

# **La psicología positiva. Una joven disciplina científica que tiene como objeto de estudio un viejo tema, la felicidad**

Ferrán Padrós Blázquez<sup>1</sup>

*Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*

María Patricia Martínez Medina<sup>2</sup>

*Centro de Michoacano de Salud Mental (CEMISAM)*

Claudia Yunuén Gutiérrez-Hernández<sup>3</sup>

Mayra Areli Medina Calvillo<sup>4</sup>

*Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*

## **Resumen**

En el presente trabajo se realiza una revisión sobre la nueva subdisciplina conocida con el término de Psicología Positiva. En una primera parte se define el concepto y los antecedentes históricos, y se aportan datos relativos al gran interés que suscita en la actualidad. Posteriormente, se describen los conceptos de bienestar psicológico y bienestar subjetivo (más operativos) que se utilizan para aludir al viejo tema de la felicidad, así como los principales modelos e instrumentos de medición más conocidos. En la última parte se describen algunos otros temas de estudio de la psicología positiva como son; las emociones positivas, la resiliencia, el crecimiento postraumático, la creatividad y finalmente, se alude al aspecto más aplicado y pragmático que ofrece la disciplina, que son las intervenciones que se han generado para aumentar el bienestar.

**Palabras clave:** Psicología Positiva, Felicidad, Bienestar subjetivo, bienestar psicológico.

---

<sup>1</sup> **Correspondencia:** fpadros@zeus.umich.mx

<sup>2</sup> **Correspondencia:** dra\_pmartinez@yahoo.com.mx

<sup>3</sup> **Correspondencia:** claus\_yunuen@hotmail.com

<sup>4</sup> **Correspondencia:** mayrareli@hotmail.com

### **Abstract**

This work reviews a new subdiscipline known as Positive Psychology. In the first part, concepts are defined as well as historical background and data regarding the great interest it has currently evoked. Subsequently, the concepts of psychological well being and subjective well being are defined as they are used to allude to the subject of happiness as well as the main models and instruments most commonly used to measure. In the last part, other topics that are related to positive psychology are discussed, such as positive emotions, resilience, posttraumatic growth, and creativity. Finally, the more pragmatic and applied aspect of what Positive Psychology offers is mentioned, which is the interventions it has generated to increase well being.

**Key words:** Positive Psychology, Happiness, Subjective Well-being, Psychological Well-being.

Durante un gran periodo de tiempo la mayoría de los psicólogos se han centrado en el estudio de lo patológico, aquello que hace que las personas sufran “más de la cuenta”, es decir aquello que hace a las personas infelices. De modo que muchas personas identifican o asocian a la psicología con el estudio de la psicopatología (y psicoterapia).

Desde 1998 a través de la iniciativa de Martin E. P. Seligman (cuando él era presidente de la Asociación Americana de Psicología) puede considerarse que ha surgido una nueva subdisciplina que es conocida con el término de psicología positiva. Emerge como una necesidad complementaria al modo habitual de contemplar la realidad psicológica, pues se plantea que por razones teóricas como prácticas es necesario tener en cuenta aspectos negativos y positivos del funcionamiento humano para tener una mejor comprensión de los aspectos clínicos (Vázquez, Hervás y Ho, 2006).

Si uno busca el término psicología positiva (en todo el texto y en enero de 2010) en una base de datos como psycINFO (una de las más utilizadas) se encuentra con un resultado de 1819 referencias (364 si búsqueda se limita al título), de los cuales prácticamente la totalidad (1802) son referencias de artículos, libros, capítulos o revisiones de libros elaborados a partir de año 1999 en adelante.

El término de psicología positiva no es nuevo, se encuentra por ejemplo en textos de principios de siglo aludiendo a aquella psicología que sigue la epistemología del positivismo. Concepto que no se refiere a la acepción actual, aunque coincide precisamente, en la característica de científico que se le atribuye a la psicología positiva.

Una definición de psicología positiva es la ofrecida por Sheldon y King (2001); *“el estudio científico de las fuerzas y virtudes humanas naturales, una disciplina que se pregunta cuál es la naturaleza de la eficacia del funcionamiento del ser humano, centrando la atención en los potenciales, motivos y capacidades de éste”*. Por su parte Carr (2007) se refiere a que *“esta nueva rama se ocupa principalmente del estudio científico de las fuerzas y de la felicidad del ser humano”*. Nótese que se señala en las definiciones que se trata de un tipo de estudio científico, si no fuera así, entonces no estaríamos ante una disciplina nueva ya que el estudio sobre las fortalezas humanas y la felicidad es objeto de interés y se ha estudiado desde los orígenes de la filosofía.

Tampoco es nuevo dentro del ámbito de la psicología puesto que la felicidad y especialmente, el funcionamiento óptimo del ser humano ya ha sido objeto de estudio de célebres psicólogos entre ellos A. Maslow (2000) con su concepto de autorrealización, C. Rogers (1961) con su concepto de realización plena y G. W. Allport (1961) en su estudio sobre la madurez psicológica.

La novedad que presenta la psicología positiva es precisamente la que se refiere al estudio científico. Por ello, define y hace uso de conceptos nuevos que aluden al viejo, amplio y sobre todo poco concreto tema de la felicidad, debido a que el concepto de felicidad tiene distintas acepciones. De modo que los teóricos dentro del ámbito de la psicología positiva generan neologismos como bienestar psicológico y bienestar subjetivo para aludir con mayor claridad a concepciones antiguas sobre felicidad, y lo hacen también de modo operativo, es decir de modo que pueda ser medido.

Así pues, hacer uso de conceptos operativos es parte del objeto de estudio de la psicología positiva. Por ello se generan instrumentos de medida haciendo uso de la tecnología matemática (psicometría) y diseños experimentales que permitan medir de forma válida y fiable conceptos

como bienestar subjetivo, bienestar personal, optimismo, inteligencia emocional, etc.

Los instrumentos generados sirven también para verificar o refutar hipótesis sobre los constructos teóricos. Tanto a nivel de los elementos que componen un constructo (p.e. a través de estudios de validez de constructo) como respecto a las relaciones que un constructo tiene con otras variables según la teoría de referencia.

Respecto a la concepción de la felicidad (desde la psicología positiva), la antigua corriente filosófica hedónica y la eudaimónica son las que han influenciado más en la psicología positiva. La perspectiva hedónica está representada por el concepto de bienestar subjetivo (Diener, 1984) que es un concepto que agrupa y evalúa la satisfacción general con la vida, el nivel de afecto positivo y el nivel de afecto negativo. Desde esta perspectiva se concibe que saber el nivel de “felicidad” de una persona supone preguntarle directamente a ésta qué tan satisfecha con la vida está, y qué niveles de afecto positivo y que niveles de afecto negativo reporta en un periodo de tiempo determinado. Existen instrumentos de medición para la satisfacción con la vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) y para los dos tipos de afecto las escalas PANAS Watson, Clark y Tellegen, (1988) traducidas y adaptadas al español (Robles & Páez, 2003). Los estudios indican que se trata de tres entidades relacionadas pero diferentes y por ello corroboran el constructo de bienestar subjetivo.

Por otro, lado, la tradición iniciada por Aristóteles, el eudaimonismo está reflejado en el concepto de bienestar personal aunque existe más de un modelo. Desde esta perspectiva se defiende que la opinión directa de los sujetos sobre la satisfacción o los niveles de afecto reportados no son representativos de lo que sería la “auténtica felicidad” en términos de Seligman (2003). Los modelos más conocidos son: el modelo de Ryff en el cual se identifica 6 dominios fundamentales del funcionamiento óptimo (autonomía, autoceptación, control ambiental, crecimiento personal, relaciones positivas con otros propósitos de vida) dicho modelo ha recibido apoyo empírico, debido a que los estudios relativos a la estructura factorial apoya las 6 dimensiones (Ryff & Keyes, 1995). Otro modelo es el descrito por Ryan y Deci, (2001) en el cual se defiende que el funcionamiento psicológico sano está basado en dos realidades: Primero en la satisfacción de las necesidades básicas (en las que se incluyen autonomía,

vinculación afectiva, etc.) y segundo, en un sistema de metas congruente y coherente. Ello supone que deben predominar las motivaciones intrínsecas sobre las extrínsecas, las metas deben ser coherentes con los propios valores e intereses y no contradecirse con las necesidades básicas y deben ser coherentes entre las distintas metas.

En esta línea cabe destacar la propuesta que se realizó en julio de 2000, en la cual se reunieron Clifton, D., Csikszentmihalyi, M., Diener, E., Hall, K. J., Nozick, R., Robinson, D., Seligman, M. y Vaillant, G. con Isaacowitz, D. con la intención de realizar una clasificación de un proyecto llamado Valores en Acción (Values In Action, VIA). Esta clasificación se realizó a modo de las clasificaciones realizadas por la A.P.A (Asociación de Psiquiatría Americana) en las distintas versiones del DSM (Manual diagnóstico estadístico de los trastornos mentales), con la intención de convertirse en lo contrario. Se propusieron siete criterios para considerar que una característica humana fuera considerada virtud o fortaleza, las cuales son: 1) el potencial es concebido como un rasgo, en sentido de tener cierta regularidad en las situaciones y estabilidad a través del tiempo, lo que otorga un significado más allá de la ausencia del trastorno prestando atención a la calidad de vida; de esta forma 2) el potencial es celebrado cuando está presente y llorado cuando está ausente, ese potencial 3) los padres lo tratan de inculcar a los hijos, así como también 4) las sociedades más desarrolladas aportan instituciones y rituales asociados para cultivar el potencial humano, como es el caso de actividades que fomenten conductas en contextos seguros, de esta manera 5) las culturas dotan de modelos que permiten ilustrar un potencial, en este sentido, 6) aspectos como el potencial biopsicológico, para que pueda incluirse en esta clasificación 7) debe haber sido reconocido y evaluado en otras culturas para de esta manera tratar de llegar a una clasificación universal del potencial humano (Seligman & Peterson, 2007).

Peterson y Seligman (2003) proponen un modelo de 24 fortalezas que conforman seis virtudes I) Sabiduría y conocimiento (1. Curiosidad, interés por el mundo; 2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje; 3. Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta; 4. Ingenio, originalidad, creatividad, inteligencia práctica; y 5. Perspectiva) II) Valor/coraje (6. Valentía; 7. Perseverancia y diligencia; 8. Integridad, honestidad, autenticidad; y 9. Vitalidad y pasión por las cosas.), III) Amor y humanidad

(10. Amor, apego, capacidad de amar y ser amado; 11. Simpatía, amabilidad, generosidad; y 12. Inteligencia emocional, personal y social), IV) Justicia (13. Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo; 14. Sentido de la justicia, equidad; 15. Liderazgo; 16. Capacidad de perdonar, misericordia), V) Templanza/moderación (17. Modestia, humildad; 18. Prudencia, discreción, cautela; y 19. Auto-control, auto-regulación) y IV) Espiritualidad/trascendencia (20. Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro; 21. Gratitud; 22. Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro; 23. Sentido del humor; y 24. Espiritualidad, fe, sentido religioso). Dichas virtudes pueden medirse a través del Inventario de fortalezas (VIA) consta de 240 reactivos de opción múltiple (5 posibles respuestas), que valora el nivel en que un individuo posee cada una de las 24 fortalezas y virtudes propuestas por el modelo.

Uno de los ámbitos más estudiados dentro de la psicología positiva son las emociones positivas, interesan emociones, sentimientos positivos como el amor, el humor, etc. Son célebres los estudios sobre el *fluir* (*flow*) o experiencia óptima, introducido por Mihaly Csikszentmihalyi (1997). El *fluir* se refiere a lo que las personas experimentan en algunas ocasiones, se trata de un profundo y elevado sentimiento de disfrute, es intrínsecamente gratificante, es un concepto muy cercano al descrito por Maslow (2000) de "experiencias cumbre" (*peak experiences*). En el estado de flujo la persona queda profundamente absorta en lo que está haciendo, dedica una atención exclusiva a la tarea, se pierde la noción de tiempo, se halla tan involucrada en la actividad que nada más parece importarle, de modo que en ese momento parece que se olvida de sí mismo (lo apuesto a la cavilación y preocupación).

Otro concepto que alude a experiencias afectivas positivas es el de gaudibilidad (Padrós & Fernández-Castro, 2001, 2008) que se define como; "un constructo que engloba todos aquellos procesos que median entre los estímulos y el disfrute que las personas experimentan, es decir, el conjunto de moduladores que regulan las sensaciones subjetivas de vivir experiencias gratificantes en mayor o menor grado de intensidad, en mayor o menor número de situaciones y durante periodos de tiempo más o menos prolongados. De manera que cuando más alta es la gaudibilidad, más probabilidades tienen las personas de disfrutar. Así pues, la gaudibilidad queda definida como la potencialidad de disfrute que tiene

cada individuo (o potencialidad para experimentar sensaciones gratificantes)". Se han identificado los siguientes moduladores que se incluirían en el constructo de la gaudibilidad: habilidades (sentido del humor, imaginación, concentración, capacidad de generarse retos y la habilidad para encontrar interés), creencias y estilos cognitivos, (creencias irracionales generales, competencia percibida, estilos cognitivos), y estilos de vida.

Son especialmente interesantes las teorías que tratan de explicar las posibles relaciones de las emociones positivas con otras variables. Un ejemplo de ello puede ser la teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas (Broaden and Build Theory of positive emotions) de Fredrickson (1998, 2001) en la cual se plantea que a medida que una persona experimenta emociones positivas, ello amplía las posibilidades o construye y aumenta los repertorios de conducta del individuo. De modo que por ejemplo, la risa permite percibir un mayor número de perspectivas ante una situación determinada y también contemplar nuevas opciones de actuación. Nótese que se trata de circuitos cerrados, pero en sentido positivo (muy distinto a los habituales circuitos negativos cerrados de la psicología "convencional").

Otro de los objetos centrales de estudio de la psicología positiva es tratar de explicar cuáles son los procesos y variables que se relacionan con el funcionamiento óptimo (en términos científicos, niveles elevados de bienestar subjetivo y/o de bienestar personal). Por ejemplo, ante una situación traumática, la psicología clínica y la psicología en general se interesa y se centra en las reacciones anómalas de las personas (por ejemplo; padecen trastorno de estrés postraumático o trastorno depresivo mayor), trata de explicar qué condiciones causan o favorecen la aparición de dichos trastornos, para posteriormente intervenir del modo más efectivo posible. En cambio, la psicología positiva, se centra en aquellas personas que sobreviven y quedan poco o nada afectadas de forma negativa (ausencia de trastorno) por dicha situación traumática. En términos de psicología positiva son personas con elevada resiliencia, que ha sido definida como "*la capacidad de los seres vivos de adaptarse a agresiones y sobreponerse a adversidades en su hábitat natural*" (Antonovsky, 1979). Incluso otros autores (Calhoun & Tedeschi, 1999, 2001) van aún más allá y no sólo observan que algunos no tienen secuelas, sino que experimen-

tan lo que se ha llamado crecimiento personal postraumático. El concepto de crecimiento postraumático se refiere al cambio positivo que un individuo experimenta como resultado de procesos psicológicos que se desencadenan a partir de la experiencia del suceso traumático. Otro de los conceptos que han acaparado gran atención es el optimismo que propone el propio Seligman (1992). Fue Seligman (1975) quien desarrolló la célebre teoría de la desesperanza aprendida para explicar la depresión, posteriormente, revirtió el objeto de estudio, de modo que si la desesperanza era susceptible de ser aprendida, también lo sería el optimismo por ello se interesó por el estudio de las variables que regulan el mismo. El optimismo es definido como una característica psicológica disposicional que remite a expectativas positivas y objetivos de futuro (Peterson & Bossio, 1991; Scheier & Carver, 1993). Se ha observado que un nivel elevado de optimismo puede actuar como potenciador del bienestar en personas de la población general (Seligman, 2003).

Uno de los ámbitos que también ha retomado la psicología positiva es el estudio de la creatividad, es decir la capacidad de crear, de producir cosas nuevas (obras de arte, nuevos pensamientos, descubrimientos científicos, etc.), y también puede desplegarse en el campo de la vida diaria y obedece a la capacidad de resolver problemas de una forma original (Csikszentmihalyi, 1996). Las investigaciones sobre creatividad actuales sugieren que la creatividad no depende exclusivamente de rasgos estables de personalidad (como antes se atribuía), sino que se concibe como resultante de una gran variedad de factores (rasgos de personalidad, habilidades cognitivas, conocimientos técnicos, circunstancias sociales y culturales, recursos materiales e incluso de suerte (Amabile, 1983; Csikszentmihalyi, 1996; Romo, 1997). Pero lo más prometedor es que se concibe la creatividad como una variable susceptible de ser modificada, es decir puede ser desarrollada y fomentada.

Probablemente, el aspecto más útil y pragmático de la psicología positiva sea que la disciplina también trata de generar y estudiar técnicas y protocolos de intervención con la finalidad de aumentar los niveles de bienestar (subjetivo o personal). Son diversas las técnicas que se han probado, y lo más importante, es que ya se ha observado la eficacia de algunas a través de estudios experimentales, donde se generan dos o más grupos al azar, y posteriormente, se le aplica a un solo grupo un protoco-

lo determinado y al otro u otros se les aplica placebo u otros protocolos y luego, a través de instrumentos de medida validados se comprueba un cambio estadísticamente significativo en aquellas personas que recibieron el protocolo que se quería probar respecto a los otros grupos.

Teniendo en cuenta que gran parte del bienestar puede considerarse como heredado genéticamente, suele situarse hasta un 50% (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999), un 10% es atribuible a circunstancias externas incontrolables de la vida y hasta un 40% es susceptible de ser modificada y depende de lo que ha sido señalado como actividad intencional (es decir actitudes, motivaciones, hábitos y habilidades que las personas pueden modificar o aprender) (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Por ello se han desarrollado y aplicado distintas técnicas con la finalidad de aumentar el bienestar (subjetivo o personal), por ejemplo cómo expresar gratitud, cultivar el optimismo, evitar pensar demasiado, practicar la amabilidad con quienes nos rodean y además, aprender a perdonar, cuidar las relaciones sociales, aprender a perdonar, entre otras (Lyubomirsky, 2008).

Debe tenerse presente que las teorías y los hallazgos de la psicología positiva se han aplicado a varios ámbitos (Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2009). Se observan intervenciones en el área de la psicología clínica (Maddux, 2008; Vázquez, Hervás & Ho, 2006), en el ámbito de la psicología educativa (Miley & Spinella, 2006; O'Brien, 2008) y en el campo de la psicología laboral o de las organizaciones (Henry, 2003; Peiró, 2008; Sekerka y Fredrickson, 2008).

A modo de conclusión podemos decir que la psicología positiva supone, a priori, un reflejo del progreso de la humanidad, porque la generación de una disciplina científica para el estudio del viejo tema de la felicidad que se interesa por la definición del concepto (o conceptos afines), por la evaluación de los mismos (y su fiabilidad y validez) y las estrategias para que las personas sean más felices (a través de diseños experimentales) marca los cimientos para una sociedad más feliz.

## **Referencias**

Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Nueva York: Holt, Rinehart and Winston.

- Amabile, T. M. (1983). The Social Psychology of Creativity: A Componential Conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (2), 357-376.
- American Psychiatric Association. (1995). *DSM-IV*. Barcelona: Masson, S.A.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress, and coping: New perspectives on mental and physical well-being*. San Francisco: Jossey Bass.
- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Calhoun, L.G & Tedeschi, R.G.. (2001) Posttraumatic growth: The positive lesson of loss. En Neimeyer, R.A. *Meaning construction and the experience of loss* (pp. 157-172). Washington, D.C: American Psychological Association.
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva (la ciencia de la felicidad)*. Barcelona: Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (flow) una psicología de la felicidad*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999) Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Fredrickson B. L. (1998). What good are in positive emotions? *Review of general psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build-theory of positive emotions. *American Psychologist*. 56, 218-226.
- Henry, J. (2003). Positive organizations. *The Psychologist*, 16 (3), 138-139.
- Linley, P. A., Joseph, M. J., Harrington, S. & Wood, A. M. (2009). Positive psychology applications. In: Lopez, S. J. (Ed.) & Snyder, C. R. (Ed.). *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.) (pp. 35-47). Nueva York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Urano.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Maddux, J. E. (2008). Positive psychology and the illness ideology: Toward a positive clinical psychology. *Applied Psychology: An International Review*, 57 (1), 54-70.
- Maslow, A. (2000). *El hombre autorrealizado hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.
- Miley, W. M. & Spinella, M. (2006). Correlations Among Measures of Executive Function and Positive Psychological Attributes in College Students. *Journal of General Psychology*, 133 (2), 175-182.
- O'Brien, C. (2008). Sustainable happiness: How happiness studies can contribute to a more sustainable future. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49 (4), 289-295.
- Padrós, F & Fernández, J. (2001). Escala de Gaudibilidad de Padrós. Una propuesta para medir la disposición a experimentar bienestar. *Boletín de Psicología*, 71, Junio 7-28.
- Padrós, F. & Fernández, J. (2008). A proposal to measure the disposition to experience enjoyment; "the Gaudiebility Scale". *International Journal of psychology and Psychological Therapy*, 8, 413-430.

- Peiró, J. M. (2008). Stress and coping at work: New research trends and their implications for practice. En: Näswall, Katharina (Ed.); Hellgren, Johnny (Ed.); Sverke, Magnus (Ed.). *The individual in the changing working life* (pp. 284-310). Nueva York: Cambridge University Press.
- Peterson, C. & Bossio, L.M. (1991). *Health and optimism*. Nueva York: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M.P. (2003). *Values in action (VIA). Classification of strengths. Draft. Values in Action Institution*. University of Pennsylvania. Department of Psychology
- Robles, R. & Páez, F. (2003). Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las Escalas de Afecto Positivo y Negativo (PANAS). *Salud Mental*, 26 (001), 69-75.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Romo, M. (1997). *Psicología de la creatividad*. Barcelona : Paidós.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff C. D. & Keyes M., C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: the benefits of being optimistic. *Psychological Science*, 2, 26-30.
- Sekerka, L. E. & Fredrickson, B. L. (2008). Establishing positive emotional climates to advance organizational transformation. En: N.M. Ashkanasy & C.L. Cooper (Eds.) *Research companion to emotion in organizations* (pp. 531-545). Northampton, MA, US: Edward Elgar Publishing,
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Seligman, M.E.P. (1992). *Learned optimism*. Nueva York: Simon & Schuster.
- Seligman, M.E.P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Seligman, M.E.P. & C. Peterson. (2007). Psicología clínica positiva. En: L.G. Aspinwall & U.M. Staundinger (eds.). *Psicología del potencial humano*. (pp.409-425). Barcelona: Trillas.
- Sheldon, K.M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary? *American psychologist*, 56 (3), 216-217.
- Vázquez, C., Hervás, G. & Ho, S.M. (2006). Intervenciones clínicas basadas en psicología positiva: Fundamentos y aplicaciones. *Psicología conductual*, 14 (3), 401-432.
- Watson, D., Clark L.A. & Tellegen A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070.