

El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso

Alejandro CASTRO SOLANO

Correspondencia

Alejandro Castro Solano

Jean Jaures 437 – 8 –19 – (1215)
Buenos Aires, Argentina

E-mail: a.castro@fibertel.com.ar

Recibido: 01/06/2009
Aceptado: 15/07/2009

RESUMEN

En el presente trabajo se reseñan los aportes de las investigaciones realizadas durante las últimas cuatro décadas al campo del bienestar psicológico. El bienestar tiene tres componentes básicos: 1) el afecto positivo; 2) el afecto negativo y 3) los juicios cognitivos sobre el bienestar. Se comentan los modelos teóricos básicos que explican el bienestar (teorías universalistas, situacionales, personalológicas, adaptativas y de las discrepancias) y las diferentes metodologías para su medición, tanto en sus componentes afectivos como cognitivos. Se explicitan también las concepciones alternativas que toman en cuenta el flow y los aspectos sociales relacionados con el entorno. Se reseñan también los resultados de estudios culturales sobre el bienestar psicológico y las intervenciones psicológicas destinadas a su mejora.

PALABRAS CLAVE: Bienestar, Felicidad, Satisfacción vital.

Psychological well-being: four decades of progress

ABSTRACT

In this paper we review the main research contributions in the last four decades in the field of psychological well-being. Well-being has three basic components: 1) positive affect; 2) negative affect, and 3) cognitive judgments on satisfaction. We present the basic theoretical models that explain well-being (universal, situational, personality, adaptive and discrepancy theories) and the different methodologies used for its measurement, covering both its affective and cognitive components. We also summarise alternative conceptualizations that take into account the flow and the social aspects related to context. The results of cultural studies and the psychological interventions designed to improve the levels of well being are also reviewed.

KEYWORDS: Well-being, Happiness, Life satisfaction.

El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso

Clásicamente la psicología se ha ocupado de estudiar temas ligados a las carencias humanas, los aspectos patológicos y su posible reparación, en suma con todo aquello que tenía que ver con la infelicidad (VEENHOVEN, 1991). A lo largo de los años se descuidó el estudio de aquellos individuos con un funcionamiento mental óptimo. Dado que los individuos felices superan en tres a uno a los infelices, tienen mejores apreciaciones de sí mismo, mejor dominio del entorno y mejores habilidades sociales (ARGYLE, 1987), resulta interesante saber por qué las personas están más o menos felices, qué es lo que hace variar ese nivel y cómo se mejora la calidad de vida de las personas. Por otro lado, algunos investigadores han verificado que la felicidad es útil. Una persona feliz tiene mejor funcionamiento psicológico, vive una mayor cantidad de años, tiene una mejor salud física, obtiene mejores trabajos y establece relaciones interpersonales de alta calidad (DIENER y BISWAS-DIENER, 2008; LYUBOMIRSKY, KING y DIENER, 2005).

La felicidad comenzó siendo un tema filosófico ligado a la pregunta de cuál era el supremo bien y cuáles eran los caminos más adecuados para su logro, luego pasó a ser considerado un tema sociológico ligado a la calidad de vida de las naciones. Los sociólogos encontraron que una mejora objetiva de las condiciones materiales de la vida de las personas (salud, educación, economía) no traía aparejado un avance en los niveles de felicidad (VEENHOVEN, 1995). Las variables sociodemográficas tenían, por tanto, poco peso en la explicación de la felicidad de las personas. Un cambio en las circunstancias (más dinero, más inteligencia, más atractivo físico) explica solo el 10% del bienestar de las personas (DIENER, 1984; LYUBOMIRSKY, 2007). Las razones de por qué las personas eran más felices pasó así al territorio de la psicología a mediados de los años '70, ya que se consideró que la respuesta residía en causas más internas. Sin embargo, los estudios empíricos sobre la felicidad, la satisfacción y el bienestar comenzaron a aparecer con mayor fuerza en la década de los '80, pero nunca en número suficiente para igualar o superar aquellos que tenían como objeto de estudio la infelicidad.

Afecto positivo, afecto negativo y bienestar

Según Andrews y Withey (1976), el bienestar tiene tres componentes básicos: 1) el afecto positivo (AP); 2) el afecto negativo (NA), y 3) los juicios cognitivos sobre el bienestar. Lucas, Diener y Suh (1996) demostraron que la satisfacción vital (el juicio subjetivo sobre el bienestar) es un constructo diferente e independiente de los afectos positivos y negativos.

Las investigaciones pioneras de Bradburn (1969) demostraron que la satisfacción está integrada por dos dimensiones (afecto positivo y negativo) que no se correlacionaban entre sí y que eran independientes. El autor hipotetizó que las personas efectuaban un juicio global de su satisfacción en vista de un balance entre afecto positivo y negativo. Esto es, que la cantidad de afecto positivo que sentían las personas no correlacionaba con el afecto negativo que experimentaban. Hasta esa fecha los investigadores conceptualizaban el afecto como una dimensión hedónica unidimensional, en los polos de la cual se encontraban el AP de un lado y el AN del otro y que podían ser fácilmente medibles a través de opuestos bipolares (Russell, 1980). Toda la literatura de las emociones hasta los años '80 daba soporte a esta última postura. Hoy en día existe suficiente evidencia empírica mediante diferentes métodos que sostiene la independencia de estas dos dimensiones (BRYANT y VEROFF, 1982; DIENER y EMMONS, 1985; ZEVON y TELLEGEN, 1982).

Diener, Larsen, Levine y Emmons (1985) encontraron que el AP y el AN correlacionaban negativamente si se evaluaban durante períodos breves, pero en el largo plazo, esas dimensiones tendían a ser independientes. Kammann, Farry y Herbison (1984) sostenían asimismo la independencia del AP y AN, y concluían diciendo que el bienestar es en realidad una “gradación” que las personas experimentaban, un continuo entre la completa felicidad y la extrema miseria.

Las conclusiones de las investigaciones realizadas por los autores denotan que la intensidad con que las personas experimentan el AP afecta el juicio que realizan sobre su satisfacción. Las personas que experimentan las emociones positivas más intensamente son aquellas mismas que experimentan el AN más intensamente también. Si bien es raro que las personas experimenten afecto positivo o negativo muy intensamente en alta frecuencia (a lo largo del tiempo), ésta es la responsable de la experiencia del alto o bajo grado de satisfacción experimentado por los individuos a lo largo de sus vidas. Estos hallazgos reconcilian los resultados de los investigadores de las emociones por un lado y del bienestar por otro: la experiencia emocional del bienestar depende del marco temporal utilizado (DIENER y EMMONS, 1985). Diener, Colvin, Pavot y Allman (1991) sostienen que la alta intensidad en la experiencia de los afectos trae un coste psíquico, ya que aquellas personas que experimentan intensamente AP están condenadas a experimentar muy negativamente el AN también, es decir, en igual intensidad. Estos estudios suponen que el mecanismo latente que causa el AN intenso es el mismo que el del AP.

Por lo tanto, una persona tiene alto bienestar si experimenta satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo ocasionalmente

experimenta emociones poco placenteras como tristeza o rabia. La literatura de investigación señala que la satisfacción es un constructo triárquico. Por un lado tenemos los estados emocionales (afecto positivo y afecto negativo), y por el otro, el componente cognitivo. Los estados emocionales son más lábiles y momentáneos, al mismo tiempo son independientes. El tener una alta dosis de afectividad positiva no implica tener una alta dosis de afectividad negativa. El componente cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar, y es resultado de la integración cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de su vida.

Modelos teóricos del bienestar

Teorías universalistas

Este grupo de teorías son también llamadas teorías *télicas* (DIENER, 1984), y proponen que la satisfacción se alcanza con el logro de ciertos objetivos o cuando se han satisfecho ciertas necesidades básicas. Dado que las necesidades están moderadas por el aprendizaje, el ciclo vital y los factores emocionales, solo para nombrar algunos, el logro del bienestar resultará de alcanzar diferentes objetivos, para diferentes personas, en diferentes etapas de la vida (DIENER y LARSEN, 1991). Estas necesidades pueden ser de corte universal, como las propuestas por Maslow, o pueden estar basadas en las más íntimas necesidades psicológicas personales, como las planteadas por Murray.

Ryan, Sheldon, Kasser y Deci (1996) postulan tres necesidades básicas universales (autonomía, competencia y relaciones) y consideran que en la medida en que las personas cubran esas necesidades estarán más satisfechas. La idea básica del modelo es que la satisfacción de necesidades más intrínsecas (por ejemplo, crecimiento personal, autonomía, etc.) trae aparejado un mayor bienestar psicológico. Las personas más felices son aquellas que tienen metas vitales más intrínsecas, con mayor coherencia y que otorgan mayor significado personal.

Ryff (1989) critica los estudios clásicos sobre satisfacción diciendo que en general se ha considerado el bienestar psicológico como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, ignorando las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado vital. La autora plantea serias dudas sobre la unidimensionalidad del constructo bienestar psicológico, señalando su multidimensionalidad (RYFF y KEYES, 1995). Clásicamente, el bienestar psicológico fue identificado con la emocionalidad positiva y la ausencia de emociones negativas. Una persona se siente feliz o satisfecha con la vida si experimenta durante más tiempo y en mayor frecuencia, mayor cantidad de

afecto positivo. Implícitamente el bienestar está identificado con los afectos o la personalidad (SCHUMUTTE y RYFF, 1997). Los rasgos de personalidad básicos hacen alusión a la emocionalidad positiva como característica estable de la personalidad, de allí que no resulte extraño que el bienestar esté correlacionado negativamente con el neuroticismo, según aseveran los teóricos de los cinco factores.

El estudio del bienestar debe tomar en cuenta la autoaceptación de sí mismo (MASLOW, 1968), un sentido de propósitos o significado vital (BUHLER, 1935), el sentido de crecimiento personal o compromiso (ERICKSON, 1959) y el establecimiento de buenos vínculos personales. El bienestar es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado por la sabiduría popular como felicidad (SCHUMUTTE y RYFF, 1997).

El bienestar psicológico es una dimensión fundamentalmente evaluativa que tiene que ver con la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido. Ryff ofrece una interesante perspectiva uniendo las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. Para la autora, el bienestar tiene variaciones importantes según la edad, el sexo y la cultura; pudo verificar en diferentes estudios que el bienestar psicológico está compuesto por seis dimensiones bien diferenciadas: 1) una apreciación positiva de sí mismo; 2) la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida; 3) la alta calidad de los vínculos personales; 4) la creencia de que la vida tiene propósito y significado; 5) el sentimiento de que se va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida y 6) el sentido de autodeterminación. Se pudo verificar mediante técnicas de análisis factorial confirmatorio, en población general norteamericana, la existencia de estas seis dimensiones del bienestar (RYFF y KEYES, 1995).

Existe una importante cantidad de evidencia empírica que señala que las prioridades que tienen las personas están en gran medida relacionadas con el bienestar que experimentan, y estas prioridades están a su vez determinadas por los objetivos vitales en el corto, mediano y largo plazo. Según algunos autores, la estructuración de determinados objetivos de vida, por tanto, serían los responsables del mantenimiento del bienestar en el largo plazo (EMMONS, CHEUNG, TEHRANI, 1998).

Algunos autores piensan que tanto necesidades como objetivos difieren en tanto tengan cierta significación dentro del proyecto vital de una persona (CHEKOLA, 1975). A su vez, es posible diferenciar entre objetivos en el corto plazo y en el largo plazo. El logro de objetivos en el corto plazo se estima que tiene diferente

significación, respecto del logro de objetivos vitales de una persona a lo largo de su vida. Más aún, los diferentes objetivos vitales entrarán en conflicto unos con otros de acuerdo a la significación global dentro del plan vital de una persona.

El éxito de las personas para alcanzar sus metas depende en gran medida de las estrategias utilizadas y de cómo pueden afrontar los inconvenientes que les plantea el ambiente. Al mismo tiempo, no todas las estrategias son igualmente útiles para todas las personas y para todos los ambientes (CANTOR, 1994; CANTOR *et al.*, 1987; NOREM y CANTOR, 1986).

Diferentes autores han trabajado el bienestar desde la perspectiva de los objetivos vitales para la explicación del bienestar, con metodologías propias (CANTOR, 1994; EMMONS, 1998; KLINGER, 1977; PALYS y LITTLE, 1983).

Modelos situacionales (*Bottom up*) vs modelos personológicos (*Top Down*)

Los modelos situacionales consideran que la suma de momentos felices en la vida da como resultado la satisfacción de las personas (DIENER, SANDVIK y PAVOT, 1991). Una persona que esté expuesta a una mayor cantidad de eventos felices estará más satisfecha con su vida. Este tipo de teorías otorga alta importancia a las circunstancias que las personas tienen que vivir. Sin embargo, la investigación ha demostrado que las variables sociodemográficas son malos predictores de la satisfacción vital (LYUBOMIRSKY, 2007). Por otro lado, los enfoques *top-down* suponen que el bienestar es una disposición general de la personalidad, y dado que la personalidad es estable, el bienestar también lo es. Según este enfoque, las personas “felices por naturaleza” son aquellas que disposicionalmente experimentan mayor satisfacción en el trabajo, en la familia, con amigos, en su tiempo libre, etc. En resumen, en las teorías situacionales la satisfacción es un efecto del bienestar percibido en cada una de las áreas vitales de las personas, mientras que en los enfoques *top-down* la satisfacción es esclava de las variables temperamentales.

Los teóricos de la personalidad Costa y McCrae (1980) demostraron que los rasgos de personalidad que correlacionan más con la satisfacción son Neuroticismo (N) y Extroversión (E). Estos rasgos están relacionados con la experiencia del afecto negativo y positivo respectivamente. Las personas que tienen mayormente rasgos correspondientes al factor N (emocionalidad, impulsividad, rabia y temor) están predispuestas a sufrir más agudamente los infortunios de la vida y a experimentar un mayor monto de afecto negativo, aunque no necesariamente disminuye la tendencia a experimentar afecto positivo (es decir, ambas dimensiones son

independientes). Por el contrario, aquellas personas que poseen más el componente E (vigor, tempo, sociabilidad), experimentan más afecto positivo; asimismo, esta disposición no reduce la experiencia de afecto negativo. El balance cognitivo que hace la persona entre afecto positivo y negativo, “dispuesto” por estos dos grandes rasgos de la personalidad contribuye a la experiencia de la satisfacción con la vida. Los autores afirman que las personas a lo largo de la vida tienden a experimentar la misma satisfacción ya que los rasgos de personalidad son los principales predictores del bienestar subjetivo, es decir son muy estables.

Los trabajos de investigación que siguen esta metodología tienden a replicar los resultados originales encontrados por Costa y McCrae (1980) ya sea mediante estudios correlacionales o experimentales (LARSEN y KETELAAR, 1991). En general es aceptado que las dimensiones del afecto positivo y negativo son independientes y responden a las disposiciones de N y E (COSTA y McCRAE, 1984; HOTARD *et al.*, 1989).

Investigadores europeos como Eysenck y Gray afirman que las diferencias de comportamiento entre los extravertidos e introvertidos se deben a las estructuras neurológicas (AVIA y VÁZQUEZ, 1998). Los extravertidos serían más sensibles a las señales de recompensa y los neuróticos más sensibles al castigo. Las investigaciones experimentales de Larsen y Ketelaar (1991) probaron lo fácil que es producir estados de ánimo negativos en los más neuróticos y estados de ánimo positivo en los más extrovertidos; parecería, dicen los autores, que los neuróticos estuvieran preparados para reaccionar con fuertes emociones desagradables y los extrovertidos con un intenso afecto positivo.

Por otro lado, los hallazgos de investigaciones realizadas con gemelos separados al momento del nacimiento indican que tanto el afecto positivo como negativo tienen un fuerte componente temperamental. Los investigadores demostraron que alrededor del 50% de la variación entre individuos, era atribuible a diferencias temperamentales, es decir, hereditarias, y el resto se debía a componentes ambientales (LYKKEN y TELLEGEN, 1996; TELLEGEN *et al.*, 1988). Costa, McCrae y Zonderman (1987), haciendo un estudio longitudinal verificaron que aquellas personas que cambiaban de estado civil, residencia, empleo, etc. comparadas con las que mantenían estas condiciones estables no mostraban cambios importantes en su bienestar. Estos eventos podían alterar momentáneamente su nivel de bienestar, pero al poco tiempo volvían a la línea de base. Este argumento sugiere que el bienestar está muy relacionado con los componentes temperamentales de las personas.

Si el bienestar está ligado a los rasgos psicológicos entonces es estable a través del tiempo y generalizable a otros contextos. Si una persona experimenta alta

satisfacción en el trabajo, debe experimentar alta satisfacción en su tiempo libre también. Las contribuciones de las teorías del bienestar a la personalidad, más lo comentado acerca del poco peso de las variables ambientales, darían evidencia suficiente de que el bienestar es un rasgo psicológico difícil de modificar (COSTA, McCRAE y ZONDERMAN, 1987).

Teorías de la adaptación

Estas teorías consideran que la adaptación es la clave para entender la felicidad (MYERS, 1992). Ante el impacto de eventos altamente estresantes las personas simplemente se adaptan y vuelven a su nivel de bienestar previo –*set point*–. Brickman, Coates y Janoff-Bulman (1978) evaluaron un grupo de personas que habían ganado importantes sumas de dinero en la lotería; al poco tiempo del suceso, este grupo experimentó un aumento en su nivel de bienestar, pero algo más tarde, el nivel de bienestar volvió a su línea de base. En otro estudio, Allman (1990) verificó que personas confinadas a vivir en sillas de ruedas, contrariamente a lo que podría suponerse, no registraban un menor nivel de satisfacción comparadas con su grupo control. En la misma línea se encontraban los niveles de satisfacción de personas que tenían severas discapacidades motoras como consecuencia de lesiones medulares (SILVER, 1982). El autor verificó que estas personas, al tiempo de tener el accidente que había ocasionado la lesión, volvían a estar tan satisfechas con sus vidas como en el período anterior al suceso. Esta teoría se basa en un modelo automático de la habituación en el cual los sistemas reaccionan a las desviaciones del nivel de adaptación actual. Estos procesos automáticos de habituación son adaptativos porque permiten que el impacto del evento simplemente se diluya. Por lo tanto, las fuentes de recursos personales permanecen libres para poder hacer frente a los nuevos estímulos que requieren atención inmediata (FREDICK y LOEWENSTEIN, 1999). La idea de que las personas son relativamente estables en su bienestar y que éste no es demasiado sensible a las circunstancias cambiantes del entorno –especialmente las desfavorables– resulta altamente atractiva. Asimismo estaría explicando las pocas diferencias existentes en el bienestar percibido de personas con muchos recursos personales y de otras con problemas severos. La evidencia empírica de que las condiciones externas no explican el bienestar da considerable soporte a esta teoría. Tanto el ganar más dinero, el atractivo físico o las condiciones objetivas de salud explican alrededor de un 15% en la variación del bienestar (DIENER, LUCAS y SCOLLON, 2006).

Algunas correcciones originales al modelo de la adaptación consideran que las personas no retornan exactamente a un nivel neutral, sino que este nivel de

bienestar previo es generalmente positivo. Este nivel previo varía considerablemente según los individuos, y las diferencias interindividuales se deben principalmente al temperamento y a la personalidad (DIENER y LUCAS, 1999). Este *set-point* en términos generales es regulable en función de los eventos vitales de las personas y varía según como sea evaluado el bienestar, si a nivel de los componentes de afecto positivo y negativo o como una evaluación de la satisfacción global con la vida (EASTERLIN, 2005). En términos generales, el afecto negativo tiende a ser más estable que el positivo. Las investigaciones más recientes demuestran que las personas no se adaptan a todas las circunstancias que les toca vivir. Por ejemplo, estudios hechos en naciones más y menos desarrolladas verificaron diferencias en los niveles de bienestar percibido a favor de las naciones más ricas. Generalmente aquellos países que no tenían satisfechas sus necesidades básicas registraban menor bienestar, siendo éste un indicador de que las personas no se terminan de adaptar a las circunstancias muy desfavorables (DIENER y BISWAS-DIENER, 2008). Si bien los *set-points* varían según las personas, éste puede registrar una variación en función de un evento vital de alto impacto. Según las investigaciones, aquellos eventos que afectan más los niveles basales de bienestar de las personas son el haber perdido un esposo/a y el haber sido despedido del empleo (LUCAS *et al.*, 2003; LUCAS, CLARK, GEORGELLIS y DIENER, 2004). En otro estudio, Lucas (2005) estudió personas con discapacidades severas de nacimiento y en todos los casos encontró niveles de bienestar inferiores a los de la población normal. Estos estudios demuestran que los niveles de bienestar pueden variar y que, en general, en circunstancias adversas, si bien las personas se adaptan, no lo hacen del todo (DIENER, LUCAS y SCOLLON, 2006). Nuevas teorías de la adaptación señalan que las personas prestan atención a las circunstancias que les toca vivir de manera selectiva atendiendo a la última sensación que percibieron del evento (KAHNEMAN y THALER, 2006; WILSON y GILBERT, 2005). Esta percepción sesgada afecta el juicio sobre la valoración del mismo y su recuerdo (*peak-end theory*). Estos hallazgos son los que iniciaron una línea de investigación sobre intervenciones dirigidas a elevar el nivel de bienestar de las personas (LYUBOMIRSKY, 2007).

Teorías de las discrepancias

Esta teoría fue propuesta por Michalos (1986) y es en realidad una integración de enfoques divergentes dentro del campo de la satisfacción. El autor considera que la autopercepción del bienestar está multideterminada y no tiene una única causa. El autor, resumiendo las teorías sobre la satisfacción, identificó seis tipos de teorías basadas en *hipótesis de comparación (gap)*, entendida como la distancia entre dos términos:

- a- Aquello que las personas tienen y el objetivo que quieren lograr (teoría del objetivo-logro).
- b- Aquello que las personas tienen y su ideal a lograr (teoría del ideal-realidad).
- c- Aquello que se tiene en el momento y lo mejor que se obtuvo del pasado (teoría de la mejor comparación previa).
- d- Aquello que uno obtiene y lo que otro grupo social significativo tiene (teoría de la comparación social).
- e- Adaptación entre medio y sujeto (teoría de la congruencia).

Dentro de la teoría de las Múltiples Discrepancias el autor toma varias hipótesis en combinación, basándose en los trabajos de Campbell, Converse y Rodgers (1976). El bienestar se explica por la comparación que hacen las personas entre sus estándares personales y el nivel de condiciones actuales. Si el nivel de los estándares es inferior al nivel de logros, el resultado es la satisfacción. Si el estándar es alto y el logro es menor, el resultado es la insatisfacción.

En la revisión de la literatura que el autor realiza, es posible apreciar que el 90% de las investigaciones que explican la satisfacción mediante hipótesis de comparación obtienen resultados positivos. El autor concluye que es prometedora la utilización de este marco teórico, relacionando asimismo estas teorías con la concepción social del bienestar (*welfare*) los enfoques naturalísticos y las teorías pragmáticas de los valores.

Unas de las teorías más clásicas está relación con la comparación social. En estos modelos se utiliza a las otras personas como estándares (DIENER y FUJITA, 1995). Si un individuo se siente mejor que los demás, entonces el resultado es la satisfacción, caso contrario, la infelicidad. Las comparaciones sociales en sí mismas no producen directamente la satisfacción, sino que las personas eligen selectivamente con quién compararse (TAYLOR, WOOD y LICHTMEN, 1983). En algunos casos se puede incluso crear imaginariamente alguien con quien compararse. Lyubomirsky y Ross (1997) encontraron que las personas más felices tienden a usar comparaciones “hacia abajo” (compararse con alguien que se encuentra en peor situación), mientras que las personas infelices utilizan comparaciones en las dos direcciones.

Por otra parte, Wills (1981) formula la teoría de las comparaciones sociales “hacia abajo”. Esto es, las personas pueden mejorar su satisfacción comparándose con otras personas menos afortunadas. Según el autor, esta teoría puede ser puesta en práctica activa o pasivamente. En este último caso, las personas se

comparan con aquellos desafortunados que son accesibles a su experiencia. En el sentido activo, las personas intentan “denigrar” a los demás para acrecentar la distancia psicológica entre ellos y los otros. En el caso extremo esta distancia puede ser acentuada mediante la inducción del daño físico de modo activo.

Otros autores trabajaron con el nivel de aspiraciones. Las teorías más modernas señalan que el proceso de dirigirse hacia el logro de alguna aspiración afecta de alguna manera el bienestar más que el logro en sí mismo (CARVER, LAWRENCE y SCHEIER, 1996; CSIKSZENTMIHALYI, 1998). En este caso, personas con altas aspiraciones y bajos logros pueden mantener alto su nivel de bienestar si sienten que están haciendo algún progreso hacia el objetivo guía. El logro de objetivos resulta central como regulador del sistema afectivo. El tener objetivos hacia los que dirigirse provee un sentido agéntico y otorga estructura y significado a la vida diaria. Las personas obtienen mayor bienestar si tienen como estándar un objetivo que sea coherente con sus necesidades y motivaciones (BRUNSTEIN, SCHULTHEISS y GRASSMAN, 1998).

Indudablemente la comparación con algún estándar afecta el nivel de bienestar (EMMONS y DIENER, 1985). El problema reside en establecer por qué las personas eligen ese estándar y no otro en diversas situaciones (DIENER y FUJITA, 1995).

Concepciones modernas sobre el bienestar

Csikszentmihalyi (1998) considera que el mundo ha progresado económicamente a pasos agigantados. Sin embargo, esta mejora en las condiciones materiales de las personas no se vio reflejada en claros beneficios emocionales. El énfasis desmedido en el dinero y en la valoración económica de las condiciones de vida hizo que las personas colocasen como primer objetivo el bienestar económico. Aspirar a mejores condiciones materiales no trajo una mejora en los niveles de bienestar, sino todo lo contrario. Pareciera que las personas que alcanzan sus objetivos económicos no parecen estar felices, o al menos, si lo están, no tanto como se supone que deberían estar.

Un enfoque más espiritual o psicológico considera que la felicidad no reside en cuestiones materiales, sino que es un estado mental, y como tal, las personas pueden controlarlo o estimularlo mediante estrategias cognitivas. El funcionamiento por defecto de la conciencia es una revisión caótica de miedos, deseos y situaciones que fenomenológicamente podemos llamar *entropía psíquica* (CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Fluyen a la conciencia de forma descontrolada pensamientos y sentimientos que interfieren con nuestras metas y objetivos. El

control sobre este flujo psíquico es lo que nos da serenidad y permite alcanzar la felicidad. Las tradiciones ancestrales del Yoga y del Zen han diseñado técnicas que permiten reemplazar estos contenidos mentales mediante el control y la disciplina mentales. La psicología contemporánea, por su parte, ha diseñado técnicas que permiten cambiar los contenidos mentales, apaciguar el flujo mental o desmantelar los pensamientos negativos, interviniendo en las actitudes, los estilos preceptuales y las atribuciones, entre otras.

Csikszentmihalyi (1998) ha realizado investigaciones a lo largo de más de 20 años con personas que vivían estados plenos de felicidad, aquello que el autor llama *flow*. El *flow* o flujo, es el estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en alguna actividad que ninguna otra cosa parece tener importancia; la experiencia es tan placentera que incluso se pagaría un alto coste para poder desarrollarla. Las actividades artísticas, la música, los deportes, los juegos y los rituales religiosos son actividades en las cuales las personas entran frecuentemente en estado de *flow*. El autor llega a la conclusión de que la felicidad no es algo que sucede, no es producto del azar, sino que es una condición vital que hay que cultivar para alcanzarla. Aquellos más felices son los que supieron cómo controlar sus experiencias internas para determinar la calidad de sus vidas. El estado óptimo de la experiencia se alcanza cuando hay orden en la conciencia, es decir, cuando las personas pudieron focalizar su energía psíquica en una meta. Esta meta tiene que cumplir con el requisito de retroalimentación constante para que se alcance la condición de flujo. Cuando la conciencia está organizada de esta manera a través de experiencias de flujo, la calidad de vida mejora y la personalidad se diferencia y complejiza. Esto es lo más cerca que estamos, según el autor, de la felicidad. Csikszentmihalyi estudió las experiencias de flujo en una gran cantidad de situaciones, condiciones y personas.

El estado de *flow* tiene que ver con la clásica distinción entre el placer hedónico y eudaemónico de los griegos. Mientras que el placer hedónico consiste en el aumento de emociones positivas la mayor parte del tiempo para ser feliz, el placer eudaemónico consiste en que el logro de la felicidad no se alcanza de primera mano, sino que exige esfuerzo y trabajo, no solo para conseguirlo, sino para mantenerlo. La psicología positiva considera que la capacidad de experimentar *flow* es una vía regia de acceso a la felicidad (PETERSON *et al.*, 2005).

Metodologías para la medición del bienestar

En las investigaciones sobre bienestar podemos determinar dos líneas de trabajo (KEYES y MAGYAR-MOE, 2003). La primera está en relación con la evaluación

de las emociones positivas y la percepción de la satisfacción general con la vida. En el primer caso, se evalúa el afecto momentáneo predominante, tanto positivo como negativo, en el segundo –satisfacción con la vida– se confía en el juicio cognitivo que establece el evaluado acerca de su satisfacción con la vida como un todo. A esta línea se la denominó *bienestar emocional*, y es la que derivó la mayor cantidad de investigaciones (DIENER, SUH, LUCAS y SMITH, 1999).

Una segunda línea de trabajo considera que el bienestar es multidimensional y que es necesario considerar los aspectos sociales y del entorno para la evaluación del bienestar (KEYES, 1998; RYFF, 1989; RYFF y KEYES, 1995). Esta línea toma en cuenta las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. Para estos autores el *bienestar psicológico* está diferenciado en seis dimensiones: 1) una apreciación positiva de sí mismo; 2) la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida; 3) la alta calidad de los vínculos personales; 4) la creencia de que la vida tiene propósito y significado; 5) el sentimiento de que se va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida; y 6) el sentido de autodeterminación.

En resumen, la línea de investigación del bienestar emocional considera que éste reside en variables individuales, tanto de afectos positivos y de la evaluación cognitiva de la satisfacción vital que realizan las personas. La segunda, incluye los aspectos relacionales. En cualquier caso, los autores coinciden en que se trata de diferentes componentes del bienestar y que deben ser evaluados de forma separada (DIENER *et al.*, 2009).

En cuanto a la línea del bienestar emocional, encontramos instrumentos diseñados especialmente para evaluar las emociones positivas (LUCAS, DIENER y LARSEN, 2003). La idea subyacente es que una mayor frecuencia de emociones positivas (por ejemplo, alegría, energía, interés) indica que la vida es satisfactoria (DIENER, SANDVIK y PAVOT, 1991). Asimismo, las emociones positivas juegan un papel importante en el logro de resultados positivos. La investigación actual demuestra que una persona con mayor cantidad de emociones positivas amplifica su repertorio de conductas y pensamientos y puede construir recursos intelectuales, sociales y personales más sólidos (FREDRICKSON, 2000).

Los instrumentos para evaluar emociones tanto positivas como negativas son en general autoinformes con un bajo número de ítems. Se le pregunta al evaluado la frecuencia o intensidad de alguna emoción en un período de tiempo determinado (LUCAS, DIENER y LARSEN, 2003).

Estas técnicas se administran una sola vez y se pregunta a las personas acerca de cuán favorable evalúan sus vidas de modo general y en áreas específicas (DIENER, SUH, LUCAS y SMITH, 1999). Este tipo de escalas en términos generales tienen una buena consistencia interna, estabilidad moderada y son sensibles al cambio en las condiciones de vida (EID y DIENER, 2004; HEADEY y WEARING, 1989). Esta clase de instrumentos tienen un nivel moderado de convergencia con los informes diarios de estados del ánimo, el reporte de otros informantes y el recuerdo de eventos positivos y negativos (SANDVICK, DIENER y SEIDILTZ, 1993; SEIDILTZ, WYER y DIENER, 1997).

Entre los instrumentos del tipo de autoinforme más utilizados se encuentran el PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*) de Watson, Clark y Tellegen (1988), que cuenta con 20 ítems para evaluar los afectos positivos. En su versión expandida consta de 55 ítems (WATSON y CLARK, 1994). Algunos autores han criticado a este instrumento diciendo que los descriptores de emociones positivas y negativas son limitados y que se omiten emociones positivas que se consideran centrales (por ejemplo, orgullo, celos, envidia, alegría), dando lugar a la construcción de nuevos instrumentos (DIENER *et al.*, 2009). El grupo de investigación de Diener construyó dos nuevos instrumentos, el SPANE P y N (*positive and negative experience*) para evaluar tanto emociones positivas y negativas. Las escalas derivadas presentan una buena confiabilidad y validez. Otros instrumentos son del tipo *checklist*, en el cual para evaluar una dimensión se consideran varios ítems y el evaluado tiene que consignar si esa emoción en cuestión está presente o no. Uno de los más conocidos en este terreno es el *Multiple Affect Adjective Checklist-R* (ZUCKERMAN y LUBIN, 1985). Consta de 155 ítems y tiene como ventajas –al igual que otros instrumentos del tipo inventario– una mayor confiabilidad y una mejor cobertura del contenido del constructo evaluado. Otros cuestionarios que evalúan la afectividad positiva son en realidad cuestionarios de personalidad, dado que la alta emocionalidad positiva está en relación con bajo neuroticismo y alta extroversión. En este caso tenemos el *Multidimensional Personality Questionnaire* de Tellegen (1982).

Otras metodologías para evaluar emociones positivas no utilizan el autoinforme. Entre estas encontramos los métodos on-line en los que la persona lleva un *beeper* o alarma y debe completar un cuestionario de emociones predominantes cuando le es indicado (FREDRICKSON y KAHNEMAN, 1993). Esto llevaría a evitar el sesgo en el recuerdo retrospectivo y permite capturar la variación en un período de tiempo, debido a la labilidad que presentan las emociones. Algunos autores consideran que este es el mejor método para evaluar emociones (KAHNEMAN, 1999). Un problema muy frecuente es la gran cantidad de datos que produce este muestreo de la experiencia subjetiva de las personas, resultando en una metodología muy complicada para su análisis (SCOLLON, KIM-PRIETO y

DIENER, 2003). En otro caso, algunos investigadores consideran útil evaluar los rasgos faciales como marcadores de las emociones. EKMAN y FRIESEN (1978) idearon un método para codificar imágenes de caras basadas en los movimientos musculares faciales. Este método, si bien lleva mucho tiempo y entrenamiento, fue utilizado para evaluar las imágenes de caras en los álbumes de estudiantes (HARKER y KELTNER, 2001). Finalmente, otro método bastante utilizado para evaluar las emociones positivas consiste en el recuerdo de eventos placenteros en un período de tiempo dado. La mayor frecuencia de eventos recordados es un indicador de afecto positivo (SEIDLITZ y DIENER, 1993).

En cuanto a la línea del *bienestar psicológico*, los autores consideran que además de las variables individuales relacionadas con el afecto positivo/negativo y la satisfacción con la vida es necesario tomar en cuenta la relación entre la persona y el entorno (KEYES y MAGYAR-MOE, 2003). Los autores dentro de esta corriente comentan que la mayoría de las investigaciones sobre el bienestar no han tenido un marco teórico claro como respaldo. En este campo existe una cantidad de datos empíricos, pero muy pocos modelos teóricos que guíen la construcción de los instrumentos y la interpretación de los resultados de las investigaciones. Los investigadores del bienestar psicológico critican la operacionalización exclusiva del bienestar a través de los índices de afecto positivo o negativo o las escalas unidimensionales de satisfacción, ignorando la adjudicación de significado de los actos humanos, entendido como el sentido de orden o coherencia en la existencia personal. Algunos autores proponen que el oficio de vivir, en un determinado momento, supone desarrollar un sentido de integridad, una apreciación de por qué y cómo uno ha vivido (REKER, PEACOCK y WONG, 1987). En esta línea se ubican los trabajos de Pychyl y Little (1998), quienes estudian los constructos relacionados con las metas personales y proponen que los proyectos tienen dos funciones: una instrumental relacionada con la eficacia y el alcance de la felicidad y otra más simbólica, relacionada con la consistencia y que da por resultado el significado asignado al proyecto de vida.

En la misma línea, Ryff (1989) critica los estudios clásicos sobre satisfacción diciendo que en general se ha considerado el bienestar psicológico como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, ignorando las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado vital. La autora plantea serias dudas sobre la unidimensionalidad del constructo bienestar psicológico, señalando su multidimensionalidad (RYFF y KEYES, 1995). Clásicamente, el bienestar psicológico fue identificado con la emocionalidad positiva y la ausencia de emociones negativas. Una persona se siente feliz o satisfecha con la vida si experimenta durante más tiempo y en mayor frecuencia, mayor cantidad de afecto positivo. Implícitamente el bienestar está identificado

con los afectos o la personalidad (SCHUMUTTE y RYFF, 1997). Los rasgos de personalidad básicos hacen alusión a la emocionalidad positiva como característica estable de la personalidad, de allí que no resulte extraño que el bienestar esté correlacionado negativamente con el neuroticismo, según aseveran los teóricos de los cinco factores.

La mayoría de los instrumentos para evaluar la satisfacción con la vida, entendida como el componente cognitivo del bienestar –tanto total como por áreas– (independientemente de la afectividad positiva y/o negativa) son en general autoinformes. Si bien existen metodologías más sofisticadas, la mayoría de las investigaciones utilizan datos de estudios transeccionales basados en este tipo de técnicas (DIENER *et al.*, 2009).

La escala más utilizada para la evaluación de la satisfacción con la vida es la SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) (DIENER, EMMONS, LARSEN y GRIFFIN, 1985). Fue traducida a varios idiomas y ha sido internacionalmente utilizada para diferentes estudios de evaluación del bienestar. La misma tiene buenas propiedades psicométricas (PAVOT y DIENER, 1993). Una alteración en el formato de consigna dio como resultado una escala de 15 ítems, la TWLS (*Temporal Life Satisfaction Scale*), dando lugar a la evaluación de la satisfacción pasada y futura (PAVOT *et al.*, 1998). Para la evaluación de la satisfacción en poblaciones mayores, un instrumento muy utilizado es el *Life Satisfaction Scale* (NEUGARTEN, HAVIGHURST y TOBIN, 1961), multifactorial, que evalúa la satisfacción con la vida por áreas. Otro instrumento de uso muy corriente para evaluar la satisfacción con la vida conjuntamente con las dimensiones emocionales del bienestar es el *Oxford Happiness Inventory* (ARGYLE, MARTIN y LU, 1995), de 29 ítems. Algunas de las dimensiones que lo componen son: nivel energético, optimismo, control percibido, salud percibida, congruencia entre objetivos alcanzados e ideales, así como nivel general de satisfacción y felicidad. Se trata de un test ómnibus que permite evaluar afectividad positiva y negativa conjuntamente con el juicio cognitivo del bienestar. Otro instrumento muy utilizado es el *Fordyce Happiness Measures* (FORDYCE, 1977). Es un instrumento de 11 ítems que pregunta al evaluado el grado de satisfacción global con la vida y en tres ítems adicionales; encuesta sobre el tiempo en que las personas están muy felices, neutrales y poco felices. Si bien es muy utilizado, no se pueden calcular las propiedades psicométricas del mismo, dado que reposa en la metodología del ítem único.

A pesar de que los autoinformes son la metodología más utilizada para evaluar la experiencia subjetiva del bienestar, no están exentos de críticas. El primer problema de evaluar la satisfacción percibida reside en el carácter subjetivo de la misma. Solo el evaluado conoce su nivel de satisfacción en el momento en que

se le pregunta. Los evaluados difícilmente se hayan preguntado previamente cuál es su nivel de bienestar, y al mismo tiempo resulta en extremo difícil determinar la validez del juicio que emiten. Andrews y Robinson (1991) ya señalaban que el autoinforme no correlacionaba demasiado elevado con el juicio que efectuaban otros informantes, tales como pares o amigos, y remarcaban el carácter subjetivo del bienestar. Otras investigaciones también señalan que los reportes subjetivos de satisfacción no siempre correlacionan con los estados de ánimo medidos en diferentes ocasiones (SCHIMMACK, 1997). Algunas investigaciones señalan incluso que aquellas personas en las que predomina un alto bienestar subjetivo percibido, exhiben al mismo tiempo indicadores de distress en medidas de reactividad fisiológica y en calificaciones de la satisfacción obtenidas por observadores externos en entrevistas (SHEDLER, MAYMANN y MANIS, 1993).

Otro problema de las medidas del bienestar es la deseabilidad social al emitir el juicio, ya que difícilmente las personas expongan que no están satisfechas con sus vidas. Asimismo, cuando las personas autoperciben su propia satisfacción están influyendo muchas variables en la constitución de ese juicio. Veenhoven (1995) asevera que intervienen mecanismos defensivos que filtran la información que las personas vierten, apareciendo distorsionada. Strack, Argyle y Schwartz (1991) comentan que en realidad la persona no está emitiendo un juicio acerca de su satisfacción sino que está respondiendo en función del afecto momentáneo predominante, siendo esta emoción la que modula el juicio cognitivo. Estas aseveraciones fueron probadas y replicadas con experimentos de laboratorio (SCHWARTZ y CLORE, 1983). Otros autores sostienen que es imposible aislar en un instrumento el juicio cognitivo del componente afectivo de forma total. Larsen, Diener y Emmons (1985) sostienen que las medidas del bienestar apuntan a los juicios cognitivos y son por tanto más estables que el componente afectivo. Diener (1994) sostiene que los investigadores han confiado en extremo en el etiquetamiento cognitivo que efectúan las personas de sus emociones, cuando en gran parte se ignora cómo se produce dicho proceso, ya que los autoinformes no dan un fiel reflejo de aquello que realmente sucede en el sistema afectivo de la persona.

Veenhoven (1995) enfatiza que los criterios externos como medida de validez correlacionan bajo con los autoinformes, por lo tanto, para solucionar el problema de la validez de la medida recomienda la utilización de diferentes medidas del mismo constructo, y en sus trabajos cita los avances realizados con el uso de tecnologías multirasgo-multimétodo.

La revisión comentada no pretendió ser exhaustiva, solo se han aclarado algunos de los métodos más utilizados en el campo de la evaluación del bienestar.

Diferencias culturales y bienestar psicológico

La felicidad es la meta más deseada para la mayoría de las naciones. La investigación empírica ha demostrado que si bien las naciones difieren en su nivel de felicidad, en todas ellas las personas consideran que ésta es deseable y por lo tanto constituye una meta importante (DIENER y BISWAS-DIENER, 2008). En términos generales, las investigaciones demuestran que no solo la felicidad es deseable sino que la mayoría de las personas de todo el mundo a grandes rasgos se consideran felices, sin importar demasiado las condiciones de vida. Solamente un porcentaje muy pequeño de las personas se sienten extremadamente felices o en extremo miserables. La mayoría de las personas de todo el mundo se consideran *moderadamente* felices. Estos resultados emergen una y otra vez con diferentes tipos de metodologías, muestras e instrumentos.

En un estudio llevado a cabo por la Organización Gallup en el 2006 y 2007 en más de 130 naciones, se pudo llegar a la conclusión de que los países más felices eran aquellos económicamente más desarrollados, con democracias estables, que respetaban los derechos humanos y la igualdad de oportunidades para las mujeres. En contraste, las sociedades menos felices eran aquellas extremadamente pobres con contextos políticos inestables y generalmente en conflicto con los países vecinos. Este hallazgo demuestra que es necesario tener cubiertas ciertas necesidades básicas para ser felices. Aquellos contextos en los que predominan los bajos ingresos, la inestabilidad política y la corrupción del estado no favorecen la felicidad. Clásicamente la felicidad ha sido considerada un tema individual, pero este hallazgo lleva a repensar que la felicidad es también un asunto social y que los gobiernos deberían tomar una participación más activa para su logro (DIENER y BISWAS-DIENER, 2008).

Otro descubrimiento de investigación interesante consiste en que las diferentes sociedades derivan su felicidad de diferentes fuentes, según se trate de sociedades más colectivistas o más individualistas. En las primeras predomina más el grupo por sobre el individuo, por lo tanto, las personas que viven en estas sociedades serán más felices en la medida en que el grupo de pertenencia se lleve bien. Es decir que la felicidad aquí estaría basada en la armonía y la calma. Las personas que viven en China o India por ejemplo se sentirán más felices a través de la armonía y la serenidad. En las sociedades más individualistas (e.g., la norteamericana) la importancia recae sobre el individuo y la felicidad es considerada más personal y constituye una emoción intensa y energética, valorándose el componente de alta activación que traen las actividades placenteras. En función de esta consideración, los predictores de felicidad son diferentes. La autoestima predice la felicidad más para las sociedades individualistas que para las colectivistas (DIENER y DIENER,

1995). El orgullo predice la felicidad más para las sociedades individualistas y la disposición hacia la amistad más entre las sociedades orientales como la japonesa (KITAYAMA, MARKUS y KUROSAWA, 2000).

Intervenciones para mejorar el bienestar

En la última década hubo una proliferación de programas para mejorar el bienestar. La mayoría de ellos no están cimentados en una base teórica integradora, sino que se basan en microteorías o en datos empíricos de líneas de investigación sencillas (VÁZQUEZ, SÁNCHEZ y HERVÁS, 2008). La estrategia empleada consiste en detectar las variables psicológicas que diferencian a los individuos con alto y bajo bienestar mediante estudios correlacionales y longitudinales y luego se verifica la eficacia de las intervenciones de forma experimental en diversos grupos de pacientes y en población general no clínica.

Uno de los programas pioneros para elevar la felicidad de las personas fue el de Fordyce (1977, 1983), quien utilizó una metodología muy cuidada para valorar la efectividad de las intervenciones diseñadas. Su programa consistía en catorce actividades entre las que se contaba el empleo en actividades sociales, el desarrollo del pensamiento positivo, el empleo de actividades físicas, la conservación de relaciones íntimas, entre otras. El programa de Fordyce duraba dos semanas y demostró ser eficaz para elevar la felicidad medida por un instrumento creado a tal efecto. Fordyce demostró que la felicidad podía ser modificada mediante intervenciones específicas y que era necesario el uso de actividades intencionales sostenidas de los participantes para elevar dicho nivel.

Los estudios de Pennebaker y Seagal (1999) sobre la escritura de sucesos traumáticos demuestran que esta técnica narrativa permite elaborar dichos eventos. Burton y King (2004) demostraron experimentalmente que la escritura de hechos positivos mejora las emociones positivas y por ende eleva el bienestar. Estas investigaciones verificaron que la utilización de técnicas narrativas provoca un aumento de las emociones positivas y un menor riesgo de enfermedad en los meses siguientes de instrumentado el protocolo.

En la misma línea, Lyubomirsky (2007) diseñó una serie de actividades con el propósito de mejorar el bienestar. Estas tareas estaban basadas en contar cosas buenas que les habían sucedido a las personas, escribir cartas de gratitud, visualizar el mejor *self* futuro mediante técnicas narrativas y utilizar técnicas de saboreo (*savoring*) respecto de los buenos momentos. En todos los casos, los

grupos experimentales a los que se les instruyeron las tareas obtenían ganancias significativas en los niveles de bienestar psicológico.

Bono y McCullough (2006) demostraron que el incremento de las experiencias de gratitud están asociadas con el bienestar psicológico. Las investigaciones de intervenciones trataron de inducir experimentalmente actividades de gratitud mediante técnicas escritas (e.g., escriba una carta para alguien con el que se siente agradecido) o instrucción de actividades específicas (e.g., acciones de gratitud reales) demostraron en todos los casos un mayor aumento de bienestar de las personas (LYUBOMIRSKY, SHELDON y SCHKADE, 2005; EMMONS y McCULLOUGH, 2003; WATKINS *et al.*, 2003). Al respecto, Seligman (2003) comenta que el motivo por el cual la gratitud mejora el bienestar es porque amplía los buenos recuerdos sobre el pasado en cuanto a su intensidad y frecuencia, así como al etiquetado de los pensamientos, amplificando los recuerdos positivos.

Otras intervenciones basadas en la *hope theory* (SNYDER, 2002) estuvieron dirigidas hacia la activación del componente *esperanza*. Este modelo plantea como elemento fundamental el logro de metas, teniendo en cuenta además de las expectativas del futuro, la motivación y la planificación necesarias para conseguir dichos objetivos. Los trabajos de Irving *et al.* (2004) demostraron en un formato de tratamiento breve focalizado en la esperanza antes del tratamiento clínico propiamente dicho, la eficacia de intervenciones dirigidas a la esperanza en un grupo de pacientes clínicos. Otra investigación que tenía como objetivo verificar la eficacia de intervenciones basadas exclusivamente en la esperanza demostraron que las actividades relacionadas con la formulación de metas, el uso de vías múltiples para alcanzar los objetivos, la utilización de recursos motivacionales y la monitorización de progresos era muy útil para mejorar la esperanza (CHEAVENS *et al.*, 2006).

Fava (1999) diseñó un programa de intervenciones positivas para promover el bienestar de modo complementario a otros tratamientos farmacológicos o psicológicos. El programa se basaba en el reconocimiento de recuerdos de eventos positivos y en la identificación de obstáculos que dificultan dichos recuerdos. Tiene como base teórica la teoría del bienestar de Ryff (1989). Se ha demostrado la eficacia de esta intervención en pacientes depresivos y con trastornos de ansiedad generalizada (FAVA y RUINI, 2003). En todos los casos, el módulo de terapia del bienestar combinada con otro tratamiento clínico potencia la eficacia de los resultados de las terapias convencionales.

Frisch (1998, 2006) plantea un tipo de intervención clínica llamada *terapia de calidad de vida*, que integra una teoría del bienestar, instrumentos de medida

específicos y recursos de intervención especialmente diseñados para cultivar aspectos positivos y aumentar el bienestar. Si bien esta terapia es prometedora porque integra un modelo completo de intervención, aún no tiene suficiente validación empírica que avale sus resultados (VÁZQUEZ, SÁNCHEZ y HERVÁS, 2008).

Finalmente merecen un comentario las intervenciones de Seligman, Steen, Park y Petereson (2005) con el propósito de incrementar la capacidad hedónica de las personas. Seligman y su grupo diseñaron intervenciones positivas que las personas debían realizar y que eran monitoreadas a través de un sistema de Intranet. En uno de los estudios realizados con población general, los autores pudieron demostrar que las personas que realizaban los ejercicios del bienestar (visita de gratitud, identificar las fortalezas, reconocer lo mejor de Ud. Mismo) mejoraban su nivel de bienestar inmediatamente después de la intervención y mantenían las ganancias del bienestar a los 3 y 6 meses después de terminada ésta. Asimismo, disminuían sus niveles basales de depresión.

Seligman, Rashid y Parks (2006) realizaron dos estudios de validación empírica de la psicoterapia positiva con grupos de pacientes con depresión severa y depresión unipolar. En todos los casos, el grupo de tratamiento con psicoterapia positiva solamente mejoró la sintomatología depresiva en grado mayor que el tratamiento convencional. Aquellos pacientes que registraban depresión moderada mejoraron más en los síntomas y en su bienestar. Estos resultados se mantuvieron al menos después de un año de tratamiento.

Comentarios finales

La ciencia del bienestar, como algunos autores contemporáneos la llaman, es una disciplina joven, que cuenta con solo cuatro décadas de existencia (VÁZQUEZ, SÁNCHEZ y HERVÁS, 2008). En estos años obtuvimos una firme evidencia de aquello que hace feliz a las personas, ya que una gran parte de las investigaciones sobre el bienestar estuvo centrada en el estudio de las diferencias individuales. Sin embargo, en las investigaciones más recientes, se planteó que el bienestar no es un mero resultado de otras variables psicológicas, sino que es un importante predictor de la salud física, de la longevidad, de las relaciones interpersonales y del funcionamiento psicológico óptimo de las personas (DIENER y BISWAS-DIENER, 2008). Si bien mucho se ha hecho, especialmente en la medición del bienestar, se nota la ausencia de teorías psicológicas comprensivas que puedan explicar por qué las personas están felices. Las intervenciones psicológicas, muchas de ellas en su fase exploratoria, dan cuenta de que el bienestar se puede modificar y que

es posible elevar la capacidad hedónica (*set-point*) de las personas mediante la actividad intencional. Algunos autores proponen que el bienestar general de las personas es un indicador útil para evaluar la marcha de las políticas públicas, convirtiéndose así en un marcador psicológico de las acciones concretas que realizan los organismos de gestión y administración. Como hemos visto, el bienestar es útil, es deseable y, hasta cierto punto, modificable. Quizá el desafío de los investigadores sea diseñar un armamento teórico que permita integrar el constructo de bienestar a otros conceptos de la nascente psicología positiva. En este sentido, el reciente constructo de *capital psicológico* es un importante avance. De este modo, la psicología positiva resultará en una disciplina integrada, haciendo surgir nuevas prácticas y modelos teóricos.

Referencias bibliográficas

- ALLMAN, A. (1990). *Subjective well-being of people with disabilities: Measurement issues*. Unpublished Master thesis. University of Illinois (citado por Avia y Vazquez, 1998).
- ANDREWS, F. y ROBINSON, J. (1991). "Measures of subjective well-being". En: J. Robinson. y P. Shaver (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes*. California: Academic Press.
- ANDREWS, F. y WITHEY, S. (1976). *Social indicators of well being: American's perceptions of life quality*. New York: Plenum.
- ARGYLE, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- ARGYLE, M., MARTIN, M. y LU, L. (1995). "Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors". En C.D. Spielberger y I.G.Sarason (Eds.), *Stress and emotion* (pp. 173-187). Washington, DC: Taylor & Francis.
- AVIA, M. y VÁZQUEZ, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- BONO, G. y McCULLOUGH, M. E. (2006). "Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy". *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20, 147-158.
- BRADBURN, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- BRICKMAN, P., COATES, D. y JANOFF-BULMAN, R. (1978). "Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?" *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.

- BRUNSTEIN, J., SCHULTHEISS, O. y GRASSMANN, R. (1998). "Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions". *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (2), 494-508.
- BRYANT, F. y VEROFF, J. (1982). "The structure of psychological well-being: A sociohistorical analysis". *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 653-673.
- BUHLER, C. (1935). "The curve of life as studied in biographies". *Journal of Applied Psychology*, 43, 653-673.
- BURTON, C. M. y KING, L.A. (2004). "The health benefits of writing about intensely positive experiences". *Journal of Research in personality*, 38, 150-163.
- CAMPBELL, A., CONVERSE, P. y RODGERS, E. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations and satisfactions*. New York: Russel Sage Foundation.
- CANTOR, N. (1994). "Life task problem-solving: Situational affordances and personal needs". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(3), 235-243.
- CANTOR, N., NOREM, J., NIEDENTHAL, P., LANGSTON, C. y BROWER, A. (1987). "Life-tasks, selfconcept ideals and cognitive strategies in a life transition". *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1178-1191.
- CARVER, C.S., LAWRENCE, J.W. y SCHEIER, M.F. (1996). "A control-process perspective on the origins of affect". En L. Martin y A. Tesser (Eds.), *Striving and feeling: Interactions among goals, affect and regulation* (pp. 11-52). Mahwah: Erlbaum.
- CHEAVENS, J., FELDMAN, D., WOODWARD, J. y SNYDER (2006). "Hope in cognitive psychotherapies: On working with clients strengths". *Journal of Cognitive Psychotherapy: An international Quaterly*, 20 (2), 135-145.
- CHEKOLA, M. (1975). *The concept of happiness* (Doctoral Dissertation). University of Michigan, 1974. Dissertaton Abstracts International, 35, 4609A.
- COSTA, P. y McCRAE, R. (1980). "Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people". *Journal of Personality and Social Psychology*, 38 (4), 668-678.
- COSTA, P. y McCRAE, R. (1984). "Personality as a life long determinant of well-being". En: C. Malatesta y C. Izard (Eds.), *Affective processes in adult development and aging* (pp. 141-156). Beverly Hills: Sage.
- COSTA, P., McCRAE, R. y ZONDERMAN, A. (1987). "Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample". *British Journal of Psychology*, 78, 299-306.

- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1998). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1999). "If we are so rich, why aren't we happy?" *American Psychologist*, 54 (10), 821-827.
- DIENER, E. (1984). "Subjective Well-Being". *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- DIENER, E. (1994). "Assessing subjective well-being: Progress and opportunities". *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- DIENER, E. y BISWAS-DIENER, R. (2008). *Rethinking happiness: The science of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- DIENER, E. y LUCAS, R. E. (1999). "Personality and subjective well-being". En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell-Sage.
- DIENER, E., COLVIN, R., PAVOT, W. y ALLMAN, A. (1991). "The psychic costs of intense positive affect". *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (3), 492-503.
- DIENER, E. y DIENER, M. (1995). "Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem". *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4), 653-663.
- DIENER, E. y EMMONS, R. (1985). "The independence of positive and negative affect". *Journal of Personality and Social Psychology*, 47 (5), 1105-1117.
- DIENER, E., EMMONS, R., LARSEN, R. y GRIFFIN, S. (1985). "The satisfaction with Life Scale". *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- DIENER, E. y FUJITA, F. (1995). "Resources, Personal Strivings, and subjective well-being: A nomothetic and ideographic approach". *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (5), 926-935.
- DIENER, E. y LARSEN, R. (1991). "The experience of emotional well-being". En M. Lewis y J.M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions*. New York: Guilford.
- DIENER, E., LARSEN, R., LEVINE, S. y EMMONS, R. (1985). "Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect". *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (5), 1253-1265.
- DIENER, E., LUCAS, R. E. y SCOLLON, C. N. (2006). "Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being". *American Psychologist*, 61, 305-314.
- DIENER, E., SANDVIK, E. y PAVOT, W. (1991). "Happiness is the frequency not the intensity of positive versus negative affect". En F. Strack, M. Argyle y N. Schwartz (Eds.), *Subjective well-being, and interdisciplinary perspective* (pp. 119-140). Oxford: Pergamon.

- DIENER, E., SUH, E. N., LUCAS, R. E. y SMITH, H. L. (1999). "Subjective well-being: Three decades of progress". *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- DIENER, E., WIRTZ, D., BISWAS-DIENER, R., TOV, W., KIM-PRIETO, C., CHOI, D. y OISHI, S. (2009). *New measures of well-being*. In *The Collected Works of Ed Diener*, Volume 3. The Netherlands: Springer.
- EASTERLIN, R.A. (2005). "Feeding the illusion of growth and happiness: A reply to Hagerty and Veenhoven". *Social Indicators Research*, 74, 429-443.
- EID, M. y DIENER, E. (2004). "Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability". *Social Indicators Research*, 65, 245-277.
- EKMAN, P. y FRIESEN, W. V. (1978). *Facial action coding system: A technique for the measurement of facial movement*. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press.
- EMMONS, R.A. (1998). "A systems framework or systems frameworks?" *Psychological Inquiry*, 9, 148-150.
- EMMONS, R., CHEUNG, C. y TEHRANI, K. (1998). "Assessing spirituality through personal goals: Implications for research in religion and subjective well-being". *Social Indicators Research*, 45, 391-422.
- EMMONS, R. y DIENER, E. (1985). "Personality Correlates of Subjective well being". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11 (1), 89-97.
- EMMONS, R.A. y McCULLOUGH, M.E. (2003). "Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- ERICKSON, E. H. (1959). "Identity and the life cycle: Selected papers". *Psychological Issues*, 1, 1-171.
- FAVA, G. (1999). "Well-being therapy: Conceptual and technical issues". *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 171-179.
- FAVA, G. y RUINI, C. (2003). "Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy". *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.
- FORDYCE, M. W. (1977). "Development of a program to increase happiness". *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511-521.
- FORDYCE, M. W. (1983). "A program to increase happiness: Further studies". *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.

- FREDERICK, S. y LOEWENSTEIN, G. (1999). "Hedonic adaptation". En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwartz (Eds.), *Scientific perspectives on enjoyment, suffering, and well-being*. New York. Russell Sage Foundation.
- FREDRICKSON, B. L. (2000). "Cultivating positive emotions to optimize health and well-being". *Prevention and Treatment*, 3, Article 1. Available on the World Wide Web: <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html>.
- FREDRICKSON, B.L. y KAHNEMAN, D. (1993). "Duration neglect in retrospective evaluations of affective episodes". *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 45-55.
- FRISCH, M. B. (1998). "Quality of life therapy and assessment in health care". *Clinical Psychology. Science and Practice*, 5, 19-40.
- FRISCH, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. Hoboken, NJ: Wiley.
- HARKER, L.A. y KELTNER, D. (2001). "Expressions of positive emotion in womens college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood". *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 112-124.
- HEADEY, B. y WEARING, A. (1989). "Personality, life events and subjective well being, Toward a dynamic Equilibrium model". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (4), 731-739.
- HOTARD, S., McFEATHER, R., McWHIRTER, R. y STEGALL, M. (1989). "Interactive effects of extraversion, neuroticism and social relationships on subjective well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 321-331.
- IRVING, L.M., SNYDER, C. R., CHEAVENS, J., GRAVEL, L., HANKE, J. HILLBERG, P., et al. (2004). "The relationship between hope and outcomes at the pretreatment, beginning and later phases of psychotherapy". *Journal of Psychotherapy Integration*, 14 (4), 419-443.
- KAHNEMAN, D. (1999). "Objective happiness". En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- KAHNEMAN, D. y THALER, R.H. (2006). "Anomalies: Utility maximization and experienced utility". *Journal of Economic Perspectives*, 12(1), 211-234.
- KAMMANN, R., FARRY, M. y HERBISON, P. (1984). "The analysis and measurement of happiness as a sense of well being". *Social Indicators Research*, 15, 91-115.
- KEYES, C. L. M. (1998). "Social well-being". *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.

- KEYES, C.L.M. y MAGYAR-MOE, J.L. (2003). "The measurement and utility of adult subjective well-being". En Shane J. López y C.R. Snyder (Ed.), *Positive psychological assessment: a handbook of models and measures* (pp. 411-425). Washington: American Psychological Association.
- KITAYAMA, S., MARKUS, H. R. y KUROSAWA, M. (2000). "Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States". *Cognition & Emotion*, 14, 93-124.
- KLINGER, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentive in peoples lives*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- LARSEN, R., DIENER, E. y EMMONS, R. (1985). "An evaluation of subjective well-being measures". *Social Indicators Research*, 17, 1-17.
- LARSEN, R. y KETELAAR, T. (1991). "Personality and susceptibility to positive and negative emotional states". *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 132-140.
- LUCAS, R. E. (2005). "Time does not heal all wounds. A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce". *Psychological Science*, 16, 945-950.
- LUCAS, R. E., CLARK, A. E., GEORGELLIS, Y. y DIENER, E. (2003). "Re-examining adaptation and the set-point model of happiness: Reactions to changes in marital status". *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.
- LUCAS, R. E., CLARK, A. E., GEORGELLIS, Y. y DIENER, E. (2004). "Unemployment alters the set-point for life satisfaction". *Psychological Science*, 15, 8-13.
- LUCAS, R., DIENER, E. y LARSEN, R. (2003). "Measuring positive emotions". En C. R. Snyder y M. Lopez (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A handbook of models and measures* (pp. 201-218). Washington, DC: American Psychological Association.
- LUCAS, R. E., DIENER, E. y SUH, E. (1996). "Discriminant validity of well-being measures". *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- LYKKEN, D. y TELLEGEN, A. (1996). "Happiness is a stochastic phenomenon". *Psychological Science*, 7, 186-189.
- LYUBOMIRSKY, S. (2007). *The how of happiness*. New Cork. The Penguin Press.
- LYUBOMIRSKY, S., KING, L. y DIENER, E. (2005). "The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?" *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- LYUBOMIRSKY, S. y ROSS, L. (1997). "Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people". *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1141-1157.

- LYUBOMIRSKY, S., SHELDON, K. M. y SCHKADE, D. (2005). "Pursuing happiness: The architecture of sustainable change". *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- MASLOW, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York, NY: Van Nostrand.
- MICHALOS, A. (1986). "Job satisfaction, marital satisfaction and the quality of life: A review and a preview". En F. Andrews (Ed.). *Research on the Quality Of Life*. Michigan: Institute for Social Research. University of Michigan.
- MYERS, D. G. (1992). "The secrets of happiness". *Psychology Today*, 25, 38-46.
- NEUGARTEN, B., HAVIGHURST, R. y TOBIN, S. (1961). "The measurement of life satisfaction". *Journal of Gerontology*, 16, 134-43.
- NOREM, J. K. y CANTOR, N. (1986). "Defensive pessimism: 'Harnessing' anxiety as motivation". *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1208-1217.
- PALYS, T. y LITTLE, B. (1983). "Perceived life satisfaction and the organization of personal projects systems". *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (6), 1221-1230.
- PAVOT, W. y DIENER, E. (1993). "Review of the satisfaction with life scale". *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- PAVOT, W., DIENER, E. y SUH, E. (1998). "The Temporal Satisfaction with Life Scale". *Journal of Personality Assessment*, 70, 340-354.
- PENNEBAKER, J.W. y SEAGAL, J.D. (1999). "Forming a story: the health benefits of narrative". *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1243-54.
- PETERSON, C., PARK, N. y SELIGMAN, M. E. (2005). "Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life". *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- PYCHYL, T. y LITTLE, B. (1998). "Dimensional specificity in the prediction of subjective well-being: personal projects in the pursuit of the Phd." *Social Indicator Research*, 45, 423-473.
- REKER, G., PEACOCK, E. y WONG, P. (1987). "Meaning and purpose in life and well-being: a life span perspective". *Journal of Gerontology*, 42 (1), 44-49.
- RUSSELL, J. (1980). "A circumplex model of affect". *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.
- RYAN, R., SHELDON, K., KASSER, T. y DECI, E. (1996). "All goals are not created equal". En P.M. Gollowitz y J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7-26). New York: Guilford.

- RYFF, C. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- RYFF, C. y KEYES, C. (1995). "The structure of psychological well-being revisited". *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- SANDVIK, E., DIENER, E. y SEIDLITZ, L. (1993). "Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures". *Journal of Personality*, 61, 317-342.
- SCHIMMACK, U. (1997). "The Berlin Everyday Language Mood Inventory (BELMI): Toward the content valid assessment of moods". *Diagnostica*, 43, 150-173.
- SCHUMUTTE, P. y RYFF, C. (1997). "Personality and well being: Re-examining methods and meanings". *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (3), 549-559.
- SCHWARTZ, N. y CLORE, L. (1983). "Mood, misattribution and judgements of well-being: informative and directive functions of affective states". *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- SCOLLON, C. N., KIM-PRIETO, C. y DIENER, E. (2003). "Experience sampling: Promises and pitfalls, strengths and weaknesses". *Journal of Happiness Studies*, 4, 5-34.
- SEIDLITZ, L. y DIENER, E. (1993). "Memory for positive versus negative life events: Theories for the differences between happy and unhappy persons". *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 654-664.
- SEIDLITZ, L., WYER, R.S. y DIENER, E. (1997). "Cognitives correlates of subjective well being". *Journal of Research in Personality*, 31(2), 240-256.
- SELIGMAN, M. (2003). "Positive psychology: Fundamental assumptions". *American Psychologist*, 126-127.
- SELIGMAN, M., RASHID, T. y PARKS, A. (2006). "Positive psychotherapy". *American Psychologist*, 774-788.
- SELIGMAN, M. E. P., STEEN, T. A., PARK, N. y PETERSON, C. (2005). "Positive psychology progress: Empirical validation of interventions". *American Psychologist*, 60, 410-421.
- SHEDLER, J., MAYMANN, M. y MANIS, M. (1993). "The illusion of mental health". *American Psychologist*, 48, 1117-1131.
- SILVER, R. L. (1982). *Coping with an undesirable life event: A study of early reactions to physical disability*. Doctoral dissertation, Northwestern University, Evanston, Illinois.
- SNYDER, C. R. (2002). "Hope theory: Rainbows of the mind". *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.

- STRACK, F., ARGYLE, M. y SCHWARTZ, N. (1991). *"Subjective Well-being"*. England: Pergamon Press.
- TAYLOR, S. E., WOOD, J. V. y LICHTMEN, R. R. (1983). "It could be worse: Selective evaluation as a response to victimization". *Journal of Social Issues*, 39, 19-40.
- TELLEGEN, A. (1982). *"Brief manual for the Differential Personality Questionnaire"*. Unpublished manuscript, University of Minnesota.
- TELLEGEN, A., LYKKEN, D., BOUCHARD, T. J., WILCOX, K. J., SEGAL, N. J. y RICH, S. (1988). "Personality similarity in twins reared apart and together". *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.
- VÁZQUEZ, C., SÁNCHEZ, A. y HERVÁS, C. (2008). "Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar". En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología positiva aplicada* (pp. 41-71). Bilbao: Desclee de Brower.
- VEENHOVEN, R. (1991). "Is happiness relative?" *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- VEENHOVEN, R. (1995). "Developments in satisfaction research". *Social Indicators Research*, 37, 1-46.
- WATKINS, P.C., WOODWARD, K., STONE, T. y KOLTS, R.L. (2003). "Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being". *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.
- WATSON, D. y CLARK, L.A. (1994). *The PANAS-X. Manual for the positive and negative affect schedule*. University of Iowa.
- WATSON, D., CLARK, L. A. y TELLEGEN, A. (1988). "Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales". *Journal of Personality and Social Psychology*, 54: 1063-1070.
- WILLS, T. (1981). "Downward comparison principles in social psychology". *Psychological Bulletin*, 90, 245-271.
- WILSON, T.D. y GILBERT, D.T. (2005). "Affective forecasting. Knowing what to want". *Current Directions in Psychological Science*, 14 (3), 131-134.
- ZEVEN, M. y TELLEGEN, A. (1982). "The structure of mood change: an idiographic/nomothetic analysis". *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 111-122.
- ZUCKERMAN, M. y LUBIN, B. (1985). *Manual for the Multiple Affect Adjective Check List-Revised*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.