

LA PSICOLOGÍA POSITIVA: UN CAMBIO EN NUESTRO ENFOQUE PATOLÓGICO CLÁSICO

Lic. Claudia González Zúñiga Godoy

RESUMEN

Este artículo pretende brindar información teórica acerca de la Psicología Positiva, una rama de la psicología de reciente aparición que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas, por la psicología.

La Psicología Positiva busca aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana para ayudar a resolver los problemas de salud mental y brindar alcances para obtener una óptima calidad de vida y bienestar.

Frente al énfasis que se ha dado en la profesión, en los aspectos negativos o deficiencias del ser humano, la Psicología Positiva proporciona una nueva mirada, centrada en las cualidades positivas, identificando factores importantes para el ser humano como son el bienestar subjetivo, el optimismo y la felicidad.

Asimismo, se presenta un enfoque distinto respecto a la psicología del trauma, en donde se plantea que no siempre los acontecimientos negativos o traumas que padece el ser humano, trae consigo secuelas negativas o trastornos en ellos; por el contrario, se puede llegar a desarrollar aspectos positivos como son la resiliencia o el crecimiento personal.

Palabras Clave: Psicología Positiva, Bienestar. Optimismo, Felicidad.

ABSTRACT

This article tries to offer theoretical information about Positive Psychology, a new field of psychology of recent appearance that tries to understand, through scientific investigation, the processes under the qualities and positive emotions of the human beings, that were ignored for a long time by psychology.

Positive Psychology looks for new knowledge about human psique to solve health mental problems and to offer guidelines to have an optimal life quality.

Positive Psychology also provides a new glance, focused on the in the positive qualities, identifying important factors for human beings like subjective well - being, optimism and happiness; in opposition of the emphasis the profession have given to people ´s negative aspects or deficiencies.

Moreover, a different approach of Trauma Psychology is presented. It considers that the negative experiences or traumas do not always bring negative consequences or disorders with them; on the other hand, it is possible to develop positive aspects like resilience or personal growth.

Key words: Positive psychology, Well-being, Optimism, happiness.

INTRODUCCIÓN:

El mundo y los seres humanos cambian constantemente, evolucionan; el conocimiento científico y la ciencia, crecen, se enriquecen cada día y se descubren nuevas vertientes dentro de cada disciplina. Uno de esos maravillosos avances para nuestra profesión, es la Psicología Positiva.

Durante muchos años se han asumido los modelos patógenos de salud, aquellos que se focalizan en las

debilidades del ser humano y conciben a la persona que sufre una experiencia traumática como una víctima que potencialmente desarrollará una patología o un trastorno. Sin embargo, existen otras formas de entender y conceptualizar el trauma que, desde modelos más saludables, entienden al individuo como una persona activa y fuerte, con una capacidad de resistir y salir adelante, a pesar de la vivencia de adversidades.

Una concepción que puede enmarcarse como una rama de la psicología de reciente aparición, es Psicología Positiva, centrada en estudiar y comprender los procesos y mecanismos que subyacen a las fortalezas y virtudes del ser humano.

Seligman & Csikszentmihalyi (2000) afirman que tradicionalmente la psicología se ha orientado hacia el estudio y comprensión de las patologías y las enfermedades mentales, logrando un cuerpo de conocimientos sólido que le han permitido generar teorías acerca del funcionamiento mental humano y han contribuido al desarrollo de nuevas terapias farmacológicas y psicológicas para las diversas enfermedades mentales, lográndose importantes avances en materia de recuperación de las personas.

En tal sentido, la psicología a lo largo de su desarrollo, ha descuidado los aspectos positivos que se involucran en el desarrollo de los seres humanos; como lo plantean Seligman & Csikszentmihalyi (2000), quienes postulan que este gran énfasis de la psicología clásica en la enfermedad o la patología, la ha hecho descuidar los aspectos positivos que por naturaleza propia tienen los seres humanos, tales como el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo y la felicidad; ignorándose así, los beneficios que éstos presentan para las personas.

A lo largo del tiempo, la psicología, además, ha contribuido al desarrollo de la cultura de la victimología, al focalizar su atención de forma exclusiva en los potenciales efectos patológicos de la vivencia traumática, lo cual sesga ampliamente la investigación y el desarrollo de su teoría (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) y que ha llevado a asumir una visión pesimista de la naturaleza humana.

Park (1998); Gillham & Seligman (1999); Davidson (2002) aseveran que desde la Psicología Positiva se recuerda que el ser humano tiene una remarcable capacidad de adaptarse, de encontrar sentido y de crecimiento personal ante las experiencias traumáticas más terribles, capacidad que ha sido ignorada e inexplicada por la psicología durante muchos años. (Citado por Vera, 2004).

Así, distintos autores proponen reconceptualizar la experiencia traumática o difícil desde un modelo saludable, que, basado en métodos positivos de prevención, tenga en consideración la habilidad natural de los individuos de afrontar, resistir e incluso aprender y crecer en las situaciones más adversas que puedan vivir a lo largo de su vida. (Calhoun & Tedeschi, 1999; Paton et al., 2000; Stuhlmiller & Dunning, 2000; Gist & Woodall, 2000; Bartone, 2000; Manciaux, 2000; Pérez-Sales & Vázquez, 2003). (En Vera, 2004).

Avia & Vázquez (1998) postulan que en el campo de la salud mental, es habitual la presencia de ideas esquemáticas sobre la respuesta del ser humano ante la adversidad, y que éstas son ideas erróneas preconcebidas acerca de cómo reaccionamos ante determinadas situaciones, basadas únicamente en prejuicios y estereotipos y no en hechos y datos comprobados.

Así, se ha tendido a ignorar las diferencias individuales en la respuesta a situaciones estresantes, tal y como lo plantean Peñacoba & Moreno (1998); se ha asumido que existe una respuesta unidimensional y de muy escasa variabilidad en las personas que sufren pérdidas o experimentan sucesos traumáticos o difíciles.

Frente a esta línea de pensamiento, existen estudios que caminan en otra dirección, Wortman & Silver (1989) revelan la existencia de un gran número de ideas preconcebidas acerca de la respuesta humana ante la pérdida, ideas fuertemente arraigadas en la cultura occidental aún sin pruebas que demuestren su veracidad.

En su estudio, ambas autoras recopilan un amplio espectro de resultados empíricos que demuestran que suposiciones de este tipo no son correctas: La mayoría de las personas que sufren una pérdida irreparable no se deprimen, las reacciones de duelo y sufrimiento no son necesarias y su ausencia no significa necesariamente que exista o vaya a existir un trastorno. Y es que las personas normales suelen resistir con insospechada fortaleza los embates de la vida, e incluso ante sucesos extremos hay un elevado porcentaje de individuos que muestran una gran resistencia y que salen psicológicamente indemne o con daños mínimos del suceso. (En Bonanno, 2004).

Este estudio debe servirle a los profesionales de la salud, para comprender la gran cantidad de ideas erróneas sobre la respuesta humana que se asumen sin evidencias empíricas, quizá, como hipotetizan estas autoras, debido a una tendencia del ser humano a interpretar los hechos en el sentido de sus creencias y expectativas (profecías autocumplidas).

Algo importante a resaltar en ese estudio es que estas personas resilientes afirmaron haber sentido emociones negativas, pensamientos negativos y rumiaciones en determinados momentos posteriores a la pérdida. La diferencia estriba en que en su caso fueron transitorios y no interfirieron en la habilidad de continuar funcionando en otras áreas de la vida ni de experimentar afectos positivos.

En definitiva, propone Bonanno (2004), lo que se deduce de las investigaciones actuales sobre trauma y adversidad, es que las personas son mucho más fuertes de lo que la psicología ha venido considerando. Los psicólogos han subestimado la capacidad natural de los seres humanos de resistir y "rehacerse", de ser resilientes frente a situaciones difíciles o adversas.

Investigaciones recientes, ha demostrado que las emociones positivas coexisten con las negativas durante circunstancias estresantes y adversas; y además, como afirma Fredrickson (1998) pueden ayudar a reducir los niveles de angustia y aflicción que siguen a la experimentación de dichas circunstancias. (Citado por Vera, 2004).

La psicología no es sólo psicopatología y psicoterapia, nos encontramos frente a la ciencia que estudia la mente humana y debemos pedirle a los profesionales psicólogos, que se ocupen de todos sus aspectos, no exclusivamente de sus debilidades, traumas, trastornos y problemas.

En esta línea, debemos intentar reconducir el estudio de la respuesta humana ante la adversidad con el fin de desarrollar nuevas formas de intervención que se basen no tanto en la patología y el trastorno sino en un modelo más positivo, centrado en la salud y la prevención, basado en intervenciones que faciliten la recuperación y el crecimiento personal.

Stuhlmiller & Dunning (2000) afirman que se trata de adoptar en lugar de un paradigma patogénico, un paradigma salutogénico o saludable para la conceptualización, investigación, diseño y aplicación de intervenciones efectivas para el trauma o la adversidad.

Todos hemos tenido ocasión de comprobar como los profesionales y la población en general se centran en los aspectos negativos de los sucesos del 11 de Septiembre de 2001, con los atentados en el World Trade Center de New York, Estados Unidos; y lo ocurrido el 11 de Marzo de este año, con el atentado en la ciudad de Madrid, España; todos, en todo el mundo hemos podido ser testigos como las televisoras se llenaron de profesionales de la salud mental alertando de las potenciales patologías y traumas que iba a desarrollar la ciudadanía.

De esta forma, la palabra trauma pasa a formar parte del vocabulario cotidiano de la población y se perpetúa la cadena victimista y la visión del ser humano como débil y necesitado de ayuda. (Citado por Vera, 2004).

La labor del psicólogo debe ir por el camino de reorientar a las personas para que encuentren la manera de aprender y crecer con su experiencia traumática. Y esto se puede conseguir estudiando no sólo la patología, la debilidad y el daño, sino la fuerza, la virtud y la capacidad de crecimiento personal, aplicando las bases de la Psicología Positiva a la concepción del trauma, de la dificultad, el daño y la adversidad.

Vera (2004) afirma que desde la concepción patológica del mundo se concibe al ser humano como débil frente a las desgracias. Desde la reconceptualización que propugna la Psicología Positiva, el hombre se hace fuerte y capaz de aprender de todas sus experiencias.

Quizá se en esos terribles atentados contra la humanidad, además de contemplar todas las consecuencias patológicas posibles que dejan como secuela en la población; los profesionales de la salud mental debimos centrarnos en establecer los principios resilientes, con el fin de poder contribuir al desarrollo de las potencialidades y recursos de las personas par salir adelante a pesar de la adversidad, y no sumergirlas únicamente en los traumas, trastornos y consecuencias negativas; tal cual se viene haciendo desde hace muchos años.

Después de haber abordado una de las principales problemáticas y limitaciones de la psicología en general, y haber remarcado la importancia de empezar a evolucionar en nuestro terreno, y de dar mayor énfasis a un nuevo enfoque y forma de trabajo psicológico, pasaremos a desarrollar con más profundidad la propuesta y cimientos de la Psicología Positiva.

Retomando los planteamientos de Seligman & Csikszentmihalyi (2000), la Psicología Positiva, tal y como su nombre lo indica, da énfasis en los aspectos positivos descuidados por la psicología clásica, tales como el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el optimismo y la felicidad, entre otros.

En este contexto, la Psicología Positiva, tiene como objetivo el investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas; y los efectos de éstas en las vidas de las personas y en las sociedades.

Cuadra & Florenzano (2003) señalan que a nivel individual, se puede plantear que la Psicología Positiva indaga acerca de la capacidad para amar, la vocación, el valor, las habilidades interpersonales, la sensibilidad estética, la perseverancia, el perdón, la originalidad, la espiritualidad, el talento y la sabiduría. Mientras que a nivel social, explora las virtudes ciudadanas y las instituciones que instan a los individuos a ser "mejores" ciudadanos: La responsabilidad, el altruismo, la civilidad, la tolerancia y el trabajo ético.

La búsqueda de qué es la Psicología Positiva llevó a explorar los rasgos personales tales como el bienestar subjetivo, el optimismo, la felicidad y la libre determinación. (En Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Diener (2000) se enfoca en el bienestar subjetivo; Peterson (2000) en el optimismo; Avia & Vazquez (1999) en el optimismo inteligente; Myers (2000) en la felicidad; Csikszentmihalyi (1999) en una dimensión particular de la felicidad, la experiencia de flujo. (Citado por Cuadra & Florenzano, 2003).

Desarrollaremos a continuación los planteamientos propuestos por Diener & otros (1999), en relación al bienestar subjetivo.

BIENESTAR SUBJETIVO

A lo largo de los años se han desarrollado diversas investigaciones enfocadas al trabajo del bienestar subjetivo, en un comienzo las investigaciones utilizaron los mismos métodos con los que se investigó la enfermedad; es así que autores como Wilson (1967) plantearon que la persona feliz era "joven, saludable, bien educada, bien pagada, extrovertida, optimista, libre, religiosa, casada, con alta autoestima, moral de trabajo, aspiraciones modestas, de cualquier sexo y de una amplia gama de niveles de inteligencia". (Citado por Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Actualmente, las investigaciones se enfocan en entender los procesos que subyacen al bienestar y requieren metodologías más sofisticadas que permitan definir, medir, comprender y explicar los rasgos positivos humanos.

Para entender el bienestar, es necesario saber que a partir de innumerables controversias, actualmente existen ciertos consensos:

- El bienestar tendría una dimensión básica y general que es subjetiva.
- El bienestar estaría compuesto por dos facetas básicas: Una centrada en los aspectos afectivos-emocionales (referidos a los estados de ánimo de la persona), y otra centrada en los aspectos cognitivos-valorativos (referidos a la evaluación de satisfacción que hace la persona de su propia vida). Ambas facetas se relacionarían con la dimensión subjetiva.

Considerando lo anterior, Diener et. al. (1999) postulan que el bienestar subjetivo es "un área general de interés científico y no una estructura específica que incluye las respuestas emocionales de las personas, satisfacciones de dominio y los juicios globales de satisfacción de vida".

El bienestar subjetivo se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia. Comúnmente se denomina "felicidad" al bienestar subjetivo experimentado cuando se sienten más emociones agradables y pocas desagradables, cuando están comprometidos en actividades interesantes y cuando están satisfechos con sus vidas. Diener (2000) sostiene que lo central es entonces, la propia evaluación que la persona hace de su vida.

OPTIMISMO

Es un rasgo disposicional que parece mediar entre los eventos externos y su interpretación personal, rasgo que varía en su magnitud. Peterson (2000) considera que el optimismo involucra componentes cognoscitivos, emocionales y motivadores. Las personas más optimistas suelen ser más perseverantes, exitosas y con una salud física superior. Sin embargo, es consciente que no pueden entenderse problemas psicológicos complejos sin considerar los ambientes o contextos culturales en que éstos se dan.

El optimismo puede ser considerado como una característica cognitiva (una meta, una expectativa o una atribución causal) sensible a la creencia en ocurrencias futuras sobre las cuales los individuos tengan fuertes sentimientos. El optimismo no es tan sólo una fría cognición sino que es también motivador y motivante. (En Peterson, 2000).

Al parecer, los optimistas son personas que sin negar sus problemas, tienen esperanzas y crean estrategias de acción y de afrontamiento a la realidad. Avia & Vázquez (1999) plantean que nuestra naturaleza nos impulsa a la esperanza y a albergar ilusiones: El optimismo es algo constitutivo de la vida y por lo tanto es posible aprenderlo. Lo definen como la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables. Lo consideran como una dimensión de la personalidad relativamente estable; que está determinado, en parte, por la herencia y, en parte, por experiencias tempranas, pero es posible en etapas maduras, aprender a visualizar las cosas de otra manera.

Diferencian entre un optimismo absoluto e incondicional al que consideran una forma de escape patológico; otra forma de optimismo blando que puede en ocasiones hacer perder un tiempo precioso para llevar a cabo otras estrategias más protectoras. Finalmente, definen un optimismo inteligente que es una forma realista de percibir las cosas ya que la vida tiene múltiples significados que cada cual va construyendo a lo largo de su existencia y colectivamente a lo largo de la historia.

FELICIDAD

En forma muy general, la felicidad puede plantearse como rasgo o como estado. Ello implicaría dos perspectivas o modos de abordar un mismo constructo. Uno, sería considerar la felicidad como un estado general que se consigue a través de estados parciales o situacionales de

felicidad; y el otro, sería considerarla como un sentimiento general que hace "leer positivamente las diferentes situaciones o avatares de la vida". (Citado por Hernández & Valera, 2001).

La felicidad es un concepto que engloba el bienestar subjetivo y la satisfacción vital, por lo tanto, incluye las dimensiones afectivas y cognitivas de la persona.

En cuanto a los estudios realizados, en lo referente a la felicidad, podemos señalar que una gran variedad de estudios de autoinforme señalan que universalmente las personas se definen como al menos moderadamente felices (Myers, 2000). Las personas más felices son menos autorreferentes, hostiles, abusadores y vulnerables a las enfermedades. También están más dispuestas a perdonar, a ser más generosas, tolerantes, confiables, energéticas, decididas, creativas, sociales y cooperadoras (Myers, 1993).

A su vez, se han estudiado las posibles asociaciones entre la felicidad y el bienestar económico, los ingresos personales, las relaciones afectivas cercanas y la fe religiosa. Diener (2000) encontró que hay cierta tendencia a encontrar personas más satisfechas en las naciones más desarrolladas; cuando las personas de las naciones pobres comparan sus estilos de vida con los de las naciones más ricas, pueden darse cuenta más de su pobreza relativa.

Diener, Diener & Diener (1995) encontraron que al preguntarse si las personas son más felices a medida que aumentan sus ingresos, la evidencia muestra que la relación es tenue, aunque muchos se aferran a la idea de que mayores ingresos redundan en mayor felicidad.

En un estudio en la Universidad de Michigan, al preguntar qué optimizaría la calidad de vida de las personas, fue muy frecuente la respuesta "más dinero" (Campbell, 1981). Según Csikszentmihalyi (1999) la psicología heredó parte del pensamiento de los filósofos utilitaristas, tales como John Locke, quien considera en su visión de la condición humana que lo "bueno" es aquello que se inclina hacia el aumento del placer o hacia la disminución del dolor y que "el mal" es lo opuesto.

La pregunta por la causa de la felicidad ha tenido respuestas fluctuantes desde un materialismo extremo, que la busca en las condiciones externas; hasta las respuestas es-

pirituales, que plantean que es el resultado de una actitud mental. Las investigaciones apoyan ambas posiciones, aunque la posición espiritualista parece producir resultados más sólidos.

Csikszentmihalyi (1999) explora otra dimensión de la felicidad: La experiencia de flujo, definida como el "estado de involucramiento total en una actividad que requiere la concentración completa" o "el estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tengan un gran costo, por el puro motivo de hacerla".

La alternativa espiritual puede ser entendida como psicológica si se parte de la premisa que la felicidad es un estado mental que las personas pueden llegar a controlar cognoscitivamente. La felicidad podría enfocarse así en los procesos en que la conciencia humana usa sus habilidades.

La felicidad y las relaciones afectivas cercanas se correlacionan. La necesidad de pertenencia y de relacionarse socialmente está dada por el carácter de protección y de reconocimiento que necesita el ser humano. Por ello, el exilio y el confinamiento solitario están entre los castigos más graves que puede recibir una persona.

En un estudio realizado por Myers (2000) en donde encuentra una interesante correlación entre el status matrimonial y la felicidad. Al estudiar 35.024 participantes en la General Social Survey National del Opinion Research Center, entre 1972 a 1996, informa un mayor grado de felicidad entre los casados, por sobre los solteros, divorciados y separados. Con ligeras diferencias de género: Las mujeres figuran como un poco más satisfechas que los hombres (42% versus 38%).

Por otro lado, se ha seguido estudiando la felicidad desde otra perspectiva: La personalidad. ¿Qué distingue a un individuo feliz de otro que no lo es? Una vertiente considera como común denominador a la capacidad de las personas para auto-organizarse y auto-dirigirse. Ryan & Deci (2000) exploran la teoría de la auto-determinación; mientras que Larson (2000) propone el estudio de la actuación excepcional (es decir, la creatividad y el talento). En suma, la personalidad es uno de los predictores más fuertes y consistentes del bienestar subjetivo. El eslabón personalidad - bienestar se sostiene en una amplia varie-

dad de investigaciones y se han desarrollado diversas teorías para explicar por qué se relaciona con el bienestar. (Citado por Cuadra & Florenzano, 2003).

Un modelo conceptual plantea que algunas personas tienen una predisposición genética para estar felices o no estarlo y que probablemente su causa se debe a las diferencias individuales innatas en el sistema nervioso.

Headey & Wearing (1988) propusieron una teoría de equilibrio dinámico en que la personalidad determina niveles básicos de respuestas emocionales. Los eventos pueden mover a las personas por sobre o por debajo de la línea de fondo, pero ellas volverán nivelarse en ese punto estable.

Kozma, Stone & Stones (1997) exploran si esta estabilidad del bienestar es debida a la estabilidad en el ambiente, a la personalidad o a los estilos afectivos, encontrando que estos factores contribuyeron hasta cierto punto a la estabilidad del bienestar, aunque el componente medioambiental estable sea el más pequeño. Si la estabilidad del bienestar es influido por las variables de personalidad, uno no sólo esperaría estabilidad en el tiempo sino también consistencia en diferentes tipos de situaciones. Las personas contentas en el trabajo también están contentas en sus períodos de ocio.

La autoestima es relacionada por Wilson con el bienestar. Los occidentales usan muchas estrategias cognitivas para mantener su autoestima. Diener & Diener (1995) en una investigación transcultural encontraron que la relación entre la autoestima y la satisfacción de vida es menor en las culturas colectivistas.

Extendiendo este hallazgo, Kwan, Bond & Singelis (1997) encontraron una fuerte relación entre autoestima y satisfacción de vida en los Estados Unidos y también descubrieron que ocurría algo similar en Hong Kong. Piensan que la autoestima no puede ser un fuerte predictor en culturas que valoran el grupo sobre el individuo. Es posible que la rumiación de eventos negativos incida en un menor bienestar.

Finalmente, es importante señalar que Degg & Van Zonneveld (1987) plantean que una persona feliz puede contar con más años de vida que una persona

infeliz. Esta conclusión se basa en los datos extraídos del estudio longitudinal holandés realizado entre personas mayores, entre 1955 y 1957, en donde se examinó una muestra de probabilidad a nivel nacional entre 3.149 personas de 65 ó más años.

Asimismo, afirman que la felicidad y una vida larga se encuentran a menudo vinculadas entre sí; asumiendo el término satisfacción como sinónimo de felicidad. Por su parte, Levitt et al. (1985-86) y Chapman et al. (1986) muestran que un apoyo social apropiado ejerce un efecto positivo sobre la salud pues atenúa las tensiones y conlleva un estilo de vida sano. (Citado por Degg & Van Zonneveld, 1987).

En una investigación realizada sobre satisfacción por la vida y el tiempo de supervivencia se encontraron algunas pruebas que las personas felices pueden llegar a vivir más tiempo. (Citado por Degg & Van Zonneveld, 1987). Degg & Van Zonneveld (1987) señalan que la satisfacción puede reflejar condiciones que tienen una influencia más directa sobre la supervivencia, tales como la salud, el status económico y los planes para la vida.

En conclusión, pareciera que una vida feliz favorece la longevidad hasta cierto punto.

Por todo lo anteriormente expuesto, debemos señalar que la Psicología Positiva, es una rama de la psicología, que nos va a permitir abordar el estudio de los seres humanos desde otra perspectiva, centrándonos o focalizándonos en sus potencialidades, en sus recursos, su bienestar, su capacidad de reponerse frente a las adversidades y sus grandes cualidades y aspectos positivos, hasta hoy muy pocos estudiados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AVIA, M. & VÁZQUEZ, C. (1999). *Optimismo Inteligente*. Recuperado el 13 de Agosto del 2004, de <http://www.psychologyinspain.com/content/full/2003/full.asp> .

BONANNO, G. (2004). *Loss, Trauma, and Human Resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?* *American Psychologist*. Recuperado el 16 de Agosto del 2004, de <http://www.aboutourkids.org/aboutour-letter/janfeb04.pdf>.

CUADRA, H. & FLORENZANO, R. (2003). *El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva*. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12, 1, 83-96. Recuperado el 15 de Agosto del 2004, de <http://csociales.uchile.cl/psicologia/publica/PDF%20Revista%202003%20n1/cap05.pdf>.

DEEG, D. & VAN ZONNEVELD, R. (1989). *¿Alarga la Vida la Felicidad?* Recuperado el 18 de Agosto del 2004, de <http://www.fun-humanismo-ciencia.es/felicidad/sociedad/sociedad01.htm>.

DIENER, E.; DIENER, M. & DIENER, C. (1995). *Factor Predicting the Subjective Wellbeing of Nations*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69, 653-663. Recuperado el 18 de Setiembre del 2004, de <http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hotopic/paper1.html>.

DIENER, E. (2000). *Subjective Well-being: The Science of Happiness and Proposal for a National Index*. *American Psychologist*. 55, 34-43. Recuperado el 10 de Setiembre del 2004, de <http://www.psycinfo.com/psycarticles/2000-13324-004.html>.

DIENER, E.; SUH, E.; LUCAS, R. & SMITH, H. (1999). *Subjective Well-being. Three Decades of Progress*. *Psychological Bulletin* 125, 2, 276-302. Recuperado el 18 de Agosto del 2004, de http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/hotopic/NEW_DIRECTIONS.html.

HERNÁNDEZ, B. & VALERA, S. (2001). *Psicología Social Aplicada e Intervención Psicosocial*. Recuperado el 20 de Setiembre del 2004, de http://www.ub.es/dppss/pg/Munne4_c.htm.

MYERS, D. (2000). *The Funds, friends and faith of happy people*. *American Psychological*. 55, 56-67. Recuperado el 27 de Setiembre del 2004, de <http://www.psychologymatters.org/happiness.html>.

PEÑACOBAC, C. & MORENO, B. (1998). *El concepto de personalidad resistente: Consideraciones teóricas y repercusiones prácticas*. *Boletín de Psicología*, 58, 61-96. Recuperado el 13 de Agosto del 2004, de <http://www.psicologia-positiva.com/resiliencia.html>.

PETERSON, C. (2000). *The Future Optimism*. *American Psychologist*, 55, 44-55. Recuperado el 23 de Setiembre del 2004, de <http://www.mental-health-matters.com/articles/article.php?>.

SELIGMAN, M. & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist*, 55, 5-14. Recuperado el 20 de Agosto del 2004, de <http://www.psych.upenn.edu/seligman/apintro.htm>.

VERA, B. (2004). *Resistir y Rehacerse: Una Reconceptualización de la Experiencia Traumática desde la Psicología Positiva*. *Revista de Psicología Positiva*. Recuperado el 15 de Agosto del 2004, de <http://www.psicologia-positiva.com/resistir.pdf>.

* Instituto de Investigación. Escuela Profesional de Psicología
Universidad de San Martín de Porres
E-mail: jkohler@psicologia.usmp.edu.pe