

Una Breve Introducción a la Psicología Positiva y el Estudio de la Felicidad y el Bienestar

Margarita Tarragona Sáez¹ⁱ

¿Qué es la Psicología positiva?

La Psicología positiva es el estudio científico del funcionamiento óptimo de las personas (Gable & Haidt, 2005). Es un movimiento que ha adquirido un nombre y una identidad propia hace poco más de una década, pero que se basa en más de treinta años de investigación rigurosa. En 1998, el Dr. Martin Seligman era presidente de la APA (American Psychological Association, la asociación profesional de psicólogos más grande del mundo) y quiso aprovechar la posición de liderazgo que ese puesto le brindaba para promover una nueva dirección para la psicología del siglo XXI. Junto con el Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, Seligman convocó a un grupo de investigadores que llevaban muchos años estudiando el bienestar psicológico, así como a algunos de sus discípulos más prometedores, a una reunión en Akumal, Q.R. (México). Durante ésta se acuñó el nombre “Psicología positiva”, para referirse a la investigación y la práctica psicológica cuyo propósito es descubrir y promover los factores que les permiten a los individuos y a las comunidades vivir plenamente (Sheldon, Frederickson, Rathunde, Csikszentmihalyi & Haidt, 2000).

La psicología positiva se enfoca en las fuentes de la salud psicológica, a diferencia del énfasis en las deficiencias y la patología que ha caracterizado a la psicología durante años. La psicología positiva no pretende reemplazar a la psicología tradicional, ni descarta la importancia de entender los trastornos mentales, sino que propone una psicología equilibrada (Peterson & Park, 2003; Seligman, Parks & Steen, 2004) en la que se estudien tanto las dificultades como las fortalezas y los recursos de las personas, una psicología que incluya tanto los problemas como lo que funciona bien y lo que hace que la vida valga la pena.

¹ Doctora en Psicología por la Universidad de Chicago. Directora del Instituto de Ciencias de la Felicidad de la Universidad Tecmilenio. Miembro del consejo directivo de IPPA (International Positive Psychology Association).

Christopher Peterson dice que la psicología positiva estudia cuatro grandes áreas de la “buena vida psicológica”: las experiencias, los rasgos, las relaciones y las instituciones positivas (Peterson, 2006a). Investiga las características de las experiencias (por ej. la felicidad, el placer), los rasgos personales (talentos, fortalezas de carácter) las relaciones interpersonales (amistades, relaciones de pareja) y a las organizaciones (escuelas, empresas, comunidades) que contribuyen a que las personas vivan plenamente.

Algunos de los investigadores que han sido pioneros este movimiento son: el Dr. Martin E. Seligman, de la Universidad de Pensilvania, que ha estudiado entre otros temas, las fortalezas personales y las virtudes, la desesperanza aprendida, el pesimismo y el optimismo aprendido. El Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, de Claremont Graduate University, quien ha investigado las experiencias óptimas, de flujo de la consciencia o “flow”, la creatividad, el desarrollo de talentos y el bienestar en el trabajo; el Dr. Christopher Peterson, de la Universidad de Michigan, estudioso de las fortalezas y virtudes humanas, de las relaciones interpersonales positivas y el optimismo. El Dr. Edward Diener, de la Universidad de Illinois en Urbana Champaign, es considerado el “padre” del estudio de la felicidad y el bienestar subjetivo, quien ha investigado también la satisfacción con la vida y la moralidad; el Dr. George Vaillant, de la Universidad de Harvard, con sus estudios sobre las personas que se recuperan de las adicciones y los trastornos mentales severos, del desarrollo adulto y de la sabiduría; el Dr. Howard Gardner, de la Universidad de Harvard quien ha estudiado las inteligencias múltiples. Tras ellos ha seguido una gran cantidad de jóvenes investigadores, demasiados para enumerar de manera exhaustiva, como Jonathan Haidt, de la Universidad de Virginia, que ha investigado la moralidad y las emociones en diferentes culturas, especialmente las emociones positivas. Otra de las investigadoras más importantes en el campo de las emociones positivas es la Dra. Barbara Fredrickson, de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, quien ha estudiado la psicofisiología de los sentimientos positivos y su papel en el florecimiento humano. La Dra. Sonja Lyubomirsky de la Universidad de California, Riverside, se especializa en investigar la felicidad, las influencias culturales sobre ésta, la depresión y la felicidad duradera o sustentable.

La Psicología positiva estudia la capacidad humana para generar orden y significado en

nuestra experiencia, enfatiza el potencial creativo de las personas y las muchas maneras en las que podemos construir una “buena vida”. Entre los temas que investiga están²:

- La felicidad
- Las experiencias óptimas o de “flow”
- Las emociones positivas
- El optimismo
- Los valores
- Las metas y logros
- El bienestar físico
- La espiritualidad
- Las relaciones interpersonales positivas
- Las parejas felices
- La resiliencia o capacidad de reponerse tras la adversidad
- La creatividad
- El desarrollo de talentos
- El humor y la risa
- La gratitud
- El bienestar en el trabajo
- Las inteligencias múltiples
- La sabiduría
- El “envejecer bien”

Ninguno de estos temas es nuevo. El interés por lo que constituye una “buena vida” o qué es la felicidad y cómo encontrarla es tan viejo como la humanidad misma. Hay muchas fuentes de conocimiento sobre estas materias: la filosofía, las grandes tradiciones religiosas, los ritos y tradiciones de diferentes culturas, la sabiduría popular, la literatura... Dentro de la psicología también hay antecedentes importantes –particularmente en la psicología norteamericana- como el trabajo de William James, Abraham Maslow, Carl Rogers, Marie Yahoda, A.S. Neill y Eric Ericson, entre otros. Como dice Peterson (2008), parafraseando a E.G. Boring: la psicología positiva tiene una historia corta, pero un pasado muy largo. Lo que sí es novedoso y caracteriza a la psicología positiva es el aplicar el método científico para abordar estos temas. Pawelski (2007) explica: las preguntas no son nuevas, el método científico no es nuevo, lo que es nuevo es usar este método para tratar de responder a estas preguntas.

² No se trata de una lista exhaustiva, de ninguna manera. El Manual de Psicología positiva compilado por Snyder y Lopez (2005) incluye más de 50 temas de investigación en este campo.

Las metodologías que se utilizan en las investigaciones dentro de la psicología positiva son muy variadas, incluyen tanto las cuantitativas como las cualitativas y van desde mediciones biológicas como resonancias magnéticas del cerebro, hasta entrevistas a profundidad, pasando por encuestas, instrumentos auto-aplicables con papel y lápiz y por internet, situaciones experimentales evaluadas por observadores, diarios de actividades y el método de muestreo de la experiencia, entre otras.

El Estudio de la Felicidad y el Bienestar

¿Qué es la felicidad? Esta pregunta ha sido central para la humanidad desde hace siglos y la evidencia indica que sigue siendo relevante hoy en día para las personas de muchos países. Lejos de ser un asunto “occidental” o “norteamericano”, actualmente la mayoría de la gente en diferentes países considera que la felicidad es algo importante en su vida (Lyubomirsky, 2008).

Algunos autores comentan que la felicidad es una de esas cosas que no podemos definir fácilmente, pero que todos podemos identificar. Sabemos que se trata de un fenómeno subjetivo y algunos argumentan que no se puede medir. Lyubomirsky (2008), una de las investigadoras más importantes en esta área, dice que la felicidad sí se puede estudiar empíricamente, pues las personas pueden reportar su experiencia subjetiva. Esta autora ofrece la siguiente definición de la felicidad: “Sentir gozo, estar satisfecho y vivir un estado de bienestar, combinado con una sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena” (Lyubomirsky, 2008)³.

Para Diener, la felicidad tiene dos componentes: el afectivo y el cognitivo. El afectivo tiene que ver con la frecuencia con la que sentimos emociones positivas y negativas. El componente cognitivo es la satisfacción con la vida, la manera en la que evaluamos nuestra propia satisfacción con las diferentes áreas de nuestra existencia (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Hoy en día hay muchos datos obtenidos empíricamente sobre la felicidad y sus correlatos. Peterson (2006), en su excelente introducción a la psicología positiva, *A Primer in*

³ Traducción de la autora

Positive Psychology, clasifica tres grupos de variables de acuerdo a cuánto se correlacionan con la felicidad. Las variables que tienen una correlación nula o muy baja con la felicidad incluyen: la edad de las personas, su género, su nivel educativo, el tener hijos, el grupo étnico al que pertenecen, la inteligencia y el atractivo físico. Peterson (2006) incluye también el nivel de ingresos como algo que tiene poca relación con la felicidad, pero algunas investigaciones recientes sugieren que tal vez influye más de lo que se pensaba (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Las variables que han demostrado una correlación moderada con la felicidad son: el número de amigos, el estar casado (en general las personas casadas reportan ser más felices), la religiosidad o espiritualidad, la cantidad de actividades de ocio, la salud física, el ser cuidadoso y hacer bien las cosas⁴, la extroversión y el poder tomar decisiones basadas en uno mismo más que en presiones o consecuencias externas (lo que los psicólogos denominan “locus de control interno”). El neuroticismo o grado de neurosis de una persona se también se correlaciona de manera moderada, pero negativa, con la felicidad (Peterson, 2006).

Las variables que se correlacionan más fuertemente con la felicidad incluyen: la gratitud, el optimismo, el tener trabajo, la frecuencia con la que se tienen relaciones sexuales, el porcentaje del tiempo que uno siente afectos positivos, el nivel de felicidad de un gemelo idéntico y la autoestima. (Peterson, 2006).

Es importante subrayar que estos datos se refieren a probabilidades y medias estadísticas, no predicen o implican nada sobre alguna persona en particular.

Además de los datos correlacionales, hay investigaciones recientes que revelan que la felicidad predice el funcionamiento en diferentes ámbitos de la vida. Lyubomirsky, King y Diener (2005) analizaron varios estudios longitudinales y experimentales sobre la felicidad y encontraron que las personas que de jóvenes son más felices, más adelante experimentan más éxito en el matrimonio, la amistad, el empleo, los ingresos, el desempeño laboral y en sus niveles de salud física y mental. Uno podría preguntarse ¿qué fue primero, la gallina o el huevo? ¿No será que están más felices los que tienen mejores empleos, por ejemplo? Lo notable es que a través de métodos estadísticos, Lyubomirsky, King y Diener pudieron determinar no sólo

⁴ en inglés “conscientiousness”

correlación sino causalidad. Efectivamente los niveles de felicidad, controlando otras variables, predecían los niveles de éxito y satisfacción en las otras áreas.

Algunas de las variables que se correlacionan con la felicidad parecen estar fuera de nuestro control, mientras que otras claramente dependen de nosotros. Los estudiosos de la felicidad proponen una “fórmula” para explicar los factores que la constituyen:

$$F = PF + C + V$$

Es decir, la felicidad (F) está compuesta por un punto fijo (PF), más las circunstancias de la vida(C), más nuestra voluntad o volición (V) (Seligman, 2002; Lyubomirsky, 2008).

Al hablar de un punto fijo frecuentemente se hace una analogía con el peso corporal: la mayoría de las personas oscila en torno a cierto peso. Algunos tendemos a ser más delgados o más fornidos y podemos esforzarnos por bajar o subir unos kilos, pero generalmente regresamos a nuestro peso original. De forma similar, los padres con frecuencia observan que algunos hijos parecen ser “por naturaleza” más alegres que otros y la evidencia sobre las similitudes en el nivel de felicidad de los gemelos idénticos comparados con gemelos fraternos, por ejemplo, sugiere que hay un elemento genético en nuestra propensión a ser más o menos felices. Diener y Biswas-Diener (2008) dicen que más que un “punto fijo” podemos pensar en un “rango”, que el nivel de felicidad de cada persona tiende a oscilar dentro de ciertos parámetros. Tanto estos autores como otros, incluida Sonja Lyubomirsky, autora de *La Ciencia de la Felicidad* (2008), argumentan que casi todos podemos maximizar nuestro nivel de felicidad al movernos hacia el límite superior de nuestro rango.

El hecho de que las circunstancias de la vida constituyan otro de los factores importantes de la felicidad seguramente no sorprenderá a nadie. La salud física juega un papel en nuestra felicidad, el estado civil también, y hay diferencias muy marcadas entre los habitantes de diferentes países que sugieren que la felicidad depende del contexto de forma importante, que no se trata de algo que esté solamente “en nuestra cabeza”. Lo interesante es que la relación entre algunas de estas circunstancias y la felicidad puede ser compleja, como por ejemplo, en el caso del dinero. Diener y Biswas-Diener (2008), tras analizar muchas investigaciones sobre el tema, dicen que el dinero hasta cierto punto sí puede “comprar la felicidad” ya que en promedio, las personas más ricas tienden a estar más contentas con sus vidas y los habitantes de países más

desarrollados están más satisfechos que los de países más pobres. Los autores subrayan que esto no se aplica a todos los individuos, ya que hay gente muy pobre que es feliz y millonarios infelices. Lo que las investigaciones han encontrado es que tener más dinero generalmente sólo trae incrementos moderados en la felicidad. Cuando se tiene muy poco dinero, un aumento en el ingreso se refleja en un aumento importante en la felicidad; cuando se tiene un ingreso mayor, tener más dinero sólo aumenta ligeramente la felicidad. Diener y Biswas-Diener dicen que, más que el ingreso absoluto, nuestras expectativas y actitudes respecto a los bienes materiales son las que tienen el mayor impacto en la felicidad. La gente que gana mucho pero gasta más, se siente pobre, y la gente con salarios modestos que cuida su dinero se siente segura. Estos autores concluyen: “en general es bueno para la felicidad *tener* dinero, pero tóxico para la felicidad *querer* demasiado dinero” (2008, p.111).⁵

Como su nombre lo indica, los factores volitivos de la felicidad tienen que ver con nuestra voluntad, con las decisiones que tomamos y con cómo nos comportamos de manera deliberada. De las tres variables de la “fórmula” de la felicidad, ésta es la que está totalmente en nuestras manos. Lyubomirsky (2008) dice que aproximadamente el 40% de nuestra felicidad depende de nosotros y ofrece una serie de ejercicios, basados en investigaciones, que nos invitan a explorar cómo podemos aumentar nuestro nivel de felicidad.

Entre los factores volitivos y conductuales que promueven la felicidad están, por ejemplo: conocer y utilizar nuestras fortalezas personales especiales, lo mismo que nuestros talentos; activamente promover la experiencia de emociones positivas en nuestra vida cotidiana, cultivar la gratitud, tener experiencias de “flow” en las que pongamos en juego nuestras habilidades al enfrentar retos; tener relaciones interpersonales positivas, meditar o tener una vida espiritual rica, hacer ejercicio físico, ayudar a los demás, estar en contacto con la naturaleza...

Uno de los objetivos de la psicología positiva es desarrollar “intervenciones positivas” o aplicaciones que traduzcan los hallazgos de las investigaciones a prácticas concretas que les permitan a las personas ser agentes de su propia felicidad. Hay varios libros que ofrecen ejercicios y prácticas basados en las investigaciones de la psicología positiva para que las

⁵ Traducción de la autora.

personas mejoren su calidad de vida y aumenten su felicidad, por ej. Lyubomirsky (2008), Ben Shahar (2007), Fredrickson (2009), Emmons (2007), Linley y Joseph (2004).

Conforme se ha ido desarrollando la Psicología Positiva, algunos autores, entre ellos Seligman, han tendido a hablar más sobre el “Bienestar” que sobre la “Felicidad”. En su obra más reciente (2011) Seligman habla del florecimiento humano y explica que el término felicidad coloquialmente está muy asociado al sentirse alegre, contento, de buen humor y que el concepto de felicidad al que él alude es más que eso. Señala también que lo que más se usa para medir los niveles de felicidad es la satisfacción con la vida, pero que las respuestas de la gente cuando se les pregunta sobre su satisfacción con la vida están muy influenciadas por cómo se sienten en ese momento, por lo que hay que encontrar formas de evaluar el bienestar que no dependan tanto del estado de ánimo de los sujetos. Seligman dice que antes pensaba que el tema de estudio de la psicología positiva era la felicidad, que ésta se mide a través de la satisfacción con la vida y que la meta de la psicología positiva, consecuentemente, era aumentar la satisfacción con la vida. Ahora propone que el tema de estudio de la psicología positiva es el bienestar, que éste se puede observar o medir en el florecimiento humano y que la meta de la psicología positiva es aumentar este florecimiento humano.

Los Componentes de la Felicidad y el Bienestar: PERMA

Seligman (2011) señala que el bienestar es un constructo, no una “cosa” tangible, sino un concepto que tiene varios elementos medibles. Hace la analogía con el clima. El clima no es una cosa concreta y no se puede medir directamente, sino que tiene diferentes elementos como la temperatura, la humedad, la velocidad del viento, y cada uno de estos elementos sí se puede observar y/o medir.

En su libro *La Auténtica Felicidad* (2002), Seligman habla de tres “pilares” de la felicidad o tres “caminos” que nos llevan a ésta: la vida placentera, la vida involucrada y la vida con significado. En su propuesta actual Seligman (2011) señala que el bienestar es un constructo, no una “cosa” tangible, sino un concepto que tiene varios elementos medibles. Hace la analogía con el clima. El clima no es una cosa concreta y no se puede medir directamente, sino que tiene diferentes elementos como la temperatura, la humedad, la velocidad del viento, y cada uno de estos elementos sí se puede observar y/o medir. A los tres “pilares” anteriores agrega dos más: las

relaciones con los demás y la sensación de logro para describir 5 elementos o componentes del bienestar. Sintetiza estos 5 elementos con el acrónimo en inglés PERMA: la P se refiere a la positividad o las emociones positivas, la E al engagement o estar involucrados en la vida, la R a las relaciones interpersonales, la M a meaning o tener un sentido de vida o una vida con significado y la A corresponde a “achievement” o tener logros en la vida.

A continuación se describe cada uno de éstos aspectos del bienestar y se ilustra con algunas investigaciones relevantes para éstos.

La Positividad y la vida placentera. Seligman explica que el primer pilar, el de la vida placentera, se refiere a gozar de todos los placeres posibles, saborearlos y disfrutarlos al máximo. Se ha visto que hay maneras de gozar más, por ejemplo, compartir los momentos placenteros con otras personas, describirlos en detalle, recordarlos y estar totalmente presentes en el momento para disfrutarlos. Para algunos, la vida placentera, aunque importante, es la felicidad más superficial y corresponde a una posición hedonista. Un aspecto relacionado con el placer, pero que va mucho más allá de éste, es el de las emociones positivas. El estado de ánimo, en particular el experimentar emociones positivas, además de ser placentero en sí mismo, tiene importantes repercusiones en muchas áreas de la vida.

Las emociones positivas. Decimos que alguien experimenta emociones positivas cuando se siente, por ejemplo, interesado, emocionado, fuerte, entusiasmado, orgulloso, alerta, atento, activo, inspirado o decidido. Éstas contrastan con las emociones “negativas”, entre ellas la ira, la tristeza, el disgusto, la repulsión (Fredrickson, 2003).

Las emociones “negativas” generalmente tienen correlatos fisiológicos claros, que se pueden medir, por ej. cambios en la presión arterial, en la temperatura, la sudoración y la conductividad eléctrica de la piel. Se ha teorizado que las emociones negativas cumplen una función evolutiva importante para los seres humanos como especie: son señales de alarma que nos preparan para “pelear o huir”. Sin embargo, las emociones positivas no parecen traer consigo cambios fisiológicos tan evidentes y durante muchos años los investigadores se preguntaron para qué les sirve a las personas tener emociones positivas (Fredrickson, 2003). Barbara Fredrickson parece haber encontrado la respuesta a esta pregunta. En sus investigaciones, la Dra. Fredrickson

induce experimentalmente emociones positivas en los sujetos participantes (por ejemplo, dándoles un pequeño regalo, o presentándoles un video gracioso) y después les pide que realicen diferentes tareas cognitivas. Fredrickson (2003, 2009) ha visto que cuando las personas experimentan emociones positivas, presentan mayor atención, mejor memoria, mayor fluidez verbal y mayor apertura a la información. Además, las emociones positivas “deshacen” los efectos fisiológicos de las emociones negativas. Fredrickson ha desarrollado una teoría a la que llama “teoría de ampliar y construir” (broaden and build theory) que postula que las emociones positivas nos predisponen a explorar nuestro entorno, a experimentar y a aprender, y que esto nos permite construir y crear cosas nuevas.

Recientemente, Fredrickson habla de la “positividad” (2009), que toma diez diferentes formas: gozo, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, asombro y amor. En sus investigaciones ha encontrado que éstas son las emociones positivas más frecuentes en la vida cotidiana de las personas. Uno de los hallazgos más importantes de Fredrickson y colaboradores es que existe una tasa o proporción de positividad necesaria para que las personas “florezcan” (funcionen óptimamente). Ésta es de 3 a 1, es decir, experimentar 3 emociones positivas por cada emoción negativa que sintamos. Fredrickson ha desarrollado un instrumento que nos permite medir nuestros niveles de positividad. La versión en línea se encuentra en www.PositivityRatio.com. En su libro *Positivity*, la autora también tiene una serie de sugerencias para aumentar nuestra tasa de positividad (Fredrickson, 2009).

Fredrickson y Losada (2005) encontraron que la proporción de 3 positivos por cada negativo también caracteriza a las interacciones de los equipos exitosos en las empresas. John Gottman (1999), en sus estudios sobre las parejas y los factores que predicen si se separan o se mantienen juntas, también ha encontrado algo similar: que las parejas felices tienen una tasa de 5 a 1, es decir 5 interacciones positivas por cada interacción negativa.

Otros investigadores también han encontrado efectos sorprendentes de las emociones positivas. Harker y Keltner (2001) realizaron una investigación que se ha vuelto muy famosa: el “estudio de los anuarios”. Revisaron las fotos de las jóvenes estudiantes que se graduaron de Mills College (universidad en California, EUA) entre 1958 y 1960. Los investigadores clasificaban cada fotografía de acuerdo a si la chica presentaba una sonrisa “genuina” (llamada

sonrisa de Duchenne) o forzada. Supusieron que quienes mostraban una sonrisa genuina probablemente estaban más contentas y encontraron que la sonrisa genuina predecía si las jóvenes estaban casadas muchos años más tarde, así como su satisfacción marital.

Otro conocido estudio sobre el impacto de las emociones positivas es el “Estudio de las Monjas” realizado por Danner, Snowdon y Friesen, de la Universidad de Kentucky. Ellos analizaron el contenido de los ensayos autobiográficos escritos por un grupo de 180 novicias, todas nacidas antes de 1917, al entrar a un convento en 1930. Sesenta años después, en los años 90’s, Danner, Snowdon y Friesen leyeron estos ensayos y contaron cuántas emociones positivas expresaba cada novicia en su escrito. Lo que encontraron fue sorprendente: las monjas más felices, aquellas que expresaban más emociones positivas, en promedio vivían 10 años más que sus contrapartes menos felices. (Danner, Snowdon y Friesen, 2001).

La vida involucrada. El segundo pilar de la felicidad del que habla Seligman es el de la “vida involucrada”. Tiene que ver con lo que en psicología positiva se llama experiencia óptima: el poner en práctica nuestras habilidades lo más posible, estar tan involucrados en lo que hacemos que estamos totalmente absortos en ello⁶; este pilar también se relaciona con lo que Aristóteles llamó Eudaimonia, el conocer y cultivar nuestras virtudes.

Las Experiencias Óptimas, los Talentos y la Creatividad. Mihaly Csikszentmihalyi⁷, de la Universidad de Claremont en California, lleva más de 30 años estudiando la felicidad, la creatividad, el desarrollo de los talentos y las experiencias óptimas o de flujo de la consciencia (“Flow”) y el bienestar en el trabajo. No entraremos en detalle sobre sus investigaciones sobre flow, porque Elena Fernández le dedica un capítulo entero al tema en este volumen. Basta decir que Csikszentmihalyi ha encontrado que un factor que contribuye de forma importante a la felicidad y la satisfacción en la vida es el realizar actividades en las que nos concentremos completamente, que representen retos y que requieran que utilicemos y desarrollemos nuestras habilidades.

⁶ Ver capítulo sobre Flow, por Elena Fernández, en este volumen.

⁷ Se pronuncia “chik-sent-mi-jai”

Csikszentmihalyi (2003) hace una distinción entre gozo y placer. El placer lleva al equilibrio y la conservación, pero no al cambio (por ejemplo si tenemos hambre nuestro cuerpo experimenta un desequilibrio. El comer nos da placer y restablece el equilibrio en el organismo). El gozo, por otra parte, no siempre placentero, puede incluso ser estresante a veces. Pensemos en un escalador haciendo un enorme esfuerzo en la montaña, en un ajedrecista en un partido difícil, en la bailarina cuyos pies sangran al ensayar horas con las zapatillas de puntas. No sienten placer en ese momento, pero seguramente dirán que gozan lo que hacen y después de hacerlo repetidamente es probable que se den cambios o transformaciones (llegar a la cima, desarrollar una nueva estrategia, crear una nueva coreografía).

Para Csikszentmihalyi (2003), el gozo es la felicidad en acción. Él dice que la felicidad no es algo que simplemente “suceda”, sino que nosotros hacemos que se dé. Generalmente la creamos haciendo nuestro mejor esfuerzo. Para este investigador, la felicidad en acción es el gozo. Una de las áreas que más le ha interesado a este autor es la capacidad humana para poner atención y concentrarnos, de controlar nuestra “energía psíquica”, que tiende a la desorganización si no hacemos esfuerzos deliberados por ordenarla. Al concentrar nuestra atención y ponerla al servicio del desarrollo de habilidades, estamos acumulando lo que Csikszentmihalyi llama “capital psicológico”. Para él, una buena vida es más que la suma de experiencias placenteras, requiere de un patrón significativo que muestre una trayectoria de crecimiento, que la persona desarrolle complejidad cognitiva, emocional y social (Csikszentmihalyi, 2003).

Csikszentmihalyi y sus colaboradores han estudiado el desarrollo de los talentos entre los adolescentes y han encontrado que la complejidad psicológica, definida como “la presencia simultánea de procesos de diferenciación e integración” (Csikszentmihalyi, Rathunde y Whalen, 1993, p.242) caracteriza la personalidad de los adolescentes talentosos, a sus familias y a su forma aprender. Esta complejidad también caracteriza a las personas mayores que son muy creativas (1996).

Desde hace años, Christopher Peterson ha enfatizado la importancia de las relaciones interpersonales para la Psicología Positiva. Lo sintetiza diciendo que “las otras personas importan”. Peterson (2006a, 2006b, 2008) afirma que la variable que más frecuentemente se correlaciona con el bienestar es la calidad de las relaciones interpersonales. Recientemente

Seligman (2009b) ha enfatizado el papel de las relaciones positivas y concuerda en proponerlas como otro pilar del bienestar (la R de PERMA).

Csikszentmihalyi creó una ingeniosa metodología de investigación, llamada Método de Muestreo de la Experiencia⁸, que le permite conocer los estados emocionales y cognitivos de las personas en su vida cotidiana. Uno de los resultados que ha encontrado una y otra vez es que la gente se deprime si está sola y que “revive” cuando vuelve a estar con otras personas. Csikszentmihalyi (1997) encontró que los estados de ánimo de las personas diagnosticadas con depresión crónica o con trastornos de la alimentación no se pueden distinguir de los de las personas sanas, siempre y cuando estén en compañía de otros y estén haciendo algo que requiere de concentración. Para este investigador, estos hallazgos indican que la presencia del otro estructura la atención, impone metas y ofrece retroalimentación y subrayan también la importancia de estar involucrados en actividades que estructuren nuestra atención, para nuestro bienestar. Por ejemplo, Csikszentmihalyi ha encontrado que en general las personas experimentan sus mejores estados de ánimo cuando están con sus amigos. Esto es cierto para los adolescentes, pero también para jubilados de 70 y 80 años, la amistad mejora enormemente la calidad de vida. Las respuestas de la gente sobre su estado anímico cuando está con su familia indican que éste no es tan bueno como al estar con amigos, pero tampoco es tan malo como al estar solo. En familia experimentamos altibajos en casa: gran enojo y gran gozo. Los lugares también tienen un efecto en la calidad de la experiencia, por ejemplo, los adolescentes se sienten mejor en lugares públicos. Los adultos también, especialmente las mujeres (Csikszentmihalyi, 1997). Éste es sólo un ejemplo de que “los demás importan”.

La vida trascendente o con significado. El cuarto elemento del bienestar se refiere a la vida con sentido o significado (la M, meaning, en PERMA). Consiste en hacer cosas que contribuyan de manera positiva al mundo, en que nuestra vida no gire sólo alrededor de nosotros mismos. Puede ser el arte, la ciencia, el activismo político, la ecología, la religión... hay muchas maneras de usar nuestras capacidades a favor de causas que sean más grandes que nosotros.

⁸ Ver cap. De Elena Fernández en este volumen para una descripción detallada del Método de Muestreo de la Experiencia(ESM)

En estudios realizados en EUA, Canadá y otros países se ha visto que la eudaimonia es un mejor predictor de la satisfacción con la vida que el hedonismo, tanto para hombres como para mujeres adultos, a lo largo de toda la vida (Peterson, 2006). Otro ejemplo son los estudios de Csikszentmihalyi (1996) sobre la creatividad, en los que ha entrevistado a personas seleccionadas por sus colegas por haber tenido un impacto significativo en alguna disciplina, bien fuera la ciencia, el arte o los negocios. Nakamura, Shernoff y Hooker (2009) han estudiado los procesos de mentoría, un ejemplo más de trascendencia.

La religiosidad y la espiritualidad, ambas formas de conectarse con algo mayor que uno mismo, han sido objeto de muchas investigaciones en la psicología positiva. Tras analizar una compilación de éstas, Diener y Biswas-Diener (2008) comentan que en algunos estudios la gente religiosa es ligeramente más feliz que la que no lo es, pero que esto no es cierto en todos los países y no todas las religiones parecen contribuir de la misma manera a la felicidad. Aún así, agregan, casi todas las religiones contienen lecciones sobre cómo vivir de una manera no egoísta y de ayudar a la sociedad y ofrecen un sistema de creencias que ayuda a darle sentido a la vida.

La gratitud frecuentemente está asociada con la espiritualidad y la gratitud se correlaciona fuertemente con la felicidad. Robert Emmons, uno de los investigadores más importantes de la gratitud, dice que sea o no religiosa una persona, la gratitud es una experiencia universal que tiene una cualidad espiritual. Emmons y Shelton (2005) han visto que la gratitud además se correlaciona con la satisfacción con la vida, el orgullo y la esperanza. Los hallazgos de Emmons y Crumpler (2000) han demostrado que si las personas se enfocan de manera consciente en ser agradecidos, sienten que su vida es más satisfactoria, más productiva y que tiene más significado. Proponen también que la gratitud es una virtud cívica, ya que, al sentirse agradecida, la persona está motivada para comportarse de forma pro-social o moral (preocupada por los demás). En una investigación realizada con estudiantes universitarios, Emmons y Crumpler (2000) les pedían que contestaran un inventario de síntomas físicos, otro de emociones, de conductas de salud y de maneras de enfrentarse a las dificultades. Se les pidió a los estudiantes que escribieran una vez a la semana durante diez semanas y fueron asignados aleatoriamente a uno de tres grupos: el primer grupo tenía que escribir sobre los cinco eventos que más los habían perturbado o molestado en la semana. El segundo grupo tenía que escribir sobre lo que les había estresado en la semana, y el tercero, sobre aquello por lo que se sentían agradecidos esa semana. Los jóvenes

que habían escrito sobre la gratitud se sentían mejor respecto a sus vidas, se mostraban más optimistas respecto a la semana siguiente, tenían menos síntomas físicos y hacían más ejercicio. Esto demuestra que la gratitud tiene beneficios no sólo mentales sino físicos. Otro estudio realizado por Emmons (Emmons & Shelton, 2005) analizó los efectos de llevar un “Diario de Gratitud” durante 21 días y encontró que tras hacer este ejercicio las personas mostraban mejor salud emocional y se sentían más apoyadas y ayudadas por los demás.

Csikszentmihalyi creó una ingeniosa metodología de investigación, llamada Método de Muestreo de la Experiencia⁹, que le permite conocer los estados emocionales y cognitivos de las personas en su vida cotidiana. Uno de los resultados que ha encontrado una y otra vez es que la gente se deprime si está sola y que “revive” cuando vuelve a estar con otras personas. Csikszentmihalyi (1997) encontró que los estados de ánimo de las personas diagnosticadas con depresión crónica o con trastornos de la alimentación no se pueden distinguir de los de las personas sanas, siempre y cuando estén en compañía de otros y estén haciendo algo que requiere de concentración. Para este investigador, estos hallazgos indican que la presencia del otro estructura la atención, impone metas y ofrece retroalimentación y subrayan también la importancia de estar involucrados en actividades que estructuren nuestra atención, para nuestro bienestar. Por ejemplo, Csikszentmihalyi ha encontrado que en general las personas experimentan sus mejores estados de ánimo cuando están con sus amigos. Esto es cierto para los adolescentes, pero también para jubilados de 70 y 80 años, la amistad mejora enormemente la calidad de vida. Las respuestas de la gente sobre su estado anímico cuando está con su familia indican que éste no es tan bueno como al estar con amigos, pero tampoco es tan malo como al estar solo. En familia experimentamos altibajos en casa: gran enojo y gran gozo. Los lugares también tienen un efecto en la calidad de la experiencia, por ejemplo, los adolescentes se sienten mejor en lugares públicos. Los adultos también, especialmente las mujeres (Csikszentmihalyi, 1997). Éste es sólo un ejemplo de que “los demás importan”.

Desde hacía tiempo, Martin Seligman venía considerando la posibilidad de que otro pilar del bienestar fuera la “vida victoriosa” caracterizada por el logro, por el enfrentarse a retos y

⁹ Ver cap. De Elena Fernández en este volumen para una descripción detallada del Método de Muestreo de la Experiencia(ESM)

superarlos (Seligman, 2007; Pawelski, 2008). El autor decidió incorporar el logro (achievement en inglés, la A en el acrónimo PERMA) a su teoría del bienestar a raíz de un cuestionamiento que le hizo Senia Maymin, una alumna de la primera generación de la Maestría en Psicología Positiva Aplicada (MAPP) en la Universidad de Pensilvania. Seligman (2011) cuenta cómo Senia le hizo ver que la gente busca el éxito, los logros, el ganar y el vencer los retos porque estas experiencias son satisfactorias en sí mismas, no sólo para obtener otras cosas. Todos los elementos que Seligman incluye en su teoría del bienestar (2011) tienen esta característica: son estados o experiencias que buscamos por sí mismos, no sólo como fines para otras metas. Tanto las emociones positivas, como las experiencias de flow, como las relaciones con los demás, como el propósito o sentido, son aspectos de la vida que anhelamos y buscamos. Es más, Seligman (2011) dice que una de las maneras de entender a la psicología positiva es como el estudio de lo que las personas escogen libremente, las experiencias que buscamos sólo por tenerlas.

Para explicar la importancia del logro en nuestras vidas Seligman cita a Robert White, quien hace 50 años propuso que las personas, y algunos animales, necesitamos sentir que podemos controlar nuestro medio ambiente. A esto le llamo competencia: queremos lograr algo para sentirnos competentes.

Pawelski, filósofo especialista en psicología positiva, propone que podría haber aún otro camino para el bienestar: la “vida entregada”. Ésta se refiere a encontrar la felicidad a través de la aceptación o incluso de la resignación o el sacrificio, por ejemplo ante Dios, el destino u otra persona (Pawelski, 2008). Puede que haya aún más elementos del bienestar. Los 5 mencionados son los que hasta este momento se han estudiado y/o propuesto desde la psicología positiva. Como cualquier actividad científica, la psicología positiva es que está sujeta a continuas revisiones y va cambiando.

Las Fortalezas Personales.

Un área muy importante dentro de la psicología positiva es el estudio de las fortalezas de carácter o fortalezas personales. Seligman (2011) dice que éstas no son un elemento aislado del bienestar, sino que están presentes en todos éstos, subyacen a todos los factores que conducen a una vida plena.

Seligman, Peterson y colaboradores (2004, 2005) han compilado una lista de características personales que cumplen con los siguientes requisitos: son valoradas en casi todas las culturas; son valoradas por ellas mismas, no como medios para otros fines y son maleables, se pueden desarrollar o cultivar. A éstas se les llama fortalezas de carácter. Vale aclarar a qué se refieren con “carácter” porque la palabra tiene acepciones diferentes en español y en inglés. A veces, en español (o al menos en México), cuando decimos que alguien es una persona “de carácter” generalmente queremos indicar que tiene “mal carácter”, que se enojona o se irrita fácilmente. En inglés el término *character* no se refiere a eso, sino que habla bien de las cualidades morales de una persona. “*A man of character*” (un hombre de carácter) describe a un hombre íntegro, coherente y confiable. Es en este sentido como se utiliza el término en la psicología positiva, como se ilustra a continuación.

Las fortalezas de carácter son distintas de los talentos, ya que éstas se refieren a cualidades morales, que tienen que ver con el ejercicio de la voluntad. Los talentos generalmente no son tan maleables, son relativamente automáticos (por ej. tener oído perfecto o ser muy ágil). Las fortalezas personales o fortalezas de carácter dependen más de nuestra voluntad. Los investigadores (Seligman, 2002; Seligman & Peterson, 2004; Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005) proponen que las fortalezas personales se puede agrupar en seis grandes virtudes:

1. *Conocimiento y Sabiduría*. Que incluye: La curiosidad e interés por el mundo, el amor por el aprendizaje, el buen juicio, pensamiento crítico y mente abierta; el ingenio, la originalidad y la inteligencia práctica; la inteligencia social, personal y emocional y la capacidad de poner las cosas en perspectiva.

2. *Valor*, que abarca: coraje y valentía; perseverancia, diligencia e integridad y honestidad.

3. *Amor y Humanidad*: bondad y generosidad, la capacidad de amar y dejarse amar.

4. *Justicia*: sentido de ciudadanía y del deber, lealtad y capacidad para trabajar en equipo; equidad, justicia y capacidad de liderazgo.

5. *Templanza*: autocontrol, prudencia, discreción, cautela, humildad y modestia.

6. *Trascendencia*: aprecio de la belleza y la excelencia; gratitud; esperanza, optimismo y orientación hacia el futuro; espiritualidad, sentido de propósito, fe, religiosidad, perdón y caridad; sentido del humor y capacidad de juego; chispa, pasión y entusiasmo.

Peterson y Park han encontrado que las diferentes fortalezas de carácter tienen ciertas distribuciones características en la población norteamericana y que se correlacionan con la edad, el género, el estado civil, el grupo étnico y la ideología política, entre otras cosas. Por ej. la religiosidad es mayor entre la gente mayor y el humor más frecuente entre los jóvenes. Las mujeres tienden a tener más fortalezas “humanistas” y los hombres más fortalezas relacionadas con la creatividad (Peterson, 2008). Las fortalezas personales más comunes entre los niños incluyen la capacidad de amar, la curiosidad y el humor, y las menos comunes en la infancia son la modestia, la capacidad de poner las cosas en perspectiva y el perdón (Park & Peterson, 2006). Peterson y Park también han estudiado las fortalezas de las familias felices, y éstas incluyen: la justicia, el perdón, la honestidad, la inteligencia social y el trabajo en equipo (Peterson, 2008).

Peterson y Park (2006) han encontrado que ciertas fortalezas de carácter se correlacionan con la satisfacción en el trabajo y en general con la satisfacción con la vida: la curiosidad, la chispa, la gratitud, la esperanza y la capacidad de amar. Sus investigaciones revelan también que las fortalezas personales de la gente que trabaja en diferentes profesiones tienen diferencias significativas (Peterson, 2008). Cada vez más se están estudiando y comparando las fortalezas de carácter en diferentes países y culturas (Park, Peterson & Seligman, 2006; Park, Peterson & Ruch, en prensa).

Para hacer un contrapeso al énfasis que se le ha dado a la psicopatología dentro de la psicología, Peterson y Seligman (2004) han creado una especie de “DSM”¹⁰ de las fortalezas y virtudes humanas, lo que llaman un “Manual de las Corduras”, una clasificación de las maneras en las que la gente está bien, de las fortalezas de carácter y virtudes humanas. Estos autores han creado también un instrumento auto aplicable para conocer las fortalezas personales especiales

¹⁰ Manual Diagnóstico y Estadístico de los Transtornos Mentales, libro que contiene más de 200 clasificaciones de psicopatología.

(en inglés “signature strengths”), llamado Cuestionario VIA (Valores en Acción)¹¹. Se han diseñado ejercicios o “intervenciones” que se basan en conocer y aplicar las fortalezas personales especiales y se ha visto que tienen un impacto positivo sobre el estado de ánimo y los niveles de satisfacción vital, aún entre personas diagnosticadas con depresión. (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005).

Seligman dice “No creo que haya que dedicarle demasiado esfuerzo a corregir nuestras debilidades. Más bien creo que el mayor éxito en la vida y la satisfacción emocional más profunda viene de construir y usar nuestras fortalezas personales especiales” (2002, p.13).

El Futuro de la Psicología Positiva

El futuro de la psicología positiva es muy prometedor. El interés por este movimiento ha crecido de manera exponencial en pocos años. Existen programas de posgrado en psicología positiva¹² y cada vez se abren más cursos universitarios de esta materia. La clase más popular en la historia de la universidad de Harvard es la de psicología positiva dictada por Tal Ben Shahar (Ben- Shahar, 2007).

En 2007 se creó la IPPA, Asociación Internacional de Psicología Positiva, y en menos de un año ya tenía más de cuatro mil miembros de más de 75 países. La Psicología Positiva se está aplicando cada vez más en la educación, la psicoterapia y el counselling, el coaching, la administración y la consultoría y muchos otros ámbitos.

Seligman (2009) dice que ve 4 grandes áreas de desarrollo para la psicología positiva en el futuro: Una es la “salud positiva”, la investigación y aplicación de la psicología positiva a la salud física; la segunda es la “educación positiva”, el estudiar y aplicar la psicología positiva al

¹¹. Éste está disponible de manera gratuita, en varios idiomas, en www.authentic happiness.com

– ¹² Actualmente existen dos maestrías en Psicología Positiva Aplicada (MAPP) de la Universidad de Pensilvania y la Universidad de East London, el doctorado en Psicología Positiva del Desarrollo de la Universidad de Claremont y el Diplomado en Psicología Positiva en la Universidad Iberoamericana en la Cdad de México. Hay programas en planeación en Italia, Portugal, Australia Argentina y Venezuela

desarrollo curricular y a las instituciones educativas; la tercera es la “neuropsicología positiva”, la investigación de los aspectos neuropsicológicos del bienestar y las aplicaciones derivadas de ésta y la cuarta se refiere a “las ciencias sociales positivas”, la expansión del interés por el bienestar y el florecimiento humano más allá de la psicología hacia otras ciencias sociales.

Martin Seligman (2011) ha propuesto el reto de que para el año 2051, el 51% de la población del mundo pueda “florecer”. Espero que los psicólogos hagamos nuestra parte y que inspirados en la nueva ciencia del bienestar, contribuyamos a este florecimiento.

Referencias

- Ben-Shahar, T. (2007). *Happier*. New York: McGraw-Hill.
- Csikszentmihalyi, M. 2003 *Good Business: Leadership, Flow and the Making of Meaning*. New York. Viking.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The psychology of engagement with everyday life*. Nueva York: Basic Books
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. y Whalen, S. (1993) *Talented Teenagers: The Roots of Success and Failure*. New York. Cambridge University Press.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2005). Shared Virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9, 203-213.
- Danner, D. D., D. A. Snowdon & W. V. Friesen. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology* 80, 804-813.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness. Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Maldern, MA. Blackwell Publishing.
- Emmons, R. (2007). *Thanks!* Boston New York, Houghton Mifflin Company.
- Emmons, R. & Shelton, C. (2005) Gratitude and the Science of Positive Psychology. En Snyder, C.R. y Lopez, S (Comps.). 2005. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R.A & Crumpler, C.A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. New York: Crown Books.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.
- Fredrickson, B. (2003). The Value of Positive Emotions. The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91, July-Aug 2003. pp.330-335.

- Gable, S. & Haidt, J. (2005). What (and why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9 (2), 103–110.
- Gottman, J. & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York, Three Rivers Press.
- Harker, L.A. & Keltner, D. (2001). Expression of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 112-24.
- Linley, A. & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, New Jersey: John Wiley and Sons.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La Ciencia de la Felicidad*. Ediciones Urano.
- Lyubomirsky, S., King, L & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-55.
- Nakamura, J., Shernoff, D. & Hooker, C. (2009). *Good Mentoring: Fostering Excellent Practice in Higher Education*. San Francisco: Jossey Bass.
- Park, N., Peterson, C., & Ruch, W. (en prensa). Orientation to happiness: National comparisons. *Journal of Positive Psychology*.
- Park, N., & Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2006). Character strengths in fifty four nations and the fifty US states. *Journal of Positive Psychology*, 1, 118-129.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content Analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323–341.
- Pawelski, J. (2008). The Yielded Life. Enero 19, 2008. Recuperado el 11 de abril de 2009 de www.jamespawelski.com
- Pawelski, J. (2007). Taller de Psicología positiva. Grupo Campos Eliseos, México, D.F. 9 y 10 de enero, 2007.
- Peterson, C. (2008). Notas del curso (Lecture Notes) Positive Psychology Immersion. Mentor Coach.
- Peterson, C. (2006a). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C. (2006b). Other people matter. Two examples. Recuperado el 11 de abril 2009 de <http://blogs.psychologytoday.com/blog/the-good-life/200806/other-people-matter-two-examples>
- Peterson, C. & Park, N. (2003) Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14, 141-146.
- Peterson, C. & Park, N. (2006). Character Strengths in Organizations. *Journal of Organizational Behavior. J. Organiz. Behav.* 27, 1149–1154.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* Oxford: Oxford University Press.
- Seligman, Martin E. P. *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press, 2011
- Seligman, M. (2009a). Conferencia Plenaria. Claremont Symposium. Claremont Graduate University, 24 de enero 2009.
- Seligman, M. (2009b). Conferencia Plenaria. 1er congreso Mundial de Psicología Positiva. Filadelfia, Pensilvania. 20 de junio 2009.
- Seligman, M. (2007). Conferencia Plenaria, Gallup Summit, Washington, D.C. Oct.15, 2007.
- Seligman, M.E.P., Steen, A.T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

- Seligman, M., Parks, A. & Steen, S. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359, 1379–1381.
- Seligman, M.E.P. (2002) *La Auténtica Felicidad*. Ediciones B.
- Sheldon, K., Frederickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M. & Haidt, J.. 2000. *Akumal Manifesto*. Recuperado de <http://www.ppc.sas.upenn.edu/akumalmanifesto.htm>.