfrutar del placer, a sentir y a expresar afectividad positiva, y a ser competentes para multiplicar tales afectos), pero también una vida comprometida (consiguiendo lo que queremos, satisfaciendo nuestros deseos, cumpliendo con nuestras obligaciones y compromisos, y utilizando las fortalezas personales diariamente, y en varios ámbitos de la vida, para conseguir abundante gratificación que permita fluir un bienestar genuino y auténtico) y, por último, una vida con significado (un proceso creativo de búsqueda y cuestionamiento del sentido de la vida que nos coloque al servicio de algo que nos trascienda, que prolongue y dé continuidad a nuestra existencia temporal).

El profesor Agustín Caruana Vañó ha sabido reunir toda una serie de docentes comprometidos, al estilo de los antiguos humanistas, en sacar todo lo mejor del hombre. Estos colaboradores abordan, a lo largo de sus aportaciones, todo un conjunto de aspectos y procesos que permiten obtener un capital psicológico valioso para aprender a disfrutar de la vida y en la vida, a protegerse y sobrevivir, y a generar fortalezas y recursos personales que posibiliten una mayor calidad a nuestras vidas. En este sentido, el libro aborda y recorre capacidades afectivas (alegría, fluidez, autoestima), capacidades para establecer

vínculos interpersonales (sentido del humor, comportamiento prosocial, comunicación, empatía, inteligencia personal y social, resolución de problemas, trabajo en equipo, lealtad, optimismo, entereza personal), habilidades cívicas (liderazgo), competencias cognoscitivas de adquisición y uso de conocimiento (adaptabilidad, curiosidad, sabiduría, creatividad, pensamiento crítico), y otras referidas, por ejemplo, al sistema de valores (capacidad de perdonar, valores propios, etc.). Para ello, qué mejor que cincelar los aspectos positivos de la persona desde el centro educativo. El cultivo de las fuerzas positivas del carácter (la virtud) y de la afectividad positiva desde la escuela tiene su relevancia y acierto por las características ontogenéticas singulares de uno de los agentes de especial interés en PsPos: el niño. La semilla positiva encuentra aquí un terreno más preparado y abonado puesto que, como ya señalaba Huarte de San Juan, los niños son admirativos (principio del cual nacen todas las ciencias), disciplinables, blandos y tiernos (para introducirles cualquier virtud), temerosos y vergonzosos (fundamento de la temperancia), crédulos y fáciles de persuadir, caritativos, liberales, castos y humildes, simples, y no maliciosos.

Los autores de esta monografía hacen una clara apuesta por una tarea educativa entendida como recurso cultural de gestión personal de conocimiento para saber y ser feliz en la vida. En esta línea, este libro quiere ser un instrumento contra el catastrofismo imperante en la escuela como institución educativa. El daguerrotipo que ofrece esa idea siniestra muestra un sistema educativo que está por los suelos, que resulta incapaz de transmitir no sólo la herencia cultural sino incluso de enseñar al estudiante a expresarse correctamente, y que produce incultura, superficialidad, conformismo social, pereza de espíritu y rechazo de la vida intelectual; una formación, en definitiva, interesada en mayor medida por la animación que por la excelencia, más por el “flipe” que por la dignidad de pensar. Si la cultura clásica tenía por finalidad elevar al hombre, todo parece indicar que nuestra sociedad industrial-cultural se dedica en la práctica a distraerle. Quizás el hombre no es sino aquello que se le hace ser, -en expresión contundente de Jean Itard (1774-1838) en el Proemio de su *Memoria acerca de los primeros progresos de Victor de l’Aveyron* (1801)-, y para ello precisa, asegura Itard, de la imperiosa necesidad de la sociedad para el despliegue de su propia hechura: “Echado al mundo sin fuerzas físicas y sin ideas innatas, impedido para obedecer por sí mismo a las propias leyes constitutivas de su organización, que lo destinan, sin embargo, al primer puesto en la escala de los seres, solamente en el seno de la sociedad puede el hombre acceder al lugar eminente que le fue señalado en la naturaleza; sin la civilización jamás podría llegar a situarse sino entre los más débiles y menos inteligentes animales”.

Pero, ¿en qué tipo de sociedad pretende la PsPos abonar y cultivar la simiente positiva? Hay analistas (Lipovetsky, por ejemplo) que sostienen que vivimos instalados en una nueva civilización, la de la *felicidad paradójica*, dominada por una sociedad de hiperconsumo y por la impostura de la felicidad comercial: “En este jardín de las delicias -sostiene Lipovetsky- el bienestar es Dios, el consumo su templo y el cuerpo su libro sagrado”. ¿Cómo puede madurar en una sociedad así el ejercicio de la virtud?

Históricamente, al menos en nuestro contexto europeo, ha prevalecido una mirada de desconfianza acerca de la naturaleza humana que ha favorecido el predominio de una visión negativa del hombre y de su comportamiento (y que ha sido asociada muy alegremente a nuestro componente de “animalidad”). Diversos autores nos advierten de nuestra naturaleza frágil, contradictoria e incompleta. Así, el médico setabense Lluís Alcanyís nos alertaba, en su *Regiment preservatiu e curatiu de la pestilència* (ca. 1490), de nuestra naturaleza endeble y quebradiza: “Però natura humana, prompta a fallir e non desposta a negun bon ordre de vida”. Pico della Mirandola (1463-1494), en su *Discurso sobre la dignidad del hombre*, nos juzgaba como “un animal de naturaleza variada, multiforme y tornadiza”. El poeta Rainer María Rilke (1875-1926), en la Cuarta Elegía, nos conmina a reflexionar acerca de nuestra volubilidad, nuestra incapacidad para bastarnos y nuestra falta de camino: “Wir sind nicht einig. Sind nicht wie die Zug-Vögel verständigt. Überholt und spät, so drängen wir uns plötzlich Winden auf und fallen ein auf teilnahmslosen Teich” [No somos únicos. No somos juiciosos como las aves migratorias. Repetidos y tardíos hacemos surgir de repente vientos y caemos en lagos indiferentes de apatía] (*Elegías de Duino*, 1922). Comparando al animal con el hombre, Arnold Gehlen (1904-1976) sostenía que a diferencia del animal, que está adaptado a su entorno con precisión y se guía permanentemente por las instrucciones del instinto, nosotros somos seres deficitarios y carenciales (*Mengelwesen*) desde el punto de vista biológico. Mucho más recientemente, Carlos Castilla del Pino (1922-2009) testimoniaba que la conducta humana es “intrínsecamente ambigua, polisémica, entrópica”.

Junto a esta mirada poco positiva de nuestra naturaleza, ha coexistido un tipo de ética cristiana (el idealismo en su triple fórmula: platónica, cristiana y alemana) que demonizaba el mundo terrenal, desacreditaba el cuerpo, el placer y los sentidos, y manifestaba una profunda aversión moral a las pasiones, las pulsiones y los deseos. El sentido agonal de esta ética cristiana ha querido interpretar las pruebas de la vida como merecimiento con vistas a un premio posterior, estableciendo una propuesta de ideal de vida centrado en el cultivo racional del alma o espíritu. La tradición racionalista nos enseñó a identificarnos con la razón y nos impulsó a luchar contra la irracionalidad. Pero quizás no somos el ser racional que se nos quiere hacer creer: “el hombre -nos

recuerda Ortega- está *in via*, está en camino de llegar a ser racional: nada más”; únicamente somos racionales con cuentagotas. Por el contrario, la ética hedonista convencional consideraba justificado conciliar el placer proporcionado por las pasiones con elementos más racionales (el ejercicio de la virtud para regular o templar la pasión). Entre medias, afluían ideologías que no dejaban al hombre en mejor lugar. El existencialismo, por ejemplo, afirmaba que el hombre no tenía naturaleza, únicamente historia. El conductismo radical negaba la transmisión biológica de las aptitudes, del talento o de los rasgos; nacemos -se postulaba- con la mente en blanco y todo nuestro comportamiento es consecuencia del aprendizaje. El marxismo reconocía al ser humano como el más incapaz de los seres y esa incapacidad se le hacía condición de su progreso ulterior. El culturalismo enarbolaba la divisa de que todo lo que es el individuo se lo debe al entorno en la construcción de la persona. Últimamente, se insiste en un nuevo hedonismo (presentado por Michael Onfray), de carácter más materialista, sensualista, existencialista, utilitarista, pragmático, ateo, corporal, y encarnado que aúpa el cuerpo frente al alma, la felicidad frente al tormento, el hedonismo contra el ideal ascético, el goce de la vida en lugar de la preparación a la muerte.

¿Cómo puede seducir y fidelizar el movimiento de la PsPos a ese ciudadano de la sociedad neoliberal de hoy con el capitalismo de consumo, el hedonismo como valor supremo y la satisfacción comercial como la vía privilegiada hacia la felicidad? ¿Es posible en cada uno de nosotros mismos una síntesis armónica entre lo apolíneo (medida y racionalidad) con lo dionisiaco (embriaguez y frenesí)? Quizás debemos casar, sin exclusiones, la superficialidad y la profundidad, la distracción pueril y animalizada con la formación concienzuda de uno mismo. Quizás debemos aprender a convivir con ideas morales en conflicto y convencerse de que, como escribe Lipovetsky, “el orden consumista es legítimo mientras no obstaculice la autonomía reflexiva de las personas, la exigencia educativa y el perfeccionamiento de los sujetos”.

Si convenimos que somos un recurso de vida entreverado de biología y cultura, el resultado de mutación genética aleatoria y de los fenotipos resultantes de la criba de la selección natural oportunista, es posible que acertemos nuestro lugar en la naturaleza. Esta hibridación evolutiva de materia biológica y cultural es responsable de nuestra naturaleza jánica: una, animal (*hominidad*) y otra, adquirida o cultural (*humanidad*). Como especie animal humanizada (*Homo sapiens sapiens*) no cesamos en el intento de ser una especie que quiere ser digna a través de la persecución de un sentimiento utópico de paz, de justicia y de igualdad entre los seres humanos, de alcanzar alguna vez esa Ítaca de felicidad completa para todos. La revolución francesa abanderó este ideal imposible de una sociedad justa y revolucionaria al grito de sus tres conocidas proclamas: Libertad, Igualdad, Fraternidad. Pero sabemos, como de-

fendía el biólogo y naturalista José Antonio Valverde Gómez (1926-2003), que los hombres nos movemos en el contraluz de bondades y maldades. Valverde sostenía que, desde el punto de vista eco-etológico, ni somos iguales, ni somos hermanos, ni tampoco somos libres. Frente a la igualdad, lo que impera es la *jerarquía*; nos sentimos más hermanos en función de una serie de características (p.e., compartir apellidos), pero frente a la fraternidad, nuestra programación homo-humanoide despliega el *nepotismo*; por último, frente a la libertad, lo que impera es el *territorio*.

Esta monografía nos muestra, en definitiva, que saber y hacer cosas para ser felices (y hacer feliz a los demás) son los dos grandes postulados de nuestra vida, los vectores del significado y sentido de nuestras vidas. La tarea educativa tiene necesariamente que invertir en la gestión de estos dos grandes cometidos. El saber, o la felicidad, no es algo que nos viene sin más: son condiciones que cada uno debe preparar, cultivar, gestionar y defender. Hay trasfondo evolucionista y fondo biológico tanto en el saber como en la felicidad. Pero ambos también se construyen y potencian con el ejercicio de las virtudes. Intentar que las condiciones externas estén de acuerdo con nuestras metas y cambiar nuestra experiencia de las condiciones externas para adaptarlas a nuestras metas constituyen dos estrategias seguras de mejora de nuestro bienestar. Una vida plena y significativa requiere una vida placentera, gratificante, ilusionante, comprometida con proyectos, y que afronta con entereza y valentía la posibilidad de equivocarse. Quizás no somos la desmesura en todo pero tampoco deberíamos considerarnos la medida de todas las cosas. Nuestra naturaleza multiforme y heterogénea nos otorga una riquísima paleta de registros y nos capacita para entreverar, a conveniencia, la exaltación de la vida (el *carpe diem*) y el desprecio de la misma (el *contemptus mundi*). No estaría de más reflexionar la propuesta del vate:

“No mai t’aturaràs.

Car ets un vent fluent,
encara que hui et perds,
del cor, entre els joncars,
com un eixam felix
de parotets tendríssims”

(Antoni Ferrer, *Poesia Reunida* 1979-2006).

Abilio Reig-Ferrer
Universidad de Alicante

Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva

Coordinador

Agustín Caruana Vañó
Asesor del CEFIRE de Elda

Presentación

Alejandro Font de Mora Turón
*Conseller de Educació
de la Comunitat Valenciana*

Prólogo

Abilio Reig Ferrer
*Catedrático de Personalidad, Evaluación
y Tratamientos Psicológicos.
Director del Departamento de Psicología de la Salud,
Universidad de Alicante.*

Edita:

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Educació

2010

ISBN: 978-84-482-3715-8

Depósito Legal: A -919-2010

Diseño gráfico de la portada: Vladimir Monzó Gol (e-mail: vgmonzo@hotmail.com)

Imprime: HISPANIA
c/ Campos Vasallo, 20 - 03400 Alicante.
Telf. 965 217 207; Fax.: 965 146 090

© De los autores sobre la parte literaria y de la Conselleria d'Educació de la presente edición.

Se puede acceder a la versión en PDF de este libro en la sección de publicaciones de la Biblioteca Virtual del CEFIRE de Elda: <http://www.lavirtu.com>