

La consecución del funcionamiento psicológico pleno: La dimensión de crecimiento personal

Achieving full psychological functioning: The dimension of personal growth

Carlos Freire¹, María del Mar Ferradás¹, José Carlos Núñez² y Antonio Valle¹

¹Universidade da Coruña, España. ²Universidad de Oviedo, España

Los grandes avances médicos logrados en las últimas décadas han posibilitado un inusitado aumento de la esperanza de vida en buena parte de la población mundial, especialmente en los países desarrollados. Sin embargo, este notable incremento de la salud física de las personas contrasta con las elevadas cifras de enfermedades mentales que asolan en numerosas sociedades contemporáneas. En aras de prevenir y reducir la alta incidencia de problemas de salud mental, en los últimos años estamos asistiendo a un creciente interés por el estudio científico de los recursos psicológicos personales como garante de un funcionamiento psicológico pleno. En consonancia con este planteamiento, numerosos enfoques psicológicos enfatizan la importancia de promover el desarrollo de las capacidades y potencialidades individuales, en la medida en que esta dimensión de crecimiento personal se erige en uno de los factores más genuinos y representativos del bienestar psicológico. El presente trabajo pretende profundizar en la comprensión de este pilar esencial del bienestar humano. En primer lugar, se realiza un sucinto recorrido histórico del constructo crecimiento personal, desde su pionera concepción aristotélica hasta su operativización por parte de psicólogos relevantes como Maslow, Rogers, Jung o Frankl, entre otros. Estas aportaciones conforman la raíz por la que se nutre la psicología contemporánea a la hora de explicar y definir este tópico. En concreto, y apoyándonos en diferentes teorías, enfoques y corrientes psicológicas ampliamente aceptadas en la actualidad, analizamos en este artículo aquellos recursos más estrechamente asociados al crecimiento personal, entre los que se encuentran la autodeterminación, el estado de flujo, el mindfulness, la compasión y el capital psicológico.

Palabras clave: Crecimiento personal, Bienestar psicológico, Funcionamiento psicológico positivo, Recursos personales, Prevención.

The great medical advances achieved in the last decades have allowed an unusual increase in life expectancy in a large part of the world population, especially in developed countries. However, this remarkable improvement in the physical health of people contrasts with the high numbers of mental illnesses that plague in many contemporary societies. In order to prevent and reduce the high incidence of mental health problems, in recent years we are witnessing a growing interest in the scientific study of personal psychological resources as a guarantor of full psychological functioning. In line with this approach, numerous psychological proposals emphasize the importance of promoting the development of individual capacities and potentialities, to the extent that this dimension of personal growth stands as one of the most genuine and representative factors of psychological well-being. This paper aims to deepen the understanding of this core pillar of human well-being. Firstly, there is a brief historical journey of the personal growth construct, from its pioneering Aristotelian conception to its operationalization by relevant psychologists such as Maslow, Rogers, Jung or Frankl, among others. These contributions constitute the root for which contemporary psychology is nourished when explaining and defining this topic. In particular, and relying on different theories, approaches, and psychological currents widely accepted today, secondly, we analyze in this paper those resources most closely associated with personal growth, among which are self-determination, flow, mindfulness, compassion, and psychological capital.

Key words: Personal growth, Psychological well-being, Positive psychological functioning, Personal resources, Prevention.

INTRODUCCIÓN

La buena salud y el bienestar se erigen en uno de los ejes vertebradores de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible promulgada por Naciones Unidas en 2015. La consecución de este objetivo, sin embargo, tiene entre sus grandes desafíos redu-

cir las elevadas cifras de enfermedades mentales y trastornos por consumo de sustancias que asolan en numerosas sociedades contemporáneas. Según estimaciones recientes, aproximadamente una de cada seis personas en el mundo (entre el 15 y el 20% de la población) padece al menos un trastorno mental o un trastorno por abuso de sustancias, encontrándose los trastornos de ansiedad (3.76% de la población mundial), depresión (3.44%), consumo de alcohol (1.4%) y otras drogas (e.g., tabaco, cannabis, cocaína) (0.94%) entre los más prevalentes (Global Burden of Disease, 2018).

Históricamente, las intervenciones en el ámbito de la salud mental han adoptado un enfoque reactivo, centrado en la enfermedad y en el déficit y, por ende, en el alivio y la reducción del malestar y del sufrimiento. En las últimas décadas, empero, estamos asistiendo a un progresivo cambio en el concepto de salud, en el que los aspectos vinculados al funcionamiento positivo óptimo gozan de una atención

Recibido: 12 agosto 2021 - Aceptado: 2 diciembre 2021

Correspondencia: Carlos Freire. Departamento de Psicología.

Universidad de la Coruña. 15071 A Coruña. España.

E-mail: carlos.freire.rodriguez@udc.es

.....

Financiación: Este trabajo ha sido desarrollado con la financiación de los proyectos EDU2013-44062-P (MINECO), EDU2017-82984-P (MEIC), y Gobierno del Principado de Asturias, España. Fondo Europeo de Desarrollo Regional (Programa de Grupos de Investigación FC-GRUPIN-IDI/2018/000199)

creciente. Este neófito planteamiento tiene su génesis con la proliferación de los Estados de Bienestar tras la Segunda Guerra Mundial, cuando la salud empieza a ser conceptualizada más allá de la mera ausencia de enfermedad, esto es, como un recurso para favorecer la calidad de vida de las personas (Organización Mundial de la Salud, 1986). Sin embargo, no es hasta comienzos de este siglo cuando se produce un verdadero interés por el estudio científico del bienestar como garante de la salud de las personas.

Los estudios sobre bienestar se han organizado en torno a dos grandes tradiciones de investigación (Ryan y Deci, 2001): una relacionada fundamentalmente con el disfrute de una vida placentera (bienestar hedónico) y otra ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico). Si bien existe evidencia de que ambos tipos de bienestar, hedónico y eudaimónico, previenen la aparición de estados psicopatológicos o, cuando menos, contribuyen a mitigar sus síntomas (Chakhssi et al., 2018; Kimiecik, 2016), en el presente artículo nos centraremos en el papel desempeñado por el bienestar eudaimónico y, específicamente, en una de sus dimensiones más representativas como exponente del funcionamiento positivo óptimo (Díaz et al., 2006), el crecimiento personal.

2. BIENESTAR EUDAIMÓNICO Y CRECIMIENTO PERSONAL

En su *Ética a Nicómaco* (Ross, 1925), Aristóteles señala que, de entre todos los bienes alcanzables por el ser humano, el fin supremo es lograr la virtud, la eudaimonia. La eudaimonia supone la consecución de la excelencia o la perfección en uno mismo (McDowell, 1980), de acuerdo con las capacidades y el potencial individual.

El crecimiento personal, por tanto, constituye una dimensión central dentro de la perspectiva eudaimonista del bienestar. Ryff (1989) define el crecimiento personal como el afán que experimenta el individuo por continuar creciendo y desarrollando al máximo todas sus potencialidades y capacidades, por ser inconformista con los logros obtenidos en el pasado, tratando de asumir nuevos desafíos personales que le permitan crecer como persona y alcanzar su plena autorrealización. Se trata, como señala Robitschek (1998), de un compromiso activo e intencional con el crecimiento psicológico de uno mismo, lo que conllevaría una implicación tanto cognitiva (e.g., “sé cómo modificar cosas que quiero cambiar en mi vida”) como

conductual (e.g., “si quiero modificar algo en mi vida, inicio el proceso de cambio”) en pos del desarrollo intraindividual.

La investigación constata que el crecimiento personal se erige en un robusto predictor de la salud mental (Robitschek y Keyes, 2009; Ryff, 2017), por lo que en las siguientes páginas profundizaremos en el análisis de este constructo, realizando un breve recorrido histórico desde su operativización por parte de diferentes corrientes psicológicas, hasta abordar su relación con diversas variables psicológicas nucleares para la consecución de un funcionamiento positivo óptimo.

3. EL CONCEPTO DE CRECIMIENTO PERSONAL EN LA PSICOLOGÍA MODERNA

El afán por seguir creciendo y desarrollando al máximo todas nuestras potencialidades individuales hasta lograr la excelencia, que Aristóteles y, por extensión, el enfoque eudaimonista, señalan como fin supremo del ser humano ha adquirido una notable repercusión en la Psicología moderna de la mano de la corriente humanista, las teorías del desarrollo adulto y el enfoque sociológico (Figura 1).

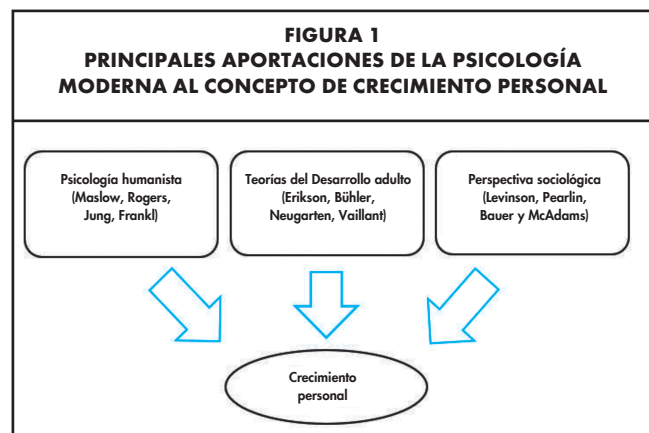
3.1. El crecimiento personal en la Psicología humanista

Diversos autores adscritos a la Psicología humanista han hecho aportaciones de consideración al concepto de crecimiento personal. Para Maslow (1968), el ser humano está biológicamente provisto de tendencias que le impulsan de forma natural hacia un desarrollo constante y a la superación personal (autoactualización). El proceso de crecimiento personal se llevaría a cabo una vez que el individuo tiene satisfechas sus necesidades más básicas (i.e., necesidades fisiológicas) y, por consiguiente, enfoca todas sus capacidades hacia su pleno desarrollo individual. Rogers (1961) comparte con Maslow la idea de que el crecimiento personal constituye una necesidad central presente en todos los individuos. La tendencia a la autoactualización, afirma Rogers, es inherente al ser humano.

Para Jung (2003), las personas deben someterse a un proceso de individuación, en función del cual lograrán la plena consciencia de quiénes son realmente. La individuación, por tanto, constituye un proceso básico de maduración personal, de autoconocimiento, con el fin de lograr llegar a ser uno mismo. Por su parte, Frankl (1962) considera que, más que la búsqueda de sí mismo, el individuo persigue fundamentalmente encontrar un significado a su vida. Así, el ser humano alcanza la autotranscendencia, la plenitud, cuando es completamente consciente de su relación con el mundo que le rodea y, fruto de ello, logra hallar un propósito a su existencia más allá de sí mismo.

3.2. Contribuciones de otras corrientes psicológicas a la comprensión del crecimiento personal

Al margen de los planteamientos humanistas, otros desarrollos teóricos como los de Erikson, Bühler, Neugarten o Vaillant, encuadrados en las teorías sobre el desarrollo adulto, sostiene –en la línea de la perspectiva suscrita por Maslow y Rogers– que durante la adultez existe una tendencia natural hacia el crecimiento personal, determinado por el desarrollo de la madurez personal y la sabiduría experiencial (Ryff, 1982). Desde esta perspectiva, madurez y bie-





nestar irían de la mano, erigiéndose ambos en las dos facetas de lo que King (2001) denomina la “buena vida”.

En contraposición a esta perspectiva, los enfoques sociológicos (Levinson, 1986; Pearlin, 1982) defienden que la vida adulta no conduce necesariamente a una mayor madurez. Será el modo de afrontar los retos vitales el que determinará si el individuo experimenta un avance, un estancamiento o un retroceso en su crecimiento personal. De esta manera, no todas las personas lograrían desarrollar al máximo sus capacidades y potencialidades individuales. Al contrario, la posibilidad de que las personas sean capaces de superar sus propios estándares autorreferidos y perfeccionarse como individuos se verá condicionada tanto por factores internos como socio-ambientales. A esta corriente se adscribirían planteamientos como el de Bauer y McAdams (2010). Para estos investigadores, el crecimiento eudaimónico se alcanzará solo si el individuo logra un equilibrio entre su crecimiento intelectual y socioemocional.

Los individuos que se orientan hacia su desarrollo personal intelectual conceden gran importancia a incrementar su autoconocimiento (o el conocimiento de otras personas sobre sí mismas), si bien no necesariamente buscan sentir en profundidad estas experiencias. Esto último sí es relevante para quienes se orientan hacia el crecimiento personal socioemocional, en la medida en que su prioridad es el fortalecimiento y la profundización de los sentimientos y emociones que subyacen a sus propias vidas psicosociales (e.g., sentirse plenamente vivos, cultivar relaciones personales significativas, contribuir al desarrollo de la sociedad y de las nuevas generaciones, etc.). La comprensión de las mismas, sin embargo, sería secundaria.

A su vez, ambas tipologías de crecimiento personal (intelectual y socioemocional) pueden expresarse en un plano intra e interpersonal. De acuerdo con McAdams et al. (1996), el crecimiento intrapersonal se experimenta cuando el individuo percibe una elevada capacidad para influir en su entorno, logra resultados importantes para él mismo y alcanza un nivel óptimo de autogestión. Por su parte, el crecimiento interpersonal vendría determinado por el grado en que el individuo ve satisfechas sus necesidades de amistad y de amor; de relación con diferentes grupos de su entorno, con la sociedad en general, con la humanidad y/o con la divinidad; y está en disposición de ayudar y cuidar a otras personas. Estos cuatro aspectos del crecimiento personal (intelectual, socioemocional, intrapersonal e interpersonal) serían susceptibles de combinarse de forma ortogonal, conformando una matriz 2x2 (Tabla 1).

4. EL CRECIMIENTO PERSONAL EN EL MARCO DE LAS INTERVENCIONES EN PSICOLOGÍA POSITIVA

Tomando como referencia las aportaciones efectuadas por la corriente humanista, así como por las teorías del desarrollo adulto y los enfoques sociológicos, pero, fundamentalmente, al abrigo de la noción de bienestar eudaimónico, el concepto de crecimiento personal constituye en la actualidad uno de los pilares de la denominada Psicología positiva. La Psicología positiva, centrada en comprender los factores que favorecen el florecimiento humano y analizar su contribución a la salud de las personas (Seligman, 2011), ha adquirido un notable interés en los últimos años como campo de intervención

eficaz en la prevención y mejora de diversos trastornos mentales, tanto en población clínica como no clínica. Entre ellos se encuentran la depresión, la ansiedad o el consumo abusivo de sustancias adictivas (Bolier et al., 2013; Rashid, 2015; Schotanus-Dijkstra, 2018).

Las intervenciones en Psicología positiva se basan en la potenciación de un amplio y heterogéneo volumen de recursos psicológicos personales, muchos de los cuales contribuyen de manera significativa a la experimentación, por parte del individuo, de un alto grado de crecimiento personal. Algunos de estos recursos, ampliamente considerados en los programas de intervención, serían la autodeterminación, el estado de flujo, el mindfulness, la compasión y el capital psicológico. A continuación, profundizaremos en el análisis de estas variables.

4.1. Autodeterminación

La teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2017) postula que el ser humano tiene la necesidad de implicarse en actividades que posibiliten el pleno desarrollo de sus capacidades y potencialidades individuales hasta lograr la autorrealización. Esta teoría defiende la existencia de tres necesidades psicológicas innatas y universales que conducen al logro de nuestro crecimiento personal: la relación social, la competencia y la autonomía. Toda conducta dirigida a la satisfacción de estas tres necesidades sería intrínsecamente motivante y, por ende, plenamente autodeterminada, en la medida en que es libremente escogida, sin interferencias ni influencias externas.

Asimismo, este tipo de conductas constituyen un factor de protección frente a los problemas de salud mental (Dreison et al., 2018; Taylor et al., 2016), tal y como muestra el Modelo de cambio conductual relacionado con la salud (Ryan et al., 2008) (Figura 2). De acuerdo con este modelo, las intervenciones que promueven (a) un clima de apoyo hacia la adopción de conductas autónomas (i.e.,

**TABLA 1
TIPOLOGÍAS DE CRECIMIENTO PERSONAL
(BAUER Y MCADAMS, 2010)**

	CRECIMIENTO INTRAPERSONAL	CRECIMIENTO INTERPERSONAL
CRECIMIENTO INTELECTUAL	Incremento del conocimiento conceptual sobre el <i>self</i> Exploración conceptual y aprendizaje en beneficio del autoconocimiento	Incremento del conocimiento conceptual de otras personas y de las relaciones sociales Impulsar el desarrollo intelectual de los demás
CRECIMIENTO SOCIOEMOCIONAL	Experimentación profunda del <i>self</i> y de las propias acciones y situaciones vitales Fortalecimiento de las potencialidades individuales significativas	Experimentación profunda de los demás y de las relaciones sociales Potenciar las capacidades para actuar justa y solidariamente Impulsar el crecimiento de otras personas



aquellas conductas que se realizan porque son en sí mismas importantes o valiosas para la persona, y no por presiones sociales, búsqueda de recompensas extrínsecas o evitación de consecuencias aversivas), así como (b) la búsqueda de aspiraciones vitales intrínsecas (i.e., lograr un crecimiento personal) favorecen la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación. A su vez, estas tres necesidades satisfechas se relacionarían con una mejor salud mental (e.g., menos tendencia a la depresión, a la somatización, a la ansiedad, mayor calidad de vida percibida).

El modelo representado en la Figura 2 refleja la estrecha relación existente entre la motivación intrínseca y el crecimiento personal, tal y como han corroborado empíricamente diversos estudios. Por ejemplo, Carver y Baird (1998) demostraron que la orientación a metas basada en la motivación intrínseca se halla positivamente asociada a la autorrealización, mientras que las metas sostenidas en consonancia con estilos motivacionales extrínsecos correlacionan negativamente con ella. Desde esta consideración, la motivación o interés intrínseco se erigiría en uno de los factores que contribuirían en mayor medida al proceso de búsqueda y desarrollo del potencial humano (Schwartz y Waterman, 2006), siendo esta búsqueda su principal objetivo (Vitterso y Soholt, 2011). En este sentido, Waterman et al. (2008) señalan que las actividades intrínsecamente motivantes son aquellas que se realizan, no solo por el placer que proporcionan, sino también por la sensación de autorrealización que experimenta el individuo al llevarlas a cabo. En concreto, las actividades que se realizan por motivación intrínseca reúnen una serie de características que las vinculan a la experimentación de altos niveles de crecimiento personal:

- ✓ Relación de equilibrio entre desafío y habilidad/capacidad.
- ✓ Percepción de que las propias actividades, por sí mismas, promueven el desarrollo del máximo potencial individual.
- ✓ Disposición a invertir mucho esfuerzo en el autoperfeccionamiento.
- ✓ Creencia de que esas actividades son realmente importantes para uno mismo.

4.2. Estado de flujo

Las actividades intrínsecamente motivantes han sido conceptualiza-

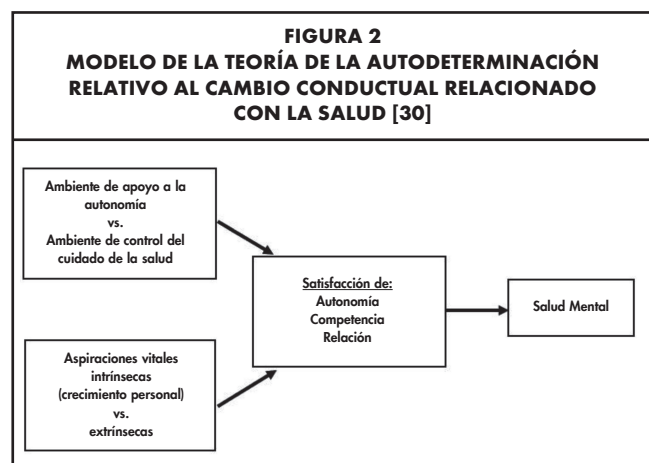
das también en términos de autotélicas o autorreforzantes, dado que el individuo alcanza un grado de implicación máxima durante la realización de las mismas. Esta completa absorción, en la que el individuo se involucra hasta el extremo de olvidarse del tiempo, la fatiga o cualquier otro aspecto ajeno a la propia actividad, es lo que Csikszentmihalyi (1990) ha denominado flujo o experiencia óptima.

Si bien motivación intrínseca y estado de flujo se hallan íntimamente relacionadas, la vinculación entre ambas es desigual, por cuanto una persona intrínsecamente motivada mostrará siempre un gran interés, pero solo en ocasiones alcanzará el estado de flujo (Deci y Ryan, 1985). Este último, a su vez, constituye una experiencia mucho más intensa (Waterman et al., 2003). De acuerdo con ello, Sansone y Harackiewicz (1996) han caracterizado el estado de flujo como arquetipo del interés intrínseco.

El flujo no constituye un estado estático y momentáneo, sino dinámico, en la medida en que la satisfacción se experimenta durante la realización de la actividad, no solo al final de la misma (Salanova et al., 2005). Diversos rasgos permiten identificar la experiencia de flujo (Csikszentmihalyi, 1990):

- ✓ Existencia de metas claras y con gran significación personal.
- ✓ Implicación en actividades que conlleven un equilibrio entre un alto desafío y un alto nivel de capacidad.
- ✓ La atención se focaliza plenamente en lo que se está haciendo.
- ✓ El individuo experimenta una sensación de control sobre sus propias acciones y sobre su entorno inmediato.
- ✓ Completa ausencia de preocupación en relación a un posible fracaso.
- ✓ Percepción distorsionada de la duración del tiempo (habitualmente, referida a una sensación de que el tiempo pasa más rápido de lo normal).

La implicación en actividades que nos permiten experimentar un estado de flujo no solo constituye un factor de protección frente a la adversidad y la patología (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2009), sino también una vía para el crecimiento personal (Bonaiuto et al. 2016; Csikszentmihalyi, 1990; Seligman, 2002). Ahora bien, Waterman y colaboradores (Waterman et al., 2008; Waterman et al., 2003) señalan que existe una relación asimétrica entre experiencia de flujo y crecimiento personal, de tal manera que aquella se experimenta con más frecuencia. La principal diferencia entre ambos constructos radica en que el estado de flujo se vincula a la realización de una determinada actividad, pero únicamente se experimenta con respecto a dicha tarea. Por su parte, el crecimiento personal constituye una experiencia de desarrollo individual y autoexpresión mucho más amplia y a largo plazo, resultado de la implicación en actividades intrínsecamente motivantes. En dichas actividades, el individuo puede alcanzar el estado de flujo, pero este no es condición suficiente para que la persona perciba que sus capacidades y potencialidades individuales alcanzan su máximo desarrollo. No obstante, cuantas más actividades cotidianas lleven a experimentar un estado de flujo, mayor número de momentos vitales con alta significación personal percibirá el individuo (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2009), lo que contribuirá notablemente a su crecimiento personal.





4.3. Mindfulness

Inspirado en los principios de la meditación budista, el mindfulness es en la actualidad un recurso terapéutico ampliamente utilizado en la psicología occidental. Durante las últimas décadas, las técnicas de mindfulness han evidenciado su eficacia en multitud de programas de mejora del bienestar psicológico (Brown y Ryan, 2003; Burke, 2010), así como en tratamientos psicopatológicos para contrarrestar la ansiedad (Kabat-Zinn, 2003), la depresión (Romero et al., 2020) o el estrés (Martín-Asuero y García-Banda, 2010). Su uso se ha extendido por todo el mundo y se ha ampliado también a otros ámbitos como el laboral (Goilean et al., 2020) o el educativo (García Campayo y Demarzo, 2015).

Pese a que no existe un acuerdo unánime en torno a la definición de este constructo, en general el mindfulness es caracterizado como un estado de la mente humana caracterizado por la atención y conciencia plena, a través del cual el individuo se centra de forma activa y reflexiva en la realidad presente, aceptándola sin pretensión de juzgarla, controlarla o modificarla (Kabat-Zinn, 2003; Shapiro et al., 2016).

El mindfulness ha sido definido también en términos de una capacidad autorregulatoria (Brown y Ryan, 2003), de una habilidad de aceptación (Linehan, 1994), o en términos de control atencional (Teasdale et al., 1995). El mindfulness, por consiguiente, genera autoconocimiento, es decir, facilita la discriminación de nuestro propio comportamiento. También implica observar nuestros eventos privados sin juzgarlos ni juzgarnos a nosotros mismos, aceptándolos como son, abandonando la lucha y el control, manteniendo una actitud serena y atenta.

Baer et al. (2006) señalan los siguientes elementos clave del mindfulness:

- ✓ Actuar con atención. A diferencia de nuestra tendencia natural a tener la mente divagando, esto es, saltando de un pensamiento a otro de forma inconsciente, mindfulness implica prestar atención momento a momento, pero de una manera relajada, sin una vigilancia estresante.
- ✓ Observar en el momento presente. Se pretende "observar" nuestros propios pensamientos y emociones tal y como suceden, sin buscar su control. El objetivo no es modificar, reprimir o reemplazar un pensamiento que no nos gusta. Se busca desidentificarnos con ellos, tomándolos como simples experiencias.
- ✓ Describir: Los pensamientos y sensaciones de los que estamos siendo conscientes se describen tal y como son experimentados, tanto de una forma verbal como no verbal.
- ✓ Aceptar sin juzgar. Se acepta la experiencia de forma radical, sin valorarla ni etiquetarla. Lo positivo o negativo, lo perfecto o lo imperfecto, en sus diversos grados, son aceptados como experiencias naturales.
- ✓ No reactividad. Generalmente, tendemos a reaccionar de forma inmediata y precipitada a los estímulos, lo que en muchas ocasiones produce una sensación de arrepentimiento ante la respuesta dada. Mindfulness posibilita que el individuo genere un espacio entre los estímulos (internos y externos) y las respuestas proporcionadas (internas y externas), proporcionando un tiempo adicional para pensar cuál es la respuesta más adecuada.

Diversos trabajos han evidenciado que mantenerse centrados en el "aquí y el ahora" constituye una importante vía para el crecimiento personal (Brown y Ryan, 2003; Chang et al., 2015; Iani et al., 2017). De hecho, la búsqueda de la autoliberación con el objetivo de lograr un crecimiento personal constituye una de las principales razones de las personas para practicar la meditación con mindfulness (Pepping et al., 2016; Shapiro, 1994). En efecto, durante la práctica formal del mindfulness, el individuo pasa del "modo hacer" al "modo ser" (Segal et al., 2002). En el "modo hacer", nuestros esfuerzos se enfocan hacia la consecución de una determinada meta, para lo cual tratamos de reducir la brecha existente entre nuestra realidad presente y el cómo nos gustaría que fuesen las cosas. Por tanto, si nuestros esfuerzos se orientan hacia el logro de resultados, con toda probabilidad nuestras preocupaciones se centrarán fundamentalmente en resolver cuestiones tales como "¿soy capaz?" o "¿qué ocurrirá si no soy capaz?", generando estados de ansiedad ante el temor a un posible fracaso. En cambio, en el "modo ser" se acepta la realidad presente tal y como es, desarrollando un estado de atención plena sobre cada una de las experiencias vividas en cada momento. Desaparece, de esta manera, cualquier posible conflicto entre los estados deseados y los reales. Al contrario, nuestro interés se centra en el proceso, en el "¿cómo puedo hacerlo?", esto es, la atención se dirige plenamente a la definición de los pasos necesarios para conseguirlo.

Asimismo, las personas que se sienten autorrealizadas muestran algunas características consideradas también como elementos clave en el mindfulness (Ellis, 2004): disfrutan de las acciones como fines o placeres en sí mismos, son plenamente conscientes de los sentimientos propios sin tratar de reprimirlos, manifiestan una alta autoaceptación, toleran las dificultades y son flexibles y abiertos al cambio.

4.4. Compasión

La compasión ha adquirido una gran atención en la última década como complemento al mindfulness. De hecho, en la tradición budista, mindfulness y compasión son consideradas las dos alas del pájaro de la sabiduría, siendo ambas, por tanto, imprescindibles para poder volar, de ahí que se suelen practicar de forma conjunta aprovechando sus respectivas aportaciones específicas (García Campayo y Demarzo, 2015) (Tabla 2).

Desde la perspectiva psicológica, la compasión hace referencia a la sensibilidad hacia el sufrimiento propio y ajeno, unido al deseo de ayudar a evitar dicho sufrimiento (Gilbert, 2015). Así pues, las terapias centradas en la compasión parten de la tesis de que el dolor es consustancial al ser humano (e.g., el fallecimiento de un ser querido, una enfermedad, una ruptura amorosa) y, como tal, es inevitable. Pero, por lo común, este dolor primario suele acompañarse de un sufrimiento secundario (Young, 2005), que deviene cuando nos resistimos a aceptar el dolor, cuando nos culpabilizamos a nosotros mismos o a otras personas por la situación y cuando anticipamos el futuro (e.g., pensar que nadie nos va a volver a querer, que lo hemos perdido todo, que no teníamos que haber hecho esto o dicho esto otro). El sufrimiento secundario sería el principal responsable de nuestro malestar, pues mantiene vivo el dolor en nuestra mente, y es evitable (García Campayo y De-



marzo, 2015), por lo que es el centro de atención de las terapias centradas en la compasión.

Uno de los modelos conceptual y empíricamente más aceptados sobre compasión es el que ha desarrollado Neff (2003). De acuerdo con este modelo, tres cualidades definirían a las personas compasivas:

- ✓ Autoamabilidad, entendida como propensión a tratarse bien a uno mismo, con afecto y comprensión, en vez de autocriticarse o autoculpabilizarse recurrentemente por los errores.
- ✓ Humanidad compartida, asumiendo que el dolor y el malestar son parte de la vida y, como tales, inherentes al ser humano, en la medida en que todos somos imperfectos y vulnerables. Lo contrario nos llevaría a aislarnos, pensando que nuestra situación y nuestro sufrimiento son únicos.
- ✓ Atención y conciencia plena, atributo que alude a la capacidad para detectar el sufrimiento en nosotros y en los demás, sin pretender juzgarlo, negarlo o huir de él. Según Neff, el mindfulness ayudaría a la persona a no sobreidentificarse con el sufrimiento, quedándose atrapada por este.

La compasión no solo se revela como un recurso psicológico eficaz para prevenir y reducir el afecto negativo, la depresión, el estrés y la ansiedad (Muris et al., 2016; Pauley and McPherson, 2010; Trompeter et al., 2017). También constituye un predictor significativo del funcionamiento psicológico positivo (Neff et al., 2018; Sun et al., 2016). En este sentido, uno de los principales beneficios de la compasión es que promueve en el individuo el afán por lograr su crecimiento personal (Aranha et al., 2019; Neff et al., 2007). Lejos de llevar a la autocom-

placencia y a la autoindulgencia, la compasión propicia una autoevaluación más realista (Leary et al., 2007), lo que conduce a una mayor aceptación y disposición a asumir los errores cometidos, y a enfocarse hacia la automejora y la búsqueda de la mejor versión de uno mismo (Breines y Chen, 2012; Zhang y Chen, 2016).

4.5. Funcionamiento positivo óptimo en el ámbito organizacional: capital psicológico

El interés científico por el funcionamiento positivo óptimo ha trascendido el ámbito clínico, alcanzando también gran relevancia en otros ámbitos como el organizacional. En este sentido, en las últimas dos décadas se observa una atención creciente hacia el estudio y aplicación de los recursos, capacidades y potencialidades humanas que contribuyen a lograr un funcionamiento más adaptativo e incrementar el bienestar del trabajador en el seno de la organización (Luthans, 2002). Se pretende, en definitiva, identificar aquellas variables psicológicas que puedan constituir recursos laborales eficaces para facilitar la consecución de los objetivos organizacionales; reducir las demandas y presiones laborales que puedan entrañar un coste importante para la salud física y psicológica del trabajador; y estimular su crecimiento personal (Demerouti et al., 2001).

Con esta finalidad, Luthans et al. (2007) propusieron el constructo capital psicológico como exponente paradigmático de la conducta organizacional positiva. El término capital psicológico alude a un estado de desarrollo psicológico positivo caracterizado por:

- ✓ Confiar en la capacidad propia para esforzarse y tener éxito en tareas que entrañen un desafío (autoeficacia).
- ✓ Perseverar en los objetivos y, cuando sea necesario, reorientarlos para alcanzar el éxito (esperanza).
- ✓ Hacer atribuciones positivas respecto al rendimiento presente y futuro (optimismo).
- ✓ Resistir y recuperarse de las adversidades para lograr el éxito (resiliencia).

Se trata de un recurso psicológico eminentemente plástico y, como tal, puede ser potenciado y desarrollado (Luthans y Youssef-Morgan, 2017). De hecho, el capital psicológico resulta adaptativo, no solo desde el punto de vista productivo, favoreciendo el compromiso del trabajador con la organización, su rendimiento y su satisfacción laboral (Datu et al., 2018; Djorouva et al., 2019; Newman et al., 2014), sino también para su salud mental. Así, por un lado, numerosos trabajos han encontrado una relación negativa significativa entre el capital psicológico y la depresión, la ansiedad, el estrés, el burnout o el abuso de sustancias (Krasikova et al., 2015; Rahimnia et al., 2013; Rehman et al., 2017). Por otro lado, el capital psicológico se erige en un predictor del bienestar psicológico (Baron et al., 2016; Hernández-Varas y García-Silgo, 2021), contribuyendo significativamente al crecimiento personal del individuo (Culbertson et al., 2010; Manzano-García y Ayala, 2017).

Los cuatro componentes del capital psicológico (autoeficacia, esperanza, optimismo y resiliencia) no solo ejercen una acción sinérgica en su relación con el crecimiento personal, sino que, de forma individual, también parecen contribuir a su consecución, tal y como se expone en los siguientes apartados.

**TABLA 2
APORTACIONES ESPECÍFICAS DE LAS TERAPIAS DE
MINDFULNESS Y COMPASIÓN
(GARCÍA CAMPAYO Y DEMARZO, 2015)**

	MINDFULNESS	COMPASIÓN
Pregunta a la que responde	¿Cuál es la experiencia aquí y ahora?	¿Qué necesita la persona ahora para estar bien y disminuir el sufrimiento?
Objetivo	Tomar conciencia de la experiencia real y aceptar su naturaleza	Reconfortar a la persona frente al sufrimiento, entendiendo que el dolor primario es inherente al ser humano
Riesgo de cada terapia si no se equilibra con la otra	Aceptar el malestar de la persona, olvidándose de sus necesidades (afecto), centrándose exclusivamente en la experiencia. Eventual ausencia de motivación y actitud ética y compasiva hacia uno mismo y hacia el mundo	No aceptar la experiencia del sufrimiento, que es inevitable. No centrarse en el aquí y ahora, en la naturaleza real de las cosas, y querer buscar soluciones para el futuro



4.5.1. Autoeficacia

La autoeficacia desempeña un papel central dentro de la teoría socio-cognitiva propuesta por Bandura (1997). Este constructo hace referencia a la creencia del individuo en relación a su competencia para ejecutar una tarea, alcanzar una meta o superar un determinado obstáculo con éxito, siendo uno de los determinantes más importantes de la motivación y de la conducta humana. Cuanta más confianza muestre el individuo en su propia competencia ante una determinada situación, mayores serán las probabilidades de que intente afrontarla y se esfuerce y persista por superar las dificultades surgidas. Dada su influencia sobre los procesos cognitivos, afectivos y motivacionales (Schunk y DiBenedetto, 2020), un abundante cuerpo de trabajos ha destacado el papel de la autoeficacia como promotora y protectora de la salud y del bienestar de las personas (Chenoweth et al., 2017; Schönfeld et al., 2016). En este sentido, la autoeficacia favorecería la iniciativa del individuo por potenciar su crecimiento personal (Luszczynska et al., 2005; Ogunyemi y Mabekeje, 2007).

4.5.2. Esperanza

De acuerdo con Snyder (2000), la esperanza constituye un estado motivacional positivo definido por la combinación de un elevado nivel de energía orientada a la consecución de un objetivo concreto (agency) y la capacidad para planificar las rutas que llevan a lograrlo (pathways). En otras palabras, la esperanza requiere que el individuo confíe en que los objetivos pretendidos sean asequibles, así como en su capacidad para planificar las estrategias adecuadas para alcanzarlos. De esta forma, las personas que tienden a percibir su día a día con esperanza suelen albergar expectativas generalizadas de éxito (Luthans y Jensen, 2002) y son más proclives a la búsqueda de su crecimiento personal (Meyers et al., 2015; Tong et al., 2010).

4.5.3. Optimismo

El optimismo ha sido conceptualizado desde dos planteamientos complementarios. Uno, más circunscrito a una situación específica y otro, centrado en una percepción más generalizada de los eventos vitales. En consonancia con la primera perspectiva, Seligman (1998) define el optimismo como un estilo o una tendencia a explicar los acontecimientos positivos que nos ocurren aludiendo a factores internos, estables y generalizados (e.g., la inteligencia, la capacidad) y los acontecimientos negativos en términos de factores externos, inestables y específicos (e.g., mala suerte, un mal día). Este estilo se opondría al pesimismo, caracterizado por juzgar los acontecimientos positivos atribuyéndolos a causas externas, inestables y específicas (e.g., la suerte, la ayuda de otra persona) y los acontecimientos negativos con base en factores internos, estables y generalizados (e.g., torpeza, falta de capacidad). Desde una perspectiva más global, el optimismo ha sido definido también como la expectativa generalizada respecto a que el futuro deparará resultados exitosos (Carver y Scheier, 2001), en contraposición a la visión pesimista, cuya expectativa respecto a los eventos futuros tiende a la negatividad.

Si bien el componente de optimismo que forma parte del capital psicológico toma en consideración los dos enfoques anteriormente descritos (Luthans y Youssef-Morgan, 2017), parece que las personas que poseen esta característica son ciertamente flexibles y realistas en sus valoraciones (Snyder, 2000), de tal modo que son capaces de juzgar con objetividad si una determinada situación, sea de éxito o de fracaso, es atribuible a factores internos o externos.

Las características inherentes al optimismo –expectativas futuras positivas, flexibilidad y adaptabilidad– hacen de este recurso psicológico un predictor significativo de la salud mental, actuando como factor de protección frente al estrés (Puig et al., 2021) y la depresión (Alarcon et al., 2013) y favoreciendo la experimentación de un alto crecimiento personal en diferentes poblaciones (Augusto-Landa et al., 2011; Segovia et al., 2015).

4.5.4. Resiliencia

Equiparándolo a ciertos materiales capaces de soportar colisiones sin consecuencias, el término resiliencia ha sido adoptado en nuestros días en la Psicología para hacer referencia a aquellos individuos que, ante situaciones denodadamente negativas como una guerra, una catástrofe natural, una enfermedad grave e incluso experiencias como la pérdida de empleo o una ruptura amorosa, no solo resisten su impacto, sino que logran una adaptación positiva. La capacidad resiliente, como nos expone Lemay (2000), entraña, pues, mucho más que resistir el golpe. Se trata de metamorfosearlo, en tanto que el individuo saca lo mejor de sí mismo, incluso aun no siendo inicialmente consciente de sus propios recursos personales, y aprende a convivir con el sufrimiento de manera constructiva, desarrollando nuevas capacidades de adaptación. Supone la habilidad de prosperar, madurar y mejorar las competencias en condiciones adversas (Gordon, 1996).

Es precisamente esa capacidad de transformación, crecimiento y mejora la que vincula la resiliencia al crecimiento personal, de tal manera que el individuo se vuelve más fuerte y exitoso ante la adversidad (Masten, 2001), evaluando la misma como una oportunidad para desarrollar las potencialidades individuales (Malaguti, 2005). Desde esta consideración, la resiliencia se erige en un poderoso recurso psicológico para favorecer el funcionamiento positivo óptimo de las personas (Di Fabio y Pelazzeschi, 2015; Seaton y Beaumont, 2015).

5. CONCLUSIONES

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible tienen entre sus prioridades la salud y el bienestar de los seres humanos. En consonancia con esta ambiciosa meta, el planteamiento del presente trabajo se adscribe a la prometedora línea de investigaciones que reivindican el rol protector del crecimiento personal, conceptualizado como afán por llegar a ser lo mejor de uno mismo, en la salud mental. A la luz de los planteamientos de la Psicología positiva, sucintamente expuestos a lo largo de este artículo, el desarrollo de las potencialidades y capacidades humanas parece jugar un papel relevante tanto en la prevención y recuperación de condiciones y patologías altamente prevalentes en la actualidad, como la depresión, la ansiedad o el abuso de sustancias con potencial adictivo, como en la promoción



del bienestar individual. En este sentido, recursos como la autodeterminación, el estado de flujo, el mindfulness, la compasión y el capital psicológico han demostrado ampliamente su eficacia a la hora de contribuir a la consecución de un funcionamiento positivo óptimo en diferentes poblaciones y grupos etarios.

La promoción del crecimiento personal de los seres humanos, como máximo exponente del bienestar eudaimónico, se convierte, así pues, en un objetivo social y políticamente deseable, con especial prioridad en aquellos colectivos y contextos más vulnerables. Desde esta consideración, el diseño y aplicación de intervenciones basadas en Psicología positiva, bien desde un prisma preventivo-educativo, bien desde un enfoque clínico-rehabilitador, se erigen en una herramienta altamente adaptativa para garantizar una vida saludable y promover el bienestar universal.

CONFLICTO DE INTERESES

No existe conflicto de intereses.

REFERENCIAS

- Alarcon, G. M., Bowling, N. A., y Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 821-827. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.004>
- Aranha, A. M., Raj, L., y Premanand, V. (2019). The role of personal growth initiative in the relationship between self-compassion and self-esteem among college students. *International Journal of Indian Psychology* 7(1), 196-203. <https://doi.org/10.25215/0701.021>
- Augusto-Landa, J. M., Pulido-Martos, M., y Lopez-Zafra, E. (2011). Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being? *Journal of Happiness Studies*, 12, 463-474. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9209-7>
- Baer, R. A., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Smith, G. T., y Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy. The exercise of control*. Freeman.
- Baron, R. A., Franklin, R. J., y Hmieleski, K. M. (2016). Why entrepreneurs often experience low, not high, levels of stress: The joint effects of selection and psychological capital. *Journal of Management*, 42(3), 742-768. <https://doi.org/10.1177/0149206313495411>
- Bauer, J. J., y McAdams, D. P. (2010). Eudaimonic growth: Narrative growth goals predict increases in ego development and subjective well-being 3 years later. *Developmental Psychology*, 46(4), 761-772. <https://doi.org/10.1037/a0019654>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., y Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Bonaiuto M., Mao, Y., Roberts, S., Psalti, A., Ariccio, S., Ganucci, U., y Csikszentmihalyi, M. (2016). Optimal experience and personal growth: Flow and the consolidation of place identity. *Frontiers in Psychology*, 7: 1654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01654>
- Breines, J. G., y Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Brown, K. W., y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 133-144. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>
- Carver, C. S., y Baird, E. (1998). The American dream revisited: Is it what you want or why you want it that matters? *Psychological Sciences*, 9(4), 289-292. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00057>
- Carver, C. S., y Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. En E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 31-51). American Psychological Association.
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., y Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18: 211. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1739-2>
- Chang, J.-H., Huang, C.-L., y Lin, Y.-C. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1149-1162. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9551-2>
- Chenoweth, L., Stein-Parbury, J., White, D., McNeill, G., Jeon, Y.-H., y Zaratan, B. (2017). Coaching in self-efficacy improves care responses, health and well-being in dementia carers: A pre/post-test/follow-up study. *BMC Health Services Research*, 16: 166. <https://doi.org/10.1186/s12913-016-1410-x>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal performance*. Cambridge University Press.
- Culbertson, S. S., Fullagar, C. J., y Mills, M. J. (2010). Feeling good and doing great: the relationship between psychological capital and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(4), 421-433. <https://doi.org/10.1037/a0020720>
- Datu, J. A. D., King, R. B., y Valdez, J. P. M. (2018). Psychological capital bolsters motivation, engagement, and achievement: Cross-sectional and longitudinal studies. *Journal of Positive Psychology*, 13(3), 260-270. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1257056>
- Deci E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., y Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Di Fabio, A., y Palazzeschi, L. (2015). Hedonic and eudaimonic well-being: The role of resilience beyond fluid intelligence and personality traits. *Frontiers in Psychology*, 6: 1367. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01367>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B.,



- Gallardo, I., Valle, C., y van Dierendock, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Djorouva, N. P., Rodríguez, I., y Lorente-Prieto, L. (2019). Individual profiles of psychological capital in a Spanish sample. *Journal of Social Science Research*, 14, 3029-3047. <https://doi.org/10.24297/jssr.v14i0.8042>
- Dreison, K. C., White, D. A., Bauer, S. M., Salyers, M. A., y McGuire, A. B. (2018). Integrating self-determination and job demands-resources theory in predicting mental health provider burnout. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 45, 121-130. <https://doi.org/10.1007/s10488-016-0772-z>
- Ellis, P. (2004). Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines team for depression. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 38(6), 389-407. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2004.01377.x>
- Frankl, V. E. (1962). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- García Campayo, J., y Demarzo, M. (2015). *Mindfulness y auto-compasión. La nueva revolución*. Siglantana.
- Gilbert, P. (2015). The evolution and social dynamics of compassion. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(6), 239-254. <https://doi.org/10.1111/spc3.12176>
- Global Burden of Disease Collaborative Network (2018). *Global Burden of Disease Study 2017 (GBD 2017) Results*. Institute for Health Metrics and Evaluation.
- Goilean, C., Gracia, F. J., Tomás, I., y Subirats, M. (2020). Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 139-146. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2929>
- Gordon, K. A. (1996). Resilient Hispanic youths' self-concept and motivational patterns. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 18(1), 63-73. <https://doi.org/10.1177/07399863960181007>
- Hernández-Varas, E., y García-Silgo, M. (2021). Benefits of PsyCap training on the wellbeing in military personnel. *Psicothema*, 33(4), 536-543. <https://doi.org/10.7334/psicothema2021.151>
- Iani, L., Lauriola, M., Cafaro, V., y Didonna, F. (2017). Dimensions of mindfulness and their relations with psychological well-being and neuroticism. *Mindfulness*, 8(3), 664-676. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0645-2>
- Jung, C. G. (2003). *The spirit in man, art, and literature*. Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kimiecik, J. (2016). The eudaimonics of health: Exploring the promise of positive well-being and healthier living. En J. Vitterso (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 349-370). Springer.
- King, L. A. (2001). The hard road to the good life: The happy, mature person. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 51-72. <https://doi.org/10.1177/0022167801411005>
- Krasikova, D. V., Lester, P. B., y Harms, P. D. (2015). Effects of psychological capital on mental health and substance abuse. *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 22(3), 280-291. <https://doi.org/10.1177/1548051815585853>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., y Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lemay, M. (2000). What is resilience? *Virage* 6, 1-4.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Linehan, M. M. (1994). Acceptance and change: The central dialectic in psychotherapy. En S. C. Hayes, N. C. Jacobson, V. M. Follette, y M. Dougher, *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 73-86). Context Press.
- Luszczynska, A., Mohamed, N. E., y Schwarzer, R. (2005). Self-efficacy and social support predict benefit finding 12 months after cancer surgery: The mediating role of coping strategies. *Psychology, Health & Medicine*, 10(4), 365-375. <https://doi.org/10.1080/13548500500093738>
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695-706. <https://doi.org/10.1002/job.165>
- Luthans, F., y Jensen, S. M. (2002). Hope: A new positive strength for human resource development. *Human Resource Development Review*, 1(3), 304-322. <https://doi.org/10.1177/1534484302013003>
- Luthans, F., Youssef, C. M., y Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Luthans, F., y Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
- Malaguti, E. (2005). *Educate yourself on resilience: How to deal with crises and difficulties and improve*. Erickson.
- Manzano-García, G., y Ayala, J. C. (2017). Relationship between psychological capital and psychological well-being of direct support staff of specialist autism services. The mediator role of burnout. *Frontiers in Psychology*, 8: 2277. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02277>
- Martín-Asuero, A., y García-Banda, G. (2010). The Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR) reduces stress-related psychological distress in healthcare professionals. *Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 897-905. <https://doi.org/10.1017/s1138741600002547>
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. D. van Nostrand.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- McAdams, D. P., Hoffman, B. J., Mansfield, E. D., y Day, R. (1996). Themes of agency and communion in significant autobiographical scenes. *Journal of Personality*, 64(2), 339-377. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00514.x>
- McDowell, J. (1980). The role of eudaimonia in Aristotle's ethics. En A. O. Rorty (Ed.), *Essays on Aristotle's ethics* (pp. 359-376). University of California Press.



- Meyers, M. C., van Woerkom, M., de Reuver, R. S. M., Bakk, Z., y Oberski, D. L. (2015). Enhancing psychological capital and personal growth initiative: Working on strengths or deficiencies. *Journal of Counseling Psychology*, 62(1), 50-62. <https://doi.org/10.1037/cou0000050>
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., y de Kock, B. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 607-617. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0235-2>
- Nakamura, J., y Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 195-206). Oxford University Press.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, C., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I., y Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627-645. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>
- Neff, K. D., Rude, S. S., y Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Newman, A., Ucbasaran, D., Zhu, F., y Hirst, G. (2014). Psychological capital: A review and synthesis. *Journal of Organizational Behavior*, 35(S1), 120-138. <https://doi.org/10.1002/job.1916>
- Ogunyemi, A. O., y Mabekoje, S. O. (2007). Self-efficacy, risk-taking behavior and mental health as predictors of personal growth initiative among university undergraduates. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 5(2), 349-362.
- Organización Mundial de la Salud (1986). *Ottawa charter for health promotion: First International Conference on Health Promotion*. Organización Mundial de la Salud.
- Pauley, G., y McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy*, 83(2), 129-143. <https://doi.org/10.1348/147608309X471000>
- Pearlin, L. I. (1982). The social contexts of stress. En L. Goldberger y S. Brenznitz (Eds.), *Handbook of stress* (pp. 367-379). Free Press.
- Pepping, C. A., Walters, B., Davis, P. J., y O'Donovan, O. (2016). Why do people practice mindfulness? An investigation into reasons for practicing mindfulness meditation. *Mindfulness*, 7, 542-547. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0490-3>
- Puig, S., Aliño, M., Duque, A., Cano, I., Martínez, P., Almela, M., y García-Rubio, M. J. (2021). Optimismo disposicional y estrés: Claves para promover el bienestar psicológico. *Papeles del Psicólogo*, 42(2), 135-142. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2021.2953>
- Rahimnia, F., Mazidi, A., y Mohammadzadeh, Z. (2013). Emotional mediators of psychological capital on well-being: The role of stress, anxiety, and depression. *Management Science Letters*, 3(3), 913-926. <https://doi.org/10.5267/j.msl.2013.01.029>
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25-40. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>
- Rehman, S., Qingren, C., Latif, Y., y Iqbal, P. (2017). Impact of psychological capital on occupational burnout and performance of faculty members. *International Journal of Educational Management*, 31(4), 455-469.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183-198.
- Robitschek, C., y Keyes, C. L. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 321-329. <https://doi.org/10.1037/a0013954>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
- Romero, R., Penas, R., García-Conde, A., Llobart, P., Pérez, S., y Marco, J. H. (2020). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Spanish oncology patients: The Bartley Protocol. *Psicothema*, 32(4), 508-515. <https://doi.org/10.7334/psicothema-2019.320>
- Ross, D. (1925). *Aristotle: The Nicomachean Ethics: Translated with an Introduction*. Oxford University Press.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., y Williams, G. C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on Self-Determination Theory. *European Health Psychologist*, 10(1), 2-5.
- Ryff, C. D. (1982). Successful aging: A developmental approach. *Gerontologist*, 22(2), 209-214. <https://doi.org/10.1093/geront/22.2.209>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64(2), 159-178. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- Salanova, M., Martínez, I. M., Cifre, E., y Schaufeli, W. B. (2005). ¿Se pueden vivir experiencias óptimas en el trabajo? Analizando el Flow en contextos laborales. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58, 89-100.
- Sansone, C., y Harackiewicz, J. M. (1996). "I don't feel like it": The function of interest in self-regulation. En L. L. Martin y A. Tesser



- (Eds.), *Striving and feeling. Interactions among goals, affect, and self-regulation* (pp. 203-228). Lawrence Erlbaum Associates.
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., Zhang, X. C., y Margraf, J. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 16*(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.08.005>
- Schunk, D. H., y DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology, 60*, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Segal, Z. V., Williams, M. G., y Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Segovia, F., Moore, J. L., Linnville, S. E., y Hoyt, R. E. (2015). Optimism predicts positive health in repatriated prisoners of war. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 7*(3), 222-228. <https://doi.org/10.1037/a0037902>
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism*. Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Nicholas Brealey Publishing.
- Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H. C., Pieterse, M. E., Wallburg, J. A., Bohlmeijer, E. T., y Smit, F. (2018). Towards sustainable mental health promotion: Trial-based health-economic evaluation of a positive psychology intervention versus usual care. *BMC Psychiatry, 18*, 265. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1825-5>
- Schwartz, S. J., y Waterman, A. S. (2006). Changing interests: A longitudinal study of intrinsic motivation for personally salient activities. *Journal of Research in Personality, 40*(6), 1119-1136. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.12.003>
- Seaton, C. L., y Beaumont, S. L. (2015). Pursuing the good life: A short-term follow-up study of the role of positive/negative emotions and ego-resilience in personal goal striving and eudaimonic well-being. *Motivation and Emotion, 39*(5), 813-826. <https://doi.org/10.1007/s11031-015-9493-y>
- Shapiro, D. H. (1994). Examining the content and context of meditation: a challenge for psychology in the areas of stress management, psychotherapy, and religion/values. *Journal of Humanistic Psychology, 34*(4), 101-135. <https://doi.org/10.1177/00221678940344008>
- Shapiro, S., Rechtschaffen, D., y de Sousa, S. (2016). Mindfulness training for teachers. En K. A. Schonert-Reichl y R. W. Roeser (Eds.), *Mindfulness in behavioral health. Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice* (pp. 83-97). Springer-Verlag Publishing.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope*. Academic.
- Sun, X., Chan, D. W., y Chan, L.-K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences, 101*, 288-292. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>
- Taylor, E. K., Moxham, L., Perlman, D. J., Patterson, C. F., Brighton, R. M., y Liersch, S. (2016). Self-determination in the context of mental health recovery. *Australian Nursing and Midwifery Journal, 23*(10), 41.
- Teasdale, J. D., Zindel, V., y Williams, M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behavioral Research and Therapy, 33*(1), 25-39. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0011-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0011-7)
- Tong, E. M. W., Fredrickson, B. L., Chang, W., y Lim, Z. X. (2010). Re-examining hope: The roles of agency thinking and pathways thinking. *Cognition and Emotion, 24*(7), 1207-1215. <https://doi.org/10.1080/02699930903138865>
- Trompetter, H. R., Kleine, E., y de Bohlmeijer, E. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy and Research, 41*(3), 459-468. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9774-0>
- Vitterso, J., y Soholt, Y., (2011). Life satisfaction goes with pleasure and personal growth goes with interest: Further arguments for separating hedonic and eudaimonic well-being. *Journal of Positive Psychology, 6*(4), 326-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.584548>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., y Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 41-79. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Goldbacher, E., Green, H., Miller, C., y Philip, S. (2003). Predicting the subjective experience of intrinsic motivation: The roles of self-determination, the balance of challenges and skills, and self-realization values. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(11), 1447-1458. <https://doi.org/10.1177/0146167203256907>
- Young, S. (2005). *Break through pain: A step-by-step mindfulness meditation program for transforming chronic and acute pain*. Sounds True.
- Zhang, J. W., y Chen, S. (2016). Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 42*(2), 244-258. <https://doi.org/10.1177/0146167215623271>

