



**HACIA UNA SOCIEDAD DE VALORES**  
Desde la Psicología Positiva y la Resiliencia

LUIS JIMÉNEZ DÍAZ



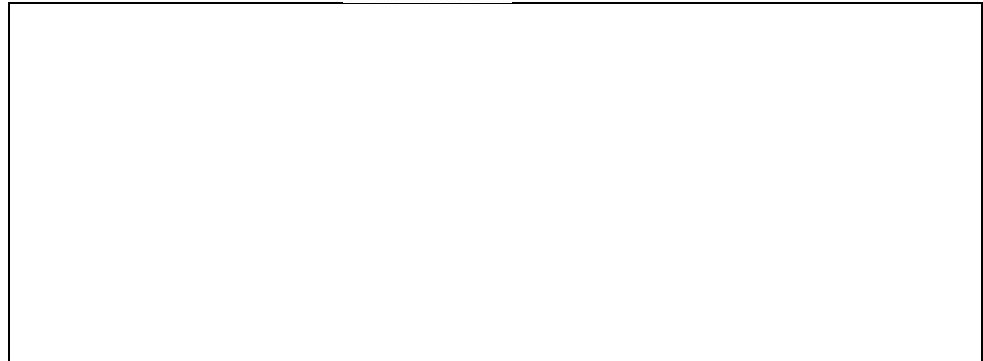
**HACIA UNA SOCIEDAD DE VALORES**  
Desde la Psicología Positiva y la Resiliencia

UPSA EDICIONES

Universidad Pontificia de Salamanca

2026

Esta Editorial es miembro de la Unión de Editoriales Universitarias Españolas (UNE), lo que garantiza la difusión y comercialización nacional e internacional de sus publicaciones.



© UPSA EDICIONES

Universidad Pontificia de Salamanca

Compañía, 5 • Teléf. 923 27 71 28

publicaciones@upsa.es • [www.publicaciones.upsa.es](http://www.publicaciones.upsa.es)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) <<http://www.conlicencia.com>>; 91 702 19 70 / 93 272 04 47)

El eminente sociólogo Benjamin Barber dijo una vez: «Yo no divido el mundo entre débiles y fuertes, ni entre éxitos y fracasos... *Yo divido el mundo entre los que aprenden y los que no*»

## INDICE

1. Unas reflexiones preliminares.....	13
2. La pretensión de esta obra .....	19
3. Unas reflexiones personales .....	22

### PARTE PRIMERA

4. El ayer y el mañana de una sociedad cambiante .....	26
4.1. Sobre la sociedad moderna .....	29
4.2. La Ilustración .....	29
4.3. La Revolución Industrial.....	33
4.4. El liberalismo .....	36
4.5. El capitalismo.....	44
5. Las condiciones de la sociedad moderna.....	51
5.1. Características propias del sujeto:.....	53
5.2. El individualismo .....	53
5.3. El relativismo .....	59

5.4.	La secularización .....	62
5.5.	El miedo y la inseguridad .....	71
5.6.	Características sociológicas.....	83
5.6.1.	La familia.....	83
5.7.	Características económicas.....	101
5.7.1.	El consumismo.....	106
5.8.	Características sociopolíticas .....	116
5.8.1.	Sociedad contemporánea y política.....	124
5.8.1.1.	La polarización.....	129
5.8.1.2.	El populismo .....	143
6.	La crisis de la modernidad: La postmodernidad.....	151
6.1.	Influencia de las Nuevas Tecnologías (Tecnologías de la Información y la Comunicación) en la sociedad contemporánea .....	152
7.	De la Modernidad a la Postmodernidad.....	168

## PARTE SEGUNDA

### Hacia una visión positiva de la vida

1.	Breve historia de la PSICOLOGÍA POSITIVA.....	193
2.	El papel de la Psicología Positiva.....	199
3.	Definiciones de la Psicología Positiva.....	203

4. Críticas a la Psicología Positiva.....	205
4.1. ¿qué es lo que aporta de novedoso y cuáles son sus expectativas futuras?.....	212
5. Concepto de Felicidad/Bienestar.....	216
6. Los pilares del bienestar en la Psicología Positiva .....	237
6.1. El papel de las emociones en la Psicología Positiva	237
6.2. Fortalezas y Virtudes .....	245
6.3. Rasgos positivos/Instituciones positivas.....	255
7. Aplicabilidad de la Psicología Positiva.....	256
8. Estrategias o sistemas de intervención de la Psicología Positiva .....	263
9. Hacia un nuevo enfoque de la Resiliencia: la RESILIENCIA PROACTIVA .....	270
9.1. Desde la Psicología Positiva a la Resiliencia Proactiva .....	270
9.2. El papel de la Resiliencia en La sociedad contemporánea: La Resiliencia Proactiva .....	272
9.3. Breve historia sobre la evolución de la Resiliencia..	276
9.4. Protección y riesgo en la Resiliencia.....	281
9.5. ¿la Resiliencia rasgo de personalidad o proceso?....	289
10. Definiciones de la Resiliencia .....	291

11. Factores de Resiliencia: MODELOS EXPLICATIVOS .....	296
11.1. De Mónica Gruhl.....	296
11.2. De Vanistaendel.....	300
11.3. De Edith Henderson Grotberg .....	305
11.4. De Boris Cyrulnik.....	311
11.5. De Jorge Barudy .....	316
11.6. Modelo del mandala de Wolin y Wolin.....	317
11.7. De Aldo Melillo .....	320
12. Neurología de la resiliencia .....	323
13. La Resiliencia Familiar .....	332
13.1. Definición de la Resiliencia Familiar .....	339
13.2. Froma Walsh.....	341
13.3. Ana Masten .....	344
13.4. Recursos potenciales.....	345
13.5. Aplicación de la Resiliencia Familiar en familias disfuncionales.....	346
14. La Resiliencia Comunitaria.....	351
A MODO DE CONCLUSION.....	361
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. ....	365
NOMENCLATURA DE AUTORES.....	403



## INTRODUCCIÓN

### 1. UNAS REFLEXIONES PRELIMINARES

Este mundo de mercancías no es para *habitar*. Ha perdido toda referencia a lo divino, a lo sagrado, al misterio, a lo infinito, a lo superior a lo sublime  
Byung-Chul Han. La sociedad del cansancio, 2016.

Se ha celebrado recientemente, abril del 2025, en la República Dominicana, el CONGRESO MUNDIAL DEL DERECHO, auténticas Olimpiadas del Derecho, de los escasos foros mundiales en los que la sociedad civil puede dialogar para progresar juntos, donde se “ha declarado” que la dignidad humana está por encima de todos los principios legales, políticos, económicos o culturales, y donde se necesita, dentro de las conclusiones fundamentales, *que el ciudadano entienda su protagonismo, lo haga suyo y lo defienda*.

*Como dijo Tucídides al hablar de Atenas “son las virtudes de los hombres y no el grosor de sus murallas, las que hacen fuerte la ciudad”*

Y en este mundo de hoy, sociedad cargada de individualismo, narcisismo, hedonismo, mercantilismo, consumismo, y un montón de ismos más que podríamos incorporar, parece que plantearse hablar de virtudes, aunque sean cívicas, fortalezas y cosas semejantes resultaría hasta anacrónico pero la evidencia, no solamente del comentario precedente sobre el derecho de la dignidad humana, por encima de nuestras limitaciones y prejuicios, hace patente *que la única manera que el ser humano encontrará la fórmula de construir una sociedad justa, en la que todo el mundo tenga los mismos derechos, será a partir de que lleguemos al convencimiento que, por encima de instituciones, estructuras políticas, normativas legales, será desarrollando una serie de actitudes virtuales (generosidad, tolerancia, empatía, humildad, entre otras muchas más) que, por un lado, le permita una perspectiva del ser humano semejante positiva y colaboradora, y por otro, sobre dichas virtudes y actitudes individuales, fundamentar las estructuras políticas, legales, económicas y sociales propias de una sociedad justa.*

Y a ello vamos a dedicar nuestro empeño en esta obra, en qué medida la búsqueda de unos valores que nos acerquen a la cara amable de la humanidad pudieran ser, no decimos que la solución total de la problemática social actual, pero sí un elemento condición sine qua non de, desde la contribución individual, crear la sociedad justa y participativa.

Esto llevado al modelo ideal de sociedad, políticamente hablando, nada mejor que apoyarse en la indiscutible autoridad que, una figura contemporánea de la talla del filósofo Jürgen Habermas nos propone “no solo debemos ser iguales ante la ley, también debemos ser capaces de vernos a nosotros mismos como los autores de las leyes que nos gobiernan”. Con lo que el principio que nosotros defendemos de respeto a la dignidad individual reflejada en la posible utilización de unos principios de universal aplicación a cada individuo sustentados en unas cualidades humanas positivas, habrán de trascender al colectivo, generando una sociedad “democrática” que garantice el desarrollo personal individual. De esta manera, como nos señala Amy Gutman, graduada en Teoría política y profesora universitaria, octava presidenta de la Universidad de Pensilvania, y embajadora entre 2022-2024 de EEUU en Alemania, defensora de la educación como valor social, *“el reconocimiento de la unicidad y humanidad de cada persona constituye el núcleo de la democracia liberal, entendida como un modo de vida política y personal”*

Michael J. Sandel, filósofo estadounidense contemporáneo, a quien por su importancia y significación vamos a aludir repetidamente a lo largo de la obra, remite a R. H. Tawney, quien en el libro *“Equality”* exalta el valor de la solidaridad y la cohesión social: el bienestar social «implica la existencia no simplemente de oportunidades para ascender, sino un alto nivel de cultura general y un fuerte sentido de los intereses comunes [...]. La felicidad individual no requiere solo que los hombres sean libres de ascender a posiciones de confort y distinción; requiere asimismo que sean capaces de llevar una vida con dignidad y cultura, hayan ascendido o no». Lo que implica, a nuestro modo de ver, la enorme significación que habrá de tener el papel que el individuo “como constructor” de la sociedad habrá de tener.

Sandel llama a esa igualdad «igualdad de condición democrática», un espacio en el que todos puedan sentirse miembros en igualdad de condiciones, independientemente del puesto que ocupen en la sociedad.

Daniel Innerarity en un artículo reciente, «En el fondo es imposible cambiar una sociedad desde fuera o desde arriba: la sociedad no es transformada como un objeto, sino, dicho paradójicamente, el sujeto que realiza la transformación es aquella sociedad que no existe antes de la transformación. En la acción de gobernar, el gobernado no es un objeto, sino quien realiza esa actividad».

Markus Gabriel, otro gran filósofo contemporáneo alemán, de cuya juventud (45 años) y profundidad de pensamiento se van a beneficiar las generaciones futuras, en su obra *“Ética para tiempos oscuros”* postula que no es un disparate plantearse racionalmente si existe, en estos tiempos oscuros, un progreso moral y cómo organizar un sistema de valores para el siglo XXI sobre la base de valores universales. Son, a su modo de ver, los que dan sentido a la humanidad.

Y para empezar y puesto que no podemos obviar nuestra condición de experto en Salud Mental ( Médico Pediatra y catedrático de Psicopatología Infantojuvenil, en ambas situaciones jubilosamente jubilado), queremos partir de unas reflexiones donde se hace patente que los problemas de Salud Mental en la etapa infantojuvenil, al menos en las últimas décadas, resultan un fiel reflejo de la crisis global que la sociedad actual está viviendo, experimentando un proceso de “alarma” en el sentido de que los diferentes parámetros clínicos que pudieran servirnos como indicadores “de que algo no está funcionando bien” están experimentando signos de incremento a los que la sociedad en general, y nosotros como observadores y expertos, en particular, tenemos la responsabilidad, no solo de prestarles atención, e indagar y subrayar cuales pueden ser las causas que la originan, sino la de dar respuesta a la misma, ofreciendo alternativas no siempre en la línea de las propuestas negativas, que reconduzcan los elementos sociales que están dando lugar a estas desviaciones socio-funcionales. Al menos en la medida de nuestras modestas posibilidades.

Y cuando hablamos de *Indicadores* simplemente, y sin entrar en cuantificaciones fácilmente verificables, algunos nos pueden servir de guía: la multiplicación de casos de ansiedad y depresión que han proliferado en la etapa infantojuvenil, los problemas del tipo de los trastornos de la conducta alimentaria o las conductas suicidas, los problemas derivados, especialmente las conductas adictivas, al uso incontrolado de los sistemas de pantalla, fundamentalmente del móvil. En otro orden la multiplicación casuística de la violencia juvenil, de los trastornos generales de conducta, de los casos de acoso escolar y cyberbullying, los mayores índices de fracaso escolar expresados por la salida del escolar del proceso educativo, a pesar de haber aumentado el número de jóvenes que acceden a la enseñanza universitaria y de las facilidades que se proporcionan al escolar disminuyendo los índices de exigencia y responsabilidad, el desencanto juvenil ante las dificultades de incorporación al mundo laboral y a la integración social plena lo que puede

llevar a conductas incontroladas y a la multiplicación de los problemas afectivos.

Si esto respondiera solo a mi consideración personal, Jiménez Díaz, como experto dedicado al análisis de la problemática infantojuvenil en mi doble calidad de médico-pediatra y psicopatólogo infantojuvenil académico, podría resultar discutible dadas las obvias limitaciones que un profesional de la Salud Mental Infantojuvenil, con escasa o nula accesibilidad empírica al estudio en profundidad de un mundo tan complejo como el de la sociedad del siglo XXI, puede tener para poder manifestar con rigor científico lo anteriormente expuesto. Pero, afortunadamente, responden a un conocimiento y verificaciones generalizados que proceden de rigurosísimos estudios de profesionales y estudiosos del campo de la sociología, psiquiatría, psicología, neurocientíficos, filósofos, expertos en comunicación, periodistas, escritores y un sinnúmero de expertos más, a los que se ha acudido para gestar el presente libro, que lleva a una afamada escritora de nuestro país, como Rosa Montero, a manifestarse tan crudamente como para decir *“nuestra sociedad se está suicidando por medio de la ignorancia”*. Con lo que yo quedo como simple vector de una preocupación progresivamente cada vez más universalmente compartida, respecto a que la sociedad del siglo XXI y futura debe encontrar unas líneas fundamentales de desarrollo en todos los órdenes (sociológico, económico, cultural, ideológico, incluso político) que den respuesta a las generaciones futuras, que según el sentir general *“ignoran cual podrá ser su futuro”*.

Todo ello agravado con los recientes resultados electorales habidos en la nación *“más directora”* del planeta en la que la, aparente al menos, confluencia de intereses políticos, de dudosa eficacia mundial, con los potentísimos *“gestores”* de las Nuevas Tecnologías, IA incluida obviamente, hacen poco claro, como *“ya profetizan”* los análisis de expertos de todo tipo, el rumbo que tomarán las directrices que marcarán el mundo futuro. Dado que la potencial influencia sobre las directrices que habrán de marcar el rumbo del mundo futuro aún no están definitivamente marcadas por dichos *“potenciales gestores”*.

A mediados de Abril del 2025, la política económica, centralizada en la imposición mundial de ARANCELES, por parte del máximo mandatario de los EEUU, recientemente elegido (enero del 2025), Donald Trump, está generando una inseguridad, no solo en el plano de la economía y las finanzas, sino sobre el futuro general de la sociedad occidental, dado que el dominio

de los mercados marca y marcará la capacidad de supervivencia vital, con todo lo que ello implica en el mundo en general, en todas sus estructuras sociales, políticas, culturales.

Por si lo anteriormente comentado no fuera suficiente, a punto de llevar este original a imprenta se pueden destacar dos sucesidos que vienen a incrementar severamente la sensación de inestabilidad “mundial” que ha generado las “iniciativas” recientemente adoptada por el mandatario anteriormente citado: uno, el secuestro en su propio país de un gobernante, y dos, el inicio de una guerra con aniquilación de la cúpula de la misma. Todo ello sin entrar en consideraciones éticas o de derecho que ni nos corresponden ni estamos capacitados para aventurar.

Y es que resulta relativamente fácil ponerse en la perspectiva, aparentemente pesimista, sobre la que hemos basado esta introducción tras el análisis de las distintas aportaciones al tema, si no hubiera razones, suficientemente documentadas, para podernos situar en esta posición. Lo difícil es “acotar” cuales son las causas, al menos aparentes, que están propiciando su origen más directamente vinculadas, según la apreciación de todos los rigurosos estudios que se están consultando, que subyacen en el trasfondo de estos problemas que afectan a la Salud Mental de nuestros infantes y jóvenes y en consecuencia, a la preocupación de esta publicación, ¿Cuál será el futuro de la sociedad venidera sobre la base de “las mimbres” que la actual le proporciona? Y este ambicioso proyecto es el que el autor de esta obra se ha propuesto, modestamente, abordar.

Y se pudieran resumir, aunque posteriormente desarrollemos el concepto, a las vivencias de todo orden, político, económico, sociológico, cultural, psicológico que están derivándose de la implementación de lo que se ha venido en denominar SOCIEDAD POSTMODERNA que, condicionada por factores de crisis económica, sociológica, cultural, al que ha venido a sumarse el proceso de desarrollo de las Nuevas Tecnologías, cuya última derivada es la Inteligencia Artificial, han dado un vuelco, no solo a las ideologías y valores, en general, de la sociedad actual, sino de sus propios planteamientos vitales y forma ordinaria de vivir.

Pero es complejo explicarse como en el transcurso de unas escasas tres o cuatro décadas, prácticamente desde los inicios del siglo XXI, fundamentalmente, “el mundo haya podido cambiar tanto”, lo que intentaremos explicar cuando definamos los conceptos de SOCIEDAD MODERNA Y SOCIEDAD

POSTMODERNA, e incluso como algunos autores pretenden acceder, utópicamente, a una SOCIEDAD TRANSMODERNA. Lo que nos dará algunas claves fundamentales para explicarnos el porqué del cambio tan sustancial de la vida ordinaria del sujeto del siglo XXI, sino, y esto es lo más importante que nos atañe a nosotros en nuestro papel de “expertos en Salud Mental Infantojuvenil”, ¿cómo es posible que ello pueda haber llevado a la deriva de los problemas mentales que dicha sociedad presenta?.

Nos parece que tener conciencia de que “nos encontramos en una situación de crisis social y existencial” ya es importante, incluso más, aunque lleguemos a conseguir intentar dar una explicación plausible del porqué de esta deriva sociológica nos quedaríamos en el terreno de la pura especulación científica, de escasa eficacia práctica, si, desde nuestra perspectiva y basándonos en nuestros propios conocimientos, no ofreciéramos UNA AL MENOS PROPUESTA ALTERNATIVA que, modesta y específicamente, centrada en aportar una DIMENSIÓN POSITIVA Y PROACTIVA DE LA VIDA, individualmente considerada, pudiera ayudar, al menos a cuantos tengan accesibilidad a esta obra, a reformular las limitaciones o desviaciones, siempre individuales, que se evidencian en las formulaciones actuales.

Idea que no es absolutamente original sino que viene sustentada por personalidades científicas de diferentes especialidades, Habermas, Bauman, Adorno y más recientemente Byung-Chul Han, Illouz, Marina, Lipovetsky, entre otros, para los que se hace patente la necesidad de, sin renunciar a las características propias de esta etapa de nuestra sociedad de la globalización y tecnológica, volver a “reincorporar” valores “tradicionales” que permitan la cohesión de los diferentes elementos propios de nuestra sociedad actual con vistas a proporcionar una “estabilidad” futura.

Me siento culturalmente desarraigado, mis referentes han caducado. Ojalá no se pierdan 3.000 años de civilización.

Luis Landero. Escritor. Periodista. Marzo del 2026

## 2. LA PRETENSIÓN DE ESTA OBRA

La pretensión de esta obra tiene objetivos modestos y es el de proponer el enfrentamiento de cuantos se acerquen a su lectura, profesionales o no de la Salud Mental, que, ante la evidente crisis social de nuestra sociedad post-moderna, de la que posteriormente nos ocuparemos, existen perspectivas de acercamiento basadas en una visión positiva y promocional del ser humano, en la que aparezca su cara amable, pero siempre desde una perspectiva de control y adaptación de las potenciales circunstancias que, de uno u otro tipo, la sociedad actual plantea al ser humano. Haciéndose evidente que si no van a cambiar sus estructuras sociales, ni políticas o económicas, culturales, lo cual no es el tema, sí van a poder aproximarse a través de unos principios de aplicación universal, siempre desde la perspectiva individual, a una visión más optimista y proactiva de lo que, aparentemente al menos, nos ofrece la sociedad actual. A tal fin se nos hace evidente que, lo que nos proponemos, hace preciso un análisis con cierta profundidad de las circunstancias que nuestra sociedad, etiquetada de postmoderna, proporciona al individuo actual, para sobre ello hacer nuestro replanteamiento formal.

Es interesante que, llegados a este punto, reflexionemos sobre un hecho que está sucediendo ante nuestros “expectantes” ojos, incluso en nuestro propio país, fruto de las experiencias negativas que otros países están experimentando sobre el tema y que se está viviendo en nuestra sociedad, del papel que están jugando las altas tecnologías y la comunicación, lo que nos habla de la inseguridad y deriva, incluso mental tanto a nivel social, como político y personal.

Y es que resulta que, con carácter general pero muy especialmente en nuestro país, se había impuesto el criterio de la incontrovertible conveniencia, e incluso necesidad, de incorporar, en nuestro sistema educativo los sistemas de pantalla como metodología instrumental fundamental del aprendizaje, con lo que una parte importante de nuestros centros escolares, generalmente los considerados más vanguardistas, los habían incorporado, sustituyendo los tradicionales. Ha bastado que un grupo de expertos hayan hecho una recapitulación de si verdaderamente la aplicación masiva y, en muchos casos excluyente, de los sistemas tradicionales de aprendizaje basados

en la lectura, la utilización de la memoria, la potenciación del pensamiento lógico y crítico, etc. no ha representado nada más que un lastre, como nosotros denunciábamos recientemente en nuestra obra (Luis Jiménez Díaz), *“Influencia de las Nuevas Tecnologías en la etapa infantojuvenil. Las Adicciones: una visión plural”*, 2025, para que haya surgido una respuesta social de políticos, padres, profesionales que, unos a favor y otros en contra, haya puesto de manifiesto las inseguridades y contradicciones que nuestra sociedad actual soporta. Ello ha llevado a una contrarreacción, como siempre con carácter prohibitivo, negando oficialmente en algunas Comunidades el uso de estos sistemas de pantalla, como suele suceder en este tipo de cuestiones de dudosa interpretación, pues aún está por ver que junto a los innegables efectos negativos del uso incontrolado de los sistemas de pantalla no haya que tener en cuenta sus aspectos positivos, y la prohibición haya de ser sometida a ponderación. Ejemplo que pone de manifiesto el estado de inseguridad y volatilidad que tiene nuestra sociedad actual, que ha llegado a ser considerada, y creemos que con mucha razón, por Bauman, como “sociedad líquida”, para subrayar la escasa solidez sobre los que se fundamentan sus postulados fundamentales.

Aunque seamos conscientes de que “la corriente de la vida” es tan potente y, en ocasiones desbordadora como un tsunami, que la misma, dadas las condiciones que tiene el impacto de la información manipuladora que vincula el orden vital actual, solamente nos permita unos márgenes de actuación a un marco muy limitado de acceso. Salvo que nosotros, valiéndonos de las mismas armas que están permitiendo estas derivas vitales, las de LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN, no siempre fidedigna, nos hagamos accesibles a mundos más extensos, los propios incluso de la Inteligencia Artificial, como es lo que pretendemos al difundir esta modesta aportación con nuestra obra.

Lo anteriormente expuesto nos parece suficiente justificación para que en el contexto de una Universidad con fuerte fundamentación en el humanismo cristiano, la preocupación de ciertas corrientes de la Psicología, la Filosofía, la Sociología y la propia Antropología contemporánea, surgidas desde el inicio de nuestra centuria, por los aspectos humanísticos que la caracterizan, como sucede en el caso de la Psicología Positiva de Seligman y la Resiliencia, e incluso las recientes aportaciones de personalidades de la filosofía contemporánea como Byung-Chul Han sobre la esperanza, deba ocu-

par un espacio significativo dentro de sus publicaciones donde se proporcione una respuesta positiva a la inconsistente sociedad del siglo XXI. Máxime cuando en dichos movimientos psicológico-filosóficos, no me atrevo a considerarlos teorías, independientemente de ofrecer un marco teórico perfectamente asumible, existe, y esto también debe ser una preocupación de un entorno universitario, un empeño real y fehaciente en construir un marco científico que venga a corroborar los supuestos epistemológicos sobre los que se fundamentan.

### 3. Unas reflexiones personales

Desde nuestro más temprano acercamiento a la Psicología como Ciencia, en aquellas fechas, década de los 70 del pasado siglo, nuestra primigenia formación como Diplomado en Psicología Clínica, posteriormente Licenciado EN FILOSOFÍA (rama Psicología), hemos tenido una especial sensibilidad para incorporar a nuestra principal actividad profesional, el de la Psicología Clínica de la infancia y la adolescencia, una visión polifacética y/o polidimensional para contemplar tanto la vida cotidiana del individuo como sus propios problemas psicológicos como una situación particular en la que caben todas las posibilidades, científicamente asumibles, de interpretación, y no el objeto de consideración circunscrito a una visión paradigmática del mismo dado que el individuo, al fin y al cabo, no deja de ser nada más que un reflejo de la sociedad en que está incardinado y esta ofrece múltiples caras.

De ahí que hayamos huido, y por eso se nos ha tachado en algún momento de ecléctico, de toda interpretación del devenir cotidiano, en nuestra versión de psicólogo general, como del enfermar humano, en nuestra vertiente clínica, y de la interpretación de la conducta humana, como sujeto social, tanto en su dimensión física como psicológica, como una situación o estado al que no cabe aplicar, de una manera reduccionista, tal o cual fórmula de interpretación o intervención, con una dogmática aplicación excluyente de lo que no sea nuestro marco de pensamiento e interpretación. Muy por el contrario hemos destacado la enorme complejidad que el devenir de los problemas psicológicos y de la vida humana tienen, en general, para que queramos reducirlos simplificadoramente a un marco estricto de visión, con lo que pierde la amplia perspectiva y dimensión que en realidad tiene.

Nuestra búsqueda siempre ha ido, a lo largo de estas cinco décadas de dedicarnos al estudio del ser humano, tanto en su dimensión física, como médico, como psicológica, como psicólogo, en pretender captar las múltiples facetas que la complejidad de la conducta humana nos ofrece, tanto en la persona "normal", si las hay, como en las disfunciones psicológicas.

Hemos intentado, y en esta obra queremos reflejarlo, basarnos en el análisis de la sociedad actual, que se considera en crisis, y de nuestra modesta aportación procurando ofrecer una perspectiva positiva y proactiva que ofrezca, al menos a la vista de las condiciones reales de la misma, una nueva perspectiva en la que aparezca la cara más amable que, sin duda, tiene el ser

humano, pero que, dadas las circunstancias, parece en riesgo de ser dominada e incluso excluida.

Hannah Arendt eminente filósofa y pensadora respecto a las condiciones de vida del ser humano contemporáneo, en su fundamental obra “La condición humana”, nos parece que con gran clarividencia, se plantea en la misma algo que consideramos esencial y queremos incorporar a nuestra obra, que es hacer

“una reconsideración de la condición humana desde el ventajoso punto de vista de nuestros más recientes temores y experiencias. Evidentemente, es una materia digna de meditación, y la falta de meditación, la imprudencia o desesperada confusión o complaciente repetición de «verdades» que se han convertido en triviales y vacías- me parece una de las sobresalientes características de nuestro tiempo. Por lo tanto, lo que propongo es muy sencillo: nada más que pensar en lo que hacemos”. Y nosotros vamos a intentarlo a lo largo de este libro.

Aunar criterios interpretativos en los que se incorporen elementos funcionales, en el más estricto sentido cognitivo-conductual, con elementos de carácter dinámico o estructural, o sociológico-culturales, nos han servido para dar una respuesta parcial, y siempre sesgada, de cual debería ser nuestra actitud ante la contemplación del problema, pero, en ningún caso ha satisfecho nuestro deseo de contemplar al ser humano, objeto de nuestro estudio, a partir de una formulación integradora en la que se engloben los componentes biológicos, que puedan existir, con la complejidad que existe detrás del ser y el existir humano, donde tanto pueden existir aquellos como componentes psicológicos complejos, dentro de los cuales es preciso incluir la trascendencia, en íntima interacción con los factores sociales. De esta manera el abordaje de las dimensiones individuales y personales del sujeto nos han de obligar a dar un salto de lo más simple y aparente de su comportamiento a lo más trascendente del mismo, en tanto en cuanto todos estos elementos han de formar parte de la propia conducta humana.

Con ello no quiero decir que en las fundamentaciones finales, de carácter positivo y proactivo, de esta obra que pueden venir desde la Psicología Positiva o de la Resiliencia en su perspectiva Proactiva hayamos encontrado, ni mucho menos, la definitiva respuesta a todos los interrogantes que la experiencia humana suscita, pero sí me ha aportado una vía de consideración novedosa, dentro del humanismo esperanzador, a partir de la cual intentar

encontrar el marco epistemológico, en el que basar unas consideraciones esperanzadoras a una sociedad que se considera insegura, inestable, ambigua y contradictoria..

Pero, a nuestro modo de ver, si es importante la atención que le prestamos a estas novedosas corrientes psicológicas o filosóficas, no nos parece tema menor el que hace referencia al concepto de Resiliencia, como concepto que incorpora buena parte de la filosofía subyacente en la Psicología Positiva, en la que se pone a prueba la capacidad del ser humano de usar sus potencialidades positivas en superar las adversidades de la vida. Al parecer nos estar tan íntimamente relacionadas y poder ofrecernos explicación y fórmulas de afrontamiento, es la razón por la que hemos decidido también abordar el tema en esta publicación, en la medida que, como podrá comprobar el lector posteriormente, los vasos comunicantes que existen entre ambas corrientes, Psicología Positiva y Resiliencia, son tantos que, aunque lo habitual es considerarlos desde el campo de la Psicología, como temas independientes, lo cierto es que tienen tantos elementos en común, que no lo son. Al menos a nuestro parecer.

Nos ha resultado, como una auténtica interpelación a profundizar en el esfuerzo en aportar “nuestro granito de arena” a la *contribución al conocimiento científico del ser humano*, aunque modesta por nuestra parte, la conclusión a la que han llegado María Dolores Avia y Carmelo Vázquez en su obra *“Optimismo Inteligente”* (última edición en español 2018), cuando nos dicen:

“Conceder atención a lo mejor de los humanos e interesarse por los procesos que hace que la vida tenga pleno sentido no es incompatible con reconocer los grandes problemas de la sociedad actual y luchar activamente para resolverlos. La pobreza, el consumismo, la violencia en todos sus aspectos incluida la violencia de género, la pérdida de confianza en las instituciones sociales, la marginación o la delincuencia, el desempleo y la enfermedad son problemas reales y acuciantes. Y por encima de ellos, cabalgan personas concretas que merecen vidas más felices que podemos intentar perfeccionar con lo mejor que destila el conocimiento científico del ser humano. Además desde el optimismo y la esperanza puede surgir el empeño por prevenirlos y no solo aliviarlos cuando ya se hayan producido. Hoy más que nunca reivindicamos un campo de trabajo orientado a entender y cultivar las emociones, cualidades y obras humanas positivas. No existen emociones buenas o malas y el estudio de los procesos relacionados con las “emociones tristes”, en palabras de Spinoza, seguirá desarrollándose como lo ha hecho hasta ahora. Esperamos que del mismo modo que las fortalezas, capacidades y

recursos de que hacen gala los humanos sigan examinándose rigurosamente. Albert Camus describió con belleza este fuerte impulso positivo del que han tratado estas páginas: *en medio del más negro de nuestro nihilismo, solo busqué razones que permitieran superarlo. Y no hice esto por los demás, por virtud ni por rara elevación del alma, sino por una fidelidad instintiva a una luz en la cual nací y en la cual, desde hace millares de años, los hombres aprendieron a celebrar la vida hasta el sufrimiento*".

Lo precedentemente expuesto nos ha obligado a hacernos un planteamiento de la obra en el que hemos creído imprescindible partir de conceptos tan básicos como el de sociedad, centrados específicamente en lo que se ha venido a incluir dentro de la Sociedad Contemporánea, que para algunos autores integra la Moderna y la Postmoderna, en la que actualmente nos encontramos. Todo ello para poder analizar las razones sociológicas y estructurales que en el devenir del tiempo y por distintas razones han llevado a la Sociedad Moderna a una crisis que ha permitido el inicio de la Postmoderna, a la que desde distintos campos, filosofía, sociología, política, psicología se atribuyen defectos que ponen en riesgo la propia estabilidad del ser humano, no tanto en el plano físico, que también, sino en su propia normalidad en salud mental, donde aparecen síntomas de un claro deterioro

Si lo conseguimos a lo largo de esta obra, que queremos dejar bien claro desde este momento, no pretende ser ninguna publicación de las que actualmente se denominan de Autoayuda. Muy por el contrario, sin minusvalorar el papel que aquellas pueden tener, nosotros queremos abordar un estudio serio y profundo de cuales puedan ser las circunstancias de la sociedad actual, para resultar en ciertos niveles tan criticable, y cuáles, a nuestro modo de ver, pueden ser los recursos a mano del ser humano para darle ese componente humanista del que parece estar tan necesitada, ofreciendo una cara más amable del ser humano futuro.

Si queremos que las virtudes públicas vuelvan a germinar.. debemos cultivar lugares donde nos cultivamos como hombres libres, embellecer la vida, engrandecer el espíritu, pero sobre todo, necesitamos abandonar la hostilidad y la polarización para volver a dialogar (diálogo filosófico).