

Una revisión crítica de la psicología positiva: historia y concepto

*A critical review of the positive
psychology: history and concept*

LUIS FERNÁNDEZ RÍOS*

Universidad de Santiago de Compostela. Coruña, España

Resumen

La psicología positiva surge como alternativa a la psicología negativa. La perspectiva positiva tiene como objetivo realzar los recursos intra e interpersonales para favorecer el desarrollo óptimo de los seres humanos, grupos, organizaciones y sociedades. Esta tradición tiene una larga historia en el pensamiento filosófico-antropológico occidental y oriental. Este artículo concluye que la psicología positiva no es algo tan novedoso como muchos investigadores suponen.

Palabras clave: psicología negativa, psicología positiva, resiliencia, eudaimonía, felicidad, sabiduría

Abstract

Positive psychology has emerged as an alternative to negative psychology. The aim of the positive perspective is to enhance intrapersonal and interpersonal resources to promote the optimal development of individuals, groups, organisations and societies. This tradition has a long history in Western and Eastern philosophical and anthropological thinking. This article concludes that positive psychology is not something as novel as many researchers suppose.

Keywords: Negative psychology, positive psychology, resilience, eudaimonism, happiness, wisdom

RECIBIDO 21 DE JULIO DE 2008 ACEPTADO 22 DE AGOSTO DE 2008

* pcfroz7@usc.es

EN EL PRESENTE trabajo me centro en el *arte positivo de vivir* de las personas. Como argumentaba Terencio (trad. 1961, acto I, escena 1, 78-79), “soy hombre y no considero como ajena la preocupación de ningún hombre”. La perspectiva que aquí adopto es la *eudaimónica* (Bauer, McAdams, & Sakaeda, 2005; Deci & Ryan, 2008), en contraposición a la *hedónica*. Ésta última se centra en la felicidad, considerada desde la orientación del utilitarismo (Bentham, 1789/1970). Por el contrario, la *eudaimonía* se focaliza en hacerse cargo responsablemente del proceso histórico-personal. Busca construir recursos para generar proyectos personales realizadores del *self* (Little, Phillips, & Salmela-Aro, 2007).

El objetivo de este artículo es establecer una perspectiva histórico-crítica del concepto actual de psicología positiva. Para ello diferencio entre psicología positiva y la denominada psicología negativa. La primera se centra en las fortalezas de las personas mientras que la segunda en la psicopatología o déficits que presentan. Expongo a continuación los fundamentos históricos de algunas de las características de la orientación positiva. Ésta opta por la perspectiva clásica de la *eudaimonía*. Trato de describir tanto el conocimiento (*episteme*) teórico-empírico consultado acerca de la psicología positiva, como fundamentar las opiniones (*dóxa*) personales acerca de la misma. En muchos casos, el discurso acerca de la psicología positiva es difuso y está amparado por los razonamientos humanistas y fenomenológico-comprensivos de los procesos psicológicos del ser humano. Tal vez tenga razón Isócrates (trad. 1979a, p. 5) cuando afirmaba que “es mucho más importante tener una opinión razonable sobre cosas útiles que saber con exactitud cosas inútiles”.

De la psicología negativa a la positiva

Tradicionalmente la mayoría de las escuelas de psicología clínica se han centrado en las patologías y emociones negativas de los seres humanos. Esta orientación ha sido denominada *psicología negativa* (Gillham & Seligman, 1999). Se relaciona con el *modelo del déficit*, del *riesgo* o de *vulnerabilidad* (López, en prensa). Es una psicología para la *sociedad del riesgo* que enfatiza lo negativo, el fatalismo y la corrosión del *self*. Su filosofía teórico-práctica es rehabilitadora, negativista y, en cierta forma, pesimista. Es como si las personas con problemas sufrieran un proceso de “congelación de la situación de fracaso” (Winnicott, 1954/1979, p. 381).

Como alternativa, la *psicología positiva* se encuadra dentro de la tradición del modelo de *competencia orientado a la prevención primaria proactiva universal*. Adopta una perspectiva constructivista, humanista y esperanzadora de la teoría y práctica del transcurrir existencial (Janoff-Bulman, 1992; McAdams & Pals, 2006; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). La psicología positiva se halla relacionada con el *impulso explicativo* positivo y constructivo del ser humano y la necesidad del *sentimiento de competencia* (Dweck, 2006; Goldstein, 1939; Maslow, 1968/1979, 1954/1991; Rogers, 1961/1981). Mi perspectiva crítica acerca de la situación actual de la psicología positiva se halla en concordancia con la que efectúan Held (2004) y Lazarus (2003a, 2003b). Pero, ¿qué aporta de realmente novedoso la psicología positiva?

¿Hay realmente algo nuevo en la psicología positiva?

Para hallar una respuesta a esta pregunta me guío por la *curiosidad epistémica*. Hoy en día se habla también de *psicología del interés*. Desde la antigüedad se evidencia la necesidad de tener una sana curiosidad y deseo de conocer y saber (Aristóteles, trad. 1998; Cicerón, trad. 1987, trad. 2005). La *perspectiva eudaimónica* de la psicología positiva no

constituye un nuevo punto de vista. Los valores que defiende (Aspinwall & Staudinger, 2003; Joseph & Linley, 2005; Linley & Joseph, 2004, 2006) poco tienen de novedoso y original desde una perspectiva filosófico-antropológica histórica. El desarrollo de la psicología positiva *no* es exactamente lo que muchos autores de U.S.A. suelen exponer en sus trabajos (e.g., Jorgensen & Nafstad, 2004; Snyder & López, 2002, 2007). Estos, en ocasiones, evidencian una cierta desorientación del conocimiento histórico. Además, mucha de la información que se expone como historia de la psicología positiva, es inapropiada, por ejemplo, Snyder y López (2007, pp. 24-34). No se puede reducir el pensamiento griego a una página (p. 24) y ni tan siquiera mencionar la filosofía helenística y romana. La inclusión de una única referencia a Aristóteles y la ausencia, entre otros autores, de Cicerón y Séneca, pone de manifiesto que no se trata de un olvido circunstancial sino de un gran desconocimiento histórico. Y es éste el que lleva a presentar la psicología positiva como algo innovador, cuando realmente no lo es. Afirmando con Kuhn (1962/2000) que, en muchas ocasiones, los libros de texto “comienzan truncando el sentido histórico que tiene el científico de su propia disciplina [...] La depreciación de los hechos históricos está profundamente [...] enraizada en la ideología de la profesión científica” (pp. 249-251). Esto es aplicable a la psicología positiva, cuya verdadera historia está todavía por escribir. Lo que aporta la bibliografía lo juzgo como históricamente inexacto e insatisfactorio.

Realmente el énfasis en los recursos y fuerzas de las personas, grupos y sociedades tiene una larga tradición histórica en el pensamiento antropológico-filosófico occidental y oriental (Fernández-Ríos & Cornes, 2003). Sin embargo, tal vez tengan razón Duckworth, Steen y Seligman (2005), cuando argumentan que toda la psicología positiva no consiste más que en llevar a cabo una investigación empírica de la sabiduría del pasado utilizando la tecnología o instrumental psicológico actual. Esto remite a la idea de Bandura (1978) acerca de que los paradigmas de investigación en la ciencia se reciclan una y otra vez en el transcurrir histórico. Por esto no resulta complicado rastrear los fundamentos de la psicología positiva en la historia del pensamiento filosófico occidental y oriental.

Antropología filosófica de la resiliencia

El concepto clásico de *physis* se encuadra bajo la denominación de temperamento o buena naturaleza. La relevancia del concepto de *buen carácter* se pone de manifiesto en las ideas, válidas para todo tiempo y lugar, de los *Siete Sabios* (Diels, 1968; Diógenes de Laercio, trad. 1985). Éstas hacen énfasis en: vivir con moderación; superar las adversidades; aprender a sufrir con fortaleza; conocerse a uno mismo; controlar la ira; no hacer nada en exceso; luchar por la templanza; buscar la armonía y la tranquilidad de espíritu; hacer énfasis en el esfuerzo personal; favorecer las potencialidades internas; etc. Como argumenta Demócrito (trad. 1980, fragmento p. 741), el buen ánimo es útil “mediante la moderación del deleite y la armonía de la vida”. Estos preceptos son similares a los de la antigua sabiduría egipcia y las filosofías orientales. Por ello se están facilitando síntesis integradoras entre las cosmovisiones orientales y occidentales (Wallace & Shapiro, 2006).

Cicerón (trad. 2005, p. 77) reconocía que “es necedad extrema dejarse consumir inútilmente por el dolor”. No hay que perder la cabeza ante las dificultades. Menandro (trad. 1999) y Publio Siro (trad. 1963) escribieron sentencias válidas para la psicología positiva de hoy. Muchos autores (Boecio, trad. 1964; Horacio, trad. 1996; Marcial, trad.

1997; Marco Aurelio, trad. 1990; Séneca, trad. 2000a; Plauto, trad. 1992; trad. 2002) consideran las adversidades del ser humano como entrenamientos para crear coraje.

Para San Agustín (trad. 1988, XIX, 10) “la virtud sabe usar para el bien incluso los males que el hombre arrastra”. Santo Tomás (trad. 1988/1994) enumeraba los *nervios de la personalidad* saludable: *prudencia, justicia, fortaleza y templanza* (Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005; DeNeve & Cooper, 1998, Peterson, 2006; Peterson & Seligman, 2004). También los pensadores árabes (Maimónides, trad. 1989; trad. 1991; Rhazes, trad. 1979) reconocen el aspecto positivo del manejo saludable de la adversidad. Lo que una y otra vez se pone en evidencia es la *fuerza curativa de la naturaleza* (Janet, 1923/1925; Sydenham, 1676/1961) para *salir airoso* de circunstancias adversas (Freud, 1924/1989, p. 158). Kant (1790/2003) considera que el ser humano con su “carácter indomeñable de ánimo”, debe luchar por superar la adversidad y construir un mundo mejor. Se habla de *firmeza* en la trayectoria vital (Spinoza, 1677/2000). Ante cada sufrimiento cabe imaginar una voluntad que no se deje dominar por él. El dominio de uno mismo requiere “disciplina” (Kant, 1775/1988, 360). Existe una fuerza salutífera del dolor y un valor constructivo de la energía espiritual del sufrimiento (Kierkegaard, 1849/1993; Teilhard de Chardin, 1963/1965, 1962/1967). Todo esto viene a ser lo que tradicionalmente se denomina “higiene del alma” (Feuchtersleben, 1838/1858) o una férrea voluntad de luchar por la salud (Nietzsche, 1889/1979). Como pensaba Locke (1690/1992, 273), “nadie sabe la fortaleza de su mente, ni la fuerza de su aplicación regular y constante, hasta que la ha probado”.

Heráclito (trad. 1981, fragmentos 578-590) admite que nada permanece. De alguna forma, todo está en un *flujo perpetuo*. En la actualidad el transcurrir vital positivo se relaciona con lo que se denomina *fluir* (Csikszentmihalyi, 1990/1997; Husserl, 1901/1976; Zubiri, 2005). Otros autores lo han conceptualizado como “curso del pensamiento” (James, 1890/1994, pp. 181ss), “duración interior” (Bergson, 1934/1963, p. 1095) y “sensación de lo que ocurre o acontece” (Damasio, 2000). Un aspecto clave de la psicología positiva es *re-vivir* es remotivarse una y otra vez (Marco Aurelio, trad. 1990).

Considero que el “deleite” en el proceso de vivir (Kant, 1790/1991, p. 157) y el *saboreo* del transcurrir cotidiano (Bryant & Veroff, 2006; Nietzsche, 1889/1979) constituyen una expansión existencial. Es la perspectiva de la *ampliación y construcción* de las emociones positivas (Ford & Smith, 2007; Fredrickson, 2006; Labouvie-Vief, 2003). A fin de cuentas, el sentido del vivir “es aquello en lo que se mueve la comprensibilidad” (Heidegger, 1927/2003, 151). La *psicología humanística* (Fromm, 1955; Joseph & Linley, 2006; Maslow, 1954/1991; Sheldon & Kasser, 2001) y la *fenomenológico-existencialista* (Greenberg, Kooole, & Pyszczynski, 2004) sirven como andamiaje histórico para la psicología positiva. Ésta se enmarca dentro de una perspectiva integradora de la *salud mental positiva* (Jahoda, 1958; Keyes, 2005; Reiss, 2008; Ryff & Singer, 1998, 2000).

Conceptos relacionados con la psicología positiva

La psicología positiva habla del *ser humano óptimo* (Sheldon, 2004), aunque sea polémico cómo conceptualarlo y utiliza denominaciones como *psicología clínica positiva*, *psicología social positiva*, *conducta organizacional positiva* o *psicología eudaimónica*. En todos los casos se busca el *desarrollo psicológico sano* (Luthar, 2006; Masten, Burt, & Coatsworth, 2006; Rutter, 1999; Werner & Smith, 2001), el bienestar (Arita-Watanabe, 2005; Biswas-Diener & Dean, 2007; Cloninger, 2004; Eid & Larsen, 2008) o el

floreCIMIENTO personal (Keyes & Haidt, 2003). La psicología positiva es el estudio científico de los mecanismos psicológicos de las fuerzas, recursos o virtudes que, en un contexto sociomaterial, contribuyen a construir un funcionamiento óptimo de individuos, grupos, organizaciones y sociedades. La bibliografía actual (Lyubomirsky, 2008; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005; Seligman, 1990, 2002, 2008) poco más hace que traducir al discurso actual las ideas clásicas de la *eudaimonía*. Gergen y Gergen (2008, p. 181) ponen de manifiesto que, tradicionalmente, se ha considerado la historia de la psicología como *presentista*. Es decir, se supone que el conocimiento psicológico presente es superior al del pasado. La historia integral de la psicología positiva está todavía por escribir. Estoy de acuerdo con Lazarus (2003b) cuando afirma que “los psicólogos tienen el hábito de acuñar nuevas palabras para expresar viejas ideas” (p. 176).

Numerosos conceptos se relacionan con la terminología de la psicología positiva, entre ellos: *personas invencibles, factores protectores, temperamento desinhibido, resistencia, elasticidad, crecer, medrar, invulnerabilidad, fuerzas vigorosas, florecer, autoeficacia proactiva, autoestima, autodeterminación, resistencia a la tentación, optimismo disposicional, dureza, creencias religiosas, apoyo social, sentido de coherencia, psicofortología, fortigénesis, potencia, energía, vitalidad, personalidad integrada y optimizadora, competencias aprendidas, lo positivo del pensamiento negativo, comparación social constructiva o proactiva, humor desdramatizador, capacidad de perdonar, ocio, etc.* En general, todos estos vocablos se refieren a las *fortalezas o enterezas cognitivo-emocionales* llevadas a la práctica cotidiana. Se trata de una perspectiva *integradora de la personalidad* (Antonovsky, 1987; Block & Block, 2006; Chang & Sanna, 2003; McAdams & Pals, 2006). Sin embargo, tanta terminología debe enmarcarse de un modo históricamente correcto, pues si no se corre el riesgo de que confunda más que clarifique. Considero razonable y justificable que la teoría psicológica se oriente hacia la integración equilibrada y no hacia la diversificación innecesaria.

De acuerdo con Newton (1687/1982, p. 234), Putman (1988/1995, p. 181) Wittgenstein (1953/1988) el significado de las palabras, en este caso del lenguaje psicológico, es el de su *uso*. Tenía razón Occam (trad. 1972, p. 119) cuando afirmaba que “nunca sin necesidad se ha de usar la pluralidad”. Para tener una conceptualización más amplia del léxico de la psicología positiva habría que remitirse a la *historia de los conceptos* o *Begriffsgeschichte* (e.g., Koselleck, 1979/1993).

En realidad son demasiados los conceptos que se utilizan para referirse exactamente a lo mismo. Juzgo que puede ser muy útil para la psicología positiva utilizar una terminología que enfatice una visión totalizadora y comprensiva del ser humano. Ésta podría iniciarse con el análisis del supuesto básico que subyace a todos estos términos: la relevancia de la responsabilidad personal en el proceso de construcción del proyecto vital individual saludable en un contexto sociomaterial.

El individuo como agente responsable: el principio de responsabilidad

El enfoque histórico de la teoría y práctica de la psicología positiva parte del concepto de un ser humano libre, prudente, racional y responsable de sus actos y sus consecuencias (e.g., Baer, Kaufman, & Baumeister, 2008). La dignidad humana está en admitir su responsabilidad como agente histórico concreto. El ser humano es la medida

de todas las cosas (Sexto Empírico, trad. 1993; Ortega y Gasset, 1923/1938; Platón, trad. 1987), o al menos de las que tienen significado para él. Lo relevante para el proyecto de vivir es, por un lado, la propia decisión que tome el ser humano (Pico de la Mirandola, 1486/1984) y, por otro, el juicio o valoración subjetiva de los acontecimientos reales (Boecio, trad. 1964; Epicteto, trad. 1995a, trad. 1995b).

No se puede culpar ni a los dioses ni al destino de los problemas personales y sociales. Muchos de los recursos para la salud se hallan dentro del ser humano (Demócrito, trad. 1980; Isócrates, trad. 1979b). Supone el reconocimiento de la relevancia del “guía interior” (Marco Aurelio, trad. 1990, IV, 3) y la vuelta a nosotros mismos para encontrar la virtud (Mettrie, 1748/1983). Pues, como argumentaba San Agustín (trad. 1975), “entra dentro de ti mismo, porque en el hombre interior reside la verdad”.

La mayor parte de los acontecimientos del transcurrir vital son responsabilidad de la propia persona (Demóstenes, trad. 1985, 161). Lo relevante es que los seres humanos cuenten con su propia acción. Pues, “resulta absurdo pedir a los dioses aquello que uno mismo es capaz de procurarse” (Epicuro, trad. 1994, fragmento 65). Aunque sea conveniente admitir que es bueno invocar a los dioses; pero conviene hacerlo y, además, ayudarse a sí mismo (Tratados Hipocráticos, trad. 1986).

A fin de cuentas lo que está claro es que el ser humano está aquí y ahora. Piensa, emite comportamientos y lucha por la realización personal. Las ideas acerca de la duda, que Descartes (1637/1981) parece extraer de San Agustín (trad. 1958; trad. 1988), son inútiles y harían casi imposible vivir. Pero, en muchas ocasiones, conocemos lo que debemos hacer, pero elegimos lo peor (Eurípides, trad. 1991b; Hume, 1757/1990; Ovidio, trad. 1979). Como ya bien señalaba Platón (trad. 1999, 626) “en cada uno de nosotros hay como una guerra de nosotros mismos contra nosotros mismos”. Una buena perspectiva de la psicología actual acerca de los juicios de responsabilidad son los trabajos de Weiner (1995). Desde mi orientación, la eliminación de la responsabilidad personal imposibilita prácticamente toda acción humana de crecimiento personal. La persona responsable es consciente de su capacidad agéntica en sus acciones y consecuencias. Y ello le conduce a actuar con sabiduría en el proceso de decisión personal. ¿Nos remite esto a la clásica perspectiva de la *sophía*?

De la *sophía* a la psicología positiva

La *sophía* se define como el saber o conocer acerca de las cosas divinas y humanas. La *philosophía* se considera como práctica en el arte necesario para una vida recta. La sabiduría hace referencia a aprender a vivir serena y virtuosamente de la experiencia interna y externa (Sternberg, 1998; Sternberg & Jordan, 2005). Se relaciona con la pragmática vital del proceso incierto del arte de vivir en un contexto sociomaterial (Baltes & Smith, 2008; Baltes & Staudinger, 2000).

Escribió Séneca (trad. 1986/1989, IV, Epístola 31, 5): “tú mismo hazte feliz, y lo conseguirás si comprendes que son buenos aquellos actos que están inundados de virtud”. Los clásicos del pensamiento occidental hablaban de *areté* y *virtus*. La sabiduría ha de “obtenerse de uno mismo” (Cicerón, trad. 1999, III, 36, 88). Se puede buscar la felicidad recurriendo al concepto clásico de *sabiduría* (Haidt, 2006), que es urgente retomar para la psicología positiva. La virtud funciona como un “mandato positivo” (Kant, 1785/1989,

408) para progresar hacia el crecimiento personal. La *sabiduría* o *madurez del yo* son útiles para llegar a una calidad de vida. El objetivo es llevar una vida con significado. Asimismo, es necesario el *coraje y motivación existencial* para aprender de la experiencia (Kobasa, 1979; Maddi, 2006). Para todo ello hace falta lo que Cattell y Kline (1977/1982, p. 66) denominan “fuerza del yo”.

La sabiduría se relaciona con el *desarrollo de la identidad moral*, el coraje y el deseo de conocimiento. De hecho, la integridad moral forma parte del funcionamiento humano óptimo (Carlo & Edwards, 2005). La persona madura *interpreta* de forma positiva su transcurrir existencial (Bauer et. ál., 2005) y es *auténtica* (Kernis, 2003; Kernis & Goldman, 2006). Señala Maslow (1954/1991) que la psicología de lo positivo necesita del estudio de la buena persona y feliz. Pues, en última instancia, lo que se busca son “personas creativas, adaptadas y autónomas” (Rogers, 1961/1981, p. 45).

En España son de resaltar los originales e interesantes trabajos de Pelechano (2006) acerca del concepto clásico de sabiduría aplicados a la psicología actual. La relevancia social e individual de los proverbios, dichos, refranes y sentencias se conoce desde antiguo. La idea básica que subyace a todos ellos es huir de los pensamientos y acciones extremas y centrarse en un punto intermedio para intentar vivir en equilibrio.

Del *in medio stat virtus* a la inteligencia emocional: equilibrio afecto-cognición

El conflicto afecto-pasión tiene una larga historia y todavía no se atisba una solución satisfactoria. La lucha acerca de cómo la pasión arrastra a la razón ha sido una constante histórica (Descartes, 1649/1997; Hume, 1740/1988; Kant, 1790/1991; Ovidio, trad. 1979; Santo Tomás, trad. 1988/1994).

Aristóteles (trad. 1985) reconoce la relevancia de la virtud y del término medio, *mesótes*. Consideraba Platón (trad. 1999, 792 a. d) que “hay que aceptar con alegría el justo medio”. La búsqueda de la moderación y el equilibrio se halla presente en pensadores occidentales (Descartes, 1649/ 1997) y árabes (Al-Farabi, trad. 2002). Detrás de todo ello está la virtud (Cicerón, trad. 2001; Valerio Máximo, trad. 2003).

Esta perspectiva del término medio se ha trasplantado al pensamiento psicológico actual bajo el impreciso, confuso y elusivo concepto de inteligencia emocional. Ésta se define como *la habilidad o competencia para controlar constructivamente los sentimientos propios y ajenos, utilizándolos adecuada y positivamente con el objetivo de guiar pensamientos y acciones*. Existe mucha publicación redundante e irrelevante acerca de la inteligencia emocional. Son de resaltar dos modelos o perspectivas: el de Mayer, Salovey y Caruso (2002), que conceptualizan la inteligencia emocional como una habilidad mental, y el de Bar-On (1997), que considera la inteligencia emocional como un conjunto de diversas características de personalidad. La amplia difusión actual del término inteligencia emocional se debe más bien al propio concepto en sí mismo, que a su utilidad teórico-práctica (Matthews, Zeidner, & Roberts, 2007; Murphy, 2006). El objetivo final es buscar un equilibrio que conduzca a la mayor felicidad personal y colectiva. Felicidad que en el presente trabajo considero desde la perspectiva de la *eudaimonía*, aunque reconozco que se trata de un concepto que admite múltiples perspectivas.

De la *eudaimonía* y la psicología positiva

La amplia y variada bibliografía acerca de la felicidad (e.g., Gilbert, 2006; Haidt, 2006; Lyubomirsky, 2008; Seligman, 2002), evidencia que la mayor parte de las ideas de la psicología positiva ya se conocían. La *eudaimonía* clásica se construye mejor con recursos como la *areté* o *virtus*. La psicología positiva tendría mucho que aprender, entre otros autores (e.g., San Agustín, Santo Tomás de Aquino), de Adler (1935/1975), Allport (1937/1977), Aristóteles (trad. 1985, trad. 1988, trad. 1990), Cicerón (trad. 2001), Dilthey (1883/1944), Frankl (1946/1995), Heidegger (1952/1996), Horney (1950/1955), Hume (1740/1988), Husserl (1936/1991), Jaspers (1919/1967), Merleau-Ponty (1942/1976), Murray (1938), Séneca (trad. 2000b), Spinoza (1677/2000) y Spranger (1921/1935). De cada uno de estos autores se pueden extraer importantes ideas, que por razones de espacio no puedo desarrollar aquí, para comprender mejor la historia y situación actual de la psicología positiva (e.g., énfasis en la vida interior, reconocimiento del valor de la virtud, voluntad de sentido, coraje vital, fortaleza ante la adversidad, balance existencial positivo, tranquilidad del espíritu, etc.). En el presente trabajo opto por la alternativa de identificar la *eudaimonía* o felicidad con la *areté* (Aristóteles, trad. 1988, trad. 1990), que se relaciona con el concepto de persona moral. Los *valores saludables* también pueden contribuir a crear recursos personales y sociales positivos. Para ello es necesario el *esfuerzo* personal (Aristóteles, trad. 1988; Musonio Rufo, trad. 1995).

Dos son los recursos que considero claves para la consecución de la felicidad:

1. *Ser persona moral*. El bienestar moral propio y de los demás se integra en el concepto de felicidad (Kant, 1785/1989). Partiendo de una aproximación *cognitivo-social a la personalidad moral* proactiva (Bandura, 2002, 2008; Lapsey & Narvaez, 2004; MacIntyre, 1999/2001; Sinnott-Armstrong, 2007/2008; Smith, 1790/1997), considero la identidad moral como el compromiso del *self* para emitir acciones que promuevan el bienestar individual y colectivo. Conviene recobrar conceptos tales como poder o fuerza de la voluntad (Mischel & Ayduk, 2004; Morsella, Bargh, & Gollwitzer, 2008) e integridad moral del *self* (Tangney, Stuewig, & Mashek, 2007). Se trata de la cuestión de la *coherencia de la personalidad* guiada por preceptos morales. La moralidad viene a ser un conjunto de prescripciones que motivan intrínsecamente la acción justa, cooperativa y equitativa. Los juicios morales constituyen *recursos* que utilizan las personas para lograr fines regidos por el motivo de justicia. Como argumentaba Kant (1785/1989, 400): “no hay ningún hombre que carezca por completo de sentimiento moral”.

2. Disponer de los recursos intra e interpersonales para el desarrollo de la *capacidad* de la felicidad. Es la perspectiva del *empowerment* de los individuos y sociedades (Inglehart & Welzel, 2005). El esfuerzo por ganar dinero y riquezas puede actuar como una adicción. La psicología positiva recomienda ir más allá (Diener & Biswas-Diener, 2008a, 2008b; Diener & Seligman, 2004) de la afirmación de Petronio (trad. 1978, 2ª parte, 77, 6): “tanto tienes, tanto vales; se te medirá por lo que tengas”. Las sociedades más ricas no tienen siempre las personas más felices (Frey, 2008; Lipovetsky, 2006; Schwartz, 2005). Por tanto, hace falta una alternativa que busque una perspectiva equilibrada de la economía de la felicidad (Bruni & Porta, en prensa) en una *sociedad postmaterialista* (Haybron, en prensa; Ryan & Deci, 2001). Es el nuevo enfoque de la felicidad como *riqueza psicológica* (Diener & Biswas-Diener, 2008a, 2008b). En él se incluyen actitudes positivas hacia la vida, sistemas de apoyo social, posibilidades de desarrollo espiritual,

recursos materiales, desarrollo de las competencias personales, etc. También es relevante tener en cuenta la importancia del ocio como recurso para disfrutar el proceso de vivir. Pero, ¿desde qué perspectiva conceptualizarlo?

Del *skholé* al *otium*: ocio como recurso para la psicología positiva

El ocio es el principio de todas las cosas (Aristóteles, trad. 1988). Constituye parte del “carácter curioso” del ser humano (Séneca, trad. 2000c, 5, 1). *Skholé* en griego se puede traducir por parar o cesar. Llegó a significar estar desocupado y tener tiempo para uno mismo para buscar paz interior y tranquilidad. Los clásicos argumentaban que era pertinente buscar el gozoso olvido de la agitada vida (Horacio, trad. 1996) cotidiana. El descanso repara fuerzas y restablece el cuerpo cansado (Ovidio, trad. 1994) y favorece el desarrollo de la autenticidad personal. Para Aristóteles (trad. 1988) el ocio “parece contener en sí mismo el placer, la felicidad y la vida dichosa” (1337b, 1); “la felicidad radica en el ocio, pues trabajamos para tenerlo” (1177b, 5).

Para los romanos el ocio sirve para el descanso del trabajo y el cultivo del espíritu. Se trata del denominado ocio digno, “*otium cum dignitate*” (Cicerón, trad. 2002, I, 1). La filosofía no puede desligarse de la ociosidad siempre que impere la mesura y el decoro (Plutarco, trad. 1978). El *otium*, frente al *negotium* posibilita la reflexión, el encuentro consigo mismo y el esfuerzo por una vida humanizadora. En ocasiones el *otium* se confunde con el *luxus*. Éste viene a ser una válvula de escape para el segmento social dominante de la sociedad. Pues, como argumentaba Platón (trad. 1981, 38 a), “una vida sin examen no tiene objetivo vivirla para el hombre”.

El disfrute del tiempo libre no consiste en estar “mariposeando de un lugar para otro” (Séneca, trad. 1986/1989, VII, Epístola 69,1). En las actividades de *ocio proactivo* se busca la autenticidad existencial. Es muy extensa la bibliografía que relaciona: ocio → mejora de las estrategias de afrontamiento → salud positiva/calidad de vida. Por tanto, el disfrute constructivo del ocio y tiempo libre se puede considerar un recurso para un desarrollo personal positivo. El ocio ayuda a generar experiencias óptimas, actúa como una actividad terapéutica y puede ser utilizado como una estrategia de afrontamiento (Lazarus, 2006) orientando la lucha vital hacia el futuro. El concepto de ocio es psicológicamente útil. La World Health Organization (1993) reconoce su relevancia dentro de la evaluación de la calidad de vida. Me adhiero a esta perspectiva que facilita la investigación transcultural y la comunicación científica interdisciplinar.

Conclusiones

La psicología positiva se centra en los recursos psicológicos que el ser humano utiliza para vivir y alcanzar la felicidad. Pienso que su amplia difusión actual se fundamenta en la visión optimista y totalizadora que ofrece del ser humano y la facilitación de instrumentos de evaluación de las *fuerzas* humanas.

No obstante, teniendo en cuenta lo argumentado en este trabajo, considero razonable concluir que la psicología positiva no aporta nuevas soluciones a ningún problema existencial que no hubiese sido ya abordado por los pensadores clásicos, occidentales y orientales, y el sentido común.

En consecuencia considerar los supuestos básicos de la psicología positiva como algo novedoso evidencia un descuido de la historia de los esfuerzos del ser humano por sobrevivir al infortunio y a la desdicha. Concluyo que la supuesta originalidad de la psicología positiva constata un desconocimiento de la historia filosófico-antropológico-existencial del pensamiento clásico. Soy consciente de que esta conclusión es polémica y criticable, pero tendrán que ser otros investigadores los que demuestren que es falsa o inexacta.

Referencias

- Adler, A. (1935/1975). *El sentido de la vida*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Al-Farabi (2002). *El camino de la felicidad*. Madrid: Trotta.
- Allport, G.W. (1937/1977). *La personalidad*. Barcelona: Herder.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Aristóteles (1985). *Ética Nicomáquea*. Madrid: Gredos.
- Aristóteles (1988). *Política*. Madrid: Gredos.
- Aristóteles (1990). *Retórica*. Madrid: Gredos.
- Aristóteles (1998). *Metafísica*. Madrid: Gredos.
- Arita-Watanabe, B.Y. (2005). La capacidad y el bienestar subjetivo como dimensiones de estudio de la calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*, 14, 73-79.
- Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (Eds.) (2003). *A psychology of human strengths*. Washington: APA Press.
- Baer, J., Kaufman, J. C., & Baumeister, R. F. (Eds.) (2008). *Are we free?: Psychology and free will*. Oxford: Oxford University Press.
- Baltes, P. B. & Smith, J. (2008). The fascination of wisdom. Its nature, ontogeny and function. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 56-64.
- Baltes, P. & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: a metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, 122-136.
- Bandura, A. (1978). On paradigms and recycled ideologies. *Cognitive Therapy and Research*, 2, 79-103.
- Bandura, A. (2002). Selective moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Moral Education*, 31, 111-119.
- Bandura, A. (2008). Toward an agentic theory of the self. En H. Marsh, R. G. Craven, & D. M. McInerney (Eds.), *Advances in Self Research*, Vol. 3 (pp. 15-49). Charlotte: Information Age Publishing
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On emotional quotient inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the good life: growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 203-217.
- Bentham, J. (1789/1970). *An introduction to the principles of morals and legislation*. London: Methuen.
- Bergson, H. (1934/1963). *Pensamiento en movimiento*. México: Aguilar.
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching*. New Jersey: Wiley.
- Block, J. & Block, J. H. (2006). Venturing a 30-year longitudinal study. *American Psychologist*, 61, 315-327.
- Boecio (1964). *La consolación de la filosofía*. Buenos Aires: Aguilar.
- Bruni, L. & Porta, P. L. (Eds.) (en prensa). *Handbook on the economics of happiness*. New York: Oxford University Press.
- Bryant, F. B. & Veroff, J. (2006). *Savoring*. Hillsdale: Erlbaum.

- Carlo, G. & Edwards, C. P. (Eds.) (2005). *Nebraska symposium on motivation (vol. xv): Moral motivation through the life span*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Cattell, R. B. & Kline, P. (1977/1982). *El análisis científico de la personalidad y la motivación*. Madrid: Pirámide.
- Chang, E. & Sanna, L. (Eds.) (2003). *Personality, strategy and adjustment*. Washington: APA Press.
- Cicerón, M.T. (1987). *Del supremo bien y del supremo mal*. Madrid: Gredos.
- Cicerón, M.T. (1999). *Sobre la naturaleza de los dioses*. Madrid: Gredos.
- Cicerón, M.T. (2001). *Sobre los deberes*. Madrid: Alianza.
- Cicerón, M.T. (2002). *Sobre el orador*. Madrid: Gredos.
- Cicerón, M.T. (2005). *Disputaciones tusculanas*. Madrid: Gredos.
- Cloninger, C. R. (2004). *Feeling good*. New York: Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990/1997). *Fluir*. Barcelona: Kairós.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). Shared virtue: the convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9, 203-213.
- Damasio, A. R. (2000). *The feeling of what happens*. New York: Harcourt Brace.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (Eds.) (2008). Hedonia, eudaimonia and well-being: an introduction (Special issue). *Journal of Happiness Studies*, 9 (1).
- Demócrito (1980). Madrid: Gredos.
- Demóstenes (1985). *Contra Leptines*. Madrid: Gredos.
- DeNeve, K. M. & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Descartes, R. (1637/1981). *Discurso de método*. Madrid: Alfaguara.
- Descartes, R. (1649/1997). *Las pasiones del alma*. Madrid: Tecnos.
- Diels, H. (1968). *Los presocráticos y sus fragmentos*. Buenos Aires: Juárez.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008a). *Happiness*. Oxford: Wiley.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008b). *The science of optimal happiness*. Oxford: Blackwell.
- Dilthey, W. (1944). *Introducción a las ciencias del espíritu*. México: Fondo de Cultura Económica. (Trabajo original publicado en 1883).
- Diógenes de Laercio (1985). *Los cínicos*. Madrid: Alhambra.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset*. New York: Random.
- Eid, M. & Larsen, R. J. (Eds.) (2008). *The science of subjective well-being*. New York: Guilford.
- Epicteto (1995a). *Tabla de Cebes*. Madrid: Gredos.
- Epicteto (1995b). *Manual*. Madrid: Gredos.
- Epicuro (1994). Fragmentos. En Epicuro, *Obras completas* (pp. 99-105). Madrid: Tecnos.
- Eurípides (1991). *Medea*. Madrid: Gredos.
- Fernández-Ríos, L. & Cornes, J. M. (2003). Invulnerabilidad: Una revisión histórico-crítica. *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 30, 18-33.
- de Feuchtersleben, B. E. (1838/1858). *Higiene del alma*. Madrid: M. Rivadeneira.
- Ford, M. E. & Smith, P. R. (2007). Thriving with social purpose: an integrative approach to the development of optimal human functioning. *Educational Psychologist*, 42, 153-171.
- Frankl, V. E. (1946/1995). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Fredrickson, B. L. (Ed.) (2006). Unpacking positive emotions: investigating the seeds of human flourishing (Special issue). *The Journal of Positive Psychology*, 1 (2).

- Freud, S. (1924/1989). Neurosis y psicosis. En S. Freud, *Obras completas, vol. XIX* (pp. 155-159). Buenos Aires: Amorrortu.
- Frey, B. S. (2008). *Happiness*. Massachusetts: MIT Press.
- Fromm, E. (1955). *The sane society*. New York: Rinehart & Co.
- Gergen, K. J. & Gergen, M. M. (2008). Social construction and psychological inquiry. En J. A. Holstein & J. F. Gubrium (Eds.), *Handbook of constructionist research* (pp. 171-188). New York: Guilford Press.
- Gilbert, D. (2006). *Tropezar con la felicidad*. Barcelona: Destino.
- Gillham, J. E. & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163-173.
- Goldstein, K. (1939). *The organism*. New York: American Book.
- Greenberg, J., Koole, S. L., & Pyszczynski, T. (Eds.) (2004). *Experimental existential psychology*. New York: Guilford.
- Haidt, J. (2006). *La hipótesis de la felicidad*. Barcelona: Gedisa.
- Haybron, D. M. (en prensa). *The pursuit of unhappiness*. Oxford: Oxford University Press.
- Heidegger, M. (1952/1996). *Introducción a la filosofía*. Madrid: Cátedra.
- Heidegger, M. (1927/2003). *Ser y tiempo*. Madrid: Trotta.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 9-46.
- Heráclito (1981). Madrid: Gredos.
- Horacio (1996). *Sátiras*. Madrid: Cátedra.
- Horney, K. (1950/1955). *La neurosis y el desarrollo humano*. Buenos Aires: Psique.
- Hume, D. (1740/1988). *Tratado de la naturaleza humana*. Madrid: Tecnos.
- Hume, D. (1757/1990). *Disertación sobre las pasiones*. Barcelona: Anthropos.
- Husserl, E. (1901/1976). *Investigaciones lógicas*. Madrid: Revista de Occidente.
- Husserl, E. (1936/1991). *La crisis de las ciencias europeas y la fenomenología trascendental*. Madrid: Crítica.
- Inglehart, R. & Welzel, C. (2005). *Modernization, cultural change and democracy*. New York: Cambridge University Press.
- Isócrates (1979a). *Elogio de Helena*. Madrid: Gredos.
- Isócrates (1979b). *A Demónico*. Madrid: Gredos.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- James, W. (1890/1994). *Principios de psicología*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Janet, P. (1923/1925). *Medicina psicológica*. Madrid: M. Aguilar.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. New York: Free Press.
- Jaspers, K. (1919/1967). *Psicología de las concepciones del mundo*. Madrid: Gredos.
- Jorgensen, I. S. & Nafstad, H. E. (2004). Positive psychology: historical, philosophical and epistemological perspectives. En P. A. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 15-34). New Jersey: Wiley.
- Joseph, S. & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: an organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9, 262-280.
- Joseph, S. & Linley, P. A. (2006). *Positive therapy*. London: Routledge.
- Kant, I. (1775/1988). *Lecciones de ética*. Barcelona: Crítica.
- Kant, I. (1785/1989). *La metafísica de las costumbres*. Madrid: Tecnos.
- Kant, I. (1790/1991). *Antropología*. Madrid: Alianza.
- Kant, I. (1790/2003). *Crítica del discernimiento*. Madrid: A. Machado Libros.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1-26.

- Kernis, M. H. & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Research and theory. En M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 38 (pp. 284-357). San Diego: Academic Press.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigation axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548.
- Keyes, C. L. M. & Haidt, J. (2003). *Flourishing*. Washington: APA Press.
- Kuhn, T. S. (1962/2000). *La estructura de las revoluciones científicas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Kierkegaard, S. (1849/1993). *Diario íntimo*. Barcelona: Planeta.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Koselleck, R. (1979). *Futuro Pasado*. Paidós: Barcelona.
- Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic integration: affect, cognition and the self in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 201-206.
- Lapsey, D. K. & Narvaez, D. (Eds.) (2004). *Moral development, self and identity*. Mahwah: Erlbaum.
- Lazarus, R. S. (2003a). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14, 93-109.
- Lazarus, R. S. (2003b). The Lazarus Manifesto for positive psychology and psychology in general. *Psychological Inquiry*, 14, 173-189.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74, 9-43.
- Linley, P. A. & Joseph, S. (Eds.) (2004). *Positive psychology in practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Linley, P. A. & Joseph, S. (2006). Growth following adversity: theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26, 1041-1053.
- Lipovetsky, G. (2006). *Le bonheur paradoxal*. Paris: Gallimard.
- Little, B. R., Phillips, S. D., & Salmela-Aro, K. (Eds.) (2007). *Personal project pursuit*. Mahwah: Erlbaum.
- Locke, J. (1690/1992). *La conducta del entendimiento*. Barcelona: Anthropos.
- Lopez, S. J. (Ed.). (en prensa). *Encyclopedia of positive psychology*. Oxford: Blackwell.
- Lopez, S. L. & Rettew, J. G. (Eds.) (2008). *Positive psychology (Vols. I-IV)*. Westport: Praeger .
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: a synthesis of research across five decades. En D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology*, Vol. III (pp. 796-840). New York: Wiley.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Urano.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- MacIntyre, A. C. (1999/2001). *Animales racionales*. Barcelona: Paidós.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3, 160-168.
- Maimónides (1989). *Medical writings*. Haifa: Maimonides Research Institute.
- Maimónides (1991). *El régimen de salud*. Córdoba: El Almendro.
- Marcial (1997). *Epigramas*. Madrid: Cátedra.
- Marco Aurelio (1990). *Meditaciones*. Madrid: Gredos.
- Maslow, A. H. (1968/1979). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- Maslow, A. H. (1954/1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Díaz de Santos.
- Masten, A. S., Burt, K., & Coatsworth, J. D. (2006). Competence and psychopathology in development. En D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology* (Vol. III, pp. 696-738). New York: Wiley.

- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (Eds.) (2007). *The science of emotional intelligence*. Oxford: oxford University Press.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2002). *The Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test (MSCEIT)*. Toronto: Multi-Health Systems.
- McAdams, D. P. & Pals, J. L. (2006). A new big five. Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61, 204-217.
- Menandro (1999). *Sentencias*. Madrid: Gredos.
- Merleau-Ponty, M. (1942/1976). *La estructura del comportamiento*. Buenos Aires: Hachette.
- de la Mettrie, J. O. (1748/1983). Anti-Séneca o Discurso sobre la felicidad. En de la Mettrie, *Obra filosófica* (pp. 321-370). Madrid: Editora Nacional.
- Mischel, W. & Ayduk, O. (2004). Willpower in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification. En R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 99-129). New York: Guilford.
- Morsella, E., Bargh, J. A., & Gollwitzer, P. M. (2008). *Oxford handbook of human action*. New York: Oxford University Press.
- Murphy, K. R. (Ed.) (2006). *A critique of emotional intelligence*. Mahwah: Erlbaum.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. Oxford: Oxford University Press.
- Musonio Rufo (1995). *Disertaciones*. Madrid: Gredos.
- Newton, I. (1687). *Principios matemáticos de la filosofía natural*. Madrid: Editora Nacional.
- Nietzsche, F. (1889/1979). *Ecce homo*. Madrid: Alianza.
- Occam, G. (1972). *Tratado sobre los principios de la teología*. Buenos Aires: Aguilar.
- Ortega y Gasset, J. (1923/1938). *El tema de nuestro tiempo*. Madrid. Espasa-Calpe.
- Ovidio (1979). *Metamorfosis*. Barcelona: Alma Mater.
- Ovidio (1994). *Cartas de las Heroínas*. Madrid: Gredos.
- Pelechano, V. (2006). Sabiduría epicúrea y psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 301-316.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues*. New York: Oxford University Press.
- Petronio (1978). *El Satiricón*. Madrid: Gredos.
- Pico de la Mirandola (1486/1984). *De la dignidad del hombre*. Madrid. Editora Nacional.
- Platón (1981). *Apología de Sócrates*. Madrid: Gredos.
- Platón (1987). *Cratilo*. Madrid: Gredos.
- Platón (1999). *La Leyes*. Madrid. Gredos.
- Plauto (1992). *Los cautivos*. Madrid: Gredos.
- Plauto (2002). *Pséudolo*. Madrid: Gredos.
- Plutarco (1987). *Charlas de sobremesa*. Madrid: Gredos.
- Publio Siro (1963). Sentencias. *Estudios Clásicos*, 7, 261-303.
- Putman, H. (1995). *Representación y realidad*. Barcelona: Gedisa. (Trabajo original publicado en 1988).
- Reiss, S. (2008). *The normal personality*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rhazes (1979). *Libro de la introducción al arte de la medicina*. Salamanca: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Salamanca.
- Rogers, C. (1961/1981). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Ryan, R. M. & 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.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.

- Ryff, C. D. & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 30-44.
- San Agustín (1958). *Tratado de la Santísima Trinidad*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.
- San Agustín (1975). *De la verdadera religión*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.
- San Agustín (1988). *La ciudad de Dios*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.
- Santo Tomás (1988/1994). *Suma de teología*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.
- Schwartz, B. (2005). *The paradox of choice*. New York: Harper Collins.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied Psychology*, 57, 3-18.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (Eds.) (2000). Positive psychology (Special issue). *American Psychologist*, 55 (1).
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Séneca, L. A. (1986/1989). *Epístolas morales a Lucilio*. Madrid: Gredos.
- Séneca, L. A. (2000 a). *Sobre la providencia*. Madrid: Gredos.
- Séneca, L. A. (2000b). *Diálogos*. Madrid: Gredos.
- Séneca, L. A. (2000c). *Sobre el ocio*. Madrid: Gredos.
- Sexto Empírico (1993). *Esbozos pirrónicos*. Madrid: Gredos.
- Sheldon, K. M. (2004). *Optimal human being*. Hillsdale: Erlbaum.
- Sheldon, K. M. & Kasser, T. (2001). Goals, congruence and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 30-50.
- Smith, A. (1790/1997). *La teoría de los sentimientos morales*. Madrid: Alianza
- Sinnott-Armstrong, W. (Ed.) (2007/2008) *Moral psychology*. Massachusetts: MIT Press.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.) (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology*. Thousand Oaks. Sage.
- Spinoza, B. (1677/2000). *Ética demostrada según el orden geométrico*. Madrid: Trotta.
- Spranger, E. (1921/1935). *Formas de vida*. Madrid: Revista de Occidente.
- Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2, 347-365.
- Sternberg, R. J. & Jordan, J. (Eds.) (2005). *A handbook of wisdom*. Cambridge. Cambridge University Press.
- Sydenham, T. (1676/1961). *Observaciones médicas acerca de la historia y curación de las enfermedades agudas*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345-372.
- Teilhard de Chardin, P. (1963/1965). *La activación de la energía*. Madrid: Taurus.
- Teilhard de Chardin, P. (1962/1967). *La energía humana*. Madrid: Taurus.
- Terencio (1961). *El Heautontimorúmenos*. Barcelona: Alma Mater.
- Tratados Hipocráticos, vol. III* (1986): Sobre la dieta. Madrid: Gredos.
- Valerio Máximo (2003). *Hechos y dichos memorables*. Madrid: Gredos.
- Wallace, B. A. & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between buddhism and western psychology. *American Psychologist*, 61, 690-701.
- Weiner, B. (1995). *Judgements of responsibility*. New York. Guilford.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife*. Ithaca: Cornell University Press.

- Winnicott, D. W. (1954). Aspectos metapsicológicos y clínicos de la regresión dentro del marco psicoanalítico. En D. W. Winnicott, *Escritos de pediatría y psicoanálisis* (pp. 377-398). Barcelona: Laia.
- Wittgenstein, L. (1953/1988). *Investigaciones filosóficas*. Barcelona: Crítica.
- World Health Organization (1993). *Measuring quality of life. The development of the World Health Organization Quality of Life Instrument (WHOQOL-100)*. Ginebra: OMS.
- Zubiri, X. (2005). *El hombre*. Madrid: Alianza Editorial.