
PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD

Happiness of the psychology

María del Carmen Segura Díez*

Victoriano Ramos Linares**

Resumen

La felicidad es una realidad tan seria y tan importante en nuestra vida que ésta no se concebiría sin ella. Una vida humana en la que no tuviera sentido la felicidad, no sería una vida humana. A través de este artículo, trataremos de dar respuesta a la pregunta ¿qué es la felicidad?, clarificando antes cuestiones importantes como; ¿qué entendemos por emociones positivas?, o ¿cuáles de ellas son las que mejor representan la sensación de bienestar? Para finalizar, describiremos brevemente los modelos teóricos más recientes en el campo de estudio de la felicidad, y ofrecemos nuestras conclusiones y propuestas al respecto.

Palabras clave: Felicidad, psicología positiva.

Abstract

Happiness is a so serious and important fact in our life that this wouldn't be conceived without it. A human life in which happiness doesn't have any sense of happiness, it wouldn't be a human life. Throughout this article, we will try to answer to the question: what's happiness? , clarifying important questions such as: What are positive emotions? or which of them represent welfare sensation? To the end, we will briefly describe the most recent theoretical models in the study field of happiness, and offer the conclusions and proposals about it.

Key Words: Happiness, positive psychology.

* Instituto de Investigación de Drogodependencias, Facultad de Medicina Universidad Miguel Hernández de Elche. msegura@umh.es

** Psicólogo de Atención a Familia e Infancia, Servicios Sociales de Callosa de Segura, Alicante, España.

“Diariamente se explicaban por radio, televisión y en los periódicos las ventajas de nuevos inventos que ahorran tiempo, que un día, regalarían a los hombres la libertad para la vida “de verdad”. En las paredes se pegaban carteles en los que se veían todas las imágenes posibles de la felicidad.

Debajo ponía en letras luminosas:

Los ahorradores de tiempo viven mejor, los ahorradores de tiempo son dueños del futuro, cambia tu vida: ahorra tiempo”

Michael Ende, Momo

INTRODUCCIÓN

Los animales son felices mientras tengan salud y suficiente comida. Los seres humanos, piensa uno, deberían serlo, pero en el mundo moderno no lo son, al menos en la gran mayoría de los casos (Russell, 2003). No sabemos si el siglo XXI nos ha hecho más felices que a nuestros antepasados de la Edad Media, pero hasta el momento, la historia no parece medirse a través del grado de felicidad alcanzado por las sociedades o sus ciudadanos en un determinado periodo, sino más bien, por el índice de tragedias ocurridas (guerras, enfermedades, tiranías, etc.). Tolstói lo expresaba del modo siguiente: “*deberíamos atrevernos a afirmar que los siglos felices no pertenecen a la historia, pero que cada una de las centurias desdichadas que conocemos, ha tenido su propia forma de infelicidad...*”

Esto puede cambiar, si atendemos al enorme impacto social que está generando en los últimos años, la llamada “Psicología Positiva”, impulsada entre otros, por el investigador estadounidense Martin Seligman, que fuera presidente de la American Psychological Association (APA) en 1998. No sólo se trata de llevar la felicidad al laboratorio, sino que propone un cambio en el paradigma clásico de ciencias como la psiquiatría o la psicología, tradicionalmente centradas en el diagnóstico de enfermedades o déficit, para apostar por un enfoque más centrado en la salud, en la capacidad de los profesionales para potenciar la felicidad de sus pacientes o usuarios, fortaleciendo sus habilidades, y recuperando el interés por el estudio del papel que juegan las emociones positivas en la satisfacción y el bienestar de las personas.

En esta dirección, se han abierto múltiples líneas de investigación que desde diversas perspectivas, exploran los factores genéticos, psicológicos, sociales y económicos, determinantes de la felicidad. Esto, nos ha permitido saber, por ejemplo, dónde viven las personas más felices, gracias al científico Adrian White, de la Universidad de Leicester en el Reino Unido. White (2007) entiende que los niveles de felicidad de una nación, están directamente relacionados con la calidad de su sistema sanitario, un Producto Interior Bruto alto y acceso a la educación universitaria. Tomando en cuenta estos factores, ha construido el mapa de distribución de la felicidad en nuestro planeta, reuniendo datos de estudios publicados en todo el mundo y en una encuesta sobre este tema, realizada a unas 80.000 personas de 177 países, para concluir que los dos países más felices de este peculiar ranking son Dinamarca y Suiza, seguidos de Austria, Islandia, Bahamas, Finlandia y Suecia en los primeros puestos de la clasificación.

Lo interesante de este trabajo, desde nuestro punto de vista, no es la medición en sí del parámetro “felicidad” o su distribución por países, sino su progresiva incorporación como indicador nacional de riqueza, más allá del crecimiento económico y el logro de objetivos técnicos y productivos de un país. En este sentido, una encuesta reciente de la BBC, concluyó que el 81% de la población pensaba que el gobierno debía enfocarse en hacerlos más felices que ricos, y es que, pese a que en nuestra vida cotidiana no empleamos con mucha frecuencia el término felicidad, ni nos orientamos a buscarla de forma manifiesta, se trata de la meta humana por excelencia, lo que de verdad importa, a poco que reflexionemos sobre nuestro proyecto vital.

Pero entonces, ¿el dinero no da la felicidad? Parece que como reza el dicho popular, “*el dinero no da la felicidad, pero ayuda*”...Es decir, podemos comprar felicidad en la medida en que carezcamos de necesidades básicas como alimento, refugio o seguridad, sin embargo cuando alcanzamos un cierto nivel de comodidad material, la riqueza pierde su efecto impulsor de felicidad. Como ejemplo tenemos el caso de EE.UU., que durante los últimos 50 años no ha dejado de crecer en cuanto a sus parámetros de calidad de vida y por el contrario, la sensación subjetiva de felicidad entre sus ciudadanos viene manteniéndose constante, incluso se confirma un aumento de las patologías mentales entre la población.

Ahora, traten de imaginar cómo sería la vida de la persona más feliz del planeta. Podría tener una hermosa casa en la playa, una cuenta bancaria con muchas cifras, una pareja estable con la que compartir la vida, o quizá más de una, para hacerla más excitante...

Pues bien, según el profesor Davidson, del Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin, esta persona existe y no reúne ninguna de las condiciones anteriores. Se trata de Mattieu Ricard, un francés de 61 años, que decidió dejar su trabajo de genetista celular en el prestigioso Instituto Pasteur de París, para estudiar a los grandes maestros del budismo y convertirse en asesor personal del Dalai Lama. El proyecto de la Universidad de Wisconsin, comparó los resultados de distintas resonancias magnéticas nucleares que se le realizaron a Ricard, junto con la información de 256 sensores conectados a su cerebro para detectar los niveles de sensaciones como estrés, enfado, irritabilidad, placer, satisfacción etc., con los obtenidos por cientos de voluntarios que participaron en el estudio.

Los niveles de felicidad fueron clasificados en una escala con valores comprendidos entre 0.3 (muy infeliz) y -0.3 (muy feliz). Ricard obtuvo un nivel de -0.45 superando con mucho los valores de los registros conseguidos por los voluntarios. El "monje feliz" como se le conoce, define la felicidad como "un tesoro escondido en lo más profundo de cada persona. Atraparla es cuestión de práctica y fuerza de voluntad, no de bienes materiales, poder o belleza. Los que llegan al final del viaje y logran la serenidad que lleva a la dicha, sienten lo mismo que un pájaro cuando es liberado de su jaula".

La felicidad es una realidad tan seria y tan importante en nuestra vida que ésta no se concebiría sin ella. Una vida humana en la que no tuviera sentido la felicidad, no sería una vida humana. Parece, pues, que la felicidad, objetivo humano tan olvidado en la actual cultura pública, es un componente esencial de la plenitud humana. Y conviene, por tanto, que le concedamos, en el ámbito teórico y en el práctico, la importancia que le corresponde (Lisón, 2005). Para ilustrar lo anterior, sólo necesitamos dar un paseo por la red de redes. Una simple visita a uno de los buscadores más utilizados en Internet, colocando como descriptor de búsqueda la palabra "felicidad", nos devuelve alrede-

dor de once millones de entradas, lo que nos da idea del volumen de interés que genera este concepto, tan complejo de definir y a la vez tan al alcance de nuestra mano.

A través de las siguientes páginas, trataremos de dar respuesta a esta pregunta, clarificando antes cuestiones importantes como; ¿qué entendemos por emociones positivas?, o ¿cuáles de ellas son las que mejor representan la sensación de bienestar? Para finalizar, describiremos brevemente los modelos teóricos más recientes en el campo de estudio de la felicidad, y ofreceremos nuestras conclusiones y propuestas al respecto.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR EMOCIONES POSITIVAS?

Antes de adentrarnos en qué son las emociones positivas, vamos a intentar comprender la idea general de emoción. Las emociones, desde un punto de vista biológico, están sustentadas por un conjunto de estructuras nerviosas: el sistema límbico básicamente, que incluye el hipocampo, la circunvalación del cuerpo calloso, el tálamo anterior y la amígdala, siendo ésta la que parece ser la más implicada en las experiencias emocionales, hasta tal punto que lesiones en ella provocan la supresión de la respuesta emocional (Vecina, 2006). Por otro lado, las conexiones neuronales de estas estructuras que pertenecen al llamado cerebro reptiliano (por ser muy antiguas en la evolución) con la parte más moderna del cerebro, el neocórtex, son muchas y directas, lo que produce una comunicación estrecha y permanente, a la vez que vertiginosa, que resulta muy adaptativa en términos evolutivos (Ledoux, 1996).

Aún no existiendo una definición aceptada por todos los teóricos que trabajan en este campo, una buena definición debería hacer referencia a las principales funciones de la emoción: su importancia en la adaptación corporal (homeostasis), la comunicación social y la experiencia subjetiva de quien las experimenta. Una aproximación definitoria puede ser la de emoción como estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación, la cual predispone a una respuesta organizada, considerando, además, que las emociones se generan como respuesta a acontecimientos (estímulos, procesamiento de información) que

pueden ser de origen tanto externo, como interno (Bisquerra, 2000).

Por otro lado, aún no existiendo tampoco acuerdo entre la clasificación de las emociones básicas en base a dimensiones independientes, la dimensión agrado-desagrado sí sería exclusiva y característica de las emociones, de forma que todas las reacciones afectivas se comprometerían en dicha dimensión en alguna medida. Esta dimensión de placer-displacer es lo que nos lleva a la más simple categorización de las emociones en positivas y negativas, teniendo en cuenta algo que consideramos esencial: que esta clasificación no es equivalente a la de emociones buenas y malas, algo que lleva a menudo a confusión. Por ejemplo, en un momento dado, el tener miedo en una situación peligrosa es bueno, sin embargo es desagradable para el individuo que la experimente. Lo mismo podríamos decir del estado eufórico que puede experimentar un sujeto bajo los efectos de algún tipo de droga, cuando en realidad se trata de algo negativo para esa persona. La clasificación como buena/positiva, mala/negativa también es algo interesante a considerar, ya que, partiendo de la base de que una emoción sería un compuesto de procesamiento cognitivo y activación fisiológica, diferentes individuos podrían clasificar de forma distinta un mismo evento como placentero o displacentero, dependiendo del procesamiento cognitivo y no de la activación producida, como sucede por ejemplo en situaciones de riesgo controlado (tirarse con los pies atados desde un puente) o practicando deportes de alto riesgo (escalada). Esta perspectiva coincide perfectamente con los planteamientos clásicos de Aristóteles: “las cosas no son como son, sino como las ve quien las mira”, es decir, la interpretación subjetiva de los hechos, no los hechos mismos, es lo que determina la emoción, planteamientos llevados a principios directrices en algunas formulaciones terapéuticas, como las de Beck (1976), quién mantiene que un terapeuta cognitivo ha de adoptar como un principio directriz, a lo largo de toda la terapia, la idea de que la manera en que los pacientes perciben y estructuran el mundo es lo que determina sus emociones y su conducta.

Las emociones son reacciones a las informaciones que recibimos en nuestras relaciones con el entorno, así como las que procesamos internamente (recuperación de eventos de nuestra memoria), resultando

de todo ello lo que solemos entender por “conocimiento”. La intensidad de las emociones está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En esas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, valores, objetivos personales, percepción del ambiente, etc. Una emoción, por tanto, depende de lo que resulte “importante” para nosotros”. Cualquier proceso psicológico conlleva una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad, por lo que podemos convenir que la reacción emocional es algo omnipresente a todo proceso psicológico y que la dimensión placer-displacer sería la característica definitoria de la emoción respecto a cualquier otro proceso psicológico (Chóliz, 2005).

Otro aspecto que consideramos interesante destacar es la confusión de términos coloquialmente utilizados para referirse a los procesos emocionales. A menudo se usa sentimiento, afecto y emoción como términos sinónimos, incluso sucede en contextos científicos, lo que puede llevar a producir confusión, incluso errores. Dada la importancia que el lenguaje tiene en la formación de conceptos, los puntos de vista aportados en este capítulo sugerimos sean utilizados siempre con prudencia, siendo esto extensivo para el lector a cualquier otro escrito. Existe la opinión popular que diferencia emoción de sentimiento haciendo referencia a la intensidad (más fuerte en la emoción) y en la duración (más corta en la emoción). La emoción se experimenta de inmediato, de “forma visceral”, suele resultar más excitante que un sentimiento, pero suele tener poca duración. Si tenemos esta diferencia en consideración, no estaríamos hablando de dos entidades diferentes, sino de una misma dimensión con diferentes intensidades y duración. Es decir, los sentimientos se prolongarían en el tiempo sin una intensidad aguda (como la producida por una reacción emocional) además de poder ser experimentados en ausencia de estímulos (implicación cognitiva, procesos de memoria). Los sentimientos serían como actitudes originadas a partir de una emoción y que perdura más allá del estímulo que la originó. De esta forma, el sentimiento se convierte en “estable”. Un sentimiento sería algo así como una emoción filtrada por la razón y que se prolonga en el tiempo a menudo con participación de la voluntad (Bisquerra, 2000). El término “afecto” es utilizado generalmente para referirse a cualquier estado que exprese cómo un objeto o situación impacta en una

persona. Más recientemente se está utilizando el término “core affect” (afecto nuclear/esencial) para referirse a un estado psicológico básico que puede ser descrito por dos propiedades psicológicas: valencia hedónica (placer-displacer) y arousal (activación-desactivación) (Duncan y Barrett, 2007). Como puede apreciarse esta definición de afecto se acerca muchísimo a la que estamos proponiendo como “emoción”, aunque aporta un aspecto novedoso que creemos esencial, el de activación/desactivación, ya que la desactivación parece estar implicada en las emociones negativas relacionadas con la tristeza.

Un último aporte sería el concepto de “estado de ánimo o humor”. En esencia podría definirse, como el de “sentimiento”: un estado emocional de mayor duración y menor intensidad que el producido por una emoción aguda. La diferencia estribaría en que, en el caso de los sentimientos se dirigiría hacia personas y, en el caso del humor, sería una actitud y motivación dirigida a la “vida en general”.

A partir de ahora nos centraremos en el objetivo de éste apartado, que sería la dimensión “placer”, es decir, las emociones positivas. Considerando el placer como la emoción positiva “básica”, cualquier evento que a un determinado individuo le produzca bienestar será considerado como elemento que produce una emoción (emocionante), constituyendo de éste modo el abanico de emociones positivas.

Desde los inicios, la psicología se ha centrado en tratar y curar los trastornos de la mente, ha focalizado casi exclusivamente en lo negativo y ha llevado a asumir un modelo de existencia humana que casi ha olvidado las características positivas del ser humano (cfr. Vera, 2006). Esto tiene su sentido si consideramos que el miedo, la ira o la tristeza son señales de alarma que si se obvian pueden generar problemas de considerable importancia. Las emociones positivas, por otro lado, son más difíciles de estudiar porque en comparación son menos cuantiosas, aparte de ser más complicadas de distinguir. Además, hablando desde un contexto psicoterapéutico, sería la meta a alcanzar por el tratamiento.

Características como la alegría, el optimismo, la creatividad, el humor, etc., han sido ignoradas o tratadas superficialmente. Sin embargo, recientemente,

Seligman (2002), uno de los más representativos estudiosos de la depresión, está dedicando su labor, como hemos comentado en la introducción, al estudio de la “Psicología Positiva”, término por él acuñado. La psicología positiva, que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida, se centra en la construcción de competencias y en la prevención. La psicología positiva no es un movimiento filosófico, ni que pretenda promover el crecimiento espiritual humano basándose en métodos no científicos, la psicología positiva es una rama de la psicología que intenta comprender a través de la investigación científica los procesos psicológicos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano (Vera, 2006).

Los estudios experimentales relacionados con el afecto positivo han demostrado que éste se relaciona con una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja que posibilita una mejor integración de la información. El resultado de esta forma de pensar facilita los procesos de resolución de problemas y, por tanto, la toma de decisiones (Vecina, 2006).

Se observa también cómo, cuando una persona se encuentra dentro de un estado de humor disfórico y le suceden acontecimientos favorables, éstos pueden pasar desapercibidos, o no vividos con sensación de bienestar; en cambio, cuando suceden acontecimientos desfavorables y una persona se encuentra con un estado de humor eufórico, su capacidad para afrontar el malestar suele ser positiva, más adaptativa, hasta el punto en que puede incluso llegar no darle importancia al hecho.

Y: ¿qué emociones positivas son las representativas del bienestar humano?

Como se ha venido comentando, la subjetividad hace muy difícil una clasificación de emociones positivas, aunque las que vamos a describir ahora serían las que más acuerdo generan entre los estudiosos del tema. Como podrá observarse, dentro de una misma categoría podemos incluir sinónimos que indican la intensidad y a veces algún matiz diferente.

La Alegría: emoción producida por un suceso favorable al individuo. Como emociones semejantes podemos encontrar la euforia, el júbilo, el placer/gozar, la satisfacción, etc.

El Amor: generalmente, aunque no siempre, sería la emoción generada de una persona hacia otra. Decimos que no siempre porque el amor hacia los animales sería un mismo proceso psicológico básico. En esencia sería el agrado producido por la compañía de la otra persona (o ser vivo), disfrutar de lo bueno que le sucede y compartirlo, sufrir cuando sufra y ayudarle al cese de ese sufrimiento, en esencia el deseo de ver “feliz” a la otra persona y disfrutar de ello. Como conceptos similares tenemos: cariño, afecto, aprecio, etc., que expresan hacia quién va dirigido (aprecio a personas no muy cercanas) y la intensidad (cariño sería un amor no demasiado intenso).

El Humor: nos referimos aquí concretamente al sentido del humor, no a los estados de humor. El sentido del humor es un rasgo positivo porque hace que la persona que lo tiene puede experimentar la risa, el placer subjetivo asociado a ella, los diversos beneficios psíquicos y psicofisiológicos que puedan derivarse de ella, y la gratificación de hacer reír a los demás. Las investigaciones de Berk et al. (1989) demuestran que la risa disminuye las concentraciones de cortisol y, por tanto, protege nuestro sistema inmunitario, ayudando a superar los efectos inmunosupresores del estrés. Como ejemplo de estímulos que puedan provocar la risa de un sujeto tenemos los juegos, las bromas, los chistes, las viñetas, situaciones embarazosas, incongruencias, inocentadas, cosquillas, etc.

La Fluidez: consiste en la sensación placentera que se experimenta en momentos en los que las personas se encuentran totalmente implicadas en la actividad que están realizando hasta el punto en que nada parece importarles y menciona cosas como: “Se me pasó el tiempo volando”. La condición para que aparezca esta emoción es que las habilidades de la persona estén en equilibrio con los retos y desafíos que la actividad plantea. Muy relacionadas (o derivadas) estarían la satisfacción, el orgullo, la complacencia, la realización personal, etc.

La Elevación: es una emoción positiva que se experimenta cuando somos testigos de actos que reflejan lo mejor del ser humano y provoca un deseo de ser mejores personas.

La Creatividad: Estudiar la creatividad se podría calificar de trascendental por sus consecuencias perso-

nales, sociales, culturales, incluso económicas. La creatividad tiene que ver con la ejecución de las personas en contextos muy diversos y con su funcionamiento óptimo, con la innovación, con la solución de problemas de cualquier tipo, con los avances científicos y tecnológicos, con los cambios sociales. En definitiva, la creatividad puede ser considerada como una de las características más importantes del ser humano y que produce satisfacción en aquellos que la desarrollan (Vecina, 2006).

Consideramos interesante incluir también en este apartado las llamadas “Emociones Estéticas” que se producirían al reaccionar ante ciertas manifestaciones artísticas (leer una obra literaria, observar un cuadro, escuchar música, ver una escultura o construcción arquitectónica, asistir a un teatro para ver una representación teatral o una representación de danza, ver una película, etc.) o contemplar un paisaje natural.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR FELICIDAD?

“La felicidad es un tema interminable. La felicidad es como un puzzle en el que siempre falta alguna pieza. Nos metemos en un mar sin orillas. Son tantos los matices, recovecos, ángulos y vertientes, que es difícil atraparlo en sus ricas y diversas dimensiones. La felicidad es la vocación universal del ser humano, una tendencia metida en sus entrañas, un deseo profundo que arrastra y empuja en esa dirección. Pero la felicidad es ante todo un estado de ánimo, un paisaje interior a través del cual me encuentro contento conmigo mismo, una mezcla de alegría y paz interior. El que no sabe lo que quiere no puede ser feliz”. (Rojas, 2000).

Definir el concepto de felicidad es una tarea harto complicada. Probablemente sea una de las definiciones más controvertidas y complicadas. Al igual que otros conceptos profundos de nuestras vidas (la culpa, la justicia, el egoísmo), todos tenemos una noción interna acerca de qué es la felicidad pero, al igual que esas otras ideas, nos resulta a menudo muy difícil explicarlas. Generalmente, cuando pensamos en “felicidad”, solemos fijarnos en sus efectos, y dejamos frecuentemente a un lado el análisis de sus causas. Entonces: ¿Qué cosas nos hacen felices? ¿Es posible que la felicidad sea un estado permanente? Es fácil confundir la felicidad con el bienestar o con “estar contento”, por eso muchas personas tienden a equivocarse el sentido de

los bienes materiales en sus vidas, creyendo que les dará una “felicidad” que nunca encuentran. Efectivamente, las cosas materiales nos dan bienestar, es más cómodo viajar en un coche que en un autobús, es cómodo tener un abrigo cuando hace frío, es agradable disponer de aire acondicionado en verano en localidades calurosas, sin embargo ese bienestar nos da la sensación de que no tiene nada que ver con el término felicidad, sino que parece ser que es un concepto mucho más profundo que implica algo tan ansiado por muchos seres humanos como es la estabilidad. El ser humano se ha planteado siempre perseguir la felicidad como una meta o un fin, como un estado de bienestar ideal y permanente al que llegar, sin embargo, hay personas que conciben la felicidad como un compuesto de pequeños momentos, de vivencias en el día a día, con lo que una característica principal, desde este punto de vista, sería la de aparecer y desaparecer de forma constante a lo largo de nuestras vidas.

Otra de las controversias en torno a este tema es dónde buscar la felicidad, si en acontecimientos externos y materiales o en nuestro interior. Siempre resulta complicado responder a esta pregunta. Por este motivo, y desde un punto de vista psicológico, el estudio del bienestar subjetivo parece preferible al abordaje de la felicidad. Además, muchas personas conceptualizan la felicidad como ausencia de malestar, por lo que creemos que una definición científica debería acotar el término y mencionar el “bienestar subjetivo” (Vázquez, 2006).

La satisfacción con la vida y el afecto positivo son ambos estudiados por los investigadores del bienestar subjetivo. La forma en que estos dos componentes se relacionan mutuamente es una cuestión empírica, no de definición. Desafortunadamente, términos como el de felicidad, que son usados frecuentemente en el discurso diario, tendrán necesariamente significados vagos y un tanto diferentes. No obstante, según vayan avanzando los trabajos de medición, creación de cuestionarios, etc., al igual que otros trabajos, los conceptos más útiles científicamente serán aquellos que puedan ser medidos y que muestren, dentro de un marco teórico, relaciones interesantes con otras variables (Diener, 1994).

De cualquier manera, nuestro punto de vista va un poco más lejos si cabe, es nuestro objetivo en este apar-

tado. El ser feliz no es un estado de ánimo, es una actitud constante y creemos que éste es un aspecto que podemos considerar como fundamental. Lo que denominamos felicidad es un concepto que puede resultar abstracto, que incluye estados de bienestar, pero no podemos decir que tener momentos placenteros nos convierta en seres felices.

Algunas ideas acerca de la felicidad tienen una perspectiva de ésta como la forma de valorar la vida en su conjunto, una percepción y valoración global de las experiencias vitales, teniendo en cuenta las relaciones familiares y el trabajo como núcleo esencial para esa valoración, además de las relaciones sociales, el ocio, la salud, etc., y también añadiendo a estos factores estables ciertos desencadenantes específicos, tales como éxitos puntuales, sorpresas (lotería). Igualmente, a alguien puede gustarle una parte de su vida (su relación sentimental) y estar muy disgustado con su trabajo. Esta perspectiva de la felicidad, da la sensación de ser una media aritmética de los eventos que afectan a la vida de un individuo. Bajo este punto de vista, una persona que hubiese valorado su vida como negativa, podría encontrarse en un momento dado con que una satisfacción, aún siendo un hecho positivo, no fuese suficiente para alcanzar la media, no valorando de ese modo esa positividad como sí lo haría otro individuo que sintiese el mismo acontecimiento como un evento positivo que le otorga bienestar y no relacionándolo con la idea de felicidad.

Hay personas que ven la felicidad como un objetivo esquivo, difícil de lograr en el presente y al que solo se puede acceder con la memoria (cualquier tiempo pasado fue mejor) o con la esperanza (si consigo..., seré feliz). Otros individuos consideran que la felicidad no puede contemplarse como un objetivo, sino como un sub-producto derivado de otros objetivos o compromisos.

La felicidad facilita la empatía, lo que favorece la aparición de ideas altruistas, de compromiso social y voluntariado. Genera actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los demás, lo que favorece la autoestima, la confianza en uno mismo, las relaciones sociales, el rendimiento cognitivo, la resolución de problemas, fomenta la creatividad, favorece el aprendizaje y la memorización, etc. Asimismo potencia estados de tranquilidad, de serenidad y de relajación que facilitan el bien-

estar tan ansiado; todo ello facilita y fomenta la disponibilidad del individuo para afrontar nuevas tareas (Bisquerra, 2000). En esencia, la felicidad potencia estados de bienestar.

El bienestar subjetivo parece estar más relacionado con la congruencia entre los valores y el compromiso de hacerlos efectivos, esto permite entender la felicidad como algo que tiene que ver con el propio individuo, dejando fuera los acontecimientos vitales que producen satisfacción. Con esto no queremos decir que esa satisfacción producida por cualquier evento positivo no tenga su carga de efectividad, sino que no encargaría con lo que, creemos, está más relacionado con el concepto "felicidad", es decir, tener un buen trabajo, unas buenas relaciones de amistad, un entorno familiar adorable, que nos toque la lotería, que gane nuestro equipo de fútbol, etc., son cosas que casi a cualquier persona harían "feliz", pero esa felicidad sólo se conceptualizaría como tal si, para una persona en concreto, sus valores son acordes con tales eventos y si su compromiso de hacerlos efectivos se ve cumplido desde su perspectiva. Pero no todas las personas que teniendo todo el oro del mundo, los mejores amigos, las mejores condiciones de vida, son felices. Es paradójico observar como muchas personas que "lo tienen todo" suelen ser a menudo extremadamente infelices y que gente humilde, o extremadamente pobre, que vive en condiciones infrahumanas, con privaciones y penurias, comente su "felicidad" con alegría.

Para muchas personas, una de sus principales metas es la de desterrar de sus vidas cualquier resquicio de sufrimiento y preocupación, muy apoyada esta idea por la sociedad del bienestar que nos induce a buscar todo tipo de bienestar y, además, permanentemente. Esto avoca a muchos individuos al consumo de estupefacientes, a eliminar el sufrimiento con diversiones superfluas, que lejos de acercar al individuo a la felicidad, lo alejan. La felicidad basada en la negación del dolor y el sufrimiento es tan falsa, como efímera (Muñoz, 2002). La felicidad no consiste en no tener problemas, tampoco en la ausencia de dificultades, la felicidad no es algo que esté necesariamente fuera de nosotros. Precisamente es ahí donde consideramos hay que comenzar la búsqueda y donde sería deseable encontrarla, en nuestro interior. Trabajar para lograr hacer efectivos nuestros deseos, prestando siempre atención a nuestros valores, alegrándonos por el éxito de

nuestros seres queridos, incluso por las personas que tampoco están cerca de nuestro entorno, intentar ayudar a los demás, etc., nos va a proporcionar esa "paz interior" anhelada, esa estabilidad buscada, ese placer que a veces se convierte en espiritual, esa forma de sentirnos completos y contentos con nosotros mismos. La felicidad es el resultado de un esfuerzo continuado para superar los problemas, un trabajo intenso y constante que se prolonga en el tiempo. La felicidad es un proyecto personal lleno de metas, la mayoría relacionadas, como venimos comentando, con la satisfacción personal, el desarrollo de habilidades interpersonales y de amor hacia uno mismo. Para que ese proyecto pueda cumplirse es esencial que las metas que nos marquemos sean objetivas y realistas, no demasiado exigentes, tener capacidad para superar las adversidades y frustraciones que la vida nos depare, y tener siempre un "plan B" para enderezar el rumbo cuando tengamos la sensación de haberlo perdido (Rojas, 2007).

Un concepto asociado a la felicidad es el optimismo. Una persona optimista no es aquella que cree que las cosas siempre van a salir bien, como a menudo suele pensarse, sino aquellos individuos que persiguen logros y no pierden mucho tiempo en enfadarse o deprimirse cuando no los consiguen. El optimismo consiste en la capacidad de uno mismo para, independientemente de los resultados, tener una actitud positiva para un nuevo intento de conseguir el objetivo perseguido, aquellas personas que confían en sus posibilidades y que saben entender el "fracaso" como un aprendizaje y no lo entienden como algo negativo. Consiste también en conocer nuestras limitaciones y no por ello renunciar a mejorar.

Un "error" muy común es buscar éxitos espectaculares para alcanzar la felicidad, marcarnos metas demasiado exigentes o difíciles de lograr, cuando en la mayoría de las ocasiones, como manifiesta Fredrickson (2004), se trata de algo más simple: "*buscar la felicidad en todas las situaciones de la vida y en las cosas sencillas. Quien quiera descubrir lo bueno de un mundo complejo y, en parte, represivo, tendrá que acudir a sus propias fuerzas y a las de quienes le rodean. Nuestro mayor aliado en la senda para la maduración y la fortaleza interiores es la conciencia*".

Todo lo comentado líneas arriba, nos hace pensar que cuanto más nos conozcamos a nosotros mismos,

más posibilidades vamos a tener de aplicar nuestras habilidades y destrezas en la consecución de nuestros objetivos. Esto, que tiene que ver con el término psicológico “autoconocimiento”, está muy directamente relacionado con el de sabiduría, en este caso acerca de nosotros mismos, y como decía Epicuro: “el que es sabio, es feliz”.

Manifestaciones de diferentes celebridades acerca de la felicidad

“El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere sino querer siempre lo que se hace”. Leon Tolstoi.

“Para ser amados, no debemos preguntar nunca a quien nos ama: ¿Eres feliz? Sino decirle siempre: ¡Que feliz que soy!”. Jacinto Benavente.

“Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo”. Leon Tolstoi.

“La manera de conseguir la felicidad es haciendo felices a los demás”. Robert Stephenson.

“Si quieres hacer feliz a una persona, no le añadas bienes, sino réstale deseos”. Lucio Anneo Séneca.

“Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad”. Pearl S. Buck.

“No es pobre el que tiene poco, sino el que mucho desea”. Séneca.

“Conócete, acéptate, supérate”. San Agustín.

“La felicidad es la armonía entre lo que se piensa, se dice y se actúa”. Mahatma Ghandi.

“La felicidad es al mismo tiempo, la mejor, la más noble y la más placentera de todas las cosas”. Aristóteles.

“Ningún hombre es feliz a menos que crea serlo”. Publio Siro (S. I a.c)

“La felicidad ininterrumpida, aburre: debe de tener alternativas”. Jean Baptiste Molière.

“La clase de felicidad que necesito, es menos hacer lo que quiero, que no hacer lo que no quiero”. Jean-Jacques Rousseau.

“Pasa con la felicidad como con los relojes; que los menos complicados son los que menos se estropean”. Nicolás Chanfort

“Todo el mundo aspira a la vida dichosa, pero nadie sabe en qué consiste”. Séneca.

“La felicidad es una estación en el camino entre lo demasiado y lo muy poco”. Jackson Pollock

MODELOS DESCRIPTIVOS

Como queda patente, han sido muchos los autores que a largo de la historia y a través de disciplinas tan dispares como la filosofía, la política, la matemática, la economía y por supuesto, la medicina o la psicología, han tratado de elaborar teorías acerca de los componentes generales de la felicidad y su relación con conceptos afines, como los mencionados anteriormente (Ej. bienestar subjetivo, calidad de vida, optimismo, etc.).

A continuación, trataremos de resumir los enfoques más recientes que abordan la difícil tarea de construir este concepto en sus componentes esenciales.

• Educación para la Felicidad. (Fordyce, 1977, 1983)

Aunque no se trata estrictamente de un modelo teórico, se convirtió en uno de los primeros intentos de construcción de un “modelo de persona feliz”, sintetizado en una serie de principios o rasgos. Estos fueron inferidos por Fordyce (1983), a partir de una amplia revisión de estudios sobre la felicidad, con objeto de aplicar estas premisas en la construcción de un programa que permitiera mejorar los niveles de felicidad de sus estudiantes.

A continuación se detallan los 14 rasgos que desde el punto de vista de Fordyce, hacen de una persona alguien feliz, y que como se observa, se hallaban en conexión con tres áreas básicas: la personalidad, las relaciones sociales y la implicación en la actividad laboral y en el ocio.

Tabla 1. Adaptación de las 14 «Reglas fundamentales» del programa cognitivo-conductual de mejora de la felicidad diseñado por Fordyce (1977, 1983)

<ol style="list-style-type: none"> 1. Ser más activo y permanecer ocupado en: <ul style="list-style-type: none"> • Actividades placenteras • Actividades de alta demanda física • Actividades novedosas • Actividades en compañía • Actividades no triviales 2. Dedicar más tiempo a la vida social 3. Ser productivo en un trabajo al que se conceda significado 4. Mejor gestión del tiempo 5. Detener las preocupaciones 6. Adecuar las metas y expectativas 7. Desarrollar un estilo de pensamiento positivo y optimista 8. Estar centrado en el presente 9. Trabajar en busca de una personalidad sana 10. Desarrollar una personalidad sociable 11. Ser uno mismo 12. Eliminar los sentimientos negativos y los problemas 13. Fomentar y conservar las relaciones íntimas como primera fuente de felicidad 14. Apreciar la felicidad
--

• La teoría evolutivo-cibernetica de la felicidad (Heylighen, 1992)

Desde este enfoque se define la “felicidad pasajera” como el sentimiento agradable o la experiencia subjetiva del bienestar. La “felicidad duradera” corresponde entonces, al predominio de sentimientos agradables en un período prolongado. Esto equivale al grado en el que las personas se sienten satisfechas con sus vidas en general. Aunque no es exactamente igual, este significado de felicidad es casi sinónimo de satisfacción de vida, calidad de vida o, incluso, autorrealización (Heylighen, 1992).

La teoría evolutivo-cibernetica de la felicidad, establece la relación entre la salud como propiedad objetiva y la experiencia subjetiva de sentirse bien. Biológicamente, las emociones funcionan guiando al

organismo para que se aleje de situaciones peligrosas (advertidas mediante reacciones desagradables tales como el miedo, el hambre, o el dolor) y promoviendo la aproximación a situaciones positivas (advertidas mediante reacciones positivas tales como el placer, el amor o la satisfacción).

Las emociones desempeñan un papel selectivo indirecto de las conductas adecuadas para realizar las acciones apropiadas, como beber cuando tenemos sed o rechazar acciones peligrosas como tocar una llama, por lo que sustituyen la selección natural. Por lo tanto, las emociones positivas normalmente indicarán que el organismo se acerca al estado óptimo.

La felicidad puede considerarse una señal de que la persona está biológicamente sana (cerca de un estado óptimo) y, desde el punto de vista cognitivo, capaz de ejercer control (capaz de contrarrestar desviaciones eventuales de este estado óptimo); en otras palabras, que él o ella puedan satisfacer todas sus necesidades básicas, a pesar de posibles cambios en el medio.

Este control sobre la situación, cuenta con tres elementos (Heylighen, 1992):

Capacidad material:

Tener los recursos y oportunidades necesarias para satisfacer las necesidades. No se puede saciar la sed sin agua o satisfacer la necesidad de contacto social si se está abandonado en una isla desierta.

Capacidad cognitiva:

No es suficiente que los recursos necesarios estén ahí, también hemos de ser capaces de encontrarlos, reconocerlos y utilizarlos de manera efectiva. Excepto en casos triviales, la necesidad de satisfacción requiere habilidades para solucionar problemas, es decir, conocimiento, inteligencia y creatividad.

Capacidad subjetiva:

No es suficiente que los recursos estén ahí y que seamos capaces de encontrarlos, además, debemos creer en nuestra propia capacidad de resolver problemas. De lo contrario, no estaríamos motivados para realizar el esfuerzo necesario.

La tarea de promover felicidad, se reduce simplemente a fomentar la capacidad material (proporcionar-

do recursos y oportunidades), la capacidad cognitiva (mediante la educación en el sentido más amplio y mediante apoyos cognitivos como los ordenadores) y la capacidad subjetiva (haciendo sentir a las personas que son capaces o que están “controlando”) (Heylighen, 1992).

• El modelo de las tres vías hacia la felicidad (Seligman, 2002)

Martin Seligman (2002) nos propone un marco estructural para señalar las diversas vías que parecen conducir al bienestar y la felicidad. Sin embargo, su propuesta no está dispuesta como una teoría, ni siquiera como un modelo, sino más bien como una forma de estructurar inicialmente la investigación realizada en este campo y de proyectarla hacia el futuro (Duckworth, Steen y Seligman, 2005).

A juicio del profesor Seligman, la investigación ha demostrado que hay al menos tres vías fundamentales por las cuales las personas se pueden acercar a la felicidad; **la vida placentera** (pleasant life), este tipo de felicidad es de corta duración y se logra maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas respecto a pasado, presente y futuro. **La vida comprometida** (engaged life), se refiere a la puesta en práctica cotidiana de las fortalezas personales con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas («flow»). Y por último, **la vida significativa** (meaningful life), es la más duradera de las tres, e incluiría el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo y la pertenencia a las llamadas instituciones positivas (democracia, familia, educación, etc.)

Aunque se especifica que estas tres vías no tienen por qué ser ni exclusivas, ni exhaustivas, sí se realiza un énfasis importante en que el desarrollo de la vida comprometida y de la vida significativa pueden tener una mayor importancia para la construcción del bienestar (Duckworth et al., 2005).

Con objeto de promover cada uno de los tipos de felicidad comentados, se ha creado una *Red de Psicología Positiva* compuesta por 3 centros de trabajo e investigación.

El primer primer de ellos está dirigido por Ed Diener, de la Universidad de Illinois, según el cual, uno

de los “mejores predictores” del bienestar no es cuántas posesiones materiales tiene una persona, sino que posea “metas significativas” (Seligman, 2003). Este centro recibe el nombre de Experiencias Positivas Subjetivas y trabaja entre otras cuestiones, sobre las emociones positivas generales y la afectividad, o la diferenciación entre conceptos como bienestar subjetivo, felicidad, “flow”, placer, optimismo etc.

El segundo centro de trabajo, centrado en el Individuo Positivo, está a cargo de Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universidad de Chicago, responsable de nombrar y definir el concepto de fluidez o “flow”, del que hemos hablado anteriormente. Los temas que se abordan en este centro, están relacionados con la “buena vida”, como son la satisfacción con la vida y la felicidad, significado y propósito, productividad y auto-control, creatividad, resiliencia, afrontamiento, empatía, religión, intimidad o amor, entre otras.

Los autores Peterson y Seligman (2004), desarrollaron una Clasificación de las Fortalezas y Virtudes Humanas (Character Strengths and Virtues) como vía para alcanzar la “buena vida” que además supuso la consolidación de la Psicología Positiva como disciplina científica.

Esta clasificación describe veinticuatro fortalezas que se encuentran dentro de seis virtudes consideradas universales. Pero antes de exponerlas es necesario establecer los tres criterios que se han tenido en cuenta para la clasificación. Estos son; que se valoren prácticamente en todas las culturas, que se valoren por derecho propio, no como medio para alcanzar otros fines y por último que sean maleables (Seligman, 2002).

Figura 1.
Adaptación de la clasificación de las Fortalezas Humanas (Peterson y Seligman, 2004)



Por último, el tercer centro de trabajo se focaliza en el estudio de las **Instituciones Positivas** y está dirigido por Kathleen Hall Jamieson, de la Universidad de Pensilvania. Desde la sociología positiva, se investigan cuestiones relacionadas con los diferentes puntos de vista sobre lo que se considera una “buena sociedad”, justicia, equidad, salud, logros culturales, relaciones interpersonales, entorno o ambiente físico como variables que impulsan y mejoran la prosperidad de las comunidades y el desarrollo de fortalezas y virtudes personales. Se considera que en épocas de dificultades, comprender y reforzar instituciones positivas como la democracia, la unión familiar y la libertad de prensa, cobran una importancia inmediata (Seligman, 2002).

En suma, respecto a la felicidad, la Psicología Positiva, no se limita a conseguir estados subjetivos transitorios ya que considera que también consiste en pensar que la vida que vivimos es auténtica y no se trata de una opinión meramente subjetiva, la autenticidad implica el acto de obtener gratificaciones y emociones positivas gracias al desarrollo de las fuerzas características personales, pensadas como las vías naturales y duraderas hacia la satisfacción (Seligman, 2002)

CONCLUSIONES

Una reflexión que consideramos esencial para la comprensión de la felicidad, es el de prestar atención tanto a los aspectos positivos como a los negativos del funcionamiento humano, no entendiendo felicidad como sinónimo de bienestar, si no más bien como una congruencia entre los valores y los comportamientos de un individuo en concreto.

La felicidad, claramente, está muy relacionada con estados de bienestar, alegría, pasión, tranquilidad, etc., etc., etc., pero no excluye estados de dolor, de tristeza, de ira o de miedo. El ser feliz no es un estado de ánimo, es una actitud constante, estaría más relacionado con lo que llamamos “rasgo de personalidad”. La felicidad no es un estado transitorio como lo pueda ser el placer o la alegría, sino que mantiene una estabilidad temporal.

En esencia, la idea que queremos transmitir es que la felicidad, si la queremos considerar como estable, tenemos que relacionarla con la satisfacción experimentada por la congruencia entre nuestros valores personales y capacidad para poder llevarlos a cabo. En palabras coloquiales, sentirme bien conmigo mismo independientemente de los resultados que obtenga. Esto me permitirá disfrutar cuando lo obtenido sea positivo y estar triste, enfadado o tener miedo en momentos temporales de mi vida, pero siempre podré “ser feliz” si mi actuación está en consonancia con mis valores, es decir, he hecho lo que creía que tenía que hacer y el fracaso, cuando se produzca, lo conceptualizaré como un aprendizaje y no como un acontecimiento negativo producido por mi mala actuación. De este modo la estabilidad siempre va a estar bajo mi control.

No estamos de acuerdo con ideas acerca de la felicidad como estas: “*a la larga, la felicidad es un resultado, es el resumen de lo que hemos ido haciendo con nuestra existencia personal*” (Rojas, 2000) ya que desde este punto de vista no podríamos ser felices hasta el final de nuestra existencia. Este punto de vista está relacionado con la conceptualización de felicidad como media aritmética de resultados positivos obtenidos versus insatisfacciones. Si asumiéramos este planteamiento, no tendría sentido que desde la psicología nos preguntáramos cómo ayudar a las personas a potenciar sus fortalezas o mejorar su satisfacción vital, porque según esta hipótesis que define la felicidad como resulta-

do final, el individuo tendría un rol más bien pasivo en la consecución de su propia felicidad y sólo accedería a ella en el último tramo de su vida.

En relación con lo anterior, también nos parece interesante reflexionar sobre el modo de trasladar a la intervención terapéutica este punto de vista centrado en la promoción de la felicidad y el bienestar psicológico, que se ha tratado a lo largo del capítulo. Lo cierto es que a día de hoy, no existen datos empíricos que nos hablen acerca de la eficacia de protocolos que incorporen esta filosofía de trabajo, dada su trayectoria incipiente y por lo tanto, hemos de ser cautos y críticos a la hora de incorporarla a nuestros objetivos terapéuticos, o al integrar estos aspectos relativos a la salud y el bienestar, con los habituales en el contexto terapéutico, es decir, la fase de evaluación y formulación del caso, el diseño de la intervención o la planificación de estrategias de promoción y prevención enfocadas a la etapa de seguimiento.

REFERENCIAS

- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Universities Press.
- Berk, L., Tan, S., Fry, W., Napier, B., Lee, J., Hubbard, R., Lewis, J., and Eby, W. (1989) Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. *American Journal of Medical Science* 298, 390-396.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la Emoción: el proceso emocional*. España. Departamento de Psicología Básica. Universidad de Valencia. Pág. 1-33. En: www.uv.es/=cholz.
- Diener, E. (1994). *El Bienestar Subjetivo. Intervención Psicosocial*, Vol.3(8).
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. y Seligman, M. E. (2005) Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Duncan, S. y Barret, L.F. (2007). Affect is a form of cognition: A neurobiological analysis. *Cognition & Emotion*, 21(6), 1184-1211.
- Fredrickson, B.L. (2004). El poder de los buenos sentimientos. *Mente y Cerebro Vol.8*. 74-78
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511-521.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.
- Heylighen F. (1992) A Cognitive-Systemic Reconstruction of Maslow's Theory of Self-Actualization. *Behavioral Science* 37, 39-58
- HH Dalai Lama y Howard C. Cutler, M. D. (1998) *El arte de la felicidad. Un nuevo mensaje para nuestra vida cotidiana*. Grijalbo Mondadori, s.a.
- Ledoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster.
- Lisón, J.F. (2005) De la felicidad mínima a la plena felicidad. *Quaderns de filosofia i ciència*, 35, 133-145.
- Muñoz, A. (2002). *Pensamiento constructivo e inteligencia emocional*. Referencia electrónica extraída del sitio web del Centro de psicología y terapia virtual. <http://www.cepvi.com/articulos/felicidad1.htm>
- Oatley, K. (1992). *Best laid schemes: The psychology of emotions*. New York: Cambridge University Press Vázquez, 2006
- Peterson, C. y Seligman, M. (2004) *Character Strengths and Virtues. A Handbook and classification*. Oxford University Press.
- Rojas, E. (2000). *La Felicidad Razonable*. Diario ABC (1 de Octubre).
- Rojas, E. (2007) *La Felicidad Como Proyecto de Vida*. Diario El Mundo (15 de Septiembre).
- Russell, B (2003) *La conquista de la felicidad*. Random House Mondadori, S. A.
- Seligman, M. (2002). *Aunthentic Happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.

- Vázquez, C. (2006). La Psicología Positiva en Perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, Vol. 27(1), 1-2.
- Vecina, M.L. (2006). Emociones Positivas. *Papeles del Psicólogo*, Vol. 27(1), 9-17.
- Vera, B. (2006). Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8.
- White, A. (2007). A Global Projection of Subjective Well-being: A Challenge To Positive Psychology? *Psychtalk*, 56, 17-2.

Sitios interesantes para visitar en Internet:

- Journal of Happiness Studies:
<http://www.springerlink.com/content/1389-4978>
- Página del profesor David G. Myers:
<http://www.davidmyers.org/Brix?pageID=20>
- Página del profesor Michael Fordyce:
<http://www.gethappy.net/>

- Página del profesor Martin Seligman:
<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>
- Página del profesor Richard J. Davidson:
<http://psyphz.psych.wisc.edu/web/personnel/director.html>
- Página personal de Matthieu Ricard:
<http://matthieuricard.org/>
- Página de la Red Europea de Psicología Positiva:
<http://www.enpp.org>.
- Revista "Papeles del Psicólogo". Especial Psicología Positiva:
<http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1120.pdf>
- Fundación Humanismo y Ciencia:
<http://www.fun-humanismo-ciencia.es/felicidad/>
- Psicología Positiva:
<http://www.psicologia-positiva.com/felicidad.html>

Fecha de recepción: 24 de febrero, 2009

Fecha de aceptación: 30 de abril, 2009