

La Psicología Positiva: su primera década de desarrollo

Recibido: 01/12/10 | Aceptado:12/02/11

Autores: Luciana Mariñelarena-Dondena; Mariana Gancedo.
Universidad Nacional de San Luis - CONICET.; Universidad de Palermo
lucianamd.psico@gmail.com / marianagancedo@fibertel.com.ar

Resumen

El trabajo presenta una revisión actualizada del desarrollo de la Psicología Positiva desde su surgimiento a finales del siglo XX hasta nuestros días.

En primer lugar se hace referencia al Enfoque Salugénico en psicología centrado en la promoción de la salud. En particular se destacan la psicología humanística, las denominadas investigaciones independientes sobre aspectos funcionales del psiquismo y la orientación salugénica planteada por Antonovsky.

En segundo lugar se analiza el movimiento de la Psicología Positiva, último exponente del ya mencionado Enfoque Salugénico. Se definen las nociones de felicidad, emociones positivas y rasgos individuales positivos o fortalezas del carácter.

Finalmente se realiza un análisis crítico sobre el posible futuro del movimiento de la Psicología Positiva.

Palabras Clave: Psicología Positiva. Enfoque Salugénico. Emociones Positivas. Fortalezas del Carácter. Artículo de revisión.

Abstract

In this paper we review the development of Positive Psychology from its beginnings at the ends of 20th century to the present day.

First, we consider the salutogenic approach in psychology focused in the promotion of health. Specially it points out the humanistic psychology, the independent researches about functional features of mind and the Antonovsky's salutogenic approach.

Second, we analyze the Positive Psychology movement, the last development of salutogenic approach. The concepts of happiness, positive emotions and positive individual traits or character strengths are defined.

Finally, the paper carries out a critical analysis about a possible future for the Positive Psychology movement.

Key words: Positive Psychology. Salutogenic Approach. Positive Emotions. Character Strengths. Review article.

Antecedentes históricos del movimiento

A finales del siglo XX cristaliza con la Psicología Positiva lo que ha sido considerado como un nuevo paradigma de reflexión teórica y metodológica en psicología, que propone estudiar las dimensiones positivas o salugénicas del comportamiento humano (Casullo, 2000).

El progresivo proceso de cristalización había comenzado con la emergencia, en los años '80 del siglo XX, del concepto de promoción de la salud que constituirá el eje central del Enfoque Salugénico que se venía gestando desde hacía varias décadas desde el campo de las ciencias sociales y de la salud. El Enfoque Salugénico viene a completar al modelo médico o enfoque patogénico que enfatiza la cura y la prevención de la enfermedad mental (Gancedo, 2008a; Seligman & Peterson, 2007).

“En un primer momento la Psicología Positiva se presentó como una radical novedad. Calificativos tales como «nueva ciencia» o «nuevo paradigma» abundan en los primeros manifiestos. Hoy queda claro que simplemente se trata de una corriente inscripta en el enfoque salugénico de la psicología (ES) que se venía gestando desde hace varias décadas, tanto desde las ciencias sociales en general como desde la psicología en particular. Este modelo –que hace énfasis en la promoción de la salud- aparece para completar el tradicional y hegemónico modelo médico que centra su interés en la resolución de los problemas o trastornos” (Gancedo, 2008b, p. 16).

Las limitaciones del modelo médico en el campo de la salud se manifiestan ya desde mediados del siglo XX. Un ejemplo claro de dichas insuficiencias lo encontramos en la definición que aporta la Organización Mundial de la Salud (OMS) a finales de la Segunda Guerra Mundial: “la salud es un estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de enfermedad o minusvalía”. Posteriormente en el año 1986, se realizó la primera reunión oficial de la OMS sobre la promoción de la salud, conocida como la Carta de Ottawa (WHO, 1986, Ottawa Charter for Health Promotion).

Cabe aclarar aquí la diferencia existente entre los conceptos de prevención de la enfermedad y promoción de la salud, pertenecientes al modelo médico y al Enfoque Salugénico respectivamente. La prevención de la enfermedad, como su nombre lo indica, tiene como punto de mira la enfermedad y su patogénesis; mientras que la promoción de la salud apunta a la salud y su salutogénesis (Godoy, 1999; Gancedo, 2008a).

“Por otra parte, desde la promoción no se busca simplemente la evitación de la enfermedad sino fundamentalmente el incremento de la salud y el bienestar general” (Gancedo, 2008a, p.15).

En rigor de verdad, y aunque no en forma explícita, la escuela psicológica que inaugura el enfoque salugénico en psicología fue la psicología humanística, al advertir las limitaciones del modelo médico y postular como su principal objetivo el estudio de las capacidades y potencialidades humanas. Entre los autores enrolados en esta corriente encontramos a Abraham Maslow, quien formuló el concepto de autorrealización (self-actualization), y a Carl Rogers y su teoría del funcionamiento óptimo de la personalidad. Como una curiosidad se señala que el primero en hablar de una Psicología Positiva fue Abraham Maslow en el título del último capítulo de su libro *Motivación y Personalidad*.

Siguiendo con los antecedentes de la Psicología Positiva, diversos autores incluyen entre ellos la obra de Maria Jahoda (Casullo, 2005).

“El concepto de salud mental positiva tiene su más claro antecedente en el trabajo de Maria Jahoda, encargada de preparar un informe sobre el concepto de salud mental por la Joint Commission on Mental Illness and Health (Comisión Conjunta sobre la Enfermedad y la Salud Mental)” (Vázquez & Hervás, 2008, p. 23).

Jahoda planteó una serie de características que representarían los componentes de la salud mental positiva. Según esta autora existirían seis criterios fundamentales: Actitudes hacia sí mismo; Crecimiento, desarrollo y auto-actualización; Integración; Autonomía; Percepción de la realidad y Control ambiental; a su vez estos criterios se dividen en una serie dimensiones relacionadas (Jahoda, 1958).

Pero, como ya dijimos, es a partir de los años '80 del siglo XX que encontramos el segundo hito en el desarrollo del Enfoque Salugénico en psicología ya que, junto con el mencionado concepto de promoción de la salud, se observa la proliferación de investigaciones independientes sobre aspectos funcionales del psiquismo, tales como: la creatividad, el apego, la resiliencia, las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, el bienestar psíquico entre otros (Gancedo, 2006, 2008a, 2008b).

También por la misma época Aaron Antonovsky desarrolla la orientación salugénica, en el campo de la sociología de la medicina, proponiendo considerar a la salud/enfermedad como extremos de un continuo y centrarse en el estudio de aquellos factores que promueven movimientos hacia el extremo favorable del mismo. En su teoría postuló como conceptos destacados el de sentido de coherencia (SOC) y los recursos generalizados para resistir (GRRs) (Casullo, 2000; Gancedo; 2008a).

En la misma línea de pensamiento que Jahoda, Vázquez y Hervás (2008) –ya dentro de la Psicología Positiva- plantean una concepción positiva de la salud mental que transformaría el enfoque o punto de mira de las intervenciones clínicas en psicología, yendo más allá de la prevención de problemas:

“La salud mental implica un estado emocional positivo, y un modo de pensar compasivo sobre nosotros mismos y los demás, poseer expectativas de un futuro positivo y, en general, un modo adaptativo de interpretar la realidad. Pero también supone disponer de recursos para afrontar adversidades y, aún más importante, para desarrollarnos como seres humanos. Todo esto va más allá de lo que un enfoque basado en el déficit puede ofrecer” (Vázquez & Hervás, 2008, p. 22).

En los albores del siglo XXI el Enfoque Salugénico en psicología, cuyos orígenes hemos delineado, cristaliza definitivamente con la Psicología Positiva que puede definirse como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas (Sheldon & King, 2001) o del funcionamiento psíquico óptimo (Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006).

A partir de todos estos antecedentes, hay consenso en que el surgimiento de esta corriente psicológica, al menos con el nombre de Psicología Positiva, tuvo lugar en el año 1998, en oportunidad del discurso inaugural de Martin Seligman como presidente de la American Psychological Association (APA). En el mismo declaraba que su mandato tendría como misión enfatizar el interés hacia una psicología más positiva. Seligman (2005) pone de manifiesto el foco exclusivo en la patología, dominante en nuestra disciplina, que llevó a que se forjara una ciencia de la enfermedad mental que olvidó cumplir dos de sus misiones fundamentales: hacer la vida de las personas más productiva y llena de sentido e identificar y favorecer el desarrollo de las capacidades humanas.

“Antes de la Segunda Guerra Mundial, la psicología tenía tres misiones fundamentales: curar las enfermedades mentales, hacer la vida de las personas más productiva y reconfortante, e identificar y nutrir los talentos (...) Con posterioridad, dos eventos -ambos económicos- cambiaron el curso de los estudios psicológicos, especialmente en Estados Unidos: por un lado, en 1946 se fundó la Administración de Veteranos y gran parte de los psicólogos consideró que podía ocuparse laboralmente en el tratamiento de las enfermedades mentales. Por otro, en 1947, se fundó el Instituto Nacional de Salud Mental y los académicos estimaron que podrían obtener mayor cantidad de subsidios, si sus investigaciones se orientaban al estudio de la patología. Esta situación trajo aparejados beneficios, dado que se han realizado grandes avances en la comprensión de terapias de las enfermedades mentales (...) El lado negativo fue que las otras dos misiones fundamentales de la psicología (mejorar la calidad de vida de las personas y promover los talentos) quedaron abandonadas (...) El mensaje de la Psicología Positiva es el de recordar al campo que sufrió una deformación. La psicología no es sólo el estudio de la enfermedad, la debilidad y el daño; es también el estudio

de la fortaleza y la virtud” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 6-7; la traducción nos pertenece).

En un primer momento, Seligman pensó en la prevención como eje de su investigación; pero rápidamente entendió que por dicho camino seguía centrándose en la enfermedad mental, en evitarla o en minimizar sus efectos. “Lo que se proponía no era más que el modelo de enfermedad refrito y arreglado de forma proactiva” (Seligman, 2005, p. 53). Fue entonces cuando a partir de una interacción con su hija Nikki de seis años modificó su enfoque poniendo el énfasis, entonces sí, en el desarrollo de las potencialidades humanas (Gancedo, 2008a; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

“Entonces caí en la cuenta de que educar a los hijos era mucho más que evitar que vayan por el camino equivocado. Consistía en reconocer y desarrollar sus fortalezas y virtudes, y ayudarlos a encontrar el espacio en el que puedan expresar de forma plena tales rasgos positivos” (Seligman, 2005, p. 55-56).

Por otra parte los autores reconocen que la promoción de las capacidades, fortalezas y virtudes redundante a su vez en la construcción de barreras contra la enfermedad mental:

“Los psicólogos han descubierto que hay potenciales humanos que actúan como amortiguadores contra la enfermedad mental: entre ellos, el coraje, el pensamiento sobre el futuro, el optimismo, la habilidad interpersonal, la fe, la ética en el trabajo, la esperanza, la honestidad, la perseverancia, la capacidad para fluir y la perspicacia, para nombrar algunos. Gran parte de la tarea de la prevención en este nuevo siglo será crear una ciencia del potencial humano cuya misión sea entender y aprender a apoyar estas virtudes en la gente joven. Es muy probable que construir «manantiales» amortiguadores sea la clave elemental para la prevención de los desórdenes clínicos” (Seligman & Peterson, 2007, p. 421).

Seligman estableció los objetivos de la nueva corriente en base a tres líneas de acción:

“La ciencia de la Psicología Positiva, como nosotros la entendemos, está constituida por tres ejes: el estudio de la experiencia subjetiva positiva, el estudio de las tendencias individuales positivas y el estudio de aquellas instituciones que hacen posibles los dos primeros” (Seligman & Peterson, 2007, p. 409).

Síntesis de los objetivos y aportes de la Psicología Positiva

El objetivo general de la Psicología Positiva es el estudio del bienestar psíquico o felicidad. A su vez, este se desglosa en tres objetivos específicos: a) el estudio de las emociones positivas, b) el estudio de los rasgos positivos del psiquismo y c) las instituciones que generan a y b.

Seligman presenta una serie de ideas sobre la felicidad entre las que se distinguen: los desarrollos sobre las emociones positivas, los tipos de vida que ilustran diferentes dimensiones de la felicidad y el papel de las fortalezas del carácter (FC).

Propone la siguiente fórmula de la felicidad:

$$F = R + C + V$$

Donde R corresponde al rango de felicidad individual determinado en un 50% por cuestiones genéticas, C representa a las circunstancias vitales y V a los factores que dependen de la voluntad.

En primera instancia, la percepción de felicidad está ligada a la vivencia de emociones positivas. Seligman clasifica a las emociones positivas, según un criterio temporal, en: a) emociones positivas con respecto al pasado: satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad; b) emociones positivas con respecto al presente: alegría, éxtasis, tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer y fluidez¹; c) emociones positivas con respecto al futuro: optimismo, esperanza, fe y confianza (Seligman, 2005).

Aquí adquiere relevancia la teoría sobre las emociones positivas de Bárbara Fredrickson (2001). Según esta autora las emociones positivas no sólo señalan o acompañan el bienestar o plenitud, sino que son productoras de crecimiento y bienestar psicológico a largo plazo. Las emociones positivas amplían las tendencias de pensamiento y acción del individuo y permiten aumentar los recursos personales (físicos, intelectuales y sociales), que pueden luego ser utilizados en otras situaciones y bajo otros estados emocionales. Por tal motivo se ha denominado a este modelo de ampliación y construcción de las emociones positivas:

“... los tres efectos secuenciales de las emociones positivas: ampliación, construcción y transformación. Las emociones positivas amplían las tendencias de pensamiento y acción, o sea que provocan el efecto contrario a las emociones negativas. Debido a esa ampliación de las tendencias de pensamiento y acción se favorece la construcción de recursos personales para afrontar situaciones difíciles o problemáticas. Esta construcción de recursos personales produce un tercer efecto que consiste en la transformación de la persona, que se torna más creativa, muestra un conocimiento más profundo de las situaciones, es más resistente a las dificultades y socialmente mejor integrada, con lo que se produce una «espiral ascendente» que lleva a que se experimenten nuevas emociones positivas” (Prada, 2005, p.15).

¹ Con respecto a las emociones positivas referidas al presente, distingue entre: 1) placeres corporales y superiores; y 2) gratificaciones: relacionado con la puesta en práctica de las virtudes y fortalezas del carácter.

Esta función adaptativa de las emociones positivas se manifiesta de diferentes maneras: mejoran la forma de pensar, se relacionan con la salud y mejoran la capacidad de afrontamiento ante la adversidad (Vecina Jiménez, 2006).

Seligman propone que la Psicología Positiva debe ocuparse de identificar y promover aquellos factores ligados a la voluntad (V) del sujeto que contribuyen al bienestar psicológico. Como corolario que completa su conceptualización de la felicidad, propone tres tipos de vidas que pueden ser tomadas como una progresión hacia la definición de una vida plena, sinónimo de una vida feliz.

Vida placentera (pleasant life): consiste en experimentar emociones positivas respecto al pasado, el presente y el futuro; está relacionada con el disfrute.

Buena vida (good life): producto de utilizar las fortalezas del carácter para obtener gratificaciones en los principales ámbitos de nuestra existencia.

Vida significativa (meaningful life): consiste en emplear las virtudes y fortalezas del carácter al servicio de algo que trascienda nuestra persona.

“Finalmente, una vida plena consiste en experimentar emociones positivas respecto al pasado y al futuro, disfrutar de los sentimientos positivos procedentes de los placeres, obtener numerosas gratificaciones de nuestras fortalezas características y utilizar éstas al servicio de algo más elevado que nosotros mismos para encontrar así un sentido a la existencia” (Seligman, 2005, p. 382).

Resulta evidente que, en el marco de la teoría de la felicidad de Seligman, el concepto de Fortalezas del Carácter es central, el autor las denomina rasgos positivos del psiquismo.

En el año 2004 Peterson y Seligman publican el libro *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*, corolario de las investigaciones sobre los rasgos positivos del psiquismo o Fortalezas del Carácter en los seres humanos.

Los autores establecen en la introducción que: “Este manual se enfoca en lo que está bien en la gente y, específicamente, sobre las fortalezas del carácter que hacen posible una buena vida” (Peterson & Seligman, 2004, p. 4). Su intención es sentar las bases para un Manual de Sanidades que sea la contraparte del DSM y el ICD al establecer un vocabulario común sobre rasgos positivos evaluables que guíe la investigación, ordene y cree instrumentos para evaluarlos, y proyecte intervenciones para promoverlos. Se proponen emular las virtudes del DSM –lenguaje común, fomento a las investigaciones, clasificación multiaxial- y evitar sus falencias – reduccionismo, incompletud-.

Presentan el trabajo como una clasificación científica, puesto que la misma no está basada en una teoría profunda. Su objetivo consistía en llegar a un listado de virtudes y fortalezas universales; los autores admiten que el objetivo es ambicioso, pero afirman que las fortalezas y virtudes de su clasificación son al menos ubicuas u omnipresentes (Ver tabla1).

Tabla 1. Virtudes y Fortalezas del Carácter (Peterson & Seligman, 2004)

Sabiduría y sapiencia: Creatividad [Originalidad, Inventiva]; Curiosidad [Interés por el mundo, Búsqueda de novedad, Apertura a la experiencia]; Mentalidad abierta [Capacidad de juicio, Pensamiento crítico]; Amor por el conocimiento y el aprendizaje; Perspectiva [Sabiduría].

Coraje: Valentía [Valor]; Persistencia [Perseverancia, Diligencia]; Integridad [Autenticidad, Honestidad]; Vitalidad [Pasión por las cosas, Entusiasmo, Vigor, Energía].

Humanidad: Amor; Bondad o Benevolencia [Generosidad, Calidez, Cuidado, Compasión, Amor altruista, Amabilidad]; Inteligencia social [Inteligencia emocional, Inteligencia personal].

Justicia: Civismo [Responsabilidad social, Lealtad, Trabajo en equipo]; Equidad; Liderazgo.

Templanza: Capacidad de perdonar y Misericordia; Humildad y Modestia; Prudencia; Auto-regulación [Auto-control].

Trascendencia: Apreciación de la belleza y la excelencia [Capacidad de asombro, Admiración, Elevación]; Gratitud; Esperanza [Optimismo, Proyección hacia el futuro, Orientación hacia el futuro]; Sentido del humor [Humor positivo]; Espiritualidad [Religiosidad, Fe, Propósito].

Análisis crítico

En líneas generales los valiosos aportes teóricos y empíricos de la Psicología Positiva han permitido que la psicología de nuestro siglo tome definitivamente como propio el amplio campo de la investigación y la promoción de los aspectos saludables del psiquismo. Sin embargo, como todo movimiento, presenta algunas debilidades que deberá superar para cumplir sus objetivos.

La Psicología Positiva carece de una teoría unificada y coherente de partida que guíe la investigación: los autores sostienen una actitud ateórica explícita en búsqueda de la objetividad ingenua del positivismo. Pero como todo investigador parte de un modelo o teoría previa lo que se observa, en realidad, es la superposición de paradigmas implícitos que nunca llegan a integrarse. Muchos de los postulados epistemológicos de la Psicología Positiva coinciden con las afirmaciones e hipótesis de la psicología humanística (Gancedo, 2006; Gancedo, 2008a).

“El término Psicología Positiva fue utilizado por primera vez por Maslow en el último capítulo de Motivación y Personalidad titulado: Hacia una Psicología Positiva. Precisamente allí el autor denuncia, desde la psicología humanística, el olvido del estudio de los aspectos positivos y de los talentos extraordinarios, anticipándose casi cincuenta años al discurso de inauguración presidencial de Seligman en la APA” (Gancedo, 2008a, p. 29).

Debemos mencionar aquí la impronta del contexto socio-histórico-cultural en el que surge la Psicología Positiva, donde se destacan dos características centrales de la idiosincrasia norteamericana: el optimismo y el pragmatismo. Al respecto Bárbara Held (2002) sostiene que se podría hablar de una tiranía de la actitud positiva en los Estados Unidos que llevaría nuevamente a una visión parcial del psiquismo humano: esta vez centrada sólo en los aspectos positivos.

“Cualquier enfoque dicotómico oscurece un fenómeno que se presente como complejo: el hombre. En él conviven, subjetiva e intersubjetivamente, lo positivo y lo negativo. Desde este punto de vista, el desafío del nuevo movimiento pasaría por el estudio de los procesos que llevan a la integración positiva de elementos tanto positivos como negativos de la experiencia humana” (Gancedo, 2008a).

Es el momento de mencionar los aportes más significativos de la Psicología Positiva como así también aquellos desarrollos que todavía adeuda:

“Entre los aportes más significativos de la PP se encuentran:

- La definitiva cristalización del ES en psicología.
- Su acción catalizadora, al nuclear bajo su «paraguas» las investigaciones y corrientes previas que se ocuparon del bienestar psíquico.
- La difusión del interés en los aspectos positivos del psiquismo, tanto en la comunidad científica como a nivel de la sociedad en general.

Por otra parte, la PP todavía adeuda:

- La construcción de un modelo epistemológico unificado y coherente que organice, sistematice y guíe el conocimiento acerca del bienestar psíquico. Esta deuda se observa en la atomización, solapamiento y redundancia de muchos de los desarrollos de la PP.
- La presentación de teorías y de modelos psicoclínicos que deriven del modelo epistemológico antedicho” (Gancedo, 2008b, p. 17).

Numerosos autores sostienen que el futuro de la Psicología Positiva es su desaparición como movimiento psicológico al quedar inmerso en el quehacer propio de la psicología (Vázquez, 2006; Diener, 2003; King, 2003). Es claro que tal fusión solo se logrará si la Psicología Positiva cumple con su última tarea: la de decantar el Enfoque Salugénico en un subsistema enunciativo de la Psicología. Así como el Modelo Médico decantó en el subsistema enunciativo de la psicopatología, el resultado del mismo proceso desde el Enfoque Salugénico podría dar lugar a la psicoeología, entendida ésta como el

subsistema enunciativo de la psicología que estudia los aspectos saludables del psiquismo, y que, por otra parte, constituye el reverso conceptual de la psicopatología (Gancedo, 2008b).

“Si la psicopatología es el estudio científico de los trastornos psíquicos, la psicoeología propone el estudio científico de la salud psíquica. Se trata de un sistema enunciativo acerca de los aspectos funcionales del psiquismo humano. El modelo médico ha resultado eficaz para el desarrollo de la psicopatología. El enfoque salugénico se presenta como la plataforma de observación adecuada para una psicoeología” (Gancedo, 2008a, p.35).

Es de esperar que en un futuro cercano, todo el conocimiento sobre los aspectos funcionales del psiquismo y su promoción, pueda ser difundido y ampliado al estar organizado y sistematizado en una psicoeología. Asimismo dichos contenidos serán incluidos en la formación de futuras generaciones de psicólogos, más allá de las corrientes psicológicas o las teorías psicoterapéuticas a las que adscriban (Gancedo, 2009).

Referencias Bibliográficas

- Casullo, M. M. (2000). Psicología salugénica o positiva. Algunas reflexiones. Anuario de Investigaciones. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires, 8, 340-346.
- Casullo, M. M. (2005). El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 6, 59-71. Buenos Aires: Universidad de Palermo.
- Diener, E. (2003). What is positive about Positive Psychology: The Curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14 (2), 115-120.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56 (3), 218-226.
- Gancedo, M. (2006). Virtudes y fortalezas: el revés de la trama. *Psicodebate*, 7, 67-80. Buenos Aires: Universidad de Palermo.
- Gancedo, M. (2008a). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En María Martina Casullo (Ed.), *Prácticas en Psicología Positiva* (pp. 11-38). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Gancedo, M. (2008b). Psicología Positiva: Posible futuro y derivaciones clínicas. *Psicodebate*, 9, 15-26. Buenos Aires: Universidad de Palermo.
- Gancedo, M. (2009). Reflexiones y experiencias acerca del aprendizaje de la Psicología Positiva y los Enfoques Salugénicos. *Psicodebate*, 10, 83-102.

- Godoy, J. F. (1999). Psicología de la salud: delimitación conceptual. En M. Simón (Ed.) Manual de Psicología de la Salud: Fundamentos, Metodología y Aplicaciones (pp. 39-65). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Held, B. (2002). The tyranny of positive attitude in America: observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 965-992.
- Jahoda, M. (1958). Current concept of positive mental health. Nueva York: Basic Book.
- King, L. A. (2003). Some Truth Behind the Trombones? *Psychological Inquiry*, 14 (2), 128-131.
- Linley, A.; Joseph, S.; Harrington, S. & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (1), 3-16.
- Prada, E. C. (2005). Psicología Positiva y Emociones Positivas. *Revista Electrónica Psicología Positiva.com*. Disponible en <http://www.psicologia-positiva/revistahtm/>. Recuperado 02/05/08.
- Peterson, C., & Seligman, M. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. (2005). La auténtica felicidad. Buenos Aires: Ediciones Byblos.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. & Peterson, Ch. (2007). Psicología clínica positiva. En L. Aspinwall & U. Staudinger (Eds.), *Psicología del potencial humano* (pp. 409-425). Barcelona: Gedisa (traducción de Lía Barberis y Alejandra García Murillo).
- Sheldon, K. & King L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Vázquez, C. (2006). La Psicología Positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 1-2.
- Vázquez, C. & Hervás, G. (2008). Salud positiva: del síntoma al bienestar. En C. Vázquez & G. Hervás (Eds.) *Psicología Positiva Aplicada* (pp. 17-39). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Vecina Jiménez, M. L. (2006). Emociones Positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 9-17.
- World Health Organization (1986). Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference for Health Promotion. Ottawa: Author.