



# LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS ENEMIGOS: UNA RÉPLICA EN BASE A LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

## POSITIVE PSYCHOLOGY AND ITS ENEMIES: A REPLY BASED ON SCIENTIFIC EVIDENCE

**Carmelo Vázquez**  
Universidad Complutense de Madrid

*La Psicología Positiva ha sido objeto de ataques apasionados. Se ha cuestionado su novedad, su alcance científico, sus intenciones e incluso la honestidad de sus seguidores. Además, por extensión, se ha puesto en duda que la Psicología en su conjunto se ocupe de temas como el bienestar humano. En esta revisión ofrecemos una respuesta a algunas críticas desproporcionadas y efectuamos un repaso de la abrumadora evidencia existente derivada de la activa y sólida agenda de investigación que existe sobre las emociones y cogniciones positivas (p.ej.: optimismo) y su relación con la salud y el bienestar psicológico. La Psicología no puede estar de espaldas a un movimiento general creciente, en las ciencias sociales y en el ámbito de la discusión política y económica, que sitúa el bienestar psicológico como un foco legítimo de atención. En esa dirección, la Psicología Positiva está contribuyendo, con los conceptos y herramientas propios de la Psicología, a articular y apoyar una buena parte de la investigación y promoción de esos temas cruciales. Finalmente se plantea que, en base a un diálogo académico veraz y respetuoso, la Psicología ineludiblemente deberá integrar fluidamente el enfoque sobre el funcionamiento positivo para poder explicar de un modo más integrador la naturaleza humana.*

**Palabras clave:** Psicología positiva, Optimismo, Salud, meta-análisis, Psicoterapia, Mitos.

*Positive Psychology has been targeted with passionate attacks that have questioned its novelty, scientific scope, hidden intentions and even the honesty of its followers. Also, by extension, some critics have cast doubt that psychology as a whole should deal with topics such as human well-being. In this review, we provide a rebuttal to some of extreme forms of criticism. We carry out a review of the overwhelmingly cumulative evidence, derived from an active and robust research agenda, which reveals consistent relations between positive emotions and cognitions (e.g. optimism), health outcomes, and psychological wellbeing. Psychology cannot be apart from a growing movement, in the social sciences and in the field of economics and policy-making, which places psychological wellbeing as a legitimate focus of attention. In this regard, Positive Psychology, with the best tools for psychological research, is helping to articulate and support a good part of the research and promotion of these crucial issues. Finally, it is argued that based on a truthful and respectful academic dialogue, psychology must inevitably address the focus on positive functioning to explain human nature in a more inclusive way.*

**Keywords:** Positive psychology, Optimism, Health, Meta-analysis, Psychotherapy, Myths.

“Renunciar a la felicidad, afirma Kant, ... sería renunciar a ser hombre”. Comte-Sponville et al. (*La historia más bella de la felicidad*, 2005, p. 9).

**L**os argumentos pasionales no deberían tener un lugar prominente en una discusión académica. Pero creo que algo de esto sucede en algunas apreciaciones críticas formuladas a la Psicología Positiva (PsiPos) en el volumen 33 de *Papeles del Psicólogo* (2012, vol. 33, nº3), un espacio que pertenece al colectivo de los psicólogos colegiados en ejercicio y que debe velar por el buen nombre de la Psicología y sus profesionales. No quisiera entrar a responder uno a uno a los argumentos que se señalan en esas críticas, primero porque nadie me ha solicitado hacerlo y, sobre todo, por-

que el lector no merece que se le castigue con discusiones parasitarias. Pero creo honestamente que la PsiPos merece una mirada que haga justicia a sus fundamentos, sus prácticas, y cómo no, a sus limitaciones que, probablemente, son en buena medida comunes al quehacer de la Psicología en general.

No resulta fácil entablar un debate racional para responder a algunas críticas que, bajo una apariencia culta, conllevan descalificaciones nada académicas. Tras el escudo de oportunas citas literarias o filosóficas, calificar el optimismo como “canalla” o “sin escrúpulos”, denunciar la “mala fe” de la literatura de la PsiPos, tildar de “magia” la actividad de unos colegas, o hablar de la felicidad “despótica” (Pérez-Álvarez, 2012) deja apenas resquicio para el oponente. Y lo mismo cuando se tilda a sus impulsores o seguidores como ignorantes o manipuladores (Fernández-Ríos y Novo, 2012). Se trata de juicios de valor que enturbian el terreno de la

*Correspondencia:* Carmelo Vázquez. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Campus de Somosaguas. 28223 Madrid. España. E-mail: cvazquez@psi.ucm.es



argumentación y, por cierto, pueden ser innecesariamente ofensivos para muchos.

Las críticas a la Psicología Positiva se han sucedido desde su origen y en ella han intervenido desde psicólogos, como el infatigable polemista James Coyne (Coyne y Tennen, 2010a), hasta filósofos foucaultianos (Binkley, 2011), expertos en literatura (Wilson, 2008), teóricos de las terapias psicológicas (Held, 2004), ensayistas (Ehrenreich, 2009) o especialistas en pedagogía aristotélica (Kristjánsson, 2010). Pero también ha contado con simpatizantes o con espectadores interesados como Albert Bandura (Bandura, 2011), Philip Zimbardo (Zimbardo, 2004), James Gross (Tamir y Gross, 2011), Ellen Langer (Langer, 2002), Peter Salovey (2002), Susan Nolen-Hoeksema (Nolen-Hoeksema y Davis, 2002), Shelley Taylor (Taylor y Sherman, 2004), John Cacciopo (Hawley, Preacher y Cacciopo, 2007), David Barlow (Carl et al., 2013), o Stephen Hayes (2013) por citar algunos investigadores de trayectoria admirable. No se trata de hacer un listado de detractores y defensores porque no quita ni añade necesariamente peso a los argumentos, pero puede ayudar a entender que cuando se da la imagen de la PsiPos como la de un club de ilusos, cuando no de defensores de unos viles intereses, sobre lo que luego volveremos, se hace un juicio tan sorprendentemente ciego como injusto.

Richard Lazarus (2003a) hizo una de las primeras críticas a la PsiPos en un número especial de *Psychological Inquiry* en el que, por cierto, hubo espacio para que se pronunciaran voces a favor y en contra de aquel incipiente movimiento. Anticipando alguna probable reacción de quienes están en el objetivo de sus críticas, Pérez-Alvarez (2012) nos ha recordado la posterior observación del propio Lazarus (2003b) de que los criticados reaccionaron como "avispa a las que se les remueve el nido". Admito que el tono del presente artículo sería más el de una "avispa pesimista" que optimista (según la clasificación de estos insectos efectuada en el estudio de la bióloga Bateson et al., 2011). Ese pesimismo deriva del convencimiento de que es una tarea difícil, si no imposible, convencer a cualquier crítico cuando éste bascula demasiado sobre en un lenguaje emocional y repleto de juicios absolutos. De modo que este artículo nace con la convicción de que muy poco va a aportar a algunas voces apasionadas ya posicionadas en contra de la PsiPos.

## PSICOLOGÍA POSITIVA: UN ASUNTO DE PECADOS ORIGINALES

Devaluar al enemigo es una práctica bien analizada por los psicólogos sociales (Zimbardo, 2008). El método es reconocible cuando ya se comienza por establecer comparaciones desfavorecedoras y humillantes (Lindner, 2006). Así, para empezar, nada mejor que fundar un paralelismo entre la PsiPos y un, al parecer, conocido bestseller (*El secreto*) o con los shows televisivos de Oprah Winfrey en USA (por si no la conoce el lector, una popular presentadora de la televisión norteamericana) –(Cabanas y Sánchez, 2012). Estos dos ejemplos serían los nuevos representantes populares de una metafísica del Nuevo Pensamiento, en el corazón de la ideología deshumanizadora del capitalismo industrial, y de la que la PsiPos sería su continuación natural.

Los argumentos interesantes sobre la génesis social de un "pensamiento positivo" (Cabanas y Sánchez, 2012) sin embargo pierden fuerza cuando se inscriben en una tono hiperbólico. Sin negar que hay una convergencia entre esta idea tan norteamericana de la superación individual y de las narrativas de éxito (Tennen y Affleck, 2009; Vázquez, Pérez-Sales y Ochoa, 2013) y el inicio y arraigo de la Psicología Positiva en Norteamérica, ese análisis sociológico es incompleto. Por ejemplo, hay necesidades psicológicas (Ryan y Deci, 2001), y emociones básicas (Ekman y Friesen, 1971) que la investigación ha mostrado que están ligadas a la satisfacción vital (Tay y Diener, 2011). De modo que explicar el auge de la PsiPos básicamente como una expresión de un modelo de pensamiento (o de producción) dominante, parece reduccionista.

### *El lio de lo positivo y lo negativo*

Si uno de los pecados originales que se achacan a la PsiPos sería esa turbia conexión con la tradición cuasi religiosa del "pensamiento positivo", aún quedan algunos otros por los que expiar. No es uno menor el mismo uso de términos como "positivo" o "negativo". Es justo reconocer que hablar de Psicología "positiva" es una fuente de malentendidos y origen de muchas críticas, pero también hay que recordar que han sido aclarados en numerosas ocasiones (p. ej.: Vecina, 2006; Hervás, 2009; Sheldon, 2011).

Incluso el hecho de hablar de emociones positivas y negativas es criticado furibundamente (Held, 2004; Lazarus, 2003a; Pérez-Alvarez, 2012; Cabanas y Sánchez, 2012). Sin embargo, todos los expertos en emociones saben que *no hay* emociones buenas o malas en un sentido moral o



absoluto y que todas, agradables o desagradables, cumplen una doble función de regulación individual y de comunicación (v. Avia y Vázquez, 2011). El extendido y ya inevitable uso de términos como afecto o emociones “positivas” denota básicamente el *componente hedónico* (placentero o desagradable) que pueden conllevar las emociones y ha sido descrito desde hace décadas en las investigaciones sobre el espacio emocional (Russell, 1980; Watson y Tellegen, 1985). Esa distinción entre emociones positivas y negativas es un concepto psicológico bien establecido y validado respecto a sus bases psicológicas (Avia, 1997), neurofisiológicas (Davidson, 1999; Kringelbach y Berridge, 2009) o filogenéticas (Nettle y Bateson, 2012). De modo que achacar a la PsiPos la calificación de unas emociones como positivas y otras como negativas, como si fuera una ocurrencia, es una trivialidad tan repetida como vacía.

De modo parecido, plantear solemnemente, después de tantas décadas de investigación (p. ej.: Campos, 2003), que el valor adaptativo o no de las emociones dependerá del *contexto* (McNulty y Fincham, 2012) no es una gran noticia. Pero esta obviedad vale, naturalmente, si sirve para ofrecer una imagen preformada y deformante de la PsiPos: «Todo depende del contexto en el que ocurren [los procesos positivos] y nada parece ser inherente per se, contrario al *esencialismo* e *ingenuidad* que parece presidir la “hapiología”» (Pérez-Alvarez, 2012, p. 189). Ese dedo acusador yerra el blanco. Entre otras cosas, de las investigaciones de esos caricaturizados “hapiólogos” proceden precisamente algunos de los mejores estudios sobre el hecho de que las emociones “positivas” pueden ocasional y contextualmente tener efectos negativos y viceversa (Cohen, 2006; Fredrickson, 2004). Sin duda que tener en cuenta este elemento contextual es importante (Hayes, 2013), y se deben evitar lecturas ingenuas de lo “positivo” y lo “negativo” como algo de valor inherente. Pero esta advertencia es una guía orientadora para cualquier empresa en el ámbito de una Psicología integradora.

Con generosas y oportunas citas literarias algunos críticos alertan de que puede haber felicidad en la infelicidad, y que podemos disfrutar de la melancolía (Wilson, 2008). Creo que la validez de esta hipótesis no se resuelve desde el escritorio del filósofo. ¿En qué circunstancias la tristeza es fuente de satisfacción? ¿Cuáles son los límites? A esto es a lo que un psicólogo debe responder. Por estudios experimentales sabemos que un cierto nivel de tristeza, siempre que no sea intensa o continuada, puede inducir un razonamiento más analítico (Andrews y Thomson, 2009), un

juicio más ecuánime hacia los demás (Tan y Forgas, 2010) o una memoria menos sesgada (Matt, Vázquez y Campbell, 1992). Todo ello puede ayudar en determinadas *circunstancias* a tomar mejores decisiones (p.ej.: cuando el resultado es incierto o cuando tomar una decisión errónea puede tener un alto coste). Pero, también sabemos que, *en general*, niveles elevados de depresión o de rumiación depresiva están asociados a una peor solución de problemas (Lyubomirsky et al., 1999), a un menor recuerdo de sucesos autobiográficos *positivos* específicos (Romero, Vázquez, y Sánchez, en prensa), o atender menos a estímulos emocionales *positivos* (Sánchez et al., 2013). Además, la tristeza, aunque a veces podemos “disfrutar” de ella, con frecuencia está ligada a la coexistencia de otras emociones negativas que añaden un elemento corrosivo a esa emoción aislada (Hervás y Vázquez, 2011). Esto tiene poco que ver con ese idealizado y literario disfrute de la melancolía.

### ***La Psicología Positiva: Ofreciendo felicidad a granel***

Siguiendo con una variante del argumento anterior, aunque factores como las emociones positivas (Xu y Roberts, 2010) o la satisfacción vital (Diener y Chan, 2011) están asociados a una mayor longevidad, tanto en estudios retrospectivos como prospectivos, nadie afirma, al menos en la arena académica, que esos elementos positivos sean *ilimitadamente* beneficiosos en cualquier circunstancia. Por ejemplo, se sabe desde hace mucho, y forma parte del capital de conocimiento de la Psicología que niveles muy elevados de emociones positivas pueden tener efectos adversos (Diener, Colvin, Pavot, y Allman, 1991; Oishi, Diener, y Lucas, 2007) facilitando, por ejemplo, que la gente se involucre en actividades de mayor riesgo (Martin et al., 2002). Por otro lado, más felicidad subjetiva (Diener et al., 1999), más optimismo (Brown y Marshall, 2001), mayor autoestima, (Baumeister et al., 2003; Dunning et al., 2004), más sentido del humor (Martin, 2007), más creencias de autoeficacia (Salanova et al., en prensa), o recibir más halagos por la propia conducta (Dweck, 2007), no siempre se asocia a mejores resultados o un mayor bienestar psicológico. Es bien sabido que depende del contexto y de otras variables psicológicas presentes. De modo parecido, tener más posibilidades de elegir, lo que en principio puede parecer deseable, puede llevar al bloqueo psicológico y a un incremento del malestar, como ha mostrado convincentemente Barry Schwartz, otro “ingenuo” psicólogo cercano a la PsiPos (Schwartz, 2004, 2009). Y, por vol-



ver a los datos, diversos estudios correlacionales y experimentales, precisamente de investigadores sobre el bienestar psicológico, han demostrado que otorgar un valor extremadamente elevado a tener un estado emocional de felicidad, tiene efectos paradójicos sobre el estado de ánimo (Mauss et al., 2011) alimentando incluso sentimientos de alienación y soledad (Mauss et al., 2012). Así pues los ejemplos de que las emociones y cogniciones positivas no tienen *consecuencias* necesariamente positivas son abundantes y son bien reconocidas en el ámbito de la PsiPos.

Incluso las intervenciones positivas han de estar guiadas por la idea de que maximizar a toda costa esos componentes positivos puede llevar con facilidad al fracaso terapéutico y a intervenciones clínicas desorientadas (Ruini y Fava, 2013). De modo que el tema de las dosis óptimas positivas y su vinculación con resultados positivos o negativos, no ha estado nunca ajeno a la investigación científica sobre el funcionamiento positivo. La idea de la virtud aristotélica, en la que superficialmente o no (dejemos los calificativos para otros), se inspiran algunos temas centrales de la PsiPos conlleva la idea de un término medio (Grant y Schwartz, 2011; Ruini y Fava, 2013) y probablemente esto sea un buen punto de partida para orientar la investigación relacionada con las dosis óptimas de las emociones, las experiencias, o las características psicológicas positivas. Para algunos, apelar a la idea de esta relación en "U" invertida, o "tener que matizarlo o contextualizarlo todo" nos hace estar en la "psicología de siempre" y "para esto no hacía falta inventar la PsP" (Pérez-Alvarez, 2012, p. 194). Para otros, por el contrario, supone ubicar la investigación psicológica en los límites habituales de la ciencia y ayudar a dirigir razonadamente su programa de investigación (Grant y Schwartz, 2011; Mauss et al., 2011). ¿Se puede esperar una ciencia madura sin matices o contextualizaciones? Obviamente no. Eso queda para discursos de otra naturaleza en los que caben los argumentos a piñón libre o cuando se propugnan ideas absolutas.

La investigación sobre las emociones y el bienestar es mucho más compleja que la frívola imagen que a veces emerge en los espejos deformantes de los críticos. Por ejemplo, frente a esa visión de una felicidad idiota, permítame el lector poner el adjetivo, la investigación ha mostrado que las personas pueden preferir las emociones negativas a las positivas si las primeras están ligadas a metas a largo plazo o concuerdan con planes vitales (Tamir, 2009). Y lo mismo sucede transculturalmente: mien-

tras que la satisfacción con la vida está empíricamente ligada a experimentar muchas emociones positivas en culturas individualistas, especialmente la norteamericana (Schimmack, Oishi y Diener, 2002; Tamir, 2009), en culturas asiáticas experimentar emociones negativas no está reñido con sentirse satisfecho con la vida. Todo esto resalta, a su vez, la validez de distinguir entre componentes distintos del bienestar (Fernández-Abascal, 2008; Fulmer et al., 2010; González et al., 2009; Kahneman y Deaton, 2010; Oishi, Diener, Napa Scollon y Biswas-Diener, 2004; Vázquez, 2009), aunque esas diferencias bien separadas en el ámbito científico se presenten al lector como si fuesen un batiburrillo o un trabalenguas indecifrabable (Pérez-Alvarez, 2012, p. 187).

Resulta sorprendente la visión infantilizadora que se quiere ofrecer de los investigadores en emociones positivas, como oficientes de una Psicología ingenua, cuando son precisamente muchos de estos investigadores quienes generan conocimiento sobre los límites funcionales y el valor contextual de esas emociones. Y se hace desde el terreno exigente de la investigación científica.

### ¿NADA NUEVO BAJO EL SOL?

En un friso del Caserón del Buen Retiro en Madrid figura escrito el famoso aforismo de Eugenio D'Ors: "Todo lo que no es tradición es plagio". Y pareciera, atendiendo algunas de las críticas que se vierten sobre la PsiPos, que no hay nada nuevo que pueda aportar. Es innegable que hay una gran tradición ya no sólo en la Filosofía, sino en la Psicología, que ha acuñado, usado y evaluado muchos de estos conceptos (McMahon, 2006). En pocos ámbitos de la Psicología, que yo conozca, se rinde un tributo igual a sus ancestros intelectuales (p.ej.: Ryff y Singer, 1998; Kesebir y Diener, 2008; Oishi y Kurtz, 2011) aunque para algunos sea aún poco.

¿Cómo va a pretender ser novedoso hablar de funcionamiento positivo? En el pasado reciente y remoto de la Psicología, la idea de una *mentalidad saludable* (William James), el *funcionamiento pleno* (Carl Rogers), la *salud mental positiva* (Maria Jahoda), o la *actualización* (Abraham Maslow) han estado siempre en el discurso, dominante o no, de la Psicología (Avia, 2012; Joseph y Wood, 2010; Fernández-Ballesteros, 2002).

Sin embargo, atendiendo a los críticos de la PsiPos (p.ej.: Fernández-Ríos y Novo, 2012), pareciera como si la mirada al pasado agotara la posibilidad de que la Psicología pudiera utilizar estos conceptos. En mi opinión, sucede más bien lo contrario. El hecho de que la "pa-





sión”, pongamos por caso, haya sido un tema sustancial de la filosofía grecolatina (McMahon 2006), de ningún modo debe hacer pensar que ha agotado el caudal de lo investigable; por ejemplo, el programa de investigación de Robert Vallerand distinguiendo entre pasiones armoniosas y obsesivas es un buen ejemplo de esto (Vallerand y Verner-Filion, 2013). Lo mismo puede decirse sobre la “recuperación” de temas que quizás nunca deberían haberse perdido en el devenir histórico de la investigación psicológica, como el perdón (McCullough et al., 2013), el agradecimiento (Wood et al., 2010; Emmons y McCullough, 2003), la valentía (Pury y Woodard, 2009), o la generosidad hacia los demás (Dunn et al., 2011; Akinin et al., en prensa). ¿Por qué caricaturizar el estudio de estos temas como si fueran sólo del interés de unos piadosos devotos? ¿O como si fuesen un arcano que está incluido en el libro ya escrito de la Filosofía? Perdonar o agradecer, por ejemplo, son dos poderosos elementos de las transacciones humanas y no deben quedar ajenos al escrutinio de la ciencia, a no ser que pensemos que dada su naturaleza sólo cabe un discurso filosófico o religioso sobre ello.

Se reprende a la PsiPos señalando que “tendría mucho que aprender” (sic) (Fernández-Ríos y Novo, 2012), de autores como San Agustín, Santo Tomás de Aquino, Adler, Allport, Aristóteles, Cicerón, Dilthey, Frankl, Heidegger, Horney, Hume, Husserl, Jaspers, Merleau-Ponty, Murray, Séneca, Spinoza y Spranger. Pues nada mejor, entonces, que atender la lección que se nos ofrece. Así, con un caudal extenso de nombres de filósofos, Fernández-Ríos (2008, p.164) nos explica que casi todo está ya escrito y conceptos como el de *fluir* (*flow*) responden a la idea de Heráclito de que “nada permanece,...todo está en un *flujo perpetuo*” (sic), algo que, afirma líneas más adelante, podemos provechosamente aprender en la filosofía de Husserl, Zubiri, William James, o Bergson. No creo que esto ayude precisamente a construir un diálogo inteligente entre la filosofía y la Psicología (al menos la PsiPos) porque poco tiene que ver el concepto heraclitano con la idea del *fluir* psicológico (p.ej.: Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998; Delle Fave et al., 2009). Además, para poder aprovechar la lección sería mucho más útil e iluminador que se nos señalen ejemplos concretos sobre qué investigación en particular podría beneficiarse de una mejor lectura histórica de un autor específico y de qué modo ese caso concreto podría contribuir a construir una mejor ciencia. De otro modo, esto es una proclama tan falsamente seductora como inefi-

caz. Y si hemos de hacer nuestro trabajo en el terreno de la ciencia, habremos de traducir ese desiderátum en variables operativas, métodos de medida rigurosos y diseños adecuados que puedan entablar un diálogo con la filosofía (Schoch, 2006) pero cada una con sus bagajes y sin emplear analogías triviales. Ese es el terreno de la Psicología y, por supuesto, también de la PsiPos (Sheldon, Kashdan y Steger, 2011).

Se niega o se minimiza lo que de nuevo tenga la PsiPos. Nada mejor, entonces, que acurrucarse en la propia subjetividad. Es entretenido comprobar que algunos críticos de la felicidad, negando incluso que esta tenga algún valor como objeto científico, se sientan impelidos a ofrecer su propia perspectiva sobre lo que son los ingredientes esenciales de ese oscuro objeto de deseo. Sólo queda el cálido refugio de la filosofía y las propias querencias. En algunos casos se nos recomienda el ocio (Fernández-Ríos, 2008) o en otros rendirnos incondicionalmente a los principios del filósofo español Gustavo Bueno (Pérez-Alvarez, 2012). Es factible que todas estas vías, recurrir al ocio o a las opiniones de este filósofo, sean acertadas para iluminar el conocimiento sobre el bienestar humano y ampliar el propio. Pero, como psicólogo, esperarí que se derivaran de ellas investigaciones programáticas y fundadas en datos (v. Pressman et al., 2009). Si no es así, en efecto tendremos más de lo mismo y no es de extrañar que esto genere una visión cínica en algunos de los críticos, convencidos de antemano que nada se puede aportar que vaya más allá de lo que ya sabíamos desde los clásicos griegos.

Se acusa también de etnocentrismo (Christopher y Hickinbottom, 2008) a la PsiPos por pretender ser una “ciencia universal” (sic) - Fernández y Novo, 2012- basándose en hallazgos de participantes de sociedades occidentales ricas e industrializadas. Desconozco cuántos estudios sobre la psicología de los celos, la terapia cognitiva del pánico, o la terapia de aceptación y compromiso, por poner algunos ejemplos, se han generado en entornos no occidentales. Pero la PsiPos es uno de los ámbitos en los que hay más reflexión e investigación de calidad sobre diferencias culturales creando series editoriales de libros dedicados específicamente a ello (p.ej.: *Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology*, dirigida por la Prof. Antonella Delle Fave en la editorial Springer), la publicación continua de estudios que ponen en cuestión ideas normativas universales sobre el bienestar (véase, casi al azar, cualquier número del *Journal of Happiness Studies*, o del *Social*



*Indicators Research*), o la publicación de resultados de cuidadosas investigaciones transculturales (p.ej.: Diener y Suh, 2000; Diener, Helliwell y Kahneman, 2010), lo que no es práctica común en casi ningún área de investigación psicológica. Igualmente existen muchas evidencias de que factores psicológicos como, pongamos por caso, el optimismo (Solberg y Segerstrom, 2006) o la necesidad de autoaceptación (Heine et al., 1999), no tienen el mismo peso sobre la salud o sobre el bienestar en todas las culturas. Nada de esto se oculta y no hay posiciones particularmente ingenuas en los investigadores de conceptos como la felicidad o el bienestar sino que, por el contrario, estos promueven el análisis más riguroso posible de posibles diferencias transculturales.

### LA PSICOLOGÍA POSITIVA: SINIESTRA ALIADA DEL INDIVIDUALISMO Y EL CAPITALISMO

Una pomposa acusación hacia la psicología positiva, ardorosamente defendida por algún filósofo postmoderno (Binkley, 2010), y a la que se suman sin escatimar elogios algunos críticos (Cabanas y Sánchez, 2012), es la idea de que la PsiPos es un producto bastardo del capitalismo y el libre mercado. No se ahorran críticas de largo aliento para desenmascarar al enemigo. Se afirma que bajo el objetivo bienintencionado y pueril de estudiar el bienestar psicológico, se ocultaría una agenda moral que contribuye a la alienación humana (v. Cabanas, 2011). Con una agenda política neoliberal, lo que caracterizaría a la PsiPos es “su vinculación con el statu quo, con todas sus desigualdades y su abuso de poder” (Ehrenreich, 2009, p. 170). Para que la sentencia del juicio quede bien clara: “Su pretendido carácter científico puede que sea más que nada un marchamo científista. Una manera de encubrir su carácter ideológico dentro del pensamiento positivo tradicional y del capitalismo consumista actual” (Pérez-Alvarez, 2012, p. 183)<sup>1</sup>. Y de modo casi idéntico, Cabanas y Sánchez (2012), plantean que la PsiPos se apoya en “un modelo de individualismo positivo” y se “arropa en un discurso científista como garantía de objetividad y verdad” (p. 173). No se entiende bien el origen de esta autoridad para dar patentes de conducta moral o de legitimidad científica.

Esta visión, que recuerda demasiado a aquello de la

conspiración judeo-masónica para laminar a la oposición franquista, es más un cliché general, de fácil digestión, que a lo que responde el grueso de las investigaciones en PsiPos. Una de las razones que Seligman y Csikszentmihalyi (2000) aducen sobre el fracaso histórico de la psicología humanista fue tener una visión demasiado individualista del ser humano y una escasa conexión con el bienestar común. Ahora, paradójicamente, se le achaca justo lo mismo a la PsiPos acusándola de que en ella subyace un discurso individualista que exime de cualquier transformación social porque todo está “dentro del individuo” (Binkley, 2010).

Respecto a la idea repetida de que subyace un modelo individualista es probable que sea compartido con los supuestos de otras aproximaciones (desde la Psicología cognitiva a el psicoanálisis, o la psicología evolucionista), algo que los citados críticos reconocen. Pero aquí también se obvian las reflexiones y construcciones teóricas cercanas a la PsiPos en las que se subraya repetidamente la naturaleza intrínsecamente social del bienestar humano (Seligman, 2012; Deci y Ryan, 2001; Ryff y Singer, 1998; Fredrickson et al., 2008; Kesebir y Diener, 2008), incorporando incluso los vínculos simbólicos con la comunidad o el sentido de pertenencia (Keyes, 2007; Blanco y Díaz, 2007). Pocas veces, dentro del discurso de la Psicología académica, se han introducido tantos elementos que tienen que ver con transacciones humanas (amor, gratitud, perdón, o generosidad) que probablemente son claves para entender el bienestar humano (Snyder y Lopez, 2002; Oppenheimer y Olivola, 2009). Así que frente a la visión de su individualismo radical fundante, la PsiPos está permitiendo que en el ámbito académico, a pesar de muchos, puedan encontrar su sitio temas tan ignorados como esenciales para comprender la naturaleza humana (Hayes, 2013).

Quizás convenga reparar un poco en los hechos y menos en diatribas efectistas. Hay pocas áreas de investigación en el ámbito de las ciencias sociales que, como la Psicología Positiva, hayan puesto de manifiesto algunas contradicciones internas del sistema económico actual y en los discursos subyacentes del materialismo. Las medidas de bienestar disponibles, sobre lo que hay un cuerpo suficientemente sólido (Lopez y Snyder, 2003; Ong y

<sup>1</sup> Es interesante que a estas acusaciones a la PsiPos de estar extramuros de la ciencia genuina, otros críticos, a los que se aplaude (p. ej.: Held, 2004), la acusan justo de lo contrario: de adoptar una perspectiva positivista alejada de sensibilidades constructivistas postmodernas. Todo vale para la crítica.



Dulmen, 2007) han demostrado la relativamente escasa contribución del dinero para aumentar el bienestar emocional de los ciudadanos (Diener y Seligman, 2004). La creencia de que el dinero es una fuente de bienestar personal se ha convertido, según Daniel Kahneman, premio Nobel de Economía y muy cercano a la PsiPos, en una dañina ilusión colectiva (*focusing illusion*) -Kahneman et al. 2006-. El debate crucial sobre el papel del dinero y los valores materialistas sobre el bienestar no es nuevo (Kasser y Ryan, 1993), pero se está sumando mucha investigación correlacional sino experimental más relacionada con la PsiPos (Aknin et al., en prensa; Dunn et al., 2008, 2011; Oppenheimer y Olivola, 2011). Sería una pregunta innecesariamente retórica cuestionarse si esto es relevante o no para la Psicología.

Hay muchos estudios que demuestran que las medidas de bienestar subjetivo son indicadores sensibles a las desigualdades sociales (Alesina et al., 2004; Wilkinson y Pickett, 2009), la pobreza (Deaton, 2008), o las libertades (Veenhoven, 2004). Incluso, estudios recientes han comprobado empíricamente que hay una correlación positiva entre sistemas de impuestos progresivos y un mayor bienestar de la ciudadanía (Oishi et al., 2012). En cualquier caso, para algunos autores la PsiPos es en sí misma un vector importante de transformaciones sociales (Biswas-Diener et al., 2011) y un puntal para hacer intervenciones más efectivas en el desarrollo comunitario (Murray y Zautra, 2012) o en situaciones extremas como la pobreza o los efectos del conflicto bélico (Veronese et al., 2012). Como indicaba recientemente Albert Bandura, en una aguda perspectiva sobre la Psicología Positiva, "Millones de personas están viviendo bajo condiciones degradantes en sistemas sociales que les marginan y les niegan cualquier aspiración, su libertad y su dignidad. Una psicología de la agencia personal (*agentic psychology*) también trabaja en mejorar el bienestar de la gente al capacitarles para efectuar reformas sociales que mejoren la calidad de sus vidas" (Albert Bandura, 2011, p. 12).

### LA PSIPOS: PROSCRITA DEL PARAISO

Se puede estar en contra del estudio del bienestar psicológico y considerarlo una pérdida de tiempo o un ejercicio trivial y hasta frívolo de la Psicología. Pero algunos avanzan más y, otorgando certificados de pureza de li-

naje científico y moral, dictan su sentencia inapelable: "la PsP sigue siendo una ciencia sin pies ni cabeza" y "si se le quita la careta ni siquiera [es] útil y beneficiosa" (Pérez-Alvarez, 2012, p. 189). Definitivamente esto no es así y hay argumentos tanto de la ciencia básica como de la aplicada que contradicen esa sesgada conclusión.

Abundando más en el argumento: "No parecen existir ni criterios históricos, ni científicos, ni epistemológicos que la avalen" y "está asentada principalmente sobre un insuficiente método correlacional" (Cabanas, 2011, p.280). La crítica sube incluso de tono atribuyendo a la PsiPos "insuficiencias metodológicas (erróneas atribuciones de causalidad, falta de más estudios longitudinales, excesiva confianza en el método correlacional y en los auto-informes, dificultad de la medición de las emociones, etc.)" -Cabanas y Sánchez (2012, p. 174-175)<sup>2</sup>. No sólo se niega la posibilidad de novedad sino que, se nos avisa, "si por alguna casualidad algo parece original e innovador, es el *producto de una grave e injustificable distorsión, manipulación, o ignorancia de la historia en general y de la psicología en particular*" (Fernández-Ríos y Novo, 2012, p. 333, subrayado nuestro). No hay, pues, escapatoria, y la catadura moral de estos psicólogos positivos bien justifica expulsarlos de ese Valhalla idílico de la Psicología, que han venido ahora a agitar una caterva de distorsionadores, manipuladores o ignorantes. Si no se crea nada original, malo. Pero si se hace, aún peor. El panorama que se pinta es realmente negro y puesto que la impostura ha sido desvelada por celosos garantes de la verdad, bien haría el Colegio de Psicólogos y la comunidad científica, si fueran exigentes y emplearan criterios éticos estrictos, expulsar de su seno a quienes simpaticen, y menos aún se adscriban, a un movimiento de magos.

Sugeriría a algunos críticos de que para hacer más eficaz y creíble su voz sería conveniente no exagerar las maldades del oponente. Y les pediría mantener, a la par, un respeto, al menos en público, hacia los actores de la PsiPos. Parece como ésta fuera una creación caprichosa de unos ignorantes y distorsionadores demiurgos (léase Mihaly Csikszentmihalyi, Martin Seligman, Ed Diener, Barbara Fredrickson, Sonja Lyubomirsky, Chris Peterson, Daniel Kahneman, Sheldon Cohen,...) que en un raptó de su razón o, lo que es peor, movidos por ocultos intereses, deciden crear de la nada un movimiento cis-

<sup>2</sup> A propósito de errores atribucionales, Cabanas y Sánchez (2012, p. 178) adjudican erróneamente al Prof. Gonzalo Hervás y a mí mismo una cita que pretenden ridiculizar, pero que pertenece a otros respetables colegas.



mático y “separatista” en la Psicología (Held, 2004; Pérez-Alvarez, 2012). Ni más ni menos<sup>3</sup>. Es conveniente que el lector sepa que Ed Diener, uno de estos líderes “separatistas”, y primer Presidente de la Asociación Internacional de Psicología Positiva (IPPA, 2007-2009), ha recibido en Marzo de 2013 el Premio William James por sus contribuciones a la Psicología, concedido por la prestigiosa American Psychological Society (APS), una sociedad formada fundamentalmente por investigadores y académicos<sup>4</sup>; por no mencionar a Martin Seligman, cuya altura científica es incuestionada y es uno de los psicólogos más influyentes y citados de la historia reciente de la Psicología (Gilham, 2000).

La espiral crítica asciende ligera de carga, gustándose a sí misma, para llegar a afirmar que se ha “ido conformando una red de académicos que se han ido adscribiendo a la poderosa industria de la PsiPos [que] no sólo es una prolífica fuente de publicaciones científicas de impacto, de proyectos de financiación pública y privada, de másteres, etcétera, sino que también se nutre y a la vez potencia la rentable industria de los libros de divulgación y de autoayuda, los cursos de *coaching* y de crecimiento personal, las charlas de empresas sobre desarrollo de potencial humano, etcétera” (Cabanas, 2011, pp. 280, subrayado nuestro). De este modo, la PsiPos orbitaría alrededor de un gigantesco negocio académico y profesional que resultaría un cómplice eficaz para embaucar a masas sedientas de mensajes evangelizadores.

Frente a este imaginario fantástico, lo que la realidad nos ofrece es la presencia de científicos honestos que luchan con lo mejor de su inteligencia para publicar en las mejores revistas académicas del mundo, no en vehículos parroquiales o en revistas amigas, y para financiar sus proyectos con las mismas armas y rigor que en el resto de la ciencia. Crear una imagen de oscuros privilegios es tan injusto como falso. Me merece mucho respeto y

admiración intelectual el trabajo de muchos autores nacionales e internacionales que miden el valor de su trabajo en las mejores revistas (*Science, Lancet, Journal of Personality and Social Psychology, Emotion, Psychological Bulletin, Nature, Psychological Science, Nature, PANAS, Journal of Applied Psychology, Clinical Psychology Review,...*) para difundir sus resultados sobre el bienestar psicológico. Ese es el terreno en el que se juega la investigación de calidad. Nada más lejos de aquello de “una ciencia sin pies ni cabeza” (Pérez-Alvarez, 2012, p. 189), aunque reconozcamos que a algunos no les guste.

Por si esas descalificaciones sobre el estatus científico del estudio del bienestar y sus investigadores no bastaran, se advierte con severidad respecto al quehacer presente y futuro de la investigación psicológica sobre tan abyectos asuntos. Así, se indica que “sería lamentable que semejantes *hallazgos* fueran resultado de estudios bendecidos por Agencias Nacionales y financiados con dinero público y que nuevas generaciones de investigadores en psicología creyeran que es interesante estudiar y encontrar asociaciones entre satisfacción, bienestar y sentirse bien” (Pérez-Alvarez, 2012, pp. 187)<sup>5</sup>. Por si el pimpampum no fuese ya suficiente, se advierte ya sobre los derroteros que debe tener la investigación y el juicio que de antemano debe merecer cualquier proyecto sobre estos temas (convenientemente ridiculizados). Espero que los proyectos que personalmente pudiera presentar a convocatorias públicas, como investigador, sean valorados por jueces más imparciales. Y, sobre todo, animo a esas nuevas generaciones de investigadores a que consideren que posiblemente no hay nada más serio que investigar sobre la naturaleza del bienestar humano y no se dejen intimidar por amenazas sobre la integridad y viabilidad de lo que hacen ni por el riesgo de ser expulsados del templo de la sabiduría.

<sup>3</sup> Karl Popper escribió su libro “La sociedad abierta y sus enemigos”, del que es deudor el título de este trabajo, en un alegato contra los defensores filosóficos de las ideas totalitarias. Leyendo calificativos tan integristas como “separatismo”, “cisma”, conviene recordar lo que escribía Popper: “los enemigos de la libertad siempre han acusado a sus defensores de ser subversivos” (1962, p. 96).

<sup>4</sup> En 2012, el propio Ed Diener, recibió también el Premio a las Contribuciones Científicas Distinguidas de la American Psychological Association (APA) y fue elegido miembro de American Academy of Arts and Sciences.

<sup>5</sup> Incidentalmente este autor alude a un estudio realizado por CocaCola, cuyos datos han sido analizados por un equipo de la Universidad Complutense. Algunos de los resultado del mismo, por cierto, no son triviales, a pesar de lo que el crítico pueda opinar, pues es la primera vez que en un estudio representativo nacional se establece el peso diferencial que sobre la satisfacción vital tienen los problemas psicológicos y los físicos de modo separado (Vázquez et al., 2013).





## PSICOLOGÍA POSITIVA Y SALUD: UNA EMPRESA INÚTIL

Algún crítico se centra de un modo decidido en las relaciones entre salud y variables psicológicas positivas (Pérez-Alvarez, 2012). Y para ello sigue fielmente el esquema y contenidos de las críticas vertidas por Coyne y Tennen (2010). Se echa de menos, en pos de una exigible ecuanimidad, que también se hubiera hecho eco de las respuestas dadas por Aspinwall y Tedeschi (2010) a esas críticas publicadas en la misma revista (*Annals of Behavioral Medicine*).

Se nos asegura que “las informaciones (propagadas) acerca de la PsP y el cáncer funcionan ya como leyendas del movimiento” (Pérez-Alvarez, 2012, p. 190). Pero, en contra de esta supuesta “propaganda”, como señalan Aspinwall y Tedeschi (2010), no existe en la literatura científica relacionada con la Psicología Positiva ninguna aseveración sobre el poder “curativo” del optimismo. De hecho, el optimismo, como revela el metaanálisis de Rasmussen et al. (2009) –ver tabla 1- no reduce la mortalidad relacionada con el cáncer pero sí aspectos como la ansiedad, el dolor, la adherencia a los tratamientos, etc. que son muy importantes en el manejo y evolución de muchas condiciones médicas (incluidas el cáncer). Otra cosa pueden ser libros de consumo popular, o noticias de prensa, o el imaginario colectivo (Ehrenreich, 2009). Pero, ¿de qué estamos hablando en realidad? Cuando se afirma que el optimismo, como el bienestar, o la felicidad, “carece de bases científicas o filosóficas sobre las que pudiera sostenerse con solidez” (Pérez-Alvarez, 2012, p. 183) simplemente es un juicio hiperbólico que no se atiene a las evidencias acumuladas por la actividad científica estándar (Diener et al., 1999; Carver y Scheier, 2010; Bok, 2010).

Repitiendo el argumento de Coyne, Tennen y Ranchor (2010), Pérez-Alvarez (2012) afirma que «aunque los estudios muestran que el pesimismo predice la salud tan bien como el optimismo, solamente se exhiben (sic) el optimismo... Aunque el tamaño del efecto medio entre optimismo y salud fue de 0.14 y entre pesimismo y salud fue 0.18, el titular y el énfasis del artículo es “optimismo y salud física” (Rasmussen, Scheier y Greenhouse, 2009)» (p. 190). En realidad, una lectura del metaanálisis original de Rasmussen et al. (2009), reconocidos investigadores en el ámbito de la Psicología de la Salud, revela que son muy cautelosos en sus conclusiones. Aunque la diferencia entre optimismo y pesimismo *no* es estadísticamente significativa, lo que plantean es la

necesidad, basada en datos, de descomponer en Psicología los efectos de ambas variables (optimismo y pesimismo) y medir esos dos aspectos separadamente en los estudios que quieran evaluar su impacto en la salud (v. Joseph y Wood, 2010; Winefield et al., 2012). Algo tan razonable como esto, y tan cuidadosamente argumentado, se ridiculiza en la crítica aduciendo que «la noción de que ser optimista mejora la salud es ya un *mantra* en la promoción de la investigación sobre las intervenciones de la PsP y en el *marketing* de la PsP como empresa comercial (Coyne et al, 2010)» (Pérez-Alvarez, 2012, p. 190, subrayados nuestros). El tono equilibrado y científicamente constructivo de Rasmussen y sus colegas convierte esta crítica, sin entrar en otras valoraciones, en algo tan inexacto como desproporcionado. ¿Por qué ese sesgado interés en denostar con juicios tan absolutos y autocomplacientes el papel de variables como el optimismo en el terreno de la salud?

Pero más que entrar en estudios particulares sobre las relaciones entre salud y variables psicológicas positivas, es mejor volver la mirada hacia algunos de los principales metaanálisis que han combinado los centenares de estudios realizados con este tipo de variables “positivas” y en los que han participado, literalmente, decenas de miles de participantes. Los resultados (véase la Tabla 1) ofrecen un patrón relativamente consistente del papel beneficioso que, en general, está asociado a variables como el optimismo, el bienestar emocional, o la satisfacción vital. Estos metaanálisis incluyen muchos estudios, tanto retrospectivos como prospectivos, y correlacionales como experimentales, que muestran una relación consistente entre variables relacionadas con el bienestar psicológico (emociones positivas, satisfacción vital, optimismo, relaciones sociales satisfactorias, percepción de beneficios, etc.) y resultados relacionados con la salud como, por ejemplo, la mortalidad (Chida y Steptoe, 2008; Holt-Lunstand et al., 2010), indicadores físicos de salud (Howell et al., 2005), o el grado de recuperación de enfermedades físicas (Lamers et al., 2011).

Estos metaanálisis, y en general el examen de los abundantes datos existentes (v. Vázquez et al., 2009), revelan que las relaciones entre variables positivas y salud no se pueden despachar con displicentes comentarios descalificadores o proclamas incendiarias. Ayudar a separar con análisis cautelosos y bien fundados los resultados, como se hace en estos estudios, sí es una tarea nuestra como científicos responsables y comprometidos con el desarrollo maduro de la actividad científica en Psicología.



**TABLA 1**  
**ESTUDIOS METAANALÍTICOS SOBRE LAS RELACIONES ENTRE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SALUD**

Autores (año) Revista	Nº estudios (nº participantes)	Tema	Resultados
Chida y Steptoe (2008). <i>Psychosomatic Medicine</i>	70 estudios (35 con población sana, N=1.742; 35 con población con enfermedades, N=826)	Impacto del bienestar con medidas de estado (i.e., emociones positivas) y rasgo (ej.: optimismo, sentido del humor, satisfacción vital) en la mortalidad. Incluye estudios observacionales, prospectivos y de cohorte.	Mortalidad general reducida asociada con bienestar psicológico en la población sana (RR = 0.82) pero no en la población con enfermedades (RR = 0.98). En la población con enfermedades, el bienestar psicológico se asoció a menor mortalidad en pacientes con fracaso renal y en pacientes con VIH+
Hegelson et al. (2006). <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology</i>	87 estudios transversales (N= Entre 1.717 y 8.431 dependiendo de la variable dependiente analizada)	Percepción de beneficios tras padecer alguna condición grave física o psicológica.	Encontrar beneficios psicológicos se asoció a presentar menos depresión y más bienestar psicológico de modo independiente. No guardó relación ni con ansiedad ni con malestar general.
Holt-Lunstand et al. (2010). <i>PLOS Medicine</i>	148 estudios (N=308.849)	Impacto de la cantidad y calidad de las relaciones sociales en el riesgo de mortalidad.	Quienes tienen mejores relaciones interpersonales tienen un 50% más de probabilidad de supervivencia (OR = 1.50; IC 95%: 1.42-1.59). El hallazgo se mantiene independientemente del grupo de edad, sexo, estado de salud inicial, causa de muerte y periodo de seguimiento.
Howell, Kern y Lyubomirsky (2005) <i>Health Psychology Review</i>	150 estudios (N=44.159)	Impacto del bienestar psicológico en indicadores objetivos de salud. (Incluye estudios longitudinales y experimentales).	El bienestar psicológico tiene un impacto significativo (r = 0.14) en variables objetivas de salud tanto a corto plazo (r = 0.15) como largo plazo (r = 0.11). El impacto positivo es mayor en la respuesta inmunológica y en la tolerancia al dolor. No hay relaciones significativas con la reactividad cardiovascular.
Lamers, Bolier, Westerhof, Smit, y Bohlmeijer (2011). <i>Journal of Behavioral Medicine</i>	17 estudios (N=12.744)	Impacto del bienestar emocional (i.e., afecto positivo y satisfacción vital) en la recuperación de enfermedades físicas y la supervivencia de enfermedades físicas. Sólo estudios prospectivos (media de seguimiento: 4 años).	Capacidad predictiva pequeña pero significativa entre bienestar y recuperación (RR = 1.14).
Luhman et al. (2012) <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>	188 estudios (N = 65.911)	Impacto de sucesos vitales importantes en el bienestar psicológico emocional y cognitivo (satisfacción vital). Sólo estudios longitudinales.	Impacto de diversos tipos de estresores vitales sobre aspectos relacionados con la vida laboral. Los sucesos vitales, especialmente cuando son repetidos (ej.: desempleo) tienen un impacto significativo específico en la trayectoria del bienestar.
Lyubomirsky, King y Diener (2005). <i>Psychological Bulletin</i>	225 estudios publicados y 11 tesis doctorales. (N> 275.000)	Análisis del impacto bidireccional entre el bienestar psicológico (felicidad subjetiva, satisfacción vital, o bienestar eudaimónico) y diferentes áreas de funcionamiento (p.ej.: Vida laboral; Relaciones sociales; Salud; Conducta prosocial; Creatividad; Resolución de conflictos). Incluye estudios transversales, longitudinales, y experimentales.	El bienestar emocional (felicidad subjetiva, emociones positivas, y satisfacción vital) es predictor del funcionamiento en varias áreas. Los tamaños del efecto son variados dependiendo del resultado y tipo de estudio.
Moskowitz et al. (2009). <i>Psychological Bulletin</i>	63 estudios (N=15.490 participantes)	Relaciones entre afrontamiento y bienestar psicológico en personas con VIH+.	Además de las estrategias directas, la reevaluación se asoció a mejores resultados en el estado afectivo, las conductas de salud, y la salud física.
Rasmussen et al. (2009). <i>Annals of Behavioral Medicine</i>	84 estudios (N=30.133)	Relaciones entre optimismo, pesimismo, y salud física. Estudios transversales y longitudinales.	La media del tamaño del efecto (TE) entre optimismo y salud física fue 0.17 (95% IC: 0.15-0.20). El TE fue mayor para medidas subjetivas del estado de salud (TE=0.21) que para medidas objetivas (TE=0.11) y mayor para estudios transversales (TE=0.22) que longitudinales (TE=0.12). El optimismo se asoció significativamente a mejores resultados en: tasas de mortalidad y supervivencia, marcadores fisiológicos e inmunitarios, síntomas físicos, dolor, y embarazo. Sin diferencias significativas entre el TE de las relaciones entre optimismo y salud (TE= 0.14) y pesimismo y salud (TE= 0.18).
Solberg y Segerstrom (2006). <i>Personality and Social Psychology Review</i>	48 estudios (N = 11.629)	Relación entre optimismo disposicional, estrategias de afrontamiento y ajuste psicológico.	El optimismo se asocia positivamente a estrategias de manejo directo del estresor o las emociones derivadas (r = .17) y negativamente a estrategias evitativas (r = -.21). El optimismo se asocia también a una mayor flexibilidad en el uso de estrategias. Las relaciones son más fuertes en estudios en países anglófonos.
Vatne y Bjorkly (2008). <i>Clinical Psychology Review</i>	42 estudios (N=6.774)	Bienestar general en personas con trastornos mentales graves no hospitalizadas.	Asociación significativa entre bienestar y diferentes tipos de trastornos mentales. El bienestar está fuertemente asociado al Ocio y a Relaciones sociales pero no a aspectos como la Seguridad Personal o el Trabajo. La depresión clínica es el cuadro más asociado a un menor bienestar pero explica menos de un 29% de la varianza.

RR = Riesgo; OR = Odd ratio



## CAMBIOS POSITIVOS TRAS LA ADVERSIDAD: UN FRAUDE CONOCIDO

Otra de las áreas que Coyne y Tennen (2010) critican con mordacidad es la investigación sobre la percepción de beneficios frente a la adversidad y el crecimiento post-traumático. La crítica es, de nuevo, desmedida. Estos autores indubitadamente señalan que “la psicología positiva ha fracasado, creemos que bastante miserablemente, en su aproximación al estudio del crecimiento tras la adversidad” (p. 24). Lo que sucede, se nos traslada pedagógicamente a los lectores en castellano, es que “la PsP carece de base para entender el fenómeno y de estudios prospectivos que lo demuestren, insistiendo en ellos con más fe que evidencia” (Pérez-Alvarez, p. 190).

Fenómenos como los cambios positivos tras la adversidad no son observaciones nuevas en la historia de la humanidad (Prieto-Ursúa, 2006). Lo que sí es nuevo, le pese a quien le pese, y esto es lo relevante, es la investigación empírica sobre los mismos (Tedeschi y Calhoun, 2004; Joseph y Butler, 2010). Este área es, por cierto, uno de los terrenos donde la investigación sobre la coexistencia de aspectos positivos y negativos, o de los síntomas psicopatológicos y las fortalezas se integran de forma natural, muy lejos de ese supuesto “extremismo positivo” (Larsen et al., 2003; Calhoun y Tedeschi, 2006; Páez et al., 2011; Vázquez et al., 2005, 2008; Vázquez y Hervás, 2010; Zoellner y Maercker, 2006;).

Volvamos, de nuevo, a los datos. En su metaanálisis sobre la percepción de beneficios derivada de condiciones adversas (enfermedades graves, pérdidas de seres queridos, ataques terroristas, desastres naturales, etc.), Helgeson, Reynolds y Tomich (2006) comprobaron que entre un 50-60% de las personas perciben algún tipo de beneficio sobre la misma. Aunque se requiere avanzar en la comprensión de este fenómeno (Ochoa et al., 2013), acotar su validez transcultural (Vázquez y Páez, 2010; Vázquez, Pérez-Sales y Ochoa, 2013), y utilizar modos de medida que vayan más allá de los autorregistros (Cho y Park 2013), descalificar el alcance e importancia del fenómeno es una generalización que no se compadece con un análisis de la evidencia existente. En ese sentido, es un área afortunadamente repleta de retos conceptuales y metodológicos complejos frente a la que investigadores han ido perfilando un conocimiento riguroso, sometido a los mejores estándares de la producción científica en Psicología (Joseph y Butler, 2010; Park, 2010; Sumalla et al., 2009). No se trata, por lo tanto, de científicos ingenuos mesmerizados por lo positivo.

## INTERVENCIONES POSITIVAS: LA APOTEOSIS DEL SENTIDO COMÚN

La consideración de emociones y cogniciones positivas en Psicología, incluido el ámbito de la clínica, es una necesidad creciente reconocida por enfoques diversos y autores relevantes. Hay una evidencia creciente y abrumadora de que el afecto *positivo* y el negativo están involucrados de distinto modo en diferentes problemas psicopatológicos (como depresión, fobia social y esquizofrenia, entre otros), tanto en adultos (Watson y Naragon-Gainey, 2010; Kashdan et al., 2011) como en adolescentes (Gilbert, 2012). Incluso el grupo de David Barlow (Carl et al., 2013) ha hecho una interesante propuesta, desde una perspectiva transdiagnóstica, sobre intervenciones clínicas en base a las emociones positivas.

Como ya hemos revisado en otra ocasión (Vázquez, Hervás y Ho, 2006; Vázquez Sánxhe y Hervás, 2008), se pueden rastrear las intervenciones dirigidas específicamente a promover la mejora en el bienestar emocional, en personas sin problemas psicológicos, a estudios de Fordyce en los años 80. Y, naturalmente, hay muchas intervenciones y técnicas clínicas asentadas en la Psicología (p.ej.: terapias basadas en la activación, en actividades agradables,...) que tienen nexos comunes con intereses actuales de la PsiPos (p. ej.: Mazzucchelli et al., 2010; Layouts et al., 2011).

Pero la incansable crítica a la totalidad ya avisa, para quienes incautamente creemos que es un terreno fértil para desarrollos sólidos de la Psicología, que “lo que la psicoterapia positiva tiene de “positivo” que todo clínico pudiera apreciar es genérico, de presupuesto común a la psicoterapia” (Pérez-Alvarez, 2012, p. 192). Un argumento que es ufanamente repetido (Cabanas y Sánchez, 2012 (p. 180): “aquello que parece claramente válido en la psicología positiva, es más bien un rasgo genérico de todo proceso de afrontamiento de problemas, cuya importancia asume toda psicoterapia—y el sentido común—: a saber, la conveniencia de mantener una actitud abierta que facilite al individuo una mejor comprensión de su situación y un aprovechamiento eficaz de los recursos que tiene a mano para superar problemas de la vida diaria.” ¿Para qué investigar algo que es inespecífico y que, en el mejor de los casos, si tuviese algún efecto sería trivial porque el “sentido común” (sic) lo puede desvelar? Resulta imposible, con estos juicios críticos axiomáticos, avanzar en ninguna dirección. Y si intentamos movernos es que hemos sucumbido a una vana ilusión.



Pero volvamos de nuevo a la investigación. Se insiste, con una fe y optimismo inquebrantables, en que las intervenciones positivas son resultado del sentido común y no mucho más que inocentes placebos. Frente a esta idea, los resultados metaanalíticos, que combinan docenas de estudios indican que son efectivas (Bolier et al., 2013; Sin y Lyubomirsky, 2009) –véase la Tabla 2. La evidencia de los estudios clínicos efectuados hasta ahora revela que las intervenciones son más efectivas cuando son de mayor duración, cuando las muestras proceden de entornos hospitalarios, y si son de tipo más individual que grupal o de autoayuda (Bolier et al., 2013). Sin duda se requieren más ensayos clínicos, abordar problemas clínicos diversos, emplear más y mejores grupos de control, y estudios de seguimiento más largos (Bolier et al., 2013; Sheldon y Lyubomirsky, 2012). Retos estos no muy diferentes a los que tenemos con cualquier terapia. Por ejemplo, aunque los ejercicios de gratitud han mostrado ser efectivos en personas con síntomas ligeros o moderados de depresión (Sin y Lyubomirsky, 2009) no siempre son beneficiosos. Pueden ser inefectivos, o incluso perjudiciales, cuando los participantes no tienen expectativas sobre la eficacia del ejercicio (Sin, Della Porta y Lyubomirsky, 2011) o cuando tienen una alta necesidad interpersonal (Sergeant y Mongrain, 2011). De modo que, de nuevo, es sólo desde la investigación, y no desde nuestro escritorio, desde donde podemos realmente conocer los límites y beneficios de las intervenciones.

Uno de los primeros estudios con muestras clínicas fue

el de Seligman, Steer, Park y Peterson (2005). En él, el uso de algunos ejercicios positivos durante una semana (llevar un diario en el que se escriben “Tres cosas buenas” que han pasado durante el día, y hacer un uso diario de las propias “Fortalezas psicológicas”) mejoró significativamente sus síntomas de depresión e incrementó su bienestar en un seguimiento al mes y a los 3 y 6 meses. Recientemente Mongrain y Anselmo-Mattews (2012), dos investigadoras de las intervenciones positivas<sup>6</sup>, han hallado que esos resultados pudieran ser inespecíficos puesto que los mismos ejercicios son tan efectivos como los efectuados por un “grupo placebo positivo” cuya tarea fue recordar y escribir durante 10 minutos, todas las noches de la semana, algún recuerdo *autobiográfico positivo*. En el estudio, los tres grupos *incrementaron* el bienestar frente a un segundo grupo placebo al que se le pidió escribir sobre cualquier tipo de recuerdo y no específicamente sobre recuerdos positivos. Frente a la evidencia ya acumulada y sometida a revisiones sistemáticas y metaanálisis, para Pérez-Alvarez (2012) este último estudio serviría para desenmascarar el artificio de la PsiPos al mostrar, sin ningún género de dudas, que los ejercicios positivos son puro placebo. He aquí la sentencia: “La mayor novedad de los ejercicios de psicología positiva no parece ser otra que el *envoltorio cientifista* y el entusiasmo de la novedad de acuerdo con el *marchamo científico* que se trae la PsP” (p. 191, subrayados nuestros). En el caso de este experimento concreto, una hipótesis alternativa a la del “puro placebo”

**TABLA 2**  
**ESTUDIOS METAANALÍTICOS SOBRE INTERVENCIONES POSITIVAS CLÍNICAS**

Autores (año) Revista	Nº estudios (nº participantes)	Tema	Resultados
Sin y Lyubomirsky (2009). <i>Journal of Clinical Psychology</i>	51 estudios (N=4.266)	Impacto de intervenciones positivas intencionales sobre emociones, cogniciones, o conductas positivas en personas con síntomas depresivos.	Efectos significativos sobre medidas de bienestar ( $r=.29$ ) y en reducción de síntomas de depresión ( $r=.31$ ). Efectos mayores para participantes con más edad, tratados individualmente, y más motivados.
Mazzucchelli et al. (2010). <i>Journal of Positive Psychology</i>	20 estudios (N=1.353)	Activación conductual y bienestar psicológico en muestras de personas con o sin depresión.	El tamaño agregado del tamaño del efecto (Hedge = 0.52) indica una diferencia en medidas de bienestar a favor de la Activación conductual frente a las condiciones de control en ambos tipos de muestras.
Bolier et al. (2013). <i>BMC Public Health</i>	39 estudios (N= 6.139)	Cambios en bienestar psicológico y en depresión tras intervenciones positivas con diferentes formatos (terapias individuales, grupales, y auto-ayuda).	Efectos pequeños pero significativos en bienestar subjetivo (diferencia media estandarizada = 0.34), bienestar psicológico o eudaimónico (0.20), y síntomas de depresión (0.23). Efectos sostenidos a los 3-6 meses.

<sup>6</sup> Es interesante resaltar que algunos de sus trabajos sobre intervenciones positivas eficaces (p. ej.: ejercicios de optimismo y auto-compasión) se han publicado en revistas especializadas en Psicología Positiva (ej.: Shapira y Mongrain, 2010; Sergeant y Mongrain, 2011) de modo que, como es normal en el proceso dialéctico de la construcción de la ciencia, lo relevante son los datos disponibles y no tanto las supuestas convicciones de los investigadores.



que plantea este crítico, es que la intervención placebo es también una intervención positiva no controlada: está comprobado que recordar elementos positivos autobiográficos (Latorre et al., 2008) y escribir sobre ellos (Burton y King, 2004) es eficaz en mejorar el bienestar y reducir la depresión. Pero en todo caso, lo que se necesitan son más pruebas sobre la consistencia de los hallazgos y la sostenibilidad de los efectos, ir refinando la evidencia existente y encontrar mejores grupos control y esa es una de las tareas que se afronta en investigaciones más recientes que el estudio original de Seligman y su grupo (v. Peters et al., 2013; Layous et al., 2012).

La aproximación positiva no sólo ha incorporado técnicas impensadas hasta ahora en la Psicología (ejercicios de gratitud, uso de fortalezas psicológicas, ejercicios de saboreo, etc.) sino que está abriendo territorios interesantes que vienen respaldados por investigaciones básicas y clínicas (Watson y Naragon-Gainey, 2010; Carl et al., 2013). Además, prestar atención de modo más decidido a emociones positivas, recursos y fortalezas, puede ayudar a redefinir lo que es la recuperación psicológica (Vázquez y Nieto, 2010), o el concepto de "salud mental" individual (Maddux, 2008; Keyes, 2005; Vázquez, 2008) o "salud organizacional" (Salanova et al., 2012; Rodríguez Carvajal et al., 2010).

Otro asunto que merece alguna reflexión es que muchas de las técnicas que se van incorporando y sometiendo a validación en ensayos clínicos para mejorar el bienestar de los participantes proceden de investigaciones básicas en Psicología. Esto no ha sido nada frecuente en las terapias psicológicas. Las técnicas psicoterapéuticas clásicas proceden en su mayoría del propio ámbito clínico. Sin embargo, la investigación sobre el agradecimiento, el perdón, o el saboreo, por poner algunos ejemplos, están inspiradas, o incluso transferidas directamente, desde la investigación experimental básica (p.ej., Quoidbach et al., 2010; Wood et al., 2010; Emmons y McCullough, 2003; Worthington et al., 2007).

Deberá comprobarse mucho mejor su aplicabilidad a muestras clínicas y su efectividad relativa, pero esa transferencia de conocimiento desde lo básico a lo aplicado es una marca distintiva de muchas intervenciones positivas. Además, este tipo de transferencia ayuda a consolidar la idea que no hay distancias insalvables entre las personas con problemas clínicos y quienes no los tienen, lo que va en la dirección de rechazar los modelos de pensamiento médico para explicar la salud mental (Maddux, 2002, 2008; López y Costa, 2012). Lo que

puede ser útil para que la gente normal se sienta psicológicamente mejor pudiera ser igualmente efectivo en mejorar la depresión clínica (Vázquez y Ring, 1996; Sin y Lyubomirsky, 2009). Como defienden Wood y Tarrrier (2010), tenemos que tomarnos en serio la capacidad que tenemos en Psicología para incrementar y sostener el bienestar de los ciudadanos y no sólo de aquellos con patologías, aunque, como reconocían Seligman, Parks y Steen (2005) aún necesitamos profundizar mucho más en cómo hacerlo.

Los hallazgos de la investigación en PsiPos no se reducen al "sentido común", como se concede con cierta condescendencia (Fernández-Ríos y Comes, 2009, p. 8; Cabanas y Sánchez, 2012, p. 180; Pérez-Alvarez, 2012, p. 186) sino que proceden de someter ideas al escrutinio de la ciencia y de sus mejores prácticas (Ong y Dulmen, 2007; Sheldon, Kashdan y Steger, 2011). No parece muy motivador atender al juicio de que "el proceso de vivir es mucho más simple y fácil que las explicaciones de los psicólogos" (Fernández-Ríos y Novo, 2012, p. 341). Si esto es así, rogamos que se nos expliquen bien las claves de ese proceso porque, de ser así, la Psicología sobra, y ya no sólo la bobalicona PsiPos.

Más que recrearnos en epístolas morales o en vacíos sarcasmos, creo que debemos buscar las vías de conexión entre estos nuevos planteamientos y la psicología clínica más tradicional (Wood y Tarrrier, 2010; Bolier et al., 2013; Parks y Biswas-Diener, 2013; Sheldon, Boehm y Lyubomirsky, 2012). Esto requiere investigación y también muchas dosis de cautela para no hacer "superentusiastas promociones" (Wood y Tarrrier, 2010, p.824) o alimentar falsos mitos (Diener, 2008) de algo a lo que aún le queda mucho recorrido. Comprobar qué dosis de intervención son las mejores, qué combinación de ejercicios es más eficaz, cómo se pueden integrar técnicas "positivas" con esquemas de intervención ya existentes, para qué grupos culturales son más apropiadas, o para qué problemas son más eficaces, son algunos asuntos pendientes.

Tenemos además, en mi opinión, la obligación de buscar espacios de convergencia y no plantear muros invisibles. Un ejemplo de esto es el reciente intento de encontrar cauces comunes entre las prácticas de la PsiPos y el *Mindfulness* (Langer, 2002; Baer y Lykins, 2010), las terapias de aceptación y compromiso (Kashdan y Carriochi, 2013), las terapias cognitivo-conductuales (Wood y Tarrrier, 2010; Parks y Schueller, 2013), aproximaciones constructivistas (Tarragona, 2013), o su engarce con nuevas tecnologías (p.ej.: Baños et al., 2013). Esta búsqueda





da conciliadora de espacios comunes, y sin ninguna renuncia al rigor, debe ser el camino en el que debe situarse la Psicología. Queda un largo trayecto, pero cerrar salidas antes de recorrerlo es suicida.

### ¿POR QUÉ SER FELIZ CUANDO PUEDES SER NORMAL?

Uno de los pecados imperdonables de la PsiPos, entresacado de una lista interminable (véase, por ejemplo, Fernández-Ríos y Novo, 2012), es que ahora “la gente está empeñada en ser feliz, en vez de ser normal” Pérez-Alvarez, 2012 p. 197, (subrayado nuestro). En su revelador relato autobiográfico, Jeannete Winterson (2012) cuenta la anécdota, que da título al libro, de que cuando le revela a su madre puritana su condición de lesbiana y que se atreve a hacerlo para ser feliz, su madre le reprocha “¿por qué ser feliz cuando puedes ser normal?”. Deseo para mí y para quienes quiero, tener vidas plenas y con el mayor bienestar emocional. No vidas normales, si es que hubiese algún modo de definir con precisión lo que es “ser normal” y si la “normalidad” no fuese, en la mayor parte de los casos, una pesada losa impuesta que supone renunciar al cambio y a la mejora personal, social y política.

Muchos académicos y profesionales, desde los aledaños de la PsiPos, trabajan para que los sistemas educativos, desde las escuelas (Layard y Dunn, 2012; Caruana, 2010) hasta las Universidades (Parks, 2011) sean instituciones en las que podamos no sólo sentirnos bien, sino crecer intelectual y psicológicamente y ser capaces de participar crítica y constructivamente en los mismos. Por cierto, no está de más recordar las palabras de Fernando Savater: “Quien sienta repugnancia ante el optimismo, que deje la enseñanza y no pretenda pensar en qué consiste la educación. Porque educar es creer en la perfectibilidad humana, en la capacidad innata de aprender y en el deseo de saber que la anima, en que hay cosas... que pueden ser sabidas y que merecen serlo, en que los hombres podemos mejorarnos unos a otros por medio del conocimiento” (*El valor de educar*, 1997, p.18).

Hay muchos profesionales que desean tener un modelo de intervención clínica en el que el bienestar psicológico tenga un papel frontal en el ámbito clínico (Linley y Joseph, 2004; Vázquez y Hervás, 2008; Parks y Schueller, 2013). También muchos otros están investigando para crear condiciones de trabajo que favorezcan una cierta sensación de pertenencia (Salanova y Schaufeli, 2009; Schaufeli y Salanova, 2011) y que sean espacios de dignidad en el trato. Creo que necesitamos menos normali-

dad y más pasión, más entusiasmo en lo que hacemos, y más implicación con lo que nos rodea, lo que no está reñido con el juicio crítico ni con el impulso para el cambio ni con el deseo de tener vidas y sociedades mejores (Huppert y So, 2013). Y de esa idea, de la que participan economistas como Amartya Sen, Richard Layard, o John Helliwell o filósofos como Marta Nusbaum, por poner algunos ejemplos señeros, los psicólogos no debemos hacer una dejación porque es un terreno que nos compete muy especialmente. ¿Qué es la salud y cómo la definimos? ¿Cuál es la arquitectura del bienestar humano y cómo se evalúa y valida? No debe bastarnos simplemente con la reducción del dolor, déficits, o síntomas, sino movernos hacia modelos basados en mejorar la vida de la gente y en desarrollar sus competencias y fortalezas (Díaz et al., 2007) como, por cierto, hasta parecen reclamar los propios pacientes (Zimmerman et al., 2006). En este sentido, para algunos la PsiPos es una de las herramientas que tenemos para socavar un modelo médico de la Psicología clínica (Maddux, 2008). Una mirada hacia lo positivo puede ayudar a hacer una mejor Psicología (Bandura, 2011; Tarrrier y Wood, 2010; Hayes et al., 2012). Simplemente el hecho de interesarnos por medir el funcionamiento psicológico positivo (Lopez y Snyder, 2003; Winefield, Gill, Taylor y Pilkington, 2012; Joseph y Wood, 2010) y ampliar con criterios más ambiciosos que la mera reducción de problemas lo que consideramos como “intervenciones eficaces”, podría ser un avance significativo en la Psicología del futuro.

Ahora bien, aun admitiendo el valor de estudiar el funcionamiento positivo humano, ¿es la felicidad el principio de la vida y el valor supremo? Que cada uno responda a esa pregunta. Ya hemos dado argumentos, basados en estudios empíricos, mostrando que primar esto sobre otros valores puede ser una fuente de miseria y sufrimiento. Nadie está obligado a ser feliz y sería un error alimentar este discurso que, efectivamente, está en buena medida impregnado en sociedades como la norteamericana (Ehlerich, 2009; Cabanas y Sánchez, 2012). Incluso hay que defender el derecho a ser infeliz (Ahmed, 2010) o de quienes, como el admirado y malogrado filósofo Jean Améry decidieron defender el derecho a la venganza y al resentimiento de las víctimas de tortura y campos de concentración nazi como el mejor modo de preservar su dignidad sin someterse a la presión social del perdón (Améry, 2001). Nada que objetar a estas irrenunciabes opciones personales. Pero no conviene desechar la idea de que tener mejores vidas es



una demanda legítima para muchos seres humanos (recordemos las palabras de Savater unas páginas atrás) y los caminos pueden ser muy variados.

La felicidad o tener un vida plena y dichosa no es una norma aunque textualmente se afirme, sin ningún inútil atisbo de duda, que “de hecho, el principio de felicidad no es empírico, sino *normativo, impositivo: una tiranía*” (Pérez-Alvarez, 2012, p. 198, subrayado nuestro). A pesar de esta observación repetida (Held, 2002; Prieto-Ursúa, 2006; Fernández-Ríos y Novo, 2012) las teorías existentes sobre el bienestar psicológico han insistido en su carácter descriptivo y no normativo. Nada mejor que acudir a ellas y leerlas sin prejuicios.

### PSICOLOGÍA POSITIVA: UNA PROPUESTA VALIOSA DESDE Y PARA LA PSICOLOGÍA

La PsiPos se centra en algo muy sencillo de entender: favorecer una mirada que *también* se pose sobre las competencias y capacidades del ser humano, en las fortalezas psicológicas, o en las emociones positivas. Si no prestamos atención a estos elementos, sea desde dentro de la PsiPos o no (p.ej.: Wood y Tarrier, 2010; Hayes et al., 2012), porque eso ahora es irrelevante, la propia Psicología va a estar siempre truncada.

Hay un interés generalizado por incluir el bienestar y la salud mental positiva (Beddington et al., 2008) como un elemento relevante en las decisiones políticas y macroeconómicas de los países. En el Reino Unido, el Ministerio de Ciencia publicó en 2008 una serie de informes académicos en muchas áreas distintas para conocer el estado del “bienestar y capital mental” del país y así poder diseñar políticas que permitan mejorar la vida de los británicos (Jenkins et al., 2008; Kirkwood et al., 2008). Esta semilla ha permitido generar un debate político nacional sobre el bienestar (New Economic Foundation, 2011) e incluir, entre otras cosas, medidas periódicas del bienestar psicológico de los ciudadanos en las estadísticas nacionales de ese país. Incentivar políticas públicas para promover el bienestar es un terreno por el que se están interesando también economistas y políticos (*policy-makers*) (p.ej.: New Economics Foundation, 2011; Dolan et al., 2011; Forgeard, Jayawickreme, Kern y Seligman, 2011; Diener et al., 2009; Frey y Stutzer, 2012; Graham, 2009; Helliwell, 2011; Veenhoven, 2004).

En el ámbito clínico, el gobierno escocés ha diseñado un Plan Nacional de Salud Mental (Myers et al., 2005) que se vertebra en torno a la idea de la resiliencia individual y comunitaria y el bienestar psicológico de los ciu-

dadanos como objetivo de salud nacional. Hay una necesidad de emplear modelos e indicadores más sólidos en el escenario futuro de las políticas de salud mental para avanzar en esa dirección (Parkinson, 2012; Lamers et al., 2011) Algo mucho más ambicioso que el horizonte español de la Estrategia en Salud Mental (2007), en donde aunque hay algún guiño a la idea de la salud mental positiva (p. 333), se centra casi exclusivamente en una reducción de las tasas epidemiológicas de trastornos mentales. Esto sí es más de lo mismo.

En otra línea convergente con este interés, la *European Science Foundation* ha iniciado un ambicioso estudio para evaluar en 2013 el bienestar hedónico, eudaimónico y social en Europa, dirigido por un grupo de investigadores y psicólogos europeos (Huppert et al., 2012). Y Naciones Unidas, por fin, ha decidido en su Asamblea general de Junio de 2011, y con el apoyo de reconocidos investigadores en el bienestar psicológico, introducir medidas de bienestar subjetivo como indicadores adicionales de desarrollo humano (Helliwell et al., 2012). Intentar mejorar la vida de la gente, trascendiendo de los parámetros económicos, no es una trivialidad sino una necesidad de muchos sectores sociales, académicos y políticos (Helliwell y Barrington-Leigh, 2010; Bruni y Porta, 2007; Bok, 2010; Graham, 2009; Layard, 2006) a lo que la Psicología, con lo mejor de sí misma, puede contribuir y debemos estar orgullosos de ello (Diener et al., 2010; Sheldon et al., 2011; Ong y Dulmen, 2007; Lopez y Snyder, 2003).

Tenemos una oportunidad formidable para introducir elementos en las políticas públicas para reducir la miseria, pobreza y desigualdades mejorando *también* las vidas de la gente atendiendo a parámetros psicológicos (Bok, 2010; Diener et al. 2009). La Psicología no puede estar de espaldas a esto y somos, más bien una herramienta clave de este movimiento. Y si queremos que la Psicología tenga un papel, y una voz, en participar en esa dirección tenemos que hacerlo empleando lo mejor de nuestros recursos, ahondando en la investigación sobre los componentes positivos del funcionamiento psicológico y el bienestar. Y tenemos ya una larga trayectoria, sin duda perfectible, pero razonablemente sólida.

Sin duda que una perspectiva que incida sobre las capacidades psicológicas, las fortalezas, o las emociones positivas, no debe ingenuamente ignorar que la naturaleza humana es compleja y contradictoria. Poco hay que objetar a esa idea. Como certeramente ha señalado Amalio Blanco (2012), no se puede entender la Psicol-



gía sin prestar atención al funcionamiento positivo pero tampoco sin recordar que los seres humanos podemos infligir daño y humillaciones a los demás, como los conocidos experimentos de Milgram o de Zimbardo pusieron de manifiesto hace ya varias décadas. Los loables deseos de hacer una Psicología integradora (McNulty y Fincham, 2012), o una psicología que asuma la diversidad (Pérez-Alvarez, 2012), requieren una comprensión profunda del dolor pero también del placer. Si necesitamos una psicología más compleja y cabal, nada mejor que definir y medir todo lo que nos concierne como humanos (ej.: Winefield et al., 2012). Algunos creemos que un buen destino de la PsiPos sería su disolución en la corriente principal de la Psicología (Vázquez, 2006; Linley et al., 2006) pero, eso sí, habiendo contribuido a mover algo su cauce y a acelerar la corrección de algunas insuficiencias de la Psicología tradicional. Ese es el modo de favorecer esas vías de integración necesarias (Wood y Tarrier, 2010; Wong, 2012) y se debe hacer no desde críticas cainitas y estériles sino desde una "conversación genuina" que, como ha señalado Hayes (2013), incida en "intereses comunes, perspectivas compartidas, y respeto mutuo" (p. 317).

Pero los vientos locales no soplan en esta dirección de concordia y construcción. Haciéndose eco de lo indicado por Pérez-Alvarez (2012), Cabanas y Sánchez (2012, p. 181) señalan "la denuncia y la preocupación de algunos psicólogos que, con cierto estupor, ven ofrecer sin mayor polémica académica y sin mayor resistencia por parte de los psicólogos profesionales, lo que parece ser una nueva "moda" cuyo escaso fundamento muy bien podría cobrarse un alto precio en "respetabilidad" de la profesión entera, como tantas otras veces". Incluso, con tonos más alarmistas, se nos dice que parece como si "en muchas ocasiones, la psicología española hubiese dejado de pensar." (Fernández-Ríos y Novo, 2012, p. 337). Creo que estos críticos no deben tener motivos para preocuparse porque no se trata de ningún enemigo sino de colegas preocupados honestamente por entender mejor el bienestar humano y que firmemente consideran que es un objetivo legítimo y deseable de la Psicología. Queda mucho camino por recorrer y aún hay un margen muy amplio antes de que una especie de hechizo de la felicidad socave la capacidad crítica de la Psicología y los psicólogos españoles. El riesgo es más bien el contrario: que muchos sean incapaces de comprender que tenemos una exigencia profesional y académica, tan legítima como comprender el dolor o la patología, para

alcanzar el loable objetivo de hacer una Psicología integradora. Y mientras andamos el camino, al menos permítaseme la inocente humorada de recordar que los psicólogos que en sus escritos reflejan más palabras de contenido positivo han tenido vidas más largas (Pressman y Cohen, 2012).

Es mi intención no continuar con este debate, lo que además sería contribuir a seguir alimentando currículos ajenos basados en enjuiciar repetidamente el trabajo de otros. Los argumentos están ya claros y los lectores han de formarse su juicio. Creo que tenemos un compromiso como disciplina y como profesión que consiste en generar conocimiento y contribuir honestamente, y en la medida de lo posible, a mejorar la vida de los demás. Esa es la tarea que a muchos nos importa.

## REFERENCIAS

- Ahmed, S. (2010). *The Promise of Happiness*. Durham and London: Duke University Press.
- Aknin, L.B., Barrington-Leigh, C.P., Dunn, E.W., Helliwell, J.F., Burns, J., Biswas-Diener, R., Kemeza, I., Nyende, P., Ashton-James, C.E., y Norton, M.I. (en prensa). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Alesina, A., Di Tella, R., y R. MacCulloch (2004). Inequality and happiness: Are Europeans and Americans different? *Journal of Public Economics*, 88, 2009-2042.
- Améry, J. (2001). *Más allá de la culpa y la expiación*. Valencia: Pre-Textos.
- Andrews, P.W., y Thomson, J.A. (2009). The bright side of being blue: depression as an adaptation for analyzing complex problems. *Psychological Review*, 116, 620-654.
- Aspinwall, L.G., y Tedeschi, R.G. (2010). Of babies and bathwater: a reply to Coyne and Tennen's views on positive psychology and health. *Annals of Behavioral Medicine*, 39, 27-34.
- Avia, M.D. (1997). Personality and positive emotions. *European Journal of Personality*, 11, 33-56.
- Avia, M.D. (2012). *Aportaciones de la Psicología Positiva a la Psicología*. Primer Congreso Nacional de Psicología Positiva, El Escorial (Madrid).
- Avia, M.D., y Vázquez, C. (2011). *Optimismo inteligente*. *Psicología de las emociones positivas*. 2ª edición. (Prefacio de Martin E.P. Seligman). Madrid: Alianza Editorial.



- Baer, R.A., y Lykins, E.L.M. (2011). Mindfulness and positive psychological functioning. En K.M. Sheldon, T.B. Kashdan, y M.F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 335-348). New York: Oxford University Press.
- Bandura, A. (2011). A social cognitive perspective on Positive Psychology. *Revista de Psicología Social*, 26(1), 7-20.
- Baños, R.M., Espinoza, M., García-Palacios, A., Cervera, J.M., Esquerdo, G., Barrañón, E., Botella, C. (2013). A positive psychological intervention using virtual reality for patients with advanced cancer in a hospital setting: A pilot study to assess feasibility. *Supportive Care in Cancer*, 21 (1), 263-270.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., y Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Bateson, M., Desire, S., Gartside, S. E., y Wright, G. a. (2011). Agitated honeybees exhibit pessimistic cognitive biases. *Current Biology*, 21, 1070-1073.
- Beddington, J., Cooper, C.L., Field, J., Goswami, U., Huppert, F.A, Jenkins, R., Jones, H.S., et al. (2008). The mental wealth of nations. *Nature*, 455, 1057-1060.
- Bilbao, M.A., Paez, D., Costa, S., y Martínez-Zelaya, G. (2013). Cambio en creencias básicas y crecimiento post estrés: un estudio transversal sobre el fuerte impacto de los hechos positivos sobre el bienestar. *Terapia Psicológica*, 31, 127-139.
- Binkley, S. (2011). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Subjectivity*, 4, 371-394.
- Biswas-Diener, R., Linley, P.A., Givindji, R., y Woolston, L. (2011). Positive psychology as a force for social change. En K. Sheldon, T. Kashdan y M. Steger (Eds), *Designing positive psychology* (pp. 410- 419). New York: Oxford University Press.
- Blanco, A. (2012). *Las zonas grises de nuestras vidas, o cómo lo positivo no sólo está en nuestra mente*. Primer Congreso Nacional de Psicología Positiva, El Escorial (Madrid).
- Blanco, A., y Diaz, D. (2007). Social order and mental health: A social wellbeing approach. *Psychology in Spain*, 11, 61-71.
- Bok, D. (2010). *The politics of happiness. What government can learn from the new research on well-being*. Princeton: Princeton University Press.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G., Riper, H., Smit, F., y Bohlmeijer, E. (2013, en prensa). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*.
- Brown, J.D., y Marshall, M.A. (2001). Great expectations: Optimism and pessimism in achievement settings. En E.C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 239-255). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bruni, L., y Porta, P.L. (Eds.). (2007). *Handbook on the economics of happiness*. Cheltenham, UK: Edward Elgar.
- Burton, C.M., y King, L.A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150-163.
- Cabanas, E. (2011). Revisión de los libros [Ehrenreich, B. (2010). *Smile or Die: How positive thinking fooled America and the world*. London: Granta Books; y Vázquez, C. y Hervás, G. [coords.] (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial]. *Estudios de Psicología*, 32, 278-284.
- Cabanas, E., y Sanchez, J.C. (2012). Las raíces de la psicología positiva. *Papeles del Psicólogo*, 33, 172-182.
- Calhoun, L.G., y Tedeschi, R.G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. En L.G. Calhoun y R.G. Tedeschi (eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 3-23). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Campos, J.J. (2003). When the negative becomes positive and the reverse : Comments on Lazarus ' s critique of positive Psychology. *Psychological Inquiry*, 14, 110-172.
- Carl, J.R., Soskin, D.P., Kerns, C., y Barlow, D.H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders : A theoretical review. *Clinical Psychology Review*, 33, 343-360.
- Caruana, A. (Ed.). (2010). *Aplicaciones educativas de la Psicología Positiva*. Valencia: Generalitat Valenciana (Consejería Educación).
- Chida, Y., y Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70, 741-756.





- Cho, D., y Park, C.L. (2013). Growth following trauma: Overview and current status. *Terapia Psicológica*, 31, 69-79.
- Christopher, J.C., y Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory y Psychology*, 18, 563-589.
- Cohen, S., Alper, C.M., Doyle, W.J., Treanor, J.J., y Turner, R.B. (2006). Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus. *Psychosomatic Medicine*, 68, 809-815.
- Comte-Sponville, A., Delumeau, J., y Farge, A. (2005). *La historia más bella de la felicidad*. Barcelona: Anagrama.
- Connor-Smith, J.K., y Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 1080-1107.
- Costa, M. y López, E. (2012). *Manual de consejo psicológico. Una visión despatologizada de la psicología clínica*. Madrid: Síntesis.
- Coyne, J.C., y Tennen, H. (2010). Positive psychology in cancer care: Bad science, exaggerated claims, and unproven medicine. *Annals of Behavioral Medicine*, 39, 16-26.
- Coyne, J.C., Tennen, H., y Ranchor, A.V. (2010). Positive psychology in cancer care: a story line resistant to evidence. *Annals of Behavioral Medicine*, 39, 35-42.
- Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I. (Eds.). (1998). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Delle Fave, A., Bassi, M., y Massimini, F. (2009). Experiencia óptima y evolución humana. En C. Vázquez y G. Hervás (eds.), *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 209-230). Madrid: Alianza Editorial.
- Díaz, D., Blanco, A., y Horcajo, J. (2007). La aplicación del modelo del estado completo de salud al estudio de la depresión. *Psicothema*, 19, 286-294.
- Diener, E. (2008). Myths in the science of happiness, and directions for future research. En M. Eid y R. J. Larsen, (Eds.). *The science of subjective well-being* (pp.493-514). New York: Guilford Press.
- Diener, E., y Suh, E.M. (Eds.). (2000). *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., y Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., y Seligman, M. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Diener, E., Colvin, C.R., Pavot, W.G., y Allman, A. (1991). The psychic costs of intense positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 492-503.
- Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., y Helliwell, J. (2009). *Well-being for public policy*. New York: Oxford University Press.
- Diener, E., y Chan, M. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3 (1), 1-43.
- Dolan, P., Layard, R. y Metcalfe, R. (2011). *Measuring Subjective Well-Being for Public Policy*. London: Office for National Statistics.
- Dunn, E.W., Aknin, L. B., y Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687-1688.
- Dunn, E. W., Gilbert, D. T., y Wilson, T. D. (2011). If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. *Journal of Consumer Psychology*, 21(2), 115-125.
- Dunning, D., Heath, C., y Suls, J.M. (2004). Flawed self-assessment: Implications for health, education, and the workplace. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 69-106.
- Dweck, C. (2007). The perils and promises of praise. *Educational Leadership*, 34-39.
- Ehrenreich, B. (2009). *Bright-sided: How the relentless promotion of positive thinking has undermined America*. New York: Metropolitan Books. (Trad. española 2011)
- Ekman, P.; Friesen, W.V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology* 17: 124-129.
- Emmons, R. A., y McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Estrategia en Salud Mental del Sistema Nacional de Salud* (2007). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Exline, J.J., Worthington, E.L., Hill, J.P., y McCullough, M.E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 337-348.





- Fernández-Abascal, E. (Ed.). (2008). *Las emociones positivas*. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Ballesteros, R. (2002). Light and dark in the psychology of human strengths: The example of psychogerontology. En Lisa G. Aspinwal y Ursula M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strength: Perspectives on an emerging field*. Washington DC: APA. (Trad. Española en Gedisa, 2007).
- Fernández-Ríos, L. (2008). Una revisión crítica de la psicología positiva: historia y concepto. *Revista Colombiana de Psicología*, 17, 161–176.
- Fernández-Ríos, L. y Novo, M. (2012). Positive psychology: Zeigeist (or spirit of the times) or ignorance (or disinformation) of history? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12, 333–346.
- Fernández-Ríos, L., y Comes, J. M. (2009). Una revisión crítica de la historia y situación actual de la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 7–13.
- Forgeard, M.J.C., Jayawickreme, E., Kern, M.L., y Seligman, M.E.P. (2011). Doing the right thing: Measuring well-being for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79–106.
- Fredrickson, B.L., Cohn, M.A., Coffey, K.A., Pek, J., y Finkel, S.M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 359(1449), 1367–1378.
- Frey, B.S., y Stutzer, A. (2012). The use of happiness research for public policy. *Social Choice and Welfare*, 38, 659–674.
- Fulmer, C.A., Gelfand, M.J., Kruglanski, A.W., Kim-Prieto, C., Diener, E., Pierro, A., y Higgins, E.T. (2010). On “feeling right” in cultural contexts: how person-culture match affects self-esteem and subjective well-being. *Psychological Science*, 21(11), 1563–9.
- Gillham, J.E. (Ed). (2000). *The Science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman*. Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- González, M., Coenders, G., Saez, M., y Casas, F. (2009). Non-linearity, complexity and limited measurement in the relationship between satisfaction with specific life domains and satisfaction with life as a whole. *Journal of Happiness Studies*, 11, 3, 335–352.
- Graham, C. (2009). *Happiness around the world: The paradox of happy peasants and miserable millionaires*. Oxford: Oxford University Press.
- Grant, A.M., y Schwartz, B. (2011). Too much of a good thing: The challenge and opportunity of the inverted U. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 61–76.
- Hawkey, L. C., Preacher, K. J., y Cacioppo, J. T. (2007). Multilevel modeling of social interactions and mood in lonely and socially connected individuals: The MacArthur social neuroscience studies. En A. D. Ong y M. van Dulmen (Eds.), *Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology* (pp. 559–575). New York: Oxford University Press.
- Hayes, S.C., Villatte, M., Levin, M., y Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141–68.
- Hayes, S.C. (2013). The genuine conversation. En T.B. Kashdan, y J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations for well-being* (pp. 303–319). Oakland, CA: Context Press.
- Heine, S.J., Lehman, D.R., Markus, H.R., y Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*, 106(4), 766–94.
- Held, B.S. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 965–992
- Held, B.S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 3, 9–45.
- Helgeson, V.S., Reynolds, K.A., y Tomich, P.L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 797–816.
- Helliwell, J.F., y Barrington-Leigh, C.P. (2010). Viewpoint : Measuring and understanding subjective well-being. *Canadian Journal of Economics*, 43(3), 729–753.
- Helliwell, J.F., Layard, R., y Sachs, J. (Eds.). (2012). *World Happiness Report*. (Mandated by the General Assembly of the United Nations). New York: The Earth Institute, Columbia University.
- Herbert, T.B., y Cohen, S. (1993). Stress and immunity in humans: A meta-analytic review. *Psychosomatic Medicine*, 55, 364–379.
- Herbert, T.B., and Cohen, S. (1993). Depression and im-



- munity: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 113, 472–486.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 23-41
- Hervás, G. y Vázquez, C. (2011). What else do you feel when you feel sad? Emotional overproduction, neuroticism and rumination. *Emotion*, 11, 881-895.
- Hervás, G., y Vázquez, C. (2013). Low spirits keep rewards subdued: Decreases in sensitivity to reward and vulnerability to dysphoria. *Behavior Therapy*, 44, 62-74.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Layton, J.B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine* 7(7). doi:10.1371/journal.pmed.1000316
- Howell, R.T., Kern, M.I., y Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1, 83-136.
- Huppert, F.A, y So, T.T.C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837–861.
- Huppert, F., Marks, N., Vázquez, C., y Vittersso, J. (2012). *Personal and social well-being*. (European Social Survey-Round 6). Disponible en: [http://www.europeansocialsurvey.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=321&Itemid=388](http://www.europeansocialsurvey.org/index.php?option=com_content&view=article&id=321&Itemid=388)
- Jenkins, R., Meltzer, H., Jones, P.B., Brugha, T., Bebbington, P., Farrell, M., Crepez-Keay, D., y Knapp, M. (2008). *Foresight Mental Capital and Wellbeing Project (2008). Final Project report – Executive summary*. Londres: The Government Office for Science.
- Joseph, S., y Butler, L.D. (2010). Positive changes following adversity. *PTSD Research Quarterly*, 21(3), 1–8.
- Joseph, S., y Wood, A. (2010). Assessment of positive functioning in clinical psychology: theoretical and practical issues. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 830–8.
- Kahneman, D., y Deaton, A. (2010). High income improves buation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107, 16489–16493.
- Kahneman, D., y Krueger, A.B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20, pp. 3–24.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., y Stone, A.A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, 312, 2005–2007.
- Kashdan, T.B., Weeks, J.W., y Savostyanova, A.A. (2011). Whether, how, and when social anxiety shapes positive experiences and events: a self-regulatory framework and treatment implications. *Clinical Psychology Review*, 31(5), 786–99.
- Kashdan, T.B. y Ciarrochi, J. (2013). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations for well-being*. Oakland, CA: Context Press.
- Kashdan, T.B., y Steger, M.F. (2011). Challenges, pitfalls, and aspirations for Positive Psychology. En K.M. Sheldon, T.B. Kashdan, y M.F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 9-24). New York, NY: Oxford University Press.
- Kasser, T., y Ryan, R. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410–422.
- Kesebir, P., y Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 117–125.
- Keyes, C.L.M. (2005). Mental health and/or mental illness? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548.
- Keyes, C.L.M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62, 95-108.
- Kirkwood, T., Bond, J., May, C., McKeith, I., y Teh, M. (2008). *Foresight Mental Capital and Wellbeing Project. Mental capital through life: Future challenges*. The Government Office for Science, London.
- Kringelbach, M.L., y Berridge, K.C. (2009). Towards a functional neuroanatomy of pleasure and happiness. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(11), 479–487.
- Kristjánsson, K. (2010). Positive psychology, happiness, and virtue: The troublesome conceptual issues. *Review of General Psychology*, 14, 296–310.
- Lamers, S.M., Bolier, L., Westerhof, G.J., Smit, F., y Bohlmeijer, E.T. (2012). The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: a meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(5), 538–547.



- Langer, E. (2002). Well-being: Mindfulness vs. positive evaluation. En C.R. Snyder, y S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 214-230). New York: Oxford University Press.
- Larsen, J.T., Hemenover, S.H., Norris, C.J., y Cacioppo, J.T. (2003). Turning adversity to advantage: On the virtues of the coactivation of positive and negative emotions. En L.G. Aspinwall y U.M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Perspectives on an emerging field* (pp. 211-226). Washington, DC: American Psychological Association.
- Latorre, J. M., Serrano, J. P., Ros, L., Aguilar, M. J., y Navarro. B. (2008). Memoria autobiográfica, revisión de vida y emociones positivas en la vejez. En Vázquez, C., y Hervás, G. (Eds.). *Psicología positiva aplicada*. Madrid: Desclée de Brouwer.
- Layard, R. (2006). Happiness and public policy: A challenge to the profession. *The Economic Journal*, 116, 24-33.
- Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L., y Doraiswamy, P.M. (2011). Delivering happiness: translating positive psychology intervention research for treating major and minor depressive disorders. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(8), 675-83.
- Layous, K., Katherine Nelson, S., y Lyubomirsky, S. (2012). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*.
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14, 93-109.
- Levine, S. Z., Laufer, A., E., S., Hamama-Raz, Y., y Solomon, Z. (2009). Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 22, 282-286.
- Lindner, E. (2006). *Making enemies: Humiliation and international conflict*. Westport, CT: Praeger Security International.
- Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S., y Wood, A.M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Lopez, E. y Costa, M. (2012). Desvelar el secreto de los enigmas. Despatologizar la psicología clínica. *Papeles del Psicólogo*, 33, 162-171.
- Lopez, S.J., y Snyder. C.R. (Eds.). (2003). *Positive psychological assessment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Luhman, M., Hofman, W., Eid, M., y Lucas, R.E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 592- 615.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J.K., y Sheldon, K.M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11, 391-402.
- Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-55.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K.L., Caldwell, N.D., y Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060.
- Maddux, J.E. (2002). Stopping the "Madness". Positive Psychology and the deconstruction of the illness ideology and the DSM. En C.R. Snyder, y S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 13-25). New York: Oxford University Press.
- Maddux, J.E. (2008). Positive psychology and the illness ideology: Toward a Positive Clinical Psychology. *Applied Psychology*, 57, 54-70.
- Marina, J.A. (1992). *Elogio y refutación del ingenio*. Barcelona: Anagrama.
- Martin, R. (2007). *Psychology of humor: An integrative approach*. Burlington, MA: Elsevier. (Trad. español 2008, Ed. Orión).
- Matt, G., Vázquez, C., y Campbell, K. (1992). Mood congruent recall of affectively toned stimuli: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 12, 227-256.
- Mauss, I.B., Savino, N.S., Anderson, C.L., Weisbuch, M., Tamir, M., y Ludenslager, M.L. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12(5), 908-912.
- Mauss, I.B., Tamir, M., Anderson, C.L., y Savino, N.S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807-815.
- Mazzucchelli, T.G., y Kane, R.T. (2010). Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis. *Journal of Positive Psychology*, 5, 105-121.
- McCullough, M.E., Kurzban, R., y Tabak, B.A. (2013). Cognitive systems for revenge and forgiveness. *Behavioral and Brain Sciences*, 36(1), 1-15.



- McMahon, D.M. (2006). *Una historia de la felicidad*. Madrid: Taurus.
- McNulty, J.K., y Fincham, F.D. (2012). Beyond positive Psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being. *American Psychologist*, 67, 101-110.
- Mongrain, M. y Anselmo-Mattews, T. (2012). Do Positive Psychology exercises work? A Replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68, 382-389.
- Moskowitz, J., Hult, J., Bussolari, C., y Acree, M. (2009). What works in coping with HIV? A meta-analysis with implications for coping with serious illness. *Psychological Bulletin*, 1, 121-141.
- Murray, K., y Zautra, A. (2012). The social ecology of resilience. En M. Ungar (ed.), *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. New York: Springer.
- Myers, F., McCollam, A. y Woodhouse, A. (2005). *Addressing mental health inequalities in Scotland: Equal minds*. Edinburgh: Scottish Executive.
- Nettle, D., y Bateson, M. (2012). The evolutionary origins of mood and its disorders. *Current Biology*, 22, 712-721.
- New Economics Foundation (2011). *The practical politics of well-being*. London. Disponible en <http://www.neweconomics.org/publications/the-practical-politics-of-well-being>.
- Nolen-Hoeksema, S., y Davis, C. G. (2002). Positive responses to loss: Perceiving benefits and growth. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 598-606). London: Oxford University Press.
- Nussbaum, M.C. (2003). Capabilities as fundamental entitlements. *Feminist Economics*, 9, 33-59.
- Ochoa, C., Castejón, V., Sumalla, E.C., y Blanco, I. (2013). Crecimiento post-traumático en supervivientes de cáncer y sus otros significativos. ¿Crecimiento vicario o secundario? *Terapia Psicológica*, 31, 81-92.
- Oishi, S., Diener, E., y Lucas, R.E. (2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2, 346-360.
- Oishi, S., Diener, E., Napa Scollon, C., y Biswas-Diener, R. (2004). Cross-situational consistency of affective experiences across cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 460-472.
- Oishi, S., U. Schimmack, and E. Diener (2012). Progressive taxation and the subjective well-being of nations. *Psychological Science*, 23, 86-92.
- Ong, A.D., y van Dulmen, M. (Eds.). (2007). *Handbook of methods in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Oppenheimer, D.M. y Olivola, C. Y. (Eds.), (2011). *Experimental approaches to the study of charitable giving*. New York: Psychology Press.
- Páez, D., Vázquez, C., Bosco, S., Gasparre, A., Iraurgi, I., y V. Sezibera (2011). Crecimiento post-estrés y post-trauma: posibles aspectos positivos y beneficiosos de la respuesta a los hechos traumáticos. En D. Páez, C. Martín Beristain, J. L. González, N. Basabe y J. De Rivera (Eds.), *Superando la violencia colectiva y construyendo cultura de paz* (pp. 311-339). Madrid: Fundamentos.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136, 257-301.
- Parkinson, J. (2012). *Establishing a core set of national, sustainable mental health indicators for children and young people in Scotland: Final Report*. National Health Service (Scotland). Disponible en: <http://www.healthscotland.com/documents/5878.aspx>
- Parks, A.C. y Schueller, S.M. (Eds.). (2013). (en prensa). *Handbook of positive psychological interventions*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Pury, C.L.S., Woodard, C. (2009). Courage. En S. J. Lopez, ed. *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Vol. 1 (pp. 247-254). Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Parks, A.C. (2011). The state of positive psychology in higher education: Introduction to the special issue. *Journal of Positive Psychology*, 6, 429-431.
- Parks, A.C. y Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present and future. *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations for well-being* (pp. 140-165). Oakland, CA: Context Press.
- Pérez-Álvarez, M. (2012). La psicología positiva: magia simpática. *Papeles del Psicólogo*, 33(3), 183-201.
- Pérez-Sales, P., Vázquez, C. y Arnosó, M. (2009). Aprendizaje postraumático individual y colectivo ante situaciones de terrorismo y violencia colectiva: Datos para un debate. En I. Márquez, A. Fernández-Liria, y P. Pérez-Sales (eds.), *Violencia y salud mental* (pp. 349-376). Madrid: Asociación Española de Neuropsiquiatría.





- Peters, M.L., Meevisen, Y.M.C., y Hanssen, M.M. (2013). Specificity of the Best Possible Self intervention for increasing optimism: Comparison with a gratitude intervention. *Terapia Psicológica, 31*, 93-100.
- Poper, K. (1962). *The open society and its enemies*. (6ª ed., 1966). Princeton: Princeton University Press.
- Pressman, S.D. y Cohen, S. (2012). Positive emotion word use and longevity in famous deceased psychologists. *Health Psychology, 31*, 297-305.
- Pressman, S.D., y Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin, 131*, 925-971.
- Prieto-Ursúa, M. (2006). Psicología Positiva: una moda polémica. *Clínica y Salud, 17*, 319-338.
- Quoidbach, J., Berry, E., Hansenne, M., y Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences, 49*, 368-373.
- Rasmussen, H., Scheier, M., y Greenhouse, J. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine, 37*, 239-256.
- Rodríguez-Carvajal, R., Moreno-Jiménez, B., de Rivas-Hermosilla, S., Álvarez-Bejarano, A. y Sanz-Vergel, A.I. (2010). Positive psychology at work: mutual gains for individuals and organizations. *Revista Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 26*(3), 235-253.
- Romero, N., Vazquez, C., y Sanchez, A. (2013, en prensa). Rumination and specificity of autobiographical memory in depression. *Memory*.
- Ruini, C., y Fava, G.A. (2013). The polarities of psychological well being and their response to treatment. *Terapia Psicológica, 31*, 49-57.
- Russell, J.A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*, 1161-1178.
- Russell, J.A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review, 110*(1), 145-172.
- Ryan, R.M., y Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. En S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryff, C.D., y Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1-28.
- Salanova, M. y Schaufeli, W.B. (2009). *El engagement en el trabajo: cuando el trabajo se convierte en pasión*. Alianza Editorial, Madrid.
- Salanova, M., Llorens, S. y Rodríguez-Sánchez, A.M. (2010). Hacia una Psicología de la Salud Ocupacional más positiva. En M. Salanova (Dir.), *Psicología de la Salud Ocupacional* (pp. 247-284). Madrid: Síntesis.
- Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E. y Martínez, I.M. (2012). We need a Hero! Towards a validation of the Healthy y Resilient Organization (HERO) Model. *Group y Organization Management, 37*, 785-822.
- Salanova, M., Lorente, L., y Martínez, I.M. (en prensa). The dark and bright sides of self-efficacy in predicting learning, innovative and risky performances. *Spanish Journal of Psychology*.
- Salovey, P., Mayer, J.D., Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. En C. R.Snyder, y S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 159-171). New York: Oxford University Press.
- Sanchez, A., Joormann, J., Marker, C., LeMoult, J., and Vazquez, C. (2013). Attentional disengagement predicts stress reactivity in depression: an eye-tracking study. *Journal of Abnormal Psychology*.
- Schaufeli, W.B. y Salanova, M. (2011). Work engagement: On how to better catch a slippery concept. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 20*, 39-46.
- Schimmack, U., Oishi, S., y Diener, E. (2002). Cultural influences on the relation between pleasant emotions and unpleasant emotions: Asian dialectic philosophies or individualism-collectivism? *Cognition and Emotion, 16*(6), 705-719.
- Schoch, R. (2006). *The secrets of happiness*. New York: Scriber.
- Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. New York: Ecco Press.
- Schwartz, B. (2009). Be careful what you wish for: The dark side of freedom. En R.M. Arkin, K.C. Oleson, y P.J. Carroll (Eds.), *Handbook of the uncertain self: Perspectives from social and personality psychology* (pp. 62-77). New York: Psychology Press.
- Seery, M.D., Holman, E.A., y Silver, R.C. (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(6), 1025-1041.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourishing*. New York: Free Press. (Trad. española en Ediciones B, 2012).





- Seligman, M.E.P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*, 5–14.
- Seligman, M.E.P., Parks, A.C. y Steen, T. (2005). A balanced psychology and a full life. En F. Huppert, N. Baylis, y B. Keverne (Eds.), *The science of well-being* (pp. 275-283). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*, 410-421.
- Sergeant, S., and Mongrain, M. (2011). Are positive psychology exercises helpful for people with depressive personality styles? *Journal of Positive Psychology*, *6* (4), 260-272.
- Sheldon, K.M., Boehm, J.K., y Lyubomirsky, S. (2012). Variety is the spice of happiness: the hedonic adaptation prevention (HAP) model. En I. Boniwell y S. David (Eds.), *Oxford handbook of happiness*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Sheldon, K., Kashdan, T. y Steger, M. (Eds.). (2011). *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. New York: Oxford University Press.
- Sheldon, K.M. (2011). What's positive about Positive Psychology? Reducing value-bias and enhancing integration within the field. En K.M. Sheldon, T.B. Kashdan, y M.F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology* (pp. 421-428). New York, NY: Oxford University Press.
- Sin, N.L., y Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly metaanalysis. *Journal of Clinical Psychology*, *65*, 467–48.
- Sin, N.L., Della Porta, M.D., y Lyubomirsky, S. (2011). Tailoring positive psychology interventions to treat depressed individuals. En S.I. Donaldson, M.Csikszentmihalyi, y J.Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 79-96). New York: Routledge.
- Snyder, C.R., y Lopez, S.J. (Eds.). (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sumalla, E.C., Ochoa, C., y Blanco, I. (2009). Posttraumatic growth in cancer: reality or illusion? *Clinical Psychology Review*, *29*, 24-33.
- Tamir, M.(2009). What do people want to feel and why?: Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, *18*, 101–105.
- Tan, H.B. y Forgas, J. P. (2010). When happiness makes us selfish, but sadness makes us fair: Affective influences on interpersonal strategies in the dictator game. *Journal of Experimental Social Psychology*, *46*, 571–576.
- Tarragona, M. (2013). Psicología Positiva y terapias constructivas : Una propuesta integradora. *Terapia Psicológica*, *31*, 115–125.
- Tay, L., y Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*(2), 354–365.
- Taylor, S.E., y Sherman, D.A. (2004). Positive psychology and health psychology: A fruitful liaison. En A. Linley, y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 305–319). New York: John Wiley.
- Tedeschi, R.G., y Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, *15*, 1-18.
- Tennen, H., and Affleck, G. (2009). Assessing positive life change: in search of meticulous methods. En C.Park, S.Lechner, A.L. Stanton, M.H. Antoni (Eds.), *Medical illness and positive life change: Can crisis lead to personal transformation?* (pp. 31-49). Washington, DC : American Psychological Association .
- Vallerand, R. J., y Verner-Filion, J. (2013). Making people's life most worth living: On the importance of passion for positive psychology. *Terapia Psicológica*, *31*, 35–48.
- Vázquez, C. (2009). La ciencia del bienestar psicológico. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva* (pp. 13-46). Madrid: Alianza Editorial.
- Vázquez, C. y Hervás, C. (2008). Salud positiva: Del síntoma al bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología Positiva aplicada* (pp. 17-39). Bilbao: Desclee de Brower.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2010). Terrorist attacks and benefit finding: The role of positive and negative emotions. *Journal of Positive Psychology*, *5*, 154-163.
- Vázquez, C. y Nieto, M. (2010). Rehabilitación psiquiátrica: Nuevos problemas y viejas soluciones. En A. Blanco, D. Navarro y A. Pastor (eds.), *Manual de rehabilitación del trastorno mental grave* (pp. 59-75). Madrid: Síntesis.
- Vázquez, C. y Páez, D. (2010). Posttraumatic growth in Spain. En T. Weiss y Berger, R. (eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (pp. 97-112). New York: Wiley.



- Vázquez, C., y Ring, J. (1996). Estrategias de afrontamiento ante la depresión: Un análisis de su frecuencia y utilidad mediante el «Coping Inventory of Depression» (CID). *Psicología Conductual*, 4, 9-28.
- Vázquez, C., Cervellón, P., Pérez Sales, P., Vidales, D. y Gaborit, M. (2005). Positive emotions in earthquake survivors in El Salvador (2001). *Journal of Anxiety Disorders*, 19, 313-328.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J.J. y Gómez, D. (2009). Psychological well-being and health: Contributions of Positive Psychology. [Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva]. *Annuary of Clinical and Health Psychology / Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Vázquez, C., Pérez-Sales, P., y Hervás, G. (2008). Positive effects of terrorism and posttraumatic growth: An individual and community perspective. En S. Joseph y P. A. Linley (Eds.), *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress* (pp. 63-91). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Vázquez, C., Pérez-Sales, P., y Ochoa, C. (2013, en prensa). Posttraumatic growth: challenges from a cross-cultural viewpoint. En G. A. Fava and C. Ruini (Eds.), *Increasing psychological well-being across cultures*. New York: Springer.
- Vázquez, C., Rahona, J.J., Gómez, D., Caballero, F., y Hervás, G. (2013). A national representative study of the relative impact of physical and psychological problems on life satisfaction. Manuscrito enviado para publicación.
- Vázquez, C., Sánchez, A. y Hervás, C. (2008). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología Positiva aplicada* (pp. 41-71). Bilbao: Desclee de Brower.
- Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27, 9-1
- Veenhoven, R. (2004). Happiness as an aim in public policy. The greatest happiness principle. En A. Linley y S. Joseph, Stephen (eds.), *Positive Psychology in Practice* (Chapt. 39). Hoboken, NJ: Wiley.
- Watson, D., y Naragon-Gainey, K. (2010). On the specificity of positive emotional dysfunction in psychopathology: Evidence from the mood and anxiety disorders and schizophrenia/schizotypy. *Clinical Psychology Review*, 30, 839-848
- Watson, D., y Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Wilson, E. G. (2008). *Contra la felicidad. En defensa de la melancolía*. Madrid: Taurus.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., y Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 3.
- Winterson, J. (2012). *¿Por qué ser feliz cuando puedes ser normal?* Madrid: Lumen.
- Wong, P.T.P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52, 69-81.
- Wood, A.M., y Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: a ten year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 122(3), 213-217.
- Wood, A.M., y Tarrier, N. (2010). Positive Clinical Psychology: a new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 819-829.
- Wood, A.M., Froh, J.J., y Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905.
- Worthington, E.L.Jr., Witvliet, C.V.O., Pietrini, P., y Miller, A.J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291-302.
- Xu, J., y Roberts, R.E. (2010). The power of positive emotions: it's a matter of life or death—subjective well-being and longevity over 28 years in a general population. *Health Psychology*, 29(1), 9-19.
- Zimbardo, P.G. (2004). Does Psychology make a significant difference in our lives? *American Psychologist*, 59(5), 339-351.
- Zimbardo, P.G. (2008). *El efecto Lucifer. El porqué de la maldad*. Barcelona: Paidós.
- Zimmerman, M., McGlinchey, J., Posternak, M., Friedman, M., Attiullah, N., Boerescu, D. (2006). How should remission from depression be defined? The depressed patient's perspective. *American Journal of Psychiatry*, 163, 148-50.
- Zoellner, T., y Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology - a critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26, 626-653.

