

## La auténtica felicidad Martin Seligman



Por **Melissa Lemus**  
Psicóloga Clínica

El tema de la felicidad ha sido siempre de gran interés en las diferentes ciencias. El Dr. Martín Seligman presenta una nueva opción para la reflexión vigente en la historia del ser humano. La Psicología Positiva es un enfoque relativamente nuevo dentro de la ciencia, cuyo concepto fue acuñado en 1998. La auténtica felicidad es una respuesta a las inquietudes de este nuevo enfoque; el libro se publica por primera vez en el 2002, y en el mismo se invita a cambiar patrones tradicionales de conducta hacia un nuevo paradigma.

El libro presenta una perspectiva diferente al enfoque de las enfermedades y aporta enfoques hacia la Psicología Positiva. Ésta consiste en orientar la manera de utilizar las fortalezas humanas, resaltando todos los aspectos que brindan un aprendizaje. Asimismo, destaca la búsqueda del goce de la vida, la alegría, la generosidad, la serenidad, la solidaridad y el optimismo. El libro pretende que el lector encuentre una verdadera satisfacción para su vida, y que abandone los patrones anteriores y los conceptos tradicionales de la enfermedad mental y su tratamiento. Es una guía para aquellas personas que intentan trabajar en sus debilidades personales para superarlas.

El autor de La auténtica felicidad, Martin Seligman, sostiene que este tipo de felicidad además de ser posible, puede aumentar en la medida en que se reconocen las fortalezas y los rasgos que se poseen, más allá de una predeterminación genética o ambiental. Presenta, además, la relación que existe entre el grado de satisfacción, el grado de gratitud, y la generosidad como los vehículos para encontrar la auténtica felicidad.

El autor logra que el lector se comprometa con un cambio auténtico a través de una reflexión a través de la incorporación de herramientas en su vida diaria, a manera de comprender los comportamientos que nos alejan de la felicidad.

El libro está dividido en tres partes: En la primera se realiza una revisión de la vida cotidiana para identificar todo lo que es necesario para experimentar la felicidad, empleando las emociones positivas.

La segunda parte revisa las fortalezas y virtudes; es decir, lo que cada uno de nosotros tenemos de positivo en nuestro interior, y que debemos aprender a potenciar para lograr el objetivo.

Y en la tercera parte, se examinan los ámbitos en los que es posible experimentar felicidad: el trabajo, la vida amorosa, la familia, la educación de los hijos, y otros. El libro cuenta con una serie de cuestionarios que permiten al lector hacer una revisión de los rasgos propios, para potencializar lo mejor de uno mismo e identificar los aspectos que pueden desarrollarse de una manera más eficaz.

En sus principales conclusiones, Seligman resalta la importancia de alcanzar la felicidad de la manera más plena posible, sin permitir que dependa del destino, la fortuna o la suerte; se trata de enfocar los esfuerzos por tomar las riendas de la propia vida y encaminarla al cumplimiento de metas personales.

La auténtica felicidad es una obra que interesará tanto a los profesionales y a los estudiantes de psicología, así como a las personas que deseen obtener herramientas prácticas para la vida, con la disposición de aplicar un nuevo paradigma, y luchar así contra la insatisfacción y las frustraciones cotidianas.

Seligman, M. (2002). La auténtica felicidad. España: Ediciones B VZLA. ♡

Recibido el 20-02-2012 / Aceptado el 02-03-2012

