

Si tenemos que elegir un nombre principal dentro de la Psicología Positiva sin duda este sería Martin Seligman. Podemos decir que este fue su decidido impulsor inicial y que hoy sigue siendo una de sus figuras más relevantes.

Seligman durante muchos años se dedicó tanto a la docencia como a investigación en la Universidad de Pennsylvania, así como igualmente a la terapia. Por otro lado, llegó a ser Presidente de la American Psychologist Association, la organización que reúne a muchos psicólogos estadounidenses, desde donde impulsó de manera decidida la PsiPos.

En este artículo vamos a ver su evolución desde sus primeras aportaciones en la teoría de la indefensión aprendida llegando a su dedicación a la psicología positiva, con todo aquello que más nos pueden servir como profesionales de la psicología y terapeutas. Vamos a por ello.

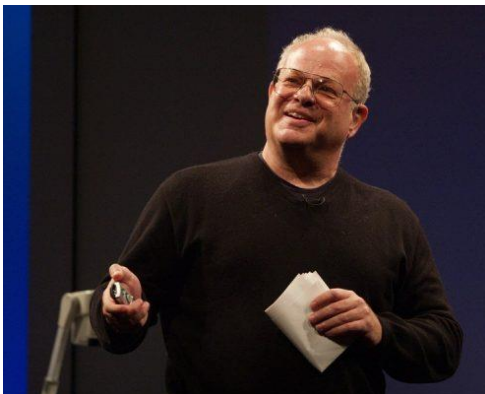
Martin Seligman y la indefensión aprendida.

Seligman comenzó sus investigaciones en el campo de la depresión. Concretamente, su primera dedicación fue la creación de modelos en animales, específicamente en ratones. Realizó numerosos experimentos obteniendo información sobre procesos de aprendizaje y su relación con el estado de ánimo.

Mención aparte merece una de las principales aportaciones de Seligman, la teoría de la [indefensión aprendida](#). Así, la teoría de la indefensión aprendida es hoy día uno de los principales mecanismos explicativos de la depresión.

Esta teoría nos dice que un ser humano o animal puede haber aprendido a comportarse de una forma tendente a la pasividad, acompañado de la sensación subjetiva de no poder hacer nada y que no responde a pesar de que existen oportunidades reales de cambiar la situación aversiva. Esta puede ser sufrir un malestar, un castigo, pensamientos molestos o un conjunto amplio de cosas que no le gustan.

Así, se tratan de *evitar* las circunstancias desagradables o mediante la obtención de recompensas positivas. Sin embargo, estas no suelen funcionar con lo cual se refuerza la indefensión.



Seligman de risas

La teoría de indefensión aprendida se ha relacionado con depresión clínica y otros trastornos que correlacionan de la percepción de ausencia de control sobre el

resultado de una situación. Personalmente bien lo he podido comprobar en la consulta; un signo claro aquí son verbalizaciones tipo "esto no puedo superarlo", "la situación x es imposible de cambiar" u otras como "no hay nada que pueda hacer".

Como ves, todos ellos son pensamientos claramente de todo o nada; te sonarán los pensamientos de los que habla Albert Ellis o las creencias distorsionadas de Beck.

Aquí tienes un vídeo con un ejemplo práctico en la creación de la indefensión aprendida, rápidamente y en una clase entera de estudiantes:

Sin embargo, tras casi una veintena de años trabajando en estos temas en pensamiento de Seligman evolucionó.

Hay casos en lo que la teoría no se cumple, por ejemplo en personas que parecen resistir absolutamente siempre en las dificultades. Además, estudiando el "espectro negativo" tanto de las emociones, pensamientos o conducta se deja de lado el igualmente presente e importante, el positivo.

Y una razón más con la que estoy muy de acuerdo, que cita Seligman: es más agradable, reconfortante y divertido estudiar lo positivo que lo negativo :)

Martin Seligman y la Psicología Positiva.

Junto con un nutrido grupo de profesores - investigadores, Seligman empezó a mover los hilos para crear una agenda de trabajo que potenciara todo aquello que la Psicología había ido olvidando a lo largo de su trayectoria.

De ahí surgió el trabajo del propio Seligman y Peterson sobre las fortalezas personales, el de Mihail Csikszentmihalyi sobre el *flow*, el de Rashid y Parks con aplicaciones en psicoterapia, Barbara Fredrickson sobre emociones positivas, y el de tantos otros.

Una imagen - en este caso un vídeo - vale más que mil palabras, por eso te dejo con este que es más que interesante para que veas algo de su trayectoria así como del surgimiento de la Psicología Positiva:

Libros de Martin Seligman.

Me gustan especialmente los libros de Martin Seligman ya que tienen dos virtudes que no siempre se encuentran en representantes del ámbito académico; por un lado tienen rigor científico se citan muchas investigaciones, por otro son muy amenos y divulgativos.

Aquí tienes recopilados los libros que Seligman ha publicado, por orden cronológico.

Indefensión (1991).

Con todos los conocimientos e investigaciones sobre la teoría de la indefensión aprendida y su relación con los trastornos del espectro depresivo.

La auténtica felicidad (2003).

Este es el libro que supuso el lanzamiento oficial de la Psicología Positiva. Por ejemplo aquí se nos da la versión inicial de la teoría de la felicidad, que avanzó hacia la teoría del bienestar más adelante.

Aprenda Optimismo: haga de la vida una experiencia maravillosa (2006).

En este libro se reflejan nuevas investigaciones y nuevos conocimientos de esta ciencia en plena evolución.

Niños optimistas: cómo crear las bases para una existencia feliz (2011).

Uno de los centros de interés de Seligman se haya en la educación de los más pequeños. Este es un libro muy práctico centrado en este tema.

La vida que florece (2011).

Su último publicado, especialmente interesante ya que nos muestra las aportaciones de la psicología positiva actualizadas y aplicadas a una gran cantidad de contextos, desde el crecimiento postraumático a programas educativos reales basados en la Psicología Positiva.

Página web de Martin Seligman.

Esta sería la [web](#) donde podemos encontrar más presencia de Martin Seligman. Perteneciente a la UPenn, Universidad de Pennsylvania, es toda una central de recursos sobre Psicología Positiva.

Profesionalmente debo decir que me ha proporcionado una cantidad enorme de ayuda. ¿Qué podrás encontrar en ella? Desde una central de cuestionarios gratuitos a formaciones a enlaces a webs interesantes sobre psicología positiva.

Espero que este artículo te haya enriquecido profesionalmente y sobre todo que te haya motivado a saber más sobre la PsiPos, si aún conocías poco de ella, así como de los trabajos de Seligman que fueron evolucionando con el tiempo. ¡un positivo abrazo!