

PSICOLOGÍA POSITIVA: UN ENFOQUE EMERGENTE

Positive Psychology: An emerging approach

Reynaldo Alarcón Napurí*

Resumen

*Se presenta una visión panorámica de la psicología positiva, corriente que aparece formalmente en el panorama psicológico al iniciarse el Nuevo Milenio. Emerge en respuesta al predominio de la psicología dominante que había centrado su interés en comportamientos negativos. La psicología positiva focaliza su interés en experiencias internas positivas que contribuyen al florecimiento y óptimo funcionamiento psicológico del ser humano. Su originalidad reside en que su centro de interés son áreas inexploradas del psiquismo conectadas con el bienestar humano. A esta motivación, hay que sumar otras de naturaleza teórica, que se advierten en la insuficiencia del soporte teórico de las corrientes psicológicas dominantes, sea el conductismo, el psicoanálisis ortodoxo y la psicología humanista, cuyos fundamentos son analizados. El autor revisa los elementos componentes de la "personalidad positiva", propuesta por M. E. P. Seligman y asociados, en términos de seis virtudes y 24 fortalezas, términos estos de raíz religiosa y filosófica, que bien pueden ser reemplazados por el concepto científico de potencial humano, utilizado por L. S. Aspinwall & U. M. Staundinger. Se señalan algunos supuestos básicos de la psicología positiva y se presentan dos temas centrales de la psicología positiva: felicidad, teoría del *fluir* y experiencia óptima.*

Palabras clave: Psicología positiva, fortaleza y virtudes, potencial humano, experiencia óptima.

Abstract

A panoramic view of Positive Psychology is presented. This branch came out formally in the psychological scene at the early New Millennium. It emerged as a response to the predominance of the psychology focused on negative behaviors. Positive psychology focuses its interest on positive inner experiences, which contribute to the flourishing and optimum psychological development of the human being. The originality of this branch of psychology lies in the fact that unexplored areas of psychism connected with human wellbeing are the focus of attention. In addition to this motivation, there are others of theoretical nature that are noticed in the inadequacy of theoretical support from dominant psychological schools like behaviorism, orthodox psychoanalysis and humanistic psychology, whose foundations are analyzed. The author checks the elements of the "positive personality" according to M.E.P. Seligman and associates, in terms of six virtues and 24 strengths, terms of religious and philosophical roots, which could be replaced by the scientific concept of "human strength" according to L. S. Aspinwall & U.M. Staundinger. Some basic suppositions of Positive Psychology are shown and two main topics of Positive Psychology are introduced: happiness and the theory of flow and optimal experience.

Key words: Positive Psychology, strength and virtues, human strength, optimal experience.

* Profesor Emérito de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Profesor Principal de la Universidad Ricardo Palma. Doctor en Filosofía y Psicología por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

1. PRESENCIA DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La psicología positiva es una nueva corriente del pensamiento psicológico actual, fue presentada formalmente a la comunidad psicológica por Martin E. P. Seligman & Mihaly Csikszentmihalyi, el mes de enero del 2000. Según sus autores, es una ciencia de la experiencia subjetiva, de los rasgos positivos individuales y de las instituciones comprometidas a mejorar la calidad de vida y prevenir las patologías que surgen cuando la vida se juzga estéril, vacía y carente de sentido (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

La Psicología Positiva surge, frente a la psicología dominante, que a partir de los años 50, había centrado su atención en el estudio de comportamientos negativos, que conllevan malestar psicológico, como depresión, estrés postraumático, ansiedad, pánico, agresividad, emocionalidad excesiva, y otros tantos desórdenes mentales generados como secuela de la Segunda Guerra Mundial. La atención que recibieron tales problemas, en la investigación y en el desarrollo de programas de intervención, puede explicarse, sin duda, a que requerían urgente tratamiento psiquiátrico o psicológico los miles de ciudadanos excombatientes que quedaron con profundas alteraciones psicológicas. De esta suerte, la psicología clínica atrajo la atención de los gobiernos y de las universidades, particularmente en los Estados Unidos, que dedicó fondos para la investigación y la atención de sus excombatientes. Miles de psicólogos se entrenaron en psicología clínica y encontraron ocupación en la Administración de Veteranos, que ofrecía este tipo de servicios. La guerra hizo que la psicología creciera más de prisa, se reuniera en una única profesión académica y aplicara e ideara un nuevo papel público que definió a la psicología estadounidense. Tras la guerra los psicólogos comenzaron a practicar masivamente la psicología denominada clínica en USA.

Las observaciones de la psicología positiva sobre el sesgo psicopatológico que había tomado la psicología de postguerra, no sugiere abandonar la investigación de comportamientos denominados negativos, puesto que el avance del conocimiento del mundo psicopatológico siempre será necesario para superar las dolencias del sufrimiento humano. Por ello, señala Seligman (2004), que la psicología positiva es un complemento de la psicología negativa, no es un sustituto. Su foco de interés es el estudio de experiencias inter-

nas positivas, como felicidad, gratitud, amistad, ilusión, amor, perseverancia, perdón, coraje, sabiduría, esperanza, optimismo, resiliencia, simpatía, todas ellas reflejan estados positivos del ser humano, que por su cotidianidad no atrajeron la atención de la investigación psicológica tradicional.

Por otro lado, debe hacerse notar que, no toda la psicología del periodo posterior a la Segunda Guerra Mundial, centró su interés en el estudio de comportamientos de orden psicopatológico. Basta recordar, las amplias investigaciones sobre análisis experimental de la conducta y terapia conductual de B. F. Skinner y sus asociados; el redescubrimiento de las teorías cognitivas de A. Piaget y su epistemología genética, difundidas en el curso de los años 60; y, asimismo, las investigaciones sobre inteligencia artificial. En psicología social, la teoría de la disonancia cognitiva, de L. Festinger, generó numerosas investigaciones por los años 50 y 60; en tanto que la Psicología Transcultural buscaba identificar las constancias y diferencias en el comportamiento de individuos de diversas culturas. La Psicología Humanista, fundada por Carl Rogers y Abraham Maslow, estaba interesada en desarrollar el potencial latente que poseen los seres humanos y su realización como personas. Algunos temas de esta orientación psicológica sirvieron de inspiración a la surgente psicología positiva.

La originalidad de la psicología positiva reside en que focaliza su estudio en áreas inexploradas del psiquismo humano, conectadas con el bienestar psicológico, la realización del individuo como persona y el desarrollo de virtudes cívicas para vivir en armonía en una sociedad plural, que son temas de nuestro tiempo. No obstante la novedad de sus temas, algunos de ellos ocuparon la atención de la reflexión filosófica del mundo griego, que la psicología positiva los ha rescatado abordándolos con procedimientos científicos.

2. LAS MOTIVACIONES TEÓRICAS

No solo fue el énfasis hacia los comportamientos negativos lo que generó la insurgencia de la psicología positiva. A esta razón, que es de primer orden, hay que sumar motivaciones teóricas, epistemológicas y de antropología filosófica, que se advierten en los escritos de los autores del movimiento positivo los cuales dejan traslucir la insuficiencia del soporte teórico de las

corrientes psicológicas más influyentes, como eran: (a) el conductismo, (b) el psicoanálisis ortodoxo y (c) la psicología humanista.

(a) La Psicología Positiva empieza proclamando que su objeto de estudio es el mundo interno y, dentro de éste, los fenómenos denominados positivos. El mundo interno conocido también bajo las denominaciones de “procesos psicológicos internos”, “fenómenos subjetivos”, o como lo denominó Skinner el “mundo debajo de la piel”, fue echado de la psicología por el Conductismo de Watson y continuó marginado por el Conductismo Operante de Skinner. No obstante, la subjetividad y la objetividad son dos dimensiones de la realidad psicológica humana, que es una unidad inextricable, separada solo para efectos de análisis. El que una corriente psicológica opte sólo por una de estas dimensiones no pasará de ofrecer un cuadro incompleto de la vida psicológica del ser humano.

En realidad, Skinner no negó la existencia de los hechos privados, no los niega por subjetivos, pero cuestiona la naturaleza del objeto observado y la confiabilidad de las observaciones (Skinner, 1975). El conductismo arrasó con una buena parte de los fenómenos internos: carácter, personalidad, pensamiento, razonamiento, imaginación, voluntad, instinto, intencionalidad, conciencia, y otros tantos que desaparecieron de los textos de psicología general de orientación conductista. Al proclamar la psicología positiva que su objeto es el mundo interno, se puso en las antípodas del conductismo. “Todos nosotros poseemos en nuestro interior -afirma Seligman, 2004a, p.30- antiguas fortalezas de las que quizá no tengamos conocimiento hasta que se nos presente un verdadero reto”. Sobre estas fortalezas y virtudes, que significan potencialidades humanas, se propuso Seligman y sus asociados, construir una nueva psicología del hombre.

El retorno al mundo interno volvió a enriquecer a la psicología, cuyo contenido se consumía en la conducta observable y en el experimento, como método preferido para este género de investigaciones. No criticamos, de ninguna manera, el método experimental; sin embargo, el predominio del conductismo dejó de lado otras estrategias de investigación probadamente científicas. En efecto, el conductismo es una psicología altamente científica, efectuada primordialmente con animales, para la cual la conexión E-R resulta óptima, pues prescinde de procesos internos, innecesarios en

investigaciones con ratas y palomas, aunque resulta muy estrecho para explicar la conducta humana. El error del conductismo fue asumir la existencia de leyes generales del aprendizaje para todas las especies; sus descubrimientos con animales inferiores, los extrapoló para explicar el aprendizaje humano (Skinner, 1970). Trabajos posteriores, de psicólogos no conductistas, han puesto en evidencia que las leyes del aprendizaje son específicas a cada especie. Además, hay evidencias que factores innatos ejercen influencias sobre el aprendizaje.

La psicología positiva, centrada en humanos, utiliza en sus investigaciones el paradigma hipotético-deductivo E-O-R, que se ubica más allá del empirismo extremo. Asume que el mundo interno se conoce a través de sus expresiones externas, que son objetivaciones del mundo subjetivo, recogidas mediante la inferencia científica. Emplea métodos experimentales, cuasi-experimentales, exploratorios, correlacionales y entrevistas. Los datos son tratados con refinados análisis estadísticos, aunque no excluye la investigación cualitativa.

(b) El psicoanálisis ortodoxo, de Sigmund Freud, una corriente de larga data en los ambientes académicos, ha ejercido fecunda influencia en diversos sectores intelectuales, incluida la psicología; era la segunda corriente dominante en el panorama de psicología norteamericana que motivó la reacción en busca de una nueva propuesta psicológica. Una diferencia entre aquella escuela y el enfoque positivo reside en la concepción filosófica del hombre. La Psicología Positiva conceptúa al hombre como una criatura buena, que posee fuerzas latentes que constituyen sus virtudes y fortalezas. Busca obtener una comprensión completa de la condición humana, desde sus factores positivos y negativos que se anidan en su interioridad. La propuesta de la psicología positiva es alcanzar la felicidad y la realización del ser humano. A diferencia de esta idea fundamental, el psicoanálisis de Freud, tiene una visión pesimista del hombre y de la vida, que se asienta en la hipótesis del sufrimiento humano. Sostiene que “el designio de ser felices que nos impone el principio del placer es irrealizable; mas no por ello se debe -ni se puede- abandonar los esfuerzos por acercarse de cualquier modo a su realización” (Freud, 1981, p.119). Debe señalarse que Freud reduce la felicidad a un problema de “economía libidinal” personal.

El hombre en que se funda la hermenéutica freudiana es un hombre reducido a impulsos irracionales, siendo dominante el instinto sexual en torno al cual se vertebra la vida humana como totalidad. Es el placer lo que da sentido a la vida, es su determinante y el motor de la vida individual y colectiva. Frente al instinto de placer (*Eros*), que es la vida, se encuentra, como polo opuesto, el instinto de destrucción que es la muerte (*Thanatos*), ambos alientan dinámicamente la vida psíquica del hombre, pues sin vida no habría muerte, atribuyéndosele a ésta, según las religiones, el carácter último de la existencia, la continuación de otra vida tras la muerte, o reencarnación del alma en otro ser. El psicoanálisis ortodoxo otorga dominancia al placer sobre la muerte y revive la antigua premisa epicúrea: “el hombre busca el placer y huye del dolor”. Freud ve en el mandamiento cristiano *No matarás*, “la seguridad de que descendemos de una larguísima serie de generaciones de asesinos, que llevan el placer de matar, como quizá aún nosotros mismos, en la masa de la sangre” (Freud, 1981, p. 119).

Al principio del placer opone Freud *el principio de la realidad*, como barrera de contención de los instintos y necesidades. Sin embargo, la insatisfacción de los instintos que impone la sociedad a través de las normas morales y los ideales de la cultura, significan para el individuo represión, la cual conduce a la frustración y a menudo a la neurosis. De esta suerte, la represión de los instintos se convierte en causa del intenso sufrimiento del hombre. El problema, entonces, consiste en reorientar los fines instintivos de manera que eludan la frustración del mundo exterior. La sublimación de los instintos contribuye a ello; así, por ejemplo, el arte resulta ser un modo de sublimación de las fantasías del pintor; como el descubrimiento de la verdad para el investigador (Freud, 1982). La visión sumaria que puede obtenerse del hombre, según el psicoanálisis ortodoxo, no es positiva. Se trata de un ser libidinoso, descendiente de una serie de generaciones de asesinos, perturbado por represiones impuestas socialmente para contener sus instintos sexuales. Esta represión puede generarle profundo malestar psíquico. Aunque la doctrina psicoanalítica es compleja por sus numerosas construcciones teóricas, peca de simplista puesto que pretende explicar la realidad psíquica y al hombre mismo mediante el instinto sexual. Quizá esta hipótesis podría tener valor para explicar el comportamiento de pacientes mentales, pero pierde validez al pretender la generalización universal de esta intuición.

Resulta, también, improbable, que actividades humanas como la creación artística y el descubrimiento científico puedan explicarse a través de la sublimación de la libido. Desde el punto de vista de la investigación científica las afirmaciones psicoanalíticas no pasan de ser atractivas hipótesis heurísticas sin contrastación científica.

(c) La psicología humanista (PH) surge como un movimiento plural, que aglutina intereses coincidentes en contra de la psicología presente, constituyéndose en una Tercera Fuerza, frente al Conductismo y el Psicoanálisis freudiano. Aparece oficialmente en 1960 y adquiere difusión en los años 70s y posteriores, que son tiempos de protesta académica, social y política en los Estados Unidos. La PH no es una corriente psicológica unificada, es una constelación de planteamientos teóricos relativos al ser humano, y enfoques psicoterapéuticos que mantienen autonomía propia; ambas, teorías y prácticas, se constelan e inspiran en principios y valores humanistas. En efecto, su pensamiento antropológico dominante sostiene que el hombre es un ser único e irrepetible, de naturaleza intrínsecamente buena y con tendencia a la autorrealización de sus potencialidades. A la unicidad del ser humano se suman su capacidad de elegir y decidir, su orientación hacia una meta y el carácter positivo y constructivo de la naturaleza humana (Maslow, 1989, 1998; Rogers, 1986; Quitmann, 1989; Auer, 1997, 1998).

La Psicología Humanista fue fundada por Charlotte Bühler, Abraham Maslow, Carl Rogers, y J. F. T. Bugental. En 1961 empieza a difundir su ideario e impulsar investigaciones en áreas de su interés que fueron publicadas en el *Journal of Humanistic Psychology*, esta revista, según sus directivos, se interesaba por trabajos originales sobre valores, el ser, el sí mismo, la creatividad, el amor, la identidad, la realización de sí mismo, el desarrollo personal, la satisfacción de necesidades fundamentales y la salud psíquica. El acendrado humanismo de la nueva corriente encontró sus fundamentos teóricos y aplicados en variadas corrientes psicológicas y filosóficas europeas, como la Gestalttheorie, el existencialismo y la fenomenología. No obstante que fue desarrollada en Estados Unidos son muy claras sus raíces y fuentes particularmente alemanas y francesas: M. Buber, E. Husserl, M. Heidegger, K. Goldstein, R. Cohn, Ch. Bühler, E. Fromm, F. Perls, J. P. Sartre, M. Merleau-Ponty, G. Marcel, y otras renombradas figuras, algunos de ellos

afincados en los Estados Unidos tras la persecución nazi.

Los planteamientos de la Psicología Humanista colisionaban con el psicoanálisis ortodoxo de Freud y con el conductismo operante de Skinner. En efecto, sus principios teóricos iban en contra del determinismo biológico del psicoanálisis ortodoxo y el reduccionismo del psiquismo humano a los instintos, en particular el sexual. En tanto que el conductismo mantenía una imagen mecanicista del comportamiento humano, muy contraria al humanismo y al existencialismo de la psicología humanista. Sin embargo, fue el tema epistemológico el que levantó la reacción más áspera en contra de la psicología humanista. La PH había criticado el dominio de la psicología experimental y de las estadísticas en las ciencias humanas, y opinaba que todos los resultados científicos juntos, nunca darían un conocimiento digno y una comprensión correcta del ser humano en el mundo; por ello, propuso desarrollar nuevos modelos de investigación desde un enfoque fenomenológico (Auer, 1997). Bugental, citado por Quitmann (1989), señaló los principios que orientan la indagación de la psicología humanista, algunos de ellos son los siguientes: i). La PH confiere más importancia al sentido y significación de la existencia humana que al procedimiento metodológico; ii). Para validar sus afirmaciones la psicología humanista prefiere criterios humanos; iii). En sus investigaciones adopta principalmente el método fenomenológico. Como se sabe, la fenomenología es un método de investigación filosófica, desarrollado por E. Husserl, que busca obtener una visión espiritual de la esencia de los objetos.

La comunidad psicológica estadounidense, educada bajo los principios de la filosofía empirista, del método científico, que reposa en el empirismo lógico, y del conductismo, que desde los años 20 dominaba la psicología norteamericana, difícilmente podría aceptar el enfoque humanista, con una metodología de investigación de raigambre filosófica y con temas ontológicos propuestos por la filosofía existencialista. Por todo esto, la Psicología Humanista fue perdiendo el entusiasmo que inicialmente despertó.

En rigor, no es todo criticable ni menos desechable en la psicología humanista; había puesto al descubierto las debilidades de dos poderosas tendencias de la psicología contemporánea, particularmente, del conductismo que exagerando su cientificismo echó por

la borda lo más valioso del hombre, como es su mundo interno, tema per se de la psicología humana; asimismo, criticó algunos temas centrales del conductismo como son el control de la conducta humana y el problema de la libertad, tan caras para la democracia (Rogers y Skinner, 1972; Skinner, 1973).

3. VIRTUDES Y FORTALEZAS O POTENCIAL HUMANO

Uno de los primeros proyectos de la Psicología Positiva fue el estudio de la “personalidad positiva”, puesto que no se puede mejorar el carácter de una persona hasta que no se sepa qué se quiere mejorar (Seligman, 2004a, pp.180-350). Seligman y sus asociados recurrieron a la sabiduría antigua, occidental y oriental, leyeron textos filosóficos y religiosos de Platón, Sócrates, Aristóteles, Santo Tomás de Aquino, San Agustín, Confucio, Buda, Lao-tse, el Antiguo Testamento, el Talmud, y el Corán. Con sorpresa encontraron que en casi todas las tradiciones filosóficas y religiosas, se valoraban 6 virtudes y 24 fortalezas. En la Tabla 1 se encuentran las 6 virtudes: 1. Sabiduría / Conocimiento, 2. Valor / Coraje, 3. Humanitarismo, 4. Justicia, 5. Templanza, y 6. Espiritualidad / Trascendencia. Debajo de cada virtud se agrupa un cierto número de fortalezas.

Según Seligman (2004 a) las seis virtudes son características fundamentales que propugnan casi todas las tradiciones religiosas y filosóficas y captan la noción de buen carácter. Seligman no define la noción de virtud, solo observa que se trata de un concepto abstracto. La noción de virtud, significa, según la religión católica, poseer buenos hábitos para vivir una vida ordenada y dichosa; distingue cuatro virtudes cardinales: prudencia, justicia, templanza y fortaleza (Diccionario Católico, en Sagrada Biblia, 1965). El Diccionario de la Real Lengua Española (2001) ofrece varias acepciones del vocablo virtud: Actividad o fuerza de las cosas para producir o causar sus efectos. Fuerza, vigor, valor. Poder o potestad de obrar. Integridad de ánimo y bondad de vida. Disposición constante del alma para las acciones conforme a la ley moral. Acción virtuosa o recto modo de proceder. Desde el punto de vista filosófico, virtud significa fuerza, poder de una cosa, eficacia. “La virtud fue entendida en el sentido del hábito o manera de ser de una cosa, hábito que se hace posible por existir previamente en ella una potencialidad o capacidad de ser de un modo determinado”. (Ferreter Mora, 1969).

Tabla 1

Clasificación de seis virtudes y veinticuatro fortalezas (Peterson & Seligman, 2004)

Sabiduría y Conocimiento	Fortalezas cognitivas útiles para la adquisición y uso del conocimiento.
1. Creatividad	
2. Curiosidad	
3. Mente abierta	
4. Amor al aprendizaje	
5. Perspectiva	
Valor y Coraje	Fortalezas emocionales para lograr metas ante la oposición externa o interna.
1. Autenticidad	
2. Valentía	
3. Persistencia	
4. Energía	
Humanitarismo	Fortalezas interpersonales que involucran afectividad, amistad, ayuda a los demás.
1. Bondad	
2. Amor	
3. Inteligencia social	
Justicia	Fortalezas cívicas como fundamento de una vida comunitaria saludable.
1. Imparcialidad	
2. Liderazgo	
3. Trabajo en grupo	
Templanza	Fortalezas que protegen contra los excesos.
1. Perdón	
2. Modestia	
3. Prudencia	
4. Control personal	
Espiritualidad / Trascendencia	Fortalezas que forjan conexiones con un gran universo y proveen significados.
1. Apreciación de la belleza y excelencia	
2. Gratitud	
3. Esperanza	
4. Humor	
5. Religiosidad	

Fuente: M.E.P. Seligman, T. A. Steen, N. Park, & C. Peterson, Positive Psychology Progress. Empirical validation of intervention. In American Psychologist, 60 (5), 410-421.

Esto significa que si no se posee aquella potencialidad no se podrá ser virtuoso en ella. De esta suerte, la virtud resulta ser un bien, pero no un bien general, sino un bien propio e intransferible. La noción de *fortaleza*, señala rasgos o características de la personalidad, siendo mensurables y adquiribles. Tras una virtud subyacen fortalezas que permiten identificarla, es decir, la virtud que posee una persona la podemos conocer por las fortalezas que muestra. Es posible conocer la “templanza” de una persona a través de acciones de perdón, modestia, prudencia o control personal.

En el listado de Peterson & Seligman, 2004 (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005) aparecen dos virtudes cardinales de la religión católica: *justicia* y *templanza*; el término *fortaleza*, considerada una virtud cardinal, se le utiliza para indicar fortalezas o sea rasgos cognitivos, motivacionales, sociales, cívicos y éticos agrupados en alguna de las seis virtudes. Es obvio advertir, que los términos *virtudes* y *fortalezas*, y algunos de los rasgos registrados en las fortalezas no forman parte del vocabulario científico de la psicología, siendo necesario ofrecer definiciones operacionales e indicadores de aquellos términos para someterlos a medición u observación controlada. Se advierte, asimismo, la ausencia de indicadores probablemente importantes de la personalidad positiva, como por ejemplo, resiliencia, empatía, firmeza, apertura autoconfianza, autodeterminación, sí mismo. Probablemente no han sido incluidos, sea porque algunos de los conceptos mencionados proceden de la psicología humanista; sea porque los autores no han querido apartarse de las fuentes filosóficas y religiosas de la antigüedad clásica. Sin embargo, ambas fuentes proponen rasgos del hombre ideal.

En un trabajo posterior, Seligman & Peterson (2007) han reformulado su clasificación de virtudes y fortalezas de la Tabla 1, ofrecen una lista provisional de seis categorías de *potenciales humanos*, subdividido cada uno en grupos, expresados en un lenguaje más psicológico, como señalan los autores. Estos observan que el término *potencial* resulta más adecuado para señalar aquellos rasgos que tienen “cierta regularidad en las situaciones y estabilidad a través del tiempo” (Seligman & Peterson, 2007, pp. 412, 413). No aseveran que el nuevo listado capta “la noción de buen carácter”, que fue lo que originariamente buscaban; utilizan la frase más amplia “características humanas”, que forman el “potencial humano”; asimismo, estable-

cen siete criterios para calificar a una característica como potencial humano. Nos detenemos en el séptimo criterio: “Para incluir un potencial a nuestra clasificación, éste se debe *haber reconocido y evaluado en casi todas las subculturas mayores*”. (Seligman & Peterson, 2007). Dicho al revés, si una característica humana es reconocida como potencial en *subculturas menores*, no se le considerará como potencial humano. Se trata, muy claramente expresado, del antiguo etnocentrismo psicológico que establecía generalizaciones a partir de muestras investigadas en países altamente desarrollados y que eran exportadas al mundo subdesarrollado como evidencias válidas y confiables. Sin embargo, la investigación transcultural ha demostrado lo inoperante que resulta establecer generalizaciones sobre el comportamiento humano a partir de una cultura extraña, o, dicho en otros términos, sin tomar en cuenta la diversidad cultural. Asimismo, hay construcciones psicológicas elaboradas en el primer mundo que carecen de validez en otras culturas, como la latinoamericana (Díaz-Guerrero, 1972, 2003; Díaz-Guerrero & Pacheco, 1994). También buscan los autores, llegar a “una clasificación universal del potencial humano que sea útil en todos los tiempos y en todas las culturas”. Al respecto, se ha llamado la atención que la “universalidad” no es un carácter científico de la psicología, cuando menos en algunas áreas del comportamiento, como la personalidad (Rodríguez de Díaz Díaz-Guerrero, 1997). Por otro lado, resulta discutible establecer generalizaciones “intemporales” en el terreno de la investigación fáctica, puesto que es característica del conocimiento científico su validez temporal; en efecto, una comunidad científica otorga validez a los hallazgos, teorías y aplicaciones durante cierto tiempo. Este cuerpo de conocimientos es lo que Kuhn (1992) denomina “ciencia normal”, que se constituye en el *paradigma dominante*; es reemplazado por otro, mediante una revolución científica, cuando sus teorías no pueden explicar nuevos problemas y nuevos fenómenos. Louis Pasteur, señaló hace muchos años, que “la ciencia vive de sucesivas soluciones dadas a porqués cada vez más sutiles, cada vez más próximos a la esencia de los fenómenos” (Kourganoff, 1959, p. 26). Debido a este carácter dinámico de la ciencia es que en un tiempo histórico se conocerá una parcela de la realidad y con ello las teorías que la explican. Los conocimientos científicos tienen validez pasajera.

Es relevante señalar que, actualmente, un grupo de psicólogos trabaja en la construcción teórica deno-

minada *potencial humano*, que guarda estrechos nexos con la problemática de la psicología positiva. El tema del potencial humano no es nuevo en la psicología, el antecedente más cercano fue su conceptualización por la psicología humanista como capacidad latente con tendencia a la autorrealización del organismo humano (Rogers, 1986). El resurgimiento del tema, anotan Aspinwall & Staudinger (2007) se opera en un momento óptimo para revisar y redefinir asuntos centrales relativos a la comprensión del potencial humano.

No es fácil definir, en pocas palabras, el concepto *potencial humano*, tomamos la descripción que ofrecen Carver & Scheier (2007, p. 127), escrita en prosa poco usual en textos científicos: “El potencial humano es la solidez para mantenerse firme ante las contrariedades de un mundo incierto. Ese potencial es la flexibilidad que cuenta con reservas que permiten que la gente se incline sin quebrarse al enfrentarse a vientos feroces, es la capacidad de mantener el equilibrio y permanecer en la superficie de las arenas movedizas de un desierto o en el torbellino del rompiente de las olas”.

Un acercamiento más formal a la noción de *potencial humano* indica que se trata de una energía o fuerza psicológica, en estado latente, que puede generar un cambio en una dirección positiva. Esta potencialidad, que subyace en muchos dominios de la vida, permite pasar de un estado a otro requiriéndose de algunas condiciones que lo hagan posible. “No podemos decir que “x” llegará a ser “y” si no admitimos previamente que “x” tiene algunas condiciones que van a ser posible “y” (Ferreter Mora, 1969); el ser humano tiene la potencialidad innata para andar erecto, y la paloma para volar. Sin embargo, no se trata tan sólo de capacidades innatas propias de una especie; hay una suerte de recursos o capacidades que poseen algunas personas que han sido víctimas de violencia, desamparo, agresividad o pobreza crítica y que se encuentran en el fondo del abismo; no obstante, resisten, salen adelante y crecen. A esta capacidad se le denomina *resiliencia*. “La paradoja del potencial humano, (observan Riff & Singer, 2007, p. 375) es que nace frecuentemente en encuentros con las dificultades de la vida. A menudo la fuerza de dicho potencial se dispara ante el aspecto crucial de la adversidad”. Anotan Caprara & Cervone (2007) que el organismo tiene recursos que serían muy valiosos en determinadas circunstancias *si los pudiéramos descubrir y utilizar a tiempo*.

El problema de la *Psicología del Potencial Humano* es, ciertamente, identificar las potencialidades que se anidan en el individuo que le permiten mantenerse firme, alcanzar con éxito las metas que se propone, no sucumbir ante las dificultades, tener confianza en sí mismo, perseverar en sus intentos, y otras características asociadas a la realización personal. Entre las fuerzas que componen el potencial humano, se señalan las siguientes: perseverancia, abandono de lo inalcanzable y crecimiento (Carver & Scheier, 2007); fuerza de voluntad e inteligencia socioemocional (Mischel & Mendoza Denton, 2007), inteligencia, optimismo, autoeficacia (Aspinwall & Staudinger, 2007).

Aspinwall & Staudinger (2007, p. 39) señalan unas notas de cautela al entusiasmo que puede llevar por cauces no científicos a la psicología del potencial humano. La primera es evitar utilizar hallazgos para prescribir lo que “las personas deberían hacer y cómo deberían vivir”, junto a esta nota está “el peligro de prescribir ideales universales”; “fuerzas positivas en un caso pueden ser negativas en otro y viceversa”; “sería un grave error asumir que todo lo positivo es bueno, es decir que todas las creencias y experiencias positivas tienen efectos beneficiosos sobre el bienestar y la salud para las personas”.

4. SUPUESTOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Como toda psicología actual, la psicología positiva es ciencia y profesión. En su primera dimensión, la psicología positiva como ciencia básica estudia las condiciones y procesos que contribuyen al florecimiento y óptimo funcionamiento personal, de los grupos y de las instituciones (Gable & Haidt, 2005). En su segunda dimensión, la función de la psicología positiva aplicada es promover el óptimo funcionamiento de los procesos psicológicos, que comprenden: *experiencias subjetivas* (p.e.: felicidad, SWB, esperanza); *rasgos positivos individuales* (p.e.: capacidad de perdonar, inteligencia emocional, sabiduría); y *virtudes cívicas* (p.e.: responsabilidad, altruismo de los ciudadanos) (Linley & Joseph, 2004).

La psicología positiva sostiene la hipótesis que existen en el interior de los seres humanos fuerzas positivas latentes que constituyen sus virtudes y fortalezas, que pueden actuar como escudos o amortiguadores contra el desarrollo de trastornos del comportamiento. No niega la existencia de factores negativos, pero

asume que al lado de ellos existen factores positivos que contribuyen al florecimiento óptimo del ser humano.

Asume que el bienestar y el vivir mejor no dependen de la suerte ni de la herencia, dependen del individuo, al fracaso el desaliento y el pesimismo puede oponérsele el optimismo, y el optimismo se puede aprender a través de programas de entrenamiento intensivo (Seligman, 2004b). Busca promover el mejoramiento de la calidad de vida y prevenir psicopatologías a través de los rasgos positivos y el desarrollo de cualidades positivas. Por ello, el aprendizaje de conductas positivas y competencias de prevención resultan muy fructíferas para el desarrollo personal y para enfrentar situaciones adversas.

La psicología positiva privilegia las fuerzas positivas internas; sin embargo, tiene presente la influencia que ejerce sobre el comportamiento humano el ecosistema socio-cultural donde el individuo ha nacido y vive. La manera como nos comportamos obedece, en gran medida, a la acción de activas fuerzas socioculturales que con el correr del tiempo logran modelar el comportamiento humano propiciando que se establezcan en el grupo social comportamientos genéricos relacionados con los valores, actitudes, creencias y variables de personalidad (véase p.e., Holzman, Díaz-Guerrero & Swartz, 1975). Hay evidencias que factores culturales afectan la felicidad, SWB (Schyns, 1998; Brebner, 1998; Lu Gilmour & Kao, 2001; Diener, Oishi & Lucas, 2003).

La psicología positiva utiliza en sus investigaciones la más rigurosa metodología científica, aquella que ha superado el empirismo extremo y acepta teorías, construcciones teóricas e hipótesis. Conceptúa que el mundo interno se conoce a través de sus expresiones externas, que son objetivaciones del mundo subjetivo, que se recogen mediante la inferencia científica. Utiliza en sus investigaciones estrategias metodológicas científicamente válidas y confiables que incluyen diseños experimentales, cuasi-experimentales, correlacionales, entrevistas, estudios transculturales y longitudinales. Los datos son tratados utilizando avanzados análisis estadísticos, aunque no descarta los métodos cualitativos.

La denominación “psicología positiva” suele asociársele por oposición a “psicología negativa”,

razonándose, ingenuamente, si hay una psicología positiva debe existir una “psicología negativa”. La psicología positiva lleva esta denominación porque estudia rasgos individuales y experiencias positivas, en busca de lograr el desarrollo pleno de la persona y su óptimo funcionamiento con miras a su autorrealización. Por otro lado, la psicología tiene una antigua tradición en el estudio e intervención del disfuncionamiento de la actividad psíquica y el comportamiento. A esta psicología de los procesos anormales, negativos a la salud psicológica, se le ha denominado Psicopatología o Psicología Anormal. Ambas investigaciones marchan cada cual por su camino, y contribuyen a ofrecer una visión más completa de uno y otro sector de la realidad psíquica del ser humano.

5. DOS TEMAS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La psicología positiva es una disciplina en pleno crecimiento, realiza investigaciones en un amplio y variado número de temas como felicidad, optimismo, emociones positivas, sabiduría, creatividad, altruismo, inteligencia emocional, amor, resiliencia, perdón, amistad, tolerancia, perseverancia, gratitud, y otros más que han emergido con mucha fuerza. La psicología positiva, a diferencia de la psicología humanista, con la cual tiene ciertos objetivos afines, se distingue de ella en que efectúa sus investigaciones e intervenciones con el mayor rigor científico; utiliza metodología y tecnología psicológica válida y confiable porque de ellos depende el valor científico que puedan atribuírsele a sus hallazgos. Asimismo, está construyendo nuevos instrumentos de medición y estrategias de intervención de acuerdo a los problemas que trata. De los numerosos temas de la psicología positiva he escogido presentar dos de ellos, uno cotidiano, como es la felicidad; el otro más novedoso, como es la experiencia de flujo.

Felicidad.

El término “felicidad” es definido de varias maneras, como bienestar subjetivo o estar subjetivamente bien (*subjective well-being*, SWB), bienestar psicológico (*psychological well-being*) y satisfacción con la vida (*satisfaction with life*). La noción bienestar subjetivo refiere la evaluación que hace una persona de su vida, esta evaluación es afectiva y cognitiva. La noción tiene tres significados: como *virtud*, el bienestar subjetivo señala lo que es bueno y deseable, p.e. una óptima calidad de vida; como *satisfacción con la vida*, significa la evaluación que cada cual hace de su propia

vida, según sus propias experiencias; y, como *afectos positivos*, el énfasis recae en experiencias emocionales placenteras (Diener, 1984, 2000). Observa Csikszentmihalyi (1998) si la felicidad es “satisfacción con la vida” dependerá de la brecha que haya entre lo que se desea y lo que se posee, en clara alusión al nivel de felicidad que se disfrutará. A estas ideas hay que sumar algunas otras de no poca importancia. Argyle, Martin & Crossland (1989) construyeron el *Oxford Happiness Inventory* (OHI) a partir de una definición operacional que concibe la felicidad por la ausencia de sentimientos negativos. Efectivamente, el OHI recoge ítems de la *Escala de Depresión de Beck* calificados a la inversa. El mismo Argyle sostiene la hipótesis que “la felicidad es algo que puede denominarse extraversión estable”, basado en un buen número de investigaciones que reportan correlaciones altas y positivas entre felicidad y extraversión (Lu & Shih, 1997; Furnham & Chen, 1997). Similar resultado encontramos en Lima al correlacionar los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, desarrollada por nosotros, con los puntajes de extraversión-introversión del *Inventario de Personalidad de Eysenck, EPI* (Alarcón, 2006).

Hemos definido la felicidad como *un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente un individuo en posesión de un bien deseado*. El análisis de esta definición permite distinguir las siguientes propiedades de la conducta feliz: a) la felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y solo ella, en su vida interior; el componente subjetivo individualiza la felicidad entre las personas; b) el hecho de ser un “estado” de la conducta, alude a la estabilidad temporal de la felicidad, puede ser duradera, pero a la vez es perecible; c) la felicidad supone la posesión de un “bien”, se es feliz en tanto se posee el bien deseado, es la posesión objeto anhelado el que genera la felicidad de la persona; d) el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, biológicos). Se trata de cosas a las que las personas le asignan cualidades axiológicas, o valencias positivas. Esto quiere decir, que una “cosa” deviene en bien deseado por el valor que le atribuye una persona, de lo cual se infiere que la cosa deseada no necesariamente posee valor intrínseco y que un mismo bien no siempre genera la felicidad de todos los individuos; e) No se descarta que en un tiempo histórico y en una sociocultura determinada las aspiraciones colectivas puede coincidir en desear algún bien o bie-

nes. Estimamos que esta definición recoge las características sustantivas de la felicidad; sirvió de base para construir la *Escala de Felicidad de Lima* (Alarcón, 2006).

La felicidad es el rasgo positivo más investigado, al punto que el año 2000 se fundó el *Journal of Happiness Studies*, para dar a conocer los estudios sobre felicidad. Uno de los pioneros de la investigación de este tema es Ed Diener, junto con Emmons, Larsen, & Griffin (1985) publicaron *The Satisfaction with Life Scale*, una breve escala de 5 ítems: i). En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal; ii). Las condiciones de mi vida son excelentes; iii). Estoy satisfecho con mi vida; iv). Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida; v). Si volviese a nacer no cambiaría casi nada de mi vida. Con esta escala se han efectuado numerosos trabajos en diversos países.

Diener (1994) convocó a 41 investigadores del mundo para llevar a cabo un ambicioso proyecto de investigación transcultural, que se propuso estudiar las relaciones y determinantes de la felicidad con un amplio número de variables psicológicas, sociales, demográficas y culturales. Se buscó determinar la relación y efectos sobre la felicidad de la frecuencia de afectos positivos, la intensidad de experiencias emocionales, la extraversión, introversión, el individualismo, colectivismo y la relación entre afectos positivos-negativos con extraversión. Si la felicidad covaría a través de las culturas y si las causas y significado de la “buena vida” difieren entre culturas. Participaron 7000 estudiantes universitarios de 41 países, los cuales respondieron un cuestionario de 171 ítems. Diener y colaboradores han dado a conocer los resultados de esta investigación en revistas especializadas (p.e., Diener, E., Diener, M & Diener, C., 1995; Diener, E. & Diener, M., 1995).

Nos vamos referir, muy puntualmente, a los resultados hallados en Lima por el presente autor que participó en la mencionada investigación atendiendo la gentil invitación del Prof. Diener. Empezamos por determinar los valores psicométricos de la *Escala de Satisfacción con la Vida*, las correlaciones encontradas en el análisis ítem-test, indican que los ítems guardan cohesión en alto grado con la escala total ($p < .001$). El coeficiente Alfa de Cronbach, presentó un valor moderado, $\alpha = .528$; el Coeficiente Spearman-Brown fue $r = .647$, y según el procedimiento de Guttman Split-half

$r = .581$. La validez de constructo fue determinada mediante Análisis Factorial, la rotación Varimax reveló la composición bifactorial de la Escala, ambos factores presentan altas saturaciones factoriales, que varían de 0.70 a 0.81. Se encontró que la variable “satisfacción con la vida” (SV) y “frecuencia de afectos positivos” están altamente correlacionadas ($p < .01$), lo que puede interpretarse que la frecuencia de afectos positivos favorece la felicidad. Sin embargo, la correlación de SV con “intensidad de experiencias emocionales”, es negativa, sugiriendo que las emociones intensas no favorecen la felicidad. La correlación entre SV con “individualismo”, es negativa, ésta variable refiere conductas independientes, egoístas y competitivas. Entre “frecuencia de afectos positivos” y “extraversión”, la correlación es positiva y significativa ($p < .01$), los individuos extravertidos son propensos a manifestar con facilidad sus afectos positivos. Un análisis de regresión múltiple logró determinar que la “frecuencia de afectos positivos” es la mejor variable predictora de “satisfacción con la vida”. Puede interpretarse en el sentido que la reiteración de afectos positivos actúa como contingencia que contribuye a la felicidad de las personas (Alarcón, 2000).

Flow y la Experiencia Óptima

M. Csikszentmihalyi ha elaborado una sugestiva teoría de la felicidad basada en lo que denomina *experiencia óptima*. Según el autor, los estados de experiencia óptima son sentimiento placenteros, de concentración y de gozo creativo cuando hacemos lo que nos agrada. En el centro de esta experiencia se encuentra un sentimiento de *involucración*, que es elemento clave en esta teoría, en el que apoya el concepto de *flow* (fluir): “estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia por sí mismo, es tan placentera que las personas la realizan incluso aunque tenga un gran coste, por el puro motivo de hacerla” (Csikszentmihalyi, 1998, p.16). La experiencia de participar en algo que nos agrada y que nos produce satisfacción es un sentimiento muy cercano a la felicidad, según opina Csikszentmihalyi.

La *experiencia óptima*, es un profundo sentimiento de regocijo y alegría que se produce cuando alcanzamos algo deseado durante largo tiempo, como el que quizá experimentó Colón cuando Rodrigo de Triana exclamó: ¡*tierra, tierra!*; el ¡*eureka!* de Arquímedes al descubrir el principio que lleva su nombre; la alegría

que experimenta un padre cuando su pequeño hijo pronuncia la palabra ¡papá! después de repetirle varias veces la misma palabra. Para un corredor es batir su propio record; para un arqueólogo descubrir los restos de una antigua cultura. En todos estos casos las personas han estado fuertemente involucradas en una actividad durante un tiempo sin importarles nada más, pierden hasta el sentido del tiempo y experimentan enorme satisfacción. Una experiencia óptima es algo que hacemos que suceda, estos eventos quizá han sido los mejores momentos de la vida.

La experiencia óptima se consigue cuando hay orden en la conciencia, la información que llega a ésta es congruente con nuestras metas y la energía psíquica fluye sin esfuerzo, a este estado el autor lo denomina *experiencia de flujo*. El término *energía psíquica* lo toma como sinónimo de atención, puesto que esta es necesaria para que sucedan otras actividades mentales (recuerdos, pensamiento, toma de decisiones). La *atención* deviene en la herramienta más importante para mejorar la calidad de la experiencia óptima; asimismo, puede utilizarse para lograr las metas de una persona. Señala Csikszentmihalyi que la persona que logra controlar su energía psíquica y la utiliza conscientemente para obtener una meta puede desarrollarse y convertirse en un ser más complejo. Al adiestrar una persona sus habilidades y al enfrentarse a desafíos superiores se convierte en un individuo extraordinario. El estado opuesto a la experiencia de flujo es la *entropía* psíquica, que se caracteriza por el desorden en la conciencia y la dificultad de llevar a cabo los objetivos previamente establecidos.

La teoría del *flow*, como toda construcción teórica nueva, introduce nuevos vocablos unidos a otros antiguos que en un tiempo fueron marginados de la psicología, v.gr., *conciencia*. Justamente, el fluir es un estado complejo de la conciencia, en el que participan otros fenómenos del psiquismo humano. Esto remite a preguntar por el concepto de conciencia que tiene el autor. Csikszentmihalyi parte de un modelo fenomenológico de la conciencia, basado en la teoría de la información. El término fenomenológico no tiene el significado filosófico que Husserl le atribuyó. La representación de la conciencia es fenomenológica porque trata directamente con fenómenos tal como los experimentamos, los describimos e interpretamos. Desde el punto de vista de la fenomenología podemos entender mejor un evento mental si lo observamos directamente cómo se ex-

perimentó. El modelo adopta los principios de la *teoría de información* que resultan importantes para conocer cómo se procesan, almacenan y utilizan los datos sensoriales.

Desde el punto de vista de este planteamiento ser consciente significa “que ciertos eventos concretos (sensaciones, sentimientos, pensamientos, intenciones) están ocurriendo en nosotros y que somos capaces de dirigir su curso. Cuando estamos soñando, algunos de estos eventos también están presentes, pero no somos conscientes de ellos porque no podemos controlarlos”. La diferencia entre ambos estados, según el autor, es que los eventos que constituyen la conciencia (sentir, pensar, desear) son informaciones que las podemos manipular y utilizar. Por ello, se puede decir que *la conciencia es información intencionalmente ordenada* (Csikszentmihalyi, 1998).

Observaciones de Csikszentmihalyi han encontrado que los rituales religiosos en general suelen conducir a la experiencia de flujo; asimismo, las experiencias estéticas visuales pasivas pueden producir flujo; experiencias de flujo fomentan el crecimiento de la personalidad, habiéndose encontrado que las mujeres que invierten más tiempo en actividades de flujo tienen un concepto más positivo de sí mismas. Se ha preguntado si la experiencia de flujo es buena para la persona, en el sentido que puede lograr éxito científico o de cualquier orden, la respuesta es que “lo que cuenta es la calidad de la experiencia que proporciona el flujo y que esta cualidad es más importante para lograr la felicidad que las riquezas o la fama” (Csikszentmihalyi, 1998, p.395).

Desde el punto de vista aplicado, *fluir* busca que la gente aprenda a proponerse metas y obtener logros, a desarrollar habilidades, a saber cómo concentrarse e involucrarse totalmente en una actividad; que las personas sepan controlar sus experiencias internas, que puedan disfrutar de la vida aun en condiciones adversas. *Fluir* es una teoría y práctica que busca mejorar la calidad de vida y la felicidad de la gente.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas con la felicidad. *Persona* (Revista de la Universidad de Lima), 3, 147-157.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40 (1), 95-102.
- Argyle, M., Martin, M. & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P. Forgas & J.M. Innes (eds.), *Recent advances in social psychological: An international perspectives* (pp. 189-203). North-Holland: Elsewer.
- Aspinwall, L. S. & Staudinger, U. M. (2007). Una psicología del potencial humano. Algunas aplicaciones centrales de un campo emergente. En L.S. Aspinwall & U.M. Staudinger (Eds.), *Psicología del potencial humano* (pp.27-43). Barcelona: Gedisa.
- Auer, H. (1997). *Psicología humanística. Módulos de psicoterapia* (tomo I). Lima: UNIFÉ.
- Auer, H. (1998). *Psicología humanística. Módulos de psicoterapia* (tomo II). Lima: UNIFÉ.
- Brebner, J. (1998). Happiness and personality. *Personality & Individual Differences*, 25, 279-296.
- Caprara, G. V. & Cervone, D. (2007). El concepto de “personalidad” para la psicología del potencial humano: la personalidad como agente representativo regulador. En L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.). *Psicología del potencial humano* (pp. 93-110). Barcelona: Gedisa Editorial.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2007). Tres potencialidades humanas. En L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.). *Psicología del potencial humano* (127-145). Barcelona: Gedisa Editorial.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Editorial Kairos.
- Díaz-Guerrero, R. (1972). *Hacia una teoría histórico-bio-psico-socio-cultural del comportamiento humano*. México: Editorial Trillas.
- Díaz-Guerrero, R. & Pacheco, A. M. (1994). *Etnopsicología. Scientia Nova*. República Dominicana: Editorial Corripio.

- Díaz-Guerrero, R. (2003). *Bajo las garras de la cultura. Psicología del mexicano 2*. México: Trillas.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 45, 542-575.
- Diener, E. (1994). Comunicación personal.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 35-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larson, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal Personal Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Diener, M. & Diener, C. (1995). Factor predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 653 - 663.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403 - 425.
- Ferreter Mora, J. (1969). *Diccionario de Filosofía* (tomo I). Buenos Aires: Editorial: Sudamericana.
- Freud, S. (1981). *El malestar de la cultura*. Madrid: Alianza Editorial.
- Freud, S. (1982). *Obras completas*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Furnham, A. & Cheng, H. (1997). Personality and happiness. *Psychological Report*, 80, 761-762.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9 (2), 103-110.
- Holtzman, W. H., Díaz-Guerrero, R. & Swartz, J. D. (1975). *Desarrollo de la personalidad en dos culturas: México y Estados Unidos*. México: Trillas.
- Kourganoff, V. (1959). *La investigación científica*. Buenos Aires: EUDEBA.
- Kuhn, T. S. (1992). *La estructura de las revoluciones científicas*. Bogotá: Fondo de Cultura Económica.
- Leahey, T. H. (1999). *Historia de la psicología*. Madrid: Prentice Hall.
- Linley, P. A. & Joseph, S. (2004). Applied positive psychology: A new perspective for professional practice. En P.A. Linley & S. Joseph (Eds.). *Positive psychology in practice* (pp. 3-12). Hoboken, N. Y : Wiley.
- Lu, L. & Shi, J. B. (1997). Personality and happiness: Is mental health a mediator? *Personality & Individual Differences*, 22, 249-256.
- Lu, L., Gilmour, R. & Kao, S. F. (2001). Cultural values and happiness: An East-West dialogue. *Journal of Social Psychology*, 141, 477-493.
- Maslow, A. (1989). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Herder.
- Maslow, A. (1998). *La complejidad potencial de la naturaleza humana*. México: Trillas.
- Mischel, W. & Mendoza Denton, R. (2007). Unir la fuerza de la voluntad y la inteligencia socioemocional para realzar el funcionamiento y el potencial humano. En L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *Psicología del potencial humano* (pp.333-347). Barcelona: Gedisa Editorial.
- Quitmann, H. (1989). *Psicología humanística*. Barcelona: Herder.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la Lengua Española* (vigésima segunda edición). Impreso en España: Mateu Cromo. Artes Gráficas, S.A.
- Riff, C. D. & Singer, B. (2007). Ironías de la condición humana: bienestar y salud en el camino a la mortalidad. En L.S. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.). *Psicología del potencial humano* (pp. 367-388). Barcelona: Gedisa Editorial.
- Rodríguez de Díaz, M. L. & Díaz- Guerrero, R. (1997). ¿Son universales los rasgos de personalidad? *Revista Latinoamericana de Psicología*, 29, 35-48.
- Rogers, C. (1986). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Herder.
- Rogers, C. & Skinner, B. F. (1972). Algunos temas respecto al control de la conducta humana: Un simposio. En G. Fernández Pardo & L. F. Natalicio (Eds.), *La ciencia de la conducta* (pp. 163-191). México: Trillas.
- Schyns, P. (1998). Crossnational differences in happiness: economic and cultural factors explored. *Social Indicators Research*, 43, 3-26.

- Seligman, M. E. P. (2004 a). *La auténtica felicidad*. Buenos Aires: Vergara.
- Seligman, M.E.P. (2004 b). *Aprenda optimismo*. Barcelona: Debolsillo.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M.E.P. , Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.
- Seligman, M. E. P. & Peterson, C. (2007). Psicología clínica positiva. En L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *Psicología del potencial humano* (pp. 409-425). Barcelona: Gedisa Editorial.
- Straubinger, J. 1965). *La Sagrada Biblia*. Chicago, Illinois: Edición Barsa.
- Skinner, B. F. (1970). *Ciencia y conducta humana*. Barcelona: Editorial Fontanella
- Skinner, B. F. (1973). *Más allá de la libertad y la dignidad*. Barcelona: Fontanella.
- Skinner, B. F. (1975). *Sobre el conductismo*. Editorial Fontanella.