

O'Neil, J. & Marsick, V. J. (2007). *Understanding action learning*. Nueva York: AMA.

Raelin, J. A. (2008). *Work-Based learning. Bridging knowledge and action in the workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.

Yost, P. R. & Plunket, M. M. (2009). *Real time leadership development*. Chichester: Wiley-Blackwell.

Arturo Solf Zárate

Alarcón, R. (2009)

Psicología de la felicidad. Introducción a la Psicología positiva

Lima: Editorial Universitaria, 262 pp.

La publicación del libro *Psicología de la felicidad. Introducción a la Psicología positiva*, de Reynaldo Alarcón, merece un detenido comentario. No solo por ser, tal vez, la primera obra dedicada al estudio científico de la felicidad publicada en el Perú y en América Latina, sino, lo más importante, porque en sus páginas se toca un tema de actualidad sorprendente.

En la historia de la Psicología observamos que se ha prestado mucha atención al estudio de las dificultades y carencias de las personas, como la desesperanza, la depresión, la ansiedad, la frustración, etcétera, dejando un poco de lado las fortalezas y capacidades para el logro de la salud y la adaptación a diversos contextos sociales y culturales. Como reacción a esta visión tradicional, la Psicología positiva nos brinda una nueva perspectiva para abordar los fenómenos psíquicos.

En el año 2000 Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, y Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universidad de Clarenot, señalaron que la Psicología positiva es la “ciencia de la experiencia subjetiva, que se propone estudiar los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano”.

Entre los diversos temas que la Psicología positiva aborda, la felicidad siempre ha tenido importancia, para hombres y mujeres, como meta de la vida. En los últimos años, las investigaciones acerca de la felicidad y su relación con diversas variables psicológicas, socioculturales y demográfi-

cas han aumentado considerablemente, así lo demuestran los datos de la “Base Mundial de Datos sobre Felicidad” [World Database of Happiness] con sede en Holanda, y los artículos publicados, desde el año 2000, en el *Journal of Happiness Studies*.

Es en este contexto de ebullición de estudios científicos acerca de la felicidad que aparece, oportunamente, la obra del Alarcón, producto de cerca de diez años de paciente y rigurosa investigación científica.

El texto está estructurado en dos partes claramente diferenciadas. La primera es una introducción a la Psicología positiva y está constituida por capítulos. En el primer capítulo, titulado “¿Qué es la Psicología positiva?”, Alarcón hace referencia a la concepción de esta sobre la base del análisis de sus tres componentes fundamentales: 1) *los dominios de estudio*, como la gratitud, el optimismo, el amor, la risa y la felicidad, entre otros comportamientos que se encuentran relacionados con el bienestar de las personas; 2) *el método de investigación*, caracterizado por el empleo del método científico para producir conocimientos sólidos y fiables de las expresiones externas, como reflejo objetivo de la experiencia subjetiva, y 3) *la idea de hombre*, donde el ser humano consciente y autónomo, a partir de sus fortalezas y virtudes, se convierte en centro de su estudio.

El segundo capítulo, “Psicología positiva: Ciencia y práctica”, presenta un análisis de la Psicología positiva en su doble dimensión, como ciencia y como práctica profesional. Como ciencia, la Psicología positiva centra su interés por la comprensión de los procesos psicológicos llamados positivos. De entre los muchos temas abordados por la Psicología positiva, este capítulo se centra en la presentación de tres de ellos: el optimismo, la resiliencia, y la risa y el buen humor; todos estos analizados teniendo como base sólidos conocimientos filosóficos y psicológicos. El capítulo finaliza con una breve pero importante revisión de la Psicología positiva aplicada, haciendo referencia a diversos cuestionarios o escalas desarrollados para la evaluación objetiva de los comportamientos positivos, así como la psicoterapia y los programas de intervención que buscan identificar y trabajar sobre las fortalezas de las personas.

La segunda parte del libro se centra en el estudio de la felicidad desde una perspectiva psicológica. El tercer capítulo se titula “La felicidad”; se inicia con un análisis filosófico de la felicidad. Partiendo de escritos de Sócrates, Platón, Aristóteles y Epicuro, quienes comprendieron la felicidad “como el regocijo, el placer o la satisfacción que se experimenta al alcan-

zar un bien deseado” (p. 145), Alarcón nos muestra diversas concepciones de la felicidad, como bienestar subjetivo y como experiencia óptima, para llegar a una definición propia y original de la felicidad como “un estado de satisfacción, más o menos duradera, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado” (p. 137), operacionalizada a través de los ítems de la Escala de Felicidad de Lima (EFL) construida por el propio autor. Este capítulo se nutre de la reflexión de los clásicos griegos, así como de los hallazgos más recientes de la investigación científica de la felicidad.

El cuarto capítulo lleva por título “La felicidad y sus variables” y en él se dan a conocer los principales resultados a los que Alarcón ha llegado en sus cerca de diez años dedicados al estudio científico de la felicidad en relación con variables psicológicas (extraversión, intensidad de experiencias emocionales, afectos positivos y negativos, individualismo, colectivismo) y sociodemográficas (género, edad, estado conyugal, niveles socioeconómicos).

En este capítulo, el autor hace uso de sus amplios y sólidos conocimientos estadísticos para incorporar modelos matemáticos de análisis multivariado, permitiendo explicar eficazmente la influencia de diversas variables en el comportamiento feliz. El capítulo finaliza con una reflexión acerca del presente y el futuro de la Psicología positiva, en general, y la Psicología de la felicidad, en particular, y su importancia para la ciencia y la sociedad.

Con *Psicología de la felicidad. Introducción a la Psicología positiva*, Alarcón logra dar a conocer, apoyado en su vasta experiencia y en el conocimiento de lo mejor y más actual de la literatura psicológica, los fundamentos teóricos, metodológicos y prácticos de la Psicología positiva, en primer lugar, y de la Psicología de la felicidad, en un segundo momento, de tal manera que las personas puedan adquirir un enfoque coherente y práctico acerca del tema.

El texto está escrito en un estilo característico del autor, quien es poseedor de una particular capacidad para percibir el sentido expresivo de las palabras. Es así que el autor nos brinda un texto claro, preciso y escrito en un lenguaje que no cae en la jerga y los neologismos que inundan muchos ámbitos de la Psicología, y en lugar de enriquecer el conocimiento, lo alteran y confunden.

El texto constituye un real y novedoso aporte al tema de la felicidad desde una perspectiva psicológica y no hace más que ratificar la figura de Alarcón como el más importante psicólogo peruano y uno de los más influyentes en América Latina.

Tomás Caycho Rodríguez