



FELICIDAD, ESPERANZA Y OPTIMISMO*

Juliana García Castro, MD**

"La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar."

Thomas Chalmers
Teólogo, escritor y reformista (1)

Nací, para mí, en un momento histórico. Nací en un país donde el presidente de turno prometió llegar a la luna, y se logró. Donde un, hombre de raza negra se paró frente a millares y confesó que tenía un sueño. Donde, aunque conviví con las imágenes diarias de una guerra horrible en un lugar lejano, por una causa incomprensible, que causaba muertes absurdas, se le permitía a las multitudes agruparse y protestar contra ella con flores entre los barriles de los fusiles, mientras un hombre mechudo cantaba: *"All we are saying is give peace a chance"* (2), guiada y acompañada por una familia donde se valoraba y se sentía el afecto, la esperanza y la templanza quijotesca de lograr hasta lo imposible.

En la puerta del cuarto que compartía con mis hermanas colgaba un lino muy parecido a este (ver foto 1) con las frases de Dorothy Law Nolte: *Children Learn What They Live* (3) Tabla 1, que enseguida les traduzco en la Tabla 2.



Archivo personal

* Conferencia dictada el 16 de abril en la reunión del Ciclo Académico del Instituto Colombiano del Sistema Nervioso.

**Miembro Instituto Colombiano del Sistema Nervioso. Profesor Asistente Facultad de Medicina Universidad El Bosque. Docente del Programa de Postgrado Universidad El Bosque-ICSN - Editora garciacastromd@hotmail.com

Fecha de recepción: 10 de mayo Fecha de aceptación: 6 de junio

Tabla 1

CHILDREN LEARN WHAT THEY LIVE Dorothy Law Nolte

If a child lives with criticism, he learns to condemn.
If a child lives with hostility, he learns to fight.
If a child lives with fear, he learns to be apprehensive.
If a child lives with pity, he learns to feel sorry for himself.
If a child lives with ridicule, he learns to be shy.
If a child lives with jealousy, he learns what envy is.
If a child lives with shame, he learns to feel guilty.
If a child lives with encouragement, he learns to be confident.
If a child lives with tolerance, he learns to be patient.
If a child lives with praise, he learns to be appreciative.
If a child lives with acceptance, he learns to love.
If a child lives with approval, he learns to like himself.
If a child lives with recognition, he learns that it is good to have a goal.
If a child lives with sharing, he learns about generosity.
If a child lives with honesty and fairness, he learns what truth and justice are.
If a child lives with security, he learns to have faith in himself and in those about him.
If a child lives with friendliness, he learns that the world is a nice place in which to live.
If you live with serenity, your child will live with peace of mind.

Tabla 2

Si un niño vive con crítica, aprende a condenar
Si un niño vive con hostilidad, aprende a pelear
Si un niño vive con temor, aprende a ser aprehensivo
Si un niño vive con lástima, aprende a sentir pena por sí mismo
Si un niño vive con ridículo, aprende a ser tímido.
Si un niño vive con celos, aprende lo que es la envidia.
Si un niño vive con vergüenza, aprende a sentir culpa.
Si un niño vive con estímulo, aprende a sentirse seguro
Si un niño vive con tolerancia, aprende a ser paciente
Si un niño vive con elogios, aprende a ser agradecido
Si un niño vive con aceptación, aprende a amar
Si un niño vive con aprobación, aprende a querer a sí mismo
Si un niño vive con reconocimiento, aprende que es bueno tener objetivos
Si un niño que vive compartiendo, aprende acerca de generosidad
Si un niño vive con honestidad, descubre qué es la verdad
Si un niño vive con imparcialidad, descubre la justicia
Si un niño vive con seguridad, aprende a confiar en sí mismo y en otros
Si un niño vive con amistad, descubre que el mundo es un lugar agradable para vivir
Si usted vive con serenidad, su hijo vivirá con tranquilidad.

Creo que estos elementos sentaron las bases de quién soy y como veo al mundo que me rodea.

Cuando entré a la escuela de medicina y escuché que la definición de salud dada por la Organización Mundial

de la Salud era: "un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad" (4), se empezó a crear en mí la inquietud de promover la salud en mis pacientes y mi comunidad; además porque estudiaba en una facultad donde la salud comunitaria y el modelo biopsicosocial eran los pilares de nuestra educación como médicos.

Hoy, como bien dicen los principios hipocráticos, la salud y la vida del enfermo serán las primeras de mis preocupaciones, impulsada además por los resultados del Estudio Nacional de Salud Mental, Colombia, 2003, del Ministerio de la Protección Social donde se evidencia que 40% de la población colombiana tiene algún grado de trastorno mental en algún momento de su vida (5), he intentado ir más allá con mis pacientes, más allá de su enfermedad.

Hoy como madre, como esposa, y como profesional, busco entender, hallar, deducir y discernir sobre el saber de la salud mental, y por eso además de la población anteriormente mencionada, me preocupo e intereso por ese 60% de la población, que aunque no está sufriendo una patología severa, no goza necesariamente de bienestar. (6) La definición de salud mental da para una mañana entera de debates, los conceptos de Marie Jahoda, o los trabajos de Myers, Sweeny y Witmer, o la OMS, nos darían suficiente material para otra mañana entera de debate. (7, 8)

En el estudio de la psicología se encuentra un enfoque, para la crianza de los hijos, la educación y las prácticas de la terapia, que se basa en la identificación y promoción de las fortalezas de cada persona; para algunos este enfoque se encuentra incluido dentro de la etiquetada "psicología positiva" que aborda temas como el bienestar, la resiliencia, la inteligencia emocional, la creatividad, el optimismo, la esperanza, la sabiduría, la autenticidad, la humildad, la compasión, el amor, la empatía y altruismo, el perdón, el sentido del humor, la espiritualidad y la ética. (9) Para mí representa un punto de vista del comportamiento humano que tiene su eje en las fortalezas y las virtudes, en lugar de las debilidades y la patología, y que integro al trabajo terapéutico. (10)



Archivo personal

En 1998 el psicólogo americano Martin Seligman, en su discurso de posesión como presidente de la American Psychological Association, propuso como énfasis la conformación de una psicología positiva, como una nueva rama que propone potenciar las fortalezas humanas para que

funcionen como amortiguador ante la adversidad. El mensaje de Seligman fue, y sigue siendo que una Psicología Positiva sirve para recordarnos que la psicología no sólo se trata de arreglar o mejorar lo que está mal, sino que también se ocupa de apoyar a los sujetos para desarrollar fortalezas, emociones positivas y proyectos de vida, logrando un mayor bienestar, aún frente a situaciones de máximo estrés. (11)

¿No sería lógico entonces ocuparnos también de promover la salud más allá de la enfermedad? ¿Ayudar a las personas a tener una vida mejor y no sólo a tener una vida con menos problemas? ¿Ayudarlos a experimentar una mayor cantidad de emociones y experiencias positivas? ¿Estudiar a las personas que aseguran ser felices y saber cómo lo logran? Y ¿Por qué no, a ser más felices?

Como suplemento al vasto campo de investigación en los trastornos mentales y su tratamiento, ahora hay un estudio equivalente de psicología positiva, que se define como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología (11, 12).

Es definida también como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten

adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades (13), incluye también virtudes cívicas y las institucionales que guían a los individuos a tomar responsabilidades sobre su comunidad y promueven características para ser un mejor ciudadano (11). De todo lo que hoy se trabaja en psicología positiva, me voy a detener únicamente en el tema de la felicidad (sus elementos biológicos, psicológicos y sociales) y las fortalezas del carácter necesarias para sentirla, vivirla y apreciarla, porque el tema de la psicología positiva también da para otra charla.

Se ha logrado establecer que el sentimiento de felicidad o bienestar es bastante estable en las personas, y está compuesto por un rango de intensidad, probablemente hereditario, que es relativamente independiente del ambiente en el que se viven, se puede modificar por circunstancias específicas, pero luego de unos meses vuelve a su nivel de línea de base. Por esta razón se considera que el temperamento es el predictor más importante para la medición de los niveles de experiencias positivas que una persona sentirá (12).

En la superficie, la felicidad, la esperanza y el optimismo parecen ser tres términos diferentes para el mismo concepto. Pero nuevas investigaciones muestran que son tres conceptos muy diferentes. Aunque los tres son

generalmente considerados como positivos, cada uno tiene diferentes cualidades y se interrelacionan entre sí. Hacen parte de lo que hoy día se denomina y reconoce como el Capital Psicológico Positivo o Capital Psíquico. El Capital Psicológico Positivo se define como un estadio positivo en el desarrollo de un individuo que se caracteriza por la auto eficacia, el optimismo, la esperanza y la resiliencia. (14)

Empecemos por entender la felicidad ¿Qué es entonces la felicidad? ¿Es una emoción? ¿O un estado de ánimo? La felicidad hace parte de las seis grandes emociones: alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa y aversión. Simplemente por repasar recordemos que una emoción es un estado afectivo que experimentamos, es una reacción subjetiva a un estímulo, que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia y que tienen una función adaptativa.(15)

La alegría es la emoción que nos induce, como función adaptativa, hacia la reproducción de nuestra experiencia (deseamos reproducir lo que nos hace sentir bien); la alegría hace parte de la felicidad, pero sólo una parte, la biológica. Para entender la felicidad desde la perspectiva integradora del Modelo Biopsicosocial, la ciencia ha podido identificar tres elementos de la felici-

dad: el placer (o emoción positiva), el compromiso y el significado. (16)

La primera vía a mayor felicidad es la hedonista, lo cual aumenta la emoción positiva; cuando en una conversación hablamos de sentirnos felices, estamos haciendo referencia a esto. Dentro de ciertos límites podemos aumentar nuestras emociones positivas sobre el pasado, cultivando gratitud y perdón, sobre el presente, con conciencia del gozo, y sobre el futuro, construyendo esperanza y optimismo. (16) Es posible aumentar la cantidad de emociones positivas en nuestras vidas, pero sólo hasta cierto nivel, las personas que fluctúan en un rango bajo de emociones positivas pueden sentirse desilusionadas y hasta defectuosas en ambientes o sociedades que promueven la disposición “upbeat y optimista”, así que afortunadamente las emociones positivas no son lo único que determina la felicidad. La concepción de la felicidad es más compleja que hedonista.

La segunda vía a la felicidad involucra la búsqueda de la gratificación; la característica clave de la gratificación es que nos compromete, nos absorbe. Hay individuos que pueden encontrar gratificación en una buena y enriquecedora conversación o arreglando una bicicleta, o leyendo un buen libro, o enseñándole a un niño, o tocando un instrumento o logrando una tarea compleja en el colegio o el trabajo. Podemos tomar atajos al placer, comiendo un helado, recibiendo un masaje, con drogas

psicotrópicas, pero no hay atajos para lograr la gratificación. (16)



Archivo personal

Tenemos que involucrarnos completamente en lo que estamos viviendo, y la búsqueda de la gratificación requiere que tomemos de las fortalezas de nuestro carácter, como la creatividad, la inteligencia social, el sentido del humor y la perseverancia, y “de una capacidad de apreciar la belleza y la excelencia”. (8, 16)

Las actividades gratificantes para ser agradables no tienen que necesariamente estar acompañadas únicamente de emociones positivas. Por ejemplo, la gratificación que se obtiene al entrenar para una maratón, en algún momento durante la difícil competencia, un corredor puede sentirse desanimado o exhausto y con dolor físico, pero al terminar describe la experiencia como intensamente gratificante. La búsqueda de la gratificación, involucra desarrollar nuestras fortalezas.

La tercera ruta a la felicidad viene de utilizar estas fortalezas para crear un sentido de pertenencia a y al servi-

cio de algo más grande que nosotros mismos, algo como el conocimiento, la bondad, la familia, la comunidad, la política. La tercera ruta le da sentido a la vida, satisface un anhelo de encontrar un propósito. (10, 11, 16)

Peterson y Seligman desarrollaron técnicas de medición para los tres caminos a la felicidad y demostraron que las personas son diferentes en su tendencia a depender en una más que la otra. La tendencia de la búsqueda de la felicidad por medio de la intensificación de las emociones positivas la denominaron “the pleasant life”, la vida placentera. La tendencia de buscar la felicidad por vía de las gratificaciones, la denominaron “the good life”, la buena vida, y la tendencia a buscar la felicidad participando de algo más allá de lo individual, la denominaron “the meaningful life”, la vida con sentido.

La vida agradable (*pleasant life*) se refiere al bienestar que nos invade al disfrutar de la buena comida, el sexo, la bebida e incluso una buena película. Este tipo de felicidad es de corta duración y está muy relacionada a la experimentación de emociones positivas en el pasado, presente y futuro. La vida agradable es la que se logra maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas. La buena vida (*good life*) nace en cada uno cuando disfruta haciendo algo en lo que siente que tiene habilidades, que es bueno o incluso talentoso. Lo importante es tratar de identificar esos dones y

saberlos usar, lo cual está muy relacionado con los rasgos y fortalezas individuales.

El tercer tipo de felicidad, denominado la vida con sentido (*meaningful life*), es la más duradera de las tres y se trata de encontrar aquel propósito u objetivo en lo que creemos y de poner todas nuestras fuerzas en ese propósito; las obras de caridad, la militancia política, todo tiene un valor y gratifica. Este tipo de felicidad hace parte de las llamadas instituciones positivas - democracia, familia, educación, etc. (10,16)

Una persona que vive y utiliza las tres vías a la felicidad se dirige a “the full life”, la vida plena, los estudios recientes encuentran que aquellos que llevan vidas plenas tienen un puntaje mucho más alto en las pruebas de satisfacción de vida, lo cual es de esperar. (17) Para llegar a aspirar a una vida plena, los estudiosos de la materia defienden la necesidad de promover y fomentar las fortalezas y las virtudes. (18)



Qué factores, circunstancias y procesos intervienen para que un individuo, a pesar de haber sufrido pérdidas, enfrentado conflictos, padecido enfermedades graves, considere que la vida merece ser vivida? Esa fue la pregunta que se hicieron Peterson y Seligman que los llevó a diseñar, una Clasificación de las Fortalezas y Virtudes Humanas (*Character Strengths and Virtues*) publicada en el 2004. Esta clasificación es el intento de tener un manual, como lo es el ahora DSM V para los trastornos mentales, que describa las veinticuatro fortalezas, que se encuentran dentro de seis virtudes, consideradas universales (16).

Una fortaleza es un rasgo de carácter en el momento que se presente, con cierto grado de generalidad, como respuesta a situaciones y mantiene estable su presencia a través del tiempo; una fortaleza se celebra cuando está presente y se lamenta cuando está ausente. Los padres intentamos inculcar fortalezas en nuestros hijos y la sociedad intenta proveer instituciones, y rituales asociados, para cultivar estas fortalezas. (10)

Vamos a revisar la Clasificación de las Fortalezas Humanas que fue desarrollada en el Values in Action Institute. Hay 6 valores centrales de los cuales se desprenden las fortalezas, el primero siendo la **sabiduría y conocimiento**, se considera que incluye aquellas fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento: (10)

1. **Curiosidad, interés por el mundo:** (se entiende como) tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes para explorar y descubrir cosas nuevas.

2. **Amor por el conocimiento y el aprendizaje:** adquirir nuevas habilidades y llegar a dominar nuevos temas o cuerpos de conocimiento, es una tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes, por cuenta propia o a través del aprendizaje formal.

3. **Mentalidad abierta:** pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

4. **Creatividad:** pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.

5. **Perspectiva:** la capacidad de dar consejos sabios y adecuados, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para facilitar su comprensión a las demás personas.

El segundo se considera que es el del **valor** (*courage*) e incluye las fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna:

6. **Valentía:** no dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la

dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.

7. **Perseverancia:** terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8. **Honestidad:** ir siempre con la verdad y ante todo ser una persona genuina, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

9. **Vitalidad:** afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

El tercer valor humano que se considera indispensable para la fortaleza del carácter es la **humanidad y amor**, que comprende las fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás:

10. **Amor, apego, capacidad de amar y ser amado:** tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son

mutuos. Sentirse cerca y apegado a otras personas.

11. Amabilidad, generosidad, bondad: hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

12. Inteligencia emocional, personal y social: ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

El cuarto es la **justicia**, y se define por las fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable:

13. Civismo y trabajo en equipo: Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.

14. Sentido de la justicia, equidad, imparcialidad: tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades.

15. Liderazgo: animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

Como quinto, se describe a la **templanza** como la fortaleza que nos protegen contra los excesos:

16. Capacidad de perdonar, misericordia: capacidad de perdonar aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.

17. Modestia y humildad: dejar que sean los demás los que hablen por sí mismos, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

18. Prudencia: ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

19. Auto-control, auto-regulación: tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

La **trascendencia** se considera el valor que integra las fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida:

20. Apreciación de la belleza y la excelencia: notar y saber apreciar la belleza de las cosas o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, etc.

21. Gratitud: ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le

pasan. Tomarse tiempo para expresar agradecimiento.

22. Esperanza: Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

23. Sentido del humor y entusiasmo: el gusto de reír y hacer bromas, sonreír con frecuencia, ser capaz de ver el lado positivo de la vida.

24. Espiritualidad: pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma o determina nuestra conducta y nos protege.

Según Seligman (19) las fortalezas y las virtudes actúan como barrera contra la desgracia y los trastornos psicológicos y pueden ser indispensables para aumentar la capacidad de recuperación en nuestros pacientes. Queda entonces la tarea de continuar creando intervenciones encaminadas a prevenir y tratar la psicopatología utilizando la promoción de cada una de las rutas a la felicidad antes mencionados, y las fortalezas y virtudes revisadas.

Lo creo así porque las personas que cargan con la mayor carga psicopatológica, se preocupan por mucho más que el sólo alivio su sufrimiento; las personas con problemas buscan mayor satisfacción y alegría y no

sólo menos preocupación y tristeza, y anhelan tener vidas llenas de significado y propósito. Los estados de felicidad no se alcanzan automáticamente al remover el sufrimiento, pero el acogimiento de las emociones positivas y la construcción del carácter pueden ayudar, directa o indirectamente, a aliviar el sufrimiento y a enmendar la raíz de sus causas (19).

El estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos, permite llevar nuestras intervenciones terapéuticas al campo concerniente al bienestar y el funcionamiento óptimo. Si se trabaja con el ser humano desde una perspectiva integradora, bajo la cual el individuo se concibe como un agente activo en la construcción de su realidad.

Yo creo que yo nací optimista, y lo continúo siendo en mi vida personal y en mi trabajo porque creo que desde esta perspectiva integradora se pueden construir aproximaciones terapéuticas que enfatizen lo positivo. Creo que se pueden y se deben crear currículos de educación que promuevan la motivación y la creatividad, con formulas alternativas para que las personas puedan hacer sus relaciones más provechosas y gratificantes, ayudando ojalá a mejorar su satisfacción laboral y mejorar las instituciones y organizaciones que apoyan la sociedad, para que contribuyan al bienestar del individuo y su crecimiento.



Archivo personal

"La felicidad es el significado y propósito de la vida, el objetivo y el fin de la existencia humana".
Aristóteles (20)

Ojalá hoy les haya podido contagiar con un poco de mi optimismo y esperanza, y que sí podamos tener y entender la felicidad.

Referencias

1. Chalmer Thomas, on the power of wisdom and godness, 1834
2. Lennon John, Give peace a chance, 1969
3. Law Nolte, Dorothy: Children learn what they live. 1954
4. World Health Organization, Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June 1948
5. Estudio Nacional de Salud Mental, Ministerio de la Protección Social, Colombia, 2003
6. Diener, E., Lucas, R.E., & Schimmack, U. (2008). National Accounts of Well-Being. Oxford, Oxford University Press.
7. Myers, J.E.; Sweeny, T.J.; Witmer, J.M. (2000). "The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. Journal of Counseling and Development". Journal of Counseling and Development 78: 251-266.
8. World Health Organization (2005). Promoting Mental Health: Concepts, Emerging evidence, Practice: A report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. World Health Organization. Geneva.
9. Seligman, M.E.P. (2003). Positive Psychology: Fundamental Assumptions. Psychologist, 126-127.
10. Peterson, Christopher & Seligman, M.E.P. (2004). Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
11. Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5-14.
12. Seligman, M. E P, Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421.
13. Seligman, M.E.P. (2003). Positive Psychology: Fundamental Assumptions. Psychologist, 126-127.
14. Casullo, María Martina (2005). El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. Psicología Cultura y Sociedad. 59-72
15. Carbelo, Begoña y Jáuregui, Eduardo (2006). Emociones Positivas: Humor Positivo. Papeles del Psicólogo. Enero, número 1 VOL-27

16. Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
17. Diener, E., Lucas, R.E., & Schimmack, U. (2008). *National Accounts of Well-Being*. Oxford University Press.
18. Pavot, W., & Diener, (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Personality Assessment*, 5, 164-172.
19. Duckworth, Angela Lee, Steen, Tracy Ay Seligman, Martin E.D. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*. 1:629-51
20. Aristóteles, 384 a.C.-322 a.C
- Aspinwall & U.M. Staudinger (Eds.). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. (pp. 305-317) Washington, DC: American Psychological Association.
8. Seligman, M. E. P., Parks, A., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *The Royal Society, Philosophical Transactions: Biological Sciences*, 359, 1379-1381.
9. Seligman, M.E.P. (1998). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books (Simon and Schuster).
10. Seligman, M.E.P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1996). *The Optimistic Child*. New York: Harper Collins.

Fotos

Archivo personal: juliegarcy productions

Bibliografía

1. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
2. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
3. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
4. Gillham, J.E. (Ed). (2000). *The Science of Optimism and Hope: Research Essays in Honor of Martin E. P. Seligman*. Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
5. Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
6. Peterson, C., Park, N. & Seligman, M.E.P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 17-26.
7. Seligman, M.E.P., & Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. In L.G.