

BIENESTAR: APORTES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y LA LOGOTERAPIA



María Elena Garassini Chávez³



RESUMEN

El estudio y la promoción del bienestar ha tomado gran auge en el siglo XX, aunque no es un tema nuevo, ya que ha sido planteado desde los filósofos y pensadores griegos que hablaban de la eudaimonía entendida como la felicidad que proviene del buen espíritu, genio o conciencia (*eu: buen, daimon: espíritu*). El discurso de Martin Seligman como presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA) en 1998, donde señala que la psicología como ciencia tiene como objetivo tanto curar lo que está roto como promover lo mejor de cada persona, dio nacimiento a un corpus de investigaciones referidas al bienestar humano, aspectos positivos y virtuosos de comportamiento que se denominó psicología positiva. La teoría del bienestar de la psicología positiva plantea que el bienestar está constituido por cinco elementos: emociones positivas, experiencias óptimas, relaciones interpersonales, sentido de vida y logros, y un eje transversal constituido por las fortalezas del carácter. La logoterapia o terapia del sentido considerada como una forma de análisis existencial, fue creada por el doctor Viktor Frankl tras sus vivencias como prisionero de guerra en los campos de concentración Nazi. Frankl habló por primera vez de logoterapia en 1926, ante un público académico durante una conferencia realizada en la Asociación



Académica para la Psicología Médica, fundada por Fritz Wittels, Maximilian Silbermann y Frankl. La logoterapia posee una serie de principios y técnicas para el trabajo terapéutico en forma individual y grupal que buscan despertar en los individuos su dimensión espiritual o noética que nunca enferma, pero puede estar dormida. El centro de sus planteamientos refiere a la importancia del sentido de vida para un desarrollo pleno considerando el desarrollo de los valores de creación, experiencia y actitud, y la falta de sentido como la neurosis noógena, que viven muchas personas.

La psicología positiva integra el desarrollo del sentido de vida como cuarto elemento del bienestar y de igual manera lo integra en la clasificación de las fortalezas del carácter en la virtud de la trascendencia, particularmente representada en la fortaleza de la espiritualidad. Los planteamientos centrales de la psicología positiva, así como de la logoterapia nos permiten identificar los puntos de encuentro entre ambos así como los aportes de cada uno a la comprensión actual de bienestar.

Palabras clave: bienestar, psicología positiva, logoterapia, fortalezas del carácter, sentido de vida.



ABSTRACT

The study and promotion of well-being has taken a great boom in the 20th century, although it is not a new topic, since it has been raised by the Greek philosophers and thinkers who spoke of eudaimonia. Martin Seligman's speech as president of the APA in 1998, where he points out that psychology as a science aims both to heal what is broken and to promote the best in each person, gave birth to a body of research on human well-being, aspects positive and virtuous behavior that was called Positive Psychology. The theory of well-being of Positive Psychology states that well-being is made up of five elements: positive emotions, optimal experiences, interpersonal relationships, meaning of life and achievements, and a transversal axis made up of character strengths. Logotherapy or Sense Therapy, considered as a form of existential analysis, was created by Dr. Viktor Frankl after his experiences as a prisoner of war in the Nazi concentration camps. Frankl first spoke about Logotherapy in 1926, before an academic audience during a conference held at the Academic Association for Medical Psychology, founded by Fritz Wittels, Maximilian Silbermann, and Frankl.



Logotherapy has a series of principles and techniques for individual and group therapeutic work that seek to awaken in individuals their spiritual or noetic dimension that never falls ill but can be asleep. The center of his proposals refers to the importance of the meaning of life for a full development considering the development of the values of creation, experience and attitude, and the lack of meaning such as noogenic neurosis, experienced by many people. Positive psychology integrates the development of the meaning of life as the fourth element of well-being and in the same way integrates it in the classification of the strengths of character in the virtue of Transcendence, particularly represented in the strength of spirituality. The central approaches of Positive Psychology as well as Logotherapy allow us to identify the meeting points between both as well as the contributions of each to the current understanding of well-being.

Keywords: well-being, positive psychology, logotherapy, strengths of character, meaning of life.

INTRODUCCIÓN

Aprender sobre el bienestar humano se ha convertido en un clamor en siglo XXI gracias a la declaración del Dr. Martin Seligman en el año 1998 como presidente de la APA, donde señaló que su mandato tendría como misión enfatizar el interés hacia una psicología “más positiva” vale decir, considerar el estudio del bienestar humano, así como el estudio de las patologías y la inteligencia. La psicología no es solo el estudio de los trastornos y debilidades, sino las potencialidades y virtudes del ser humano (Seligman, 2002). La psicología positiva es el estudio científico de la psique saludable para contrarrestar el foco en los estudios de los trastornos de la psique y brindar un corpus teórico sobre los procesos, las condiciones y los mecanismos que permitan describir el buen vivir. Sus objetivos son ampliar el foco del modelo tradicional biomédico, que la psicología heredó de la medicina, al investigar el bienestar psicológico identificando, midiendo y logrando aumentar la promoción de una vida saludable en los diferentes contextos del quehacer humano (Lupano y Castro, 2010).

Cuando revisamos los antecedentes conceptuales que dieron origen a la psicología positiva nos encontramos con los aportes de Viktor Frankl desde la logoterapia, las teorías humanistas y la inteligencia emocional. Todas ellas hacen énfasis en la importancia de la autorrealización, el sentido de vida y la gestión emocional como un aspecto fundamental, como una brújula, que guía el desarrollo humano.

Retomando el norte de la psicología positiva, el estudio científico del bienestar que permite el florecimiento humano a través de los elementos contenidos en la teoría del bienestar del PERMA: emociones positivas, experiencias óptimas, relaciones interpersonales, sentido de vida y fortalezas del carácter, vemos como el sentido de vida, es considerado dentro de este marco conceptual como una de las fuentes de bienestar en la vida de las personas. De esta manera, presentar los planteamientos de Viktor Frankl sobre la logoterapia o terapia del sentido, que fueron la fuente de inspiración de uno de los pilares (la M de Meaning) de la teoría del bienestar PERMA de la psicología positiva permite por un lado contar con un marco conceptual, que desde el análisis existencial realiza grandes aportes a la comprensión de la dimensión noética o espiritual del ser humano y por otro lado es de gran utilidad para comprender con mayor profundidad, amplitud y consciencia el sentido de vida, como una de las fuentes de bienestar de la teoría PERMA de la psicología positiva.

El capítulo contendrá como primer apartado una presentación general de la psicología positiva, posteriormente de la logoterapia, finalmente el sentido de vida dentro de la psicología positiva. Como cierre se presentan unas reflexiones finales sobre los aportes de ambos marcos conceptuales para el estudio actual de bienestar.

HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La historia de la psicología positiva es la historia de la evolución del estudio del hombre tanto en su cuerpo físico, psicológico, social e incluso espiritual. Las angustias de los hombres primitivos ligadas a la supervivencia y la defensa de los peligros, así como posteriormente los grandes pensadores de Atenas centrados en el miedo y la muerte, marcan la prevalencia en la comprensión y solución de los problemas y aspectos dolorosos y el malestar en el comportamiento humano.

El nacimiento de las ciencias médicas, la filosofía, la sociología, las grandes religiones, y también la psicología como ciencia estuvo centrada en la comprensión del ser humano en su dimensión negativa o sufriente. De esta manera la psicología se avocó en sus inicios al estudio, explicación y ayuda en los comportamientos patológicos y las enfermedades mentales. Las teorías y marcos conceptuales múltiples que se derivaron aportaron explicaciones de la formación y el funcionamiento psíquico del ser humano, así como las causas y el desarrollo de las patologías mentales en los diferentes periodos del ciclo vital. Estudios desde la genética, la bioquímica, la psicología, la sociología aportaron insumos para la comprensión del comportamiento humano y el desarrollo de intervenciones desde la psicoterapia, así como la intervención farmacológica.

En el siglo XIX el pensamiento occidental se sustenta en el paradigma científico del positivismo clásico, donde la investigación experimental es la forma privilegiada de estudio. El hito que marca su presencia en los estudios del ser humano es la puesta en marcha del primer laboratorio de psicología experimental en Leipzig, por Wilhelm Wundt en 1879. Complementario al privilegio de los estudios experimentales se presenta la prevalencia del modelo médico para la curación del cuerpo. De esta forma el tratamiento de las enfermedades mentales copia este modelo biomédico, siendo Sigmund Freud quien lideriza el estudio y tratamiento de las mujeres con histeria (Gancedo, 2008).

Desde la filosofía también encontramos concepciones del ser humano que constituyen consideraciones imperantes de la época. René Descartes promulgaba una concepción dualista del ser humano donde la mente y el cuerpo constituían dos dimensiones separadas del ser humano. Por esta razón la psicología debía estudiar, intervenir y curar la psique, así como la medicina estudiaba, intervenía y curaba el cuerpo (Gancedo, 2008).

El estudio de las potencialidades y aspectos positivos del comportamiento humano no había obtenido la atención de la comunidad académica dado el énfasis en la enfermedad mental, su estudio, tratamiento e intervención. De esta manera, en la atención a las personas afectadas por trastornos mentales, producto de las guerras mundiales en el siglo XX, no se consideraban sus potencialidades como un recurso para su recuperación en su dimensión física-biológica, como tampoco en su dimensión psíquica-psicológica.

Seligman en su discurso inaugural como presidente de la APA en 1998, tras un profundo análisis de la psicología como ciencia que estudia el ser humano, reconoce que la misma tiene tres grandes focos de atención que son: el estudio de las patologías y el sufrimiento humano, el estudio de la inteligencia como característica diferencial del ser humano y el estudio de las potencialidades humanas para promover el bienestar personal y colectivo. En ese mismo discurso hizo y resaltó que la psicología debía atender tanto las debilidades como fortalezas o aspectos luminosos del ser humano. Resaltó además que las personas en general, y sin padecer ningún trastorno tienen una gran capacidad de recuperarse como personas íntegras mediante el descubrimiento de una dimensión positiva en las situaciones críticas. Este reconocimiento de una dimensión sana y con gran potencial en el ser humano es heredada por la psicología positiva de la logoterapia y los estudios de Viktor Frankl. Estudiar y generar un marco conceptual de los mecanismos y condiciones que permitan el desarrollo pleno de todos los individuos ha sido una asignatura pendiente en la psicología como ciencia (Seligman, 2002).

Haciendo un recuento histórico, el modelo médico alrededor de los 50 empieza a mostrar debilidades y se presenta insuficiencias para comprender y atender los retos que la sociedad de la posguerra requería. La conceptualización de la salud-enfermedad entra al debate público y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1947, generando una definición de salud que va más allá de la simple ausencia de enfermedad, considerándola como un estado completo e integral de bienestar que abarca las esferas física, mental y social del ser humano (Gancedo, 2008).

Paralelo al llamado de atención de la OMS en referencia a la concepción integral de la salud, alrededor de la década de los 50 y 60, la psicología humanista promulga que el estudio del ser humano debe tener su norte en la satisfacción de las necesidades que van desde las más básicas que pertenecen a la esfera de lo físico-biológico, pasando por lo social-relacional y lo psicológico-emocional, que permite a cada individuo alcanzar su autorrealización. En sus marcos conceptuales, los representantes de esta corriente, Rogers (1993) y Maslow (1991) hacen énfasis en el estudio de la población sana centrándose en la experiencia subjetiva, las libertades individuales al momento de elegir y la importancia del significado individual. El uso consciente de los recursos personales es destacado como uno de los principios fundamentales para enfrentar en forma saludable los retos y dificultades que la vida nos presenta.

El surgimiento de la psicología humanista es el primer paso al llamado **enfoque salugénico** que otorga el foco de la salud psíquica al desarrollo de las potencialidades del psiquismo. Esta tendencia a considerar y desarrollar las potencialidades del ser humano hace importantes aportes a la práctica de la psicoterapia. Por otro lado, en el campo de las ciencias sociales, por adecuarse a su objeto de estudio, también brinda su legado en la filosofía existencial y el método fenomenológico. Este legado no generó aun mayor impacto en el ámbito de la academia, por la fuerte influencia de la ciencia empírica tradicional (Arancibia et al., 2000).

La consolidación del enfoque salugénico en la medicina, las ciencias sociales y la psicología apareció en los años 80 desarrollándose el principio de promoción de la salud. Específicamente en la psicología se inician investigaciones y aplicaciones en la concepción de la salud y su promoción tomando fuerza el área de la psicología de la salud que se encarga de estudiar el continuum salud-enfermedad incorporando el modelo salugénico. De esta manera la psicología como ciencia empieza a desarrollar interés y a integrar estudios en temas vinculados a las potencialidades humanas y su desarrollo. Las investigaciones sobre el apego (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1986), el bienestar psicológico (Diener, 1994; Ryan et al., 2008; Ryff & Singer, 1998), la creatividad (Csikszentmihalyi, 1998; De Bono, 2008; Sternberg, 1997), inteligencia emocional (Goleman, 1996; Steiner, 2002), inteligencias múltiples (Gardner, 1998), la resiliencia (Cyrułnik, 2007), entre otros, son evidencias del creciente florecimiento del estudio de las características positivas del ser humano.

El corpus de investigaciones sobre las potencialidades humanas ha permitido evidenciar como el desarrollo y promoción del bienestar humano han servido de **amortiguadores** contra las patologías del psiquismo y como **promotores** de una salud integral que permea las esferas físicas, psicológicas y sociales del desarrollo humano. Mirando

el impacto del estudio de lo positivo, incluso más allá de estas dos dimensiones, el desarrollado de las cualidades, virtudes y fortalezas de los seres humanos pueden ser recursos para afrontar las adversidades y los traumas, derivándose pautas de tratamiento y rehabilitación que permiten aumentar su capital psicológico y mejorar la calidad de vida (Lyubomirsky, 2008; Ryff y Singer, 2007; Seligman, 2002; Vázquez y Hervás, 2009).

Los principios de la prevención y promoción de la salud derivados del estudio científico y acucioso de las potencialidades del ser humano (Ryff y Singer, 2007), así como el tratamiento y rehabilitación (Vázquez y Hervás, 2009), brinda el norte de investigación de la producción científica de los representantes del modelo salugénico. Estos modelos han llevado también al desarrollo de programas de formación en contextos internacionales y nacionales (Cabrera y Caldas, 2019; Norrish et al., 2013).

¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA POSITIVA?

La psicología positiva o ciencia del bienestar es el estudio científico de las potencialidades o aspectos positivos del ser humano. Su énfasis en el conocimiento y la potenciación apuntan a la promoción del bienestar subjetivo y nos dan un marco conceptual idóneo para la promoción de la salud. Recordemos que la inclusión del estudio de los aspectos positivos del ser humano (potencialidades, fortalezas o virtudes), y no solo la enfermedad es llamado enfoque salugénico.

Todos los resultados y hallazgos sobre las potencialidades humanas, surgidas del modelo salugénico han servido como activos útiles para diseñar intervenciones eficaces. De esta manera conocer los recursos psicológicos y las fortalezas personales, así como promover su desarrollo se ha convertido en responsabilidad de educadores, padres, entrenadores y empresas (Delle Fave et al., 2009).

A inicios del siglo XX, la psicología positiva y los tres pilares iniciales del bienestar (las fortalezas humanas, las emociones positivas y las instituciones positivas) representan la base del enfoque salugénico (Seligman, 2002). El padre de la psicología positiva, Martin Seligman nos plantea el concepto de felicidad presentada como felicidad duradera, remitiéndonos a la fórmula de la felicidad propuesta por la investigadora Sonja Lyubomirsky:

$$F = G + C + V$$

En esta fórmula la “F” representa la felicidad duradera, la “G” alude a los factores genéticos (herencia), la “C” remite a las circunstancias de la vida (donde el control y manipulación de las mismas es relativo) y el factor “V” es el que indica la propia voluntad. Los estudios evidencian que el factor de la voluntad es el que ejerce mayor influencia en la percepción del bienestar (Lyubomirsky, 2008; Seligman, 2002).

El inicio del siglo XXI comienza a revelarnos los hallazgos de las investigaciones sobre el bienestar humano encontrando que los individuos felices son más longevos y tienen mejor salud, a su vez en el ámbito laboral son más productivos y valorados, en la salud física soportan mejor el dolor, son más precavidos con el cuidado del cuerpo y su seguridad, así como sus emociones positivas compensan las negativas. De igual manera, tienden a ser más sociables y tener mejores relaciones interpersonales (amigos, parejas y grupos) presentando menor soledad a la vez que son más altruistas centrándose menos en ellos (Seligman, 2002). También, las personas felices presentan mayor sabiduría y disposición a ser curiosas y sentir placer por aprender, para tomar decisiones importantes en la vida real (Aspinwall, L. G., & Brunhart, S. M. 2000; Seligman, 2002).

La integración de las teorías humanistas a esta naciente ciencia del bienestar o psicología positiva incluyendo los aportes de Frankl sobre el sentido de la vida, permitieron entender que la promoción del bienestar partía del involucramiento de las personas en los detalles de la vida, el crecimiento personal y la entrega o donación a otros, una causa, una persona; la dedicación a algo mayor que uno mismo (Frankl, 1963).

Al considerar estos principios, la primera propuesta de bienestar de la psicología positiva propuso el cultivo de tres grandes pilares para el logro de la felicidad: vida placentera, vida comprometida y vida con sentido (Seligman, 2002).

La “vida placentera” se desarrolla cultivando emociones positivas (placeres y gratificaciones) en el pasado-presente-futuro; la segunda, “vida comprometida” se logra generando fluidez en aquellas actividades donde se utilizan nuestras fortalezas para asumir retos y, la “vida con sentido” se cultiva con la práctica de las fortalezas más desarrolladas para el logro de metas que vayan más allá del interés personal y se dirijan hacia el bien común.

Martin Seligman en una nueva publicación en el año 2011, el libro “*La vida que florece*” amplía la teoría del bienestar de la psicología positiva planteando cinco elementos y un eje transversal (las fortalezas del carácter). El foco de estudio pasa de la felicidad al nuevo núcleo de la psicología positiva que es el bienestar, siendo el patrón

de oro para medir el bienestar, el crecimiento personal y el objetivo de la psicología positiva es aumentar dicho crecimiento. En su cruzada por divulgar las implicaciones de la psicología positiva para el desarrollo pleno de todas las personas, Seligman hace uso de el símil del cuidado de las plantas y su florecimiento, con la identificación y uso de las potencialidades humanas para el desarrollo del bienestar.

Mostramos los cinco elementos de la teoría del PERMA (emociones positivas, absorción, relaciones, sentido y logros) presentados por Martin Seligman, como aquellos que todas las personas deben identificar y cultivar en forma personalizada para alcanzar el bienestar (Seligman, 2011):

- (*Positive emotions*) emociones positivas: las emociones positivas son las reacciones psicofisiológicas que presentamos ante los eventos externos e internos que percibimos y valoramos como placenteros. Las emociones positivas (como la alegría y el interés) que amplían nuestro repertorio de acciones, se complementan con las emociones negativas (como el miedo y la rabia) que nos permiten reaccionar ante los estímulos que valoramos como peligrosos y nos ayudan a la supervivencia. El reconocimiento y disfrute consciente de las emociones positivas promueve el bienestar y contrarresta el efecto perturbador de las emociones negativas.
- (*Engagement*) absorción: es el estado atencional que nos permite estar absortos en una actividad que nos reta y para la cual poseemos las habilidades necesarias para su realización. Se involucran, de igual manera el uso de las fortalezas y se generan los estados de fluidez, que al igual que la emociones positivas, pueden ser cultivados en forma muy variada. Se hace presente en la realización de actividades donde somos hábiles y realizarlas nos hace cada vez más expertos. Estas pueden ser deportes, música, actividades manuales, lectura, cocina, entre otras. Durante los estados de fluidez la percepción del tiempo es subjetiva, se obtiene una gran satisfacción obteniéndose estados de fluidez encontrándonos ante una experiencia óptima.
- (*Relationships*) relaciones interpersonales: las relaciones interpersonales basadas en una sana interdependencia y el apoyo mutuo constituyen fuentes de bienestar. Las relaciones sanas y seguras permiten el disfrute de la otra persona permitiendo profundizar, negociar y alinear expectativas con ella en cada encuentro. Para muchos autores de la psicología positiva el cultivo de las relaciones interpersonales es el centro de la vida y el crecimiento humano, porque somos seres gregarios e interdependientes.

- (*Meaning*) sentido: cuando buscamos el bien común aportando desde nuestras fortalezas obtenemos bienestar y estamos cultivando el sentido de vida. Este elemento está asociado con la experiencia de formar parte y estar al servicio de algo más grande que la propia persona. Cuando nuestras acciones dejan un legado en cualquiera de los ámbitos de la vida, estamos frente al bienestar que caracteriza al *meaning* o sentido de vida.
- (*Achievement*) logros: se asocia al cumplimiento de metas donde se utiliza la perseverancia y la determinación. Se basa en el hecho que las personas persiguen alcanzar el éxito, el desempeño y la ejecución por su valor intrínseco. Es el esfuerzo en forma persistente que los individuos realizan para alcanzar un objetivo que les interesa y les permite crecer.

Las fortalezas humanas son el eje transversal de la teoría del PERMA, son los recursos con los que contamos para potenciarnos, crecer y poder contribuir. Para algunos autores las fortalezas del carácter son nuestro capital psicológico, nuestras creencias sobre nosotros mismos, los demás y el funcionamiento del mundo. Estos recursos propios son los insumos para enfrentar el día a día y emprender nuevos retos. La puesta en práctica de las fortalezas se evidencia en la capacidad de trabajar en equipo, el deseo de aprender, la humildad, la perseverancia, el sentido del humor, la creatividad, la curiosidad, entre otros. Ellas nos permiten resolver problemas y hacer propuestas en los sistemas humanos donde nos desenvolvemos: trabajo, familia, amigos, vecinos, comunidad.

LA LOGOTERAPIA

La logoterapia es la tercera escuela vienesa de psicoterapia, después del psicoanálisis de Freud y la escuela adleriana, siendo más un enfoque o actitud de tipo existencial-humanista y **un complemento de la psicoterapia en general y no otra escuela**. El método terapéutico de la logoterapia dirige a la persona a ser consciente de su propia y fundamental responsabilidad frente a la misión única que le corresponde a su vida, a la cual está llamado a dar una respuesta personal basada en su libertad. El ser humano, según Frankl tiene una unidad antropológica en la multiplicidad ontológica: cuerpo (dimensión o nivel biológico, fisiológico “vida”), psique (dimensión o nivel psicológico, sociológico “consciencia de la vida”) y espíritu (dimensión o nivel espiritual, noético “voluntad de darle un sentido-significado a la vida”). La dimensión espiritual es específicamente humana y esencial, contiene y expande a las dimensiones física y psíquica (Luna, 2015).

La logoterapia o terapia del sentido tiene sus basamentos en el análisis existencial y se derivó de los planteamientos de Viktor Frankl al describir las neurosis noógenas, aquellas producidas por la pérdida del sentido de la vida. De esta manera la logoterapia tiene una carga importante de sustento filosófico basado en la búsqueda de significado de la vida que se presenta en las personas ante el vacío existencial. Este vacío existencial, producto del no despertar de la dimensión noógena o noética del individuo, (ya que esta dimensión humana no se enferma, pero si puede estar nublada, escondida o dormida), es la causante de síntomas psicológicos, emocionales y físicos. Los aportes de filósofos como Kierkegaard, Heidegger y Husserl están presentes en la obra de Frankl, padre de la terapia del sentido.

Considerando los planteamientos de la Organización mundial de la Salud (OMS, 1998) al definir el concepto de salud se consideran los dominios del bienestar físico, psicológico, social y espiritual-transcendental. Desde esta perspectiva la consideración del dominio del bienestar espiritual-transcendental como un elemento que impacta la salud nos invita a retomar e integrar los planteamientos de la logoterapia centrados en la importancia del sentido de vida y la espiritualidad.

Decir sí a la vida ante cualquier circunstancia, implica que la vida tendrá sentido a pesar de las adversidades con que las personas se enfrenten a lo largo de la vida. Según Frankl, esta búsqueda de significado, que constituye el impulso vital, es el motor de la existencia sumado a los planteamientos de sus maestros y antecesores que promulgaban la importancia del placer y del poder en la motivación humana. Las personas siempre pueden manejar, hasta cierto punto su libertad, puesto que pueden al menos tomar una postura ante las adversidades que le acontecen. Según Fabry (1977, citado por Luna, 2015) la logoterapia se basa en tres principios: para las personas la vida tiene sentido en cualquiera circunstancia; el hombre es dueño de una voluntad de sentido y se siente frustrado o vacío cuando no puede hacer uso de ella; la persona es libre, dentro de sus circunstancias para realizar el sentido de su existencia.

El significado se descubre, ya existe como parte de la naturaleza humana, pero es relativo y subjetivo en cuanto a que se refiere a una única persona que vive una experiencia determinada y particular, y por lo tanto es válido ese significado para esa sola persona. Cuando ese significado no es descubierto o está dormido el sufrimiento humano encuentra un caldo de cultivo.

TEORÍA DEL SER HUMANO: SUFRIMIENTO Y SIGNIFICADO

Para Viktor Frankl el hombre presenta tres dimensiones: la somática o física, la mental o psíquica y la noógena o espiritual. Cuando la dimensión espiritual no se ha desarrollado nos encontramos con el caldo de cultivo propicio para el desarrollo de las alteraciones psicológicas. Para el desarrollo de una vida plena que promueva e integre la dimensión noética del ser humano Frankl nos plantea el cultivo de tres tipos de valores que conducen al significado y, por ende, al bienestar humano: los valores **de creación**, asociados con el trabajo y la contribución a la sociedad, los de **experiencia** (productos de las relaciones con personas y vivencia de sensaciones) y los de **actitud** relacionados con la capacidad de resiliencia y superación del sufrimiento. La presencia en la vida de esta trilogía de valores permite el afrontamiento de la desesperación en situaciones de oscuridad existencial y fortalece la capacidad humana de la responsabilidad y la libertad ante las elecciones vitales. Para Frankl las patologías mentales provienen del significado que le damos al **sufrimiento que puede ser en muchos casos inevitable**, y no el malestar en sí mismo. Este principio que constituye el centro de la propuesta logoterapéutica del optimismo trágico, va en contra del reduccionismo del conductismo (Luna, 2015).

Frankl creía que la muerte podía enriquecer el sentido de nuestra vida, si viviéramos para siempre estaríamos posponiendo cada acto hasta el infinito. El conocimiento de que la vida posee límites puede ser utilizado como motivación para aprovechar cada situación y vivirla de una mejor manera. En la logoterapia se ve como algo positivo que haya una cierta dosis de **conflicto** en nuestro quehacer cotidiano. La búsqueda del sentido puede surgir de cierta tensión interna y no siempre de lo equilibrado, la tensión se produce entre lo que ya se ha logrado y lo que aún falta por obtenerse estimulando de esta manera a que vayamos por más desafíos. La vida es siempre un reto que nos traerá tensiones, lo que nos trae el reto personal de conseguirle un sentido (Alvez, 2013).

Por otra parte, y ampliando sobre el tema del sufrimiento Frankl plantea que no todos los problemas psíquicos, ni todos los dolores pueden ser eliminados terapéuticamente. Algunos deben ser soportados y cuánto más sabe uno por qué y así encontrar una para qué, tanto mejor se pueden soportar. Para hacer eso es necesario que exista alguna cosa, una persona amada o una tarea por cumplir que tienen ne-

cesidad de uno y por amor a ello se puede aceptar un gran dolor. Se habla de una actitud valiente ante el sufrimiento inevitable gracias a no estar solo en el mundo, encontrando sentido en el dolor. En nuestra sociedad hay una búsqueda compulsiva de la felicidad que no permite explorar el crecimiento y el aumento de la tolerancia a la frustración que produce el dolor (Luna, 2015).

TIPOS DE NEUROSIS SEGÚN FRANKL

Frankl en su estudio de las personas y el papel que juega el sentido en sus vidas describió diversos tipos de neurosis en función de las causas que las provoquen. Entre ellas destaca la neurosis noógena que ha sido objeto de estudio central en la logoterapia (Luna, 2015).

NEUROSIS NOÓGENA

La neurosis noógena es el mayor motivo de consulta de los logoterapeutas, es aquella que aparece ante la pérdida del sentido de la vida, cuando se presenta el vacío existencial. Es la consecuencia de la no satisfacción de la dimensión noógena o espiritual del ser humano. La desesperanza y la pérdida de sentido de vida ocurren cuando los individuos no consiguen **dar significado a su sufrimiento** generándose entonces las neurosis noógenas.

NEUROSIS COLECTIVA

En la vida moderna conviven personas en grandes urbes que comparten un mismo sistema de creencias que conforman la cultura, y una misma realidad histórica que las reta viéndose afectadas por las denominadas neurosis colectivas. Estas neurosis colectivas se pueden presentar con actitudes que pueden ser agrupadas en cuatro denominaciones: **la conformidad** que se caracteriza por adherirse al comportamiento de la mayoría y es pensamiento colectivista, **el fatalismo** donde se atribuyen todos los sucesos a causas externas y no hay uso de la libertad y la responsabilidad, **el fanatismo** donde el colectivo, desde una postura fundamentalista idealiza las

creencias del grupo de pertenencia y es intolerante a los otros, y la **falta de atención al futuro** donde prevalece una postura indiferente ante la realidad centrada en la resolución de las necesidades inmediatas.

NEUROSIS DE DOMINGO Y DE DESOCUPACIÓN

La ocupación permanente del tiempo y la importancia de tener una vida llena de logros caracteriza a los seres humanos de la actualidad. Esto hace que el trabajo y las ocupaciones generen agotamiento en las jornadas diarias. A la llegada de momentos de ocio o menor exigencia de acciones como lo son los fines de semana y particularmente los domingos pueden aparecer sentimientos de minusvalía, apatía e incluso vacío existencial que en logoterapia se denominan como neurosis de domingo.

Ante la presencia de largos periodos de la actividad usual de cada individuo, presentándose como una neurosis de domingo prolongada aparece la neurosis de desocupación generalmente producida por la pérdida del trabajo, la maternidad o cualquier ocupación que llenaba el tiempo de las personas generando inutilidad y apatía por la ausencia de retos vitales.

OTRAS NEUROSIS: PSICÓGENA, REACTIVA, SOMATOGÉNICA Y PSICOSOMÁTICA

La clasificación de las neurosis psicógenas está referidas a la presencia de los factores que originan la alteración: **las reactivas** que tienen causas de tipo psicológico como las creencias y las actitudes, y se deben a una forma de respuesta del organismo a la presencia de síntomas somáticos o psicológicos, **las psicósomáticas** caracterizadas por la presencia de síntomas físicos causados por factores psicológicos (ejemplo asma) y **las somatogénicas** que se deben a disfunciones biológicas, como el hipertiroidismo o la reactividad excesiva del sistema nervioso, y el sentido de vida en psicología positiva.

Según Alves (2013) la psicología positiva y la logoterapia tienen en común **la potenciación del ser humano**, en ambos abordajes **predomina la conciencia** (si bien el

inconsciente es importante no toma tanta relevancia como para el psicoanálisis). En la logoterapia se habla del **inconsciente espiritual**, instancia propia del ser humano que nunca se enferma y siempre es posible rescatarla, hasta en las situaciones más adversas.

La psicología positiva y la logoterapia son enfoques que se centran en **la prevención**, atendiendo a las personas antes que las dificultades y los conflictos aparezcan haciendo resaltar las potencialidades de cada persona. Viktor Frankl, durante los años 30, fue un pionero en la creación de centros de consulta juveniles que abordaban las problemáticas existenciales. Martin Seligman coordina una Red de psicología positiva constituida por tres centros que se fundaron a inicios del siglo XXI para apoyar con estudios científicos el bienestar humano: el centro de estudio de las emociones positivas, el centro encargado del estudio de la personalidad positiva y el que estudia las instituciones positivas (Alves, 2013).

En ambos enfoques **se trabaja desde lo sano de la persona**. Desde Frankl es la autotranscendencia, desde Seligman, su teoría del bienestar con sus cinco pilares y su eje transversal de las fortalezas del carácter. Seligman nos expresa que una vida con sentido es la que pasa a formar parte de algo más elevado que nosotros, y cuanto más elevado sea ese algo más sentido tendrá nuestra existencia. También nos enfatiza en como el papel de las emociones positivas y el mejoramiento de las conexiones con los otros nos desarrollarán una vocación de servicio, nos permiten encontrar un significado y propósito en la vida.

Para la teoría del bienestar PERMA de la psicología positiva la vida trascendente tiene un espacio fundamental en la construcción del florecimiento humano. La trascendencia implica que consideremos que la vida tiene un propósito que va más allá de nuestro propio escenario personal para proyectarse en un objeto de inspiración que haga que la vida tenga sentido, buscando con ello favorecer el bien en otras personas. Las cosas más grandes u objetos de inspiración pueden ser muchos: la ecología, la naturaleza, Dios, la familia, una causa política, un proyecto artístico o social, entre otros, pero lo que las caracteriza es su foco en el bien común. Es aquí donde cobra sentido la frase célebre del cofundador de la psicología positiva, Christopher Peterson, “los otros importan”, importan porque desde nuestras fortalezas podemos contribuir a su bienestar, podemos dejar un legado. Es importante el otro que es diferente a mí, que me complementa y yo lo complemento.

La construcción de un sentido en la vida tiene sus inicios en la adolescencia y continúa a lo largo de la adultez (Fry, 1998, citado por Góngora y Castro Solano, 2011).. La creación de significado se relaciona con el desarrollo de cada persona en conjunción con otros procesos vitales tales como las relaciones, los objetivos vitales y la identidad (Steger, 2009).

Michael Steger (2009) es el autor que, desde el marco conceptual de la psicología positiva se ha enfocado en estudiar el sentido de la vida. Recordando que el sentido de la vida en psicología positiva se desarrolla con el uso consciente de nuestras fortalezas que nos permiten desarrollarnos y valorarnos, así como aportar al bien común, Steger nos plantea que las personas evalúan significado en sus vidas cuando sus acciones trascienden el presente inmediato y se proyectan al futuro. Para la mayoría de las personas hay varias fuentes importantes de significado en sus vidas: la espiritualidad, el trabajo y las relaciones personales cercanas. Estas conclusiones son presentadas por Emmons (2003), experto en gratitud quien también ha estudiado el sentido de la vida. Diener & Biswas-Diener (2008) enfatizan en el sentido de vida para vivir una vida plena. Una de las características especiales de los seres humanos es poder vivir de una forma virtuosa y encontrar un propósito en la vida sin desconocer la importancia del placer y su combinación con el sentido.

La dimensión «espiritual» que nos lleva a la búsqueda del sentido es intrínseca al ser humano tanto como la física y, entre otras cosas, nos da la capacidad para tener «fe», un sistema de creencias que nos permita hacer introspección y relacionarnos con los demás desde la contribución de unos a otros. La espiritualidad y el cuidado de la salud deben ser desarrolladas en forma equilibrada como alimento al significado de nuestras vidas.



TÉCNICAS DE LA LOGOTERAPIA

Ante el vacío existencial que presentan las personas el objetivo de la logoterapia es ayudar a que el cliente dé un significado a su vida. Para ello, según Frankl, el logoterapeuta debe utilizar las siguientes técnicas (Martínez, 2013).

DIÁLOGO SOCRÁTICO

Los diálogos socráticos son comparados con el trabajo de las comadronas que ayudan a otro a parir algo que le es importante y esencial. El diálogo socrático ocurre dentro de la comunicación existencial y consiste en un acertado uso de la pregunta para apoyar y también desafiar la narrativa del hablante ante los acontecimientos que él está viviendo. En algunos casos es necesario desafiar las interpretaciones producto de sus creencias mediante las llamadas preguntas ingenuas.

DESREFLEXIÓN

Para algunas personas la rumiación cognitiva de sus problemas les genera ansiedad perturbando e incluso paralizando su cotidianidad. La atención excesiva en sí mismo o “mirarse el ombligo” se conoce en logoterapia como “hiperintención” y la reiteración de pensamientos centrados en los problemas como “hiperreflexión”. Estos casos son atendidos con la técnica de la desreflexión que consiste en trasladar la atención a otras acciones que utilicen las potencialidades de la persona, promuevan el comportamiento altruista, generen emociones positivas que cultiven los valores de experiencia o disfrute.

CONFRONTACIÓN

La técnica de la confrontación ante comportamientos, generalmente sustentados en condicionamientos sociales es utilizada por la mayoría de las formas de psicoterapia. La misma consiste en presentar cuestionamientos al otro que le permitan entender

la incongruencia o preocupación excesiva en su actuación en determinados contextos o con determinadas personas, reconociendo patrones para que pueda ser consciente de ellos y trabajar para su modificación.

INTENCIÓN PARADÓJICA

La intención paradójica es una técnica de la logoterapia que se centra en el síntoma presentado por la persona haciendo que de manera voluntaria y consciente intensifique su aparición hasta que su función pierda sentido. De esta manera cuando se desea que ocurra un suceso que generalmente provoca ansiedad, tales consecuencias asociadas no se producen. El desarrollo del humor es uno de los indicadores de que la técnica tendrá mayor efectividad para que las personas se enfrenten a sus miedos. Ha sido utilizada para trastornos como el miedo a hablar en público, el insomnio.

El **logoterapeuta** promueve abrir la mirada y hacer descubrir al paciente otras perspectivas de forma que sea consciente y visible para él todas las posibilidades de significados y principios. No impone sus ideas sino deja que el paciente las busque por sí mismo. Ayuda al consultante a salir de su hiperreflexión como una alternativa para dejar de seguir pensando reiteradamente en sus problemas. El logoterapeuta desarrolla una gran capacidad relacional y dialógica que le permite acompañar a su consultante a reflexionar y encontrar las actitudes para afrontar los acontecimientos de su vida.



CONCLUSIONES

REFLEXIONES FINALES: PSICOLOGÍA POSITIVA Y LOGOTERAPIA

Una vez presentada la psicología positiva y la logoterapia podemos notar como ambos marcos conceptuales permiten el estudio actual del bienestar, así como reconocer los aportes de los planteamientos de Frankl sobre sentido de la vida para la comprensión y el desarrollo de la dimensión espiritual o noética del ser humano permitiéndonos profundizar en este cuarto elemento (*meaning* o sentido), incorporado en la teoría de bienestar PERMA de la psicología positiva.

El tema relativo a la espiritualidad considerado por la logoterapia como la dimensión noógena del ser humano es central en los planteamientos de Frankl. Esta dimensión guía la existencia y a la vez produce la neurosis noógena cuando no haciendo uso de nuestra libertad dejamos de encontrar el sentido de nuestras vidas desde acciones para alguna causa, desde las experiencias con otros o con nosotros mismos, o con nuestras actitudes ante las adversidades. De igual manera las técnicas centrales de la logoterapia promueven el desarrollo de la conciencia, la libertad, la voluntad, la actitud ante el sufrimiento, las potencialidades, las fuentes de significado, así como la autotranscendencia donándose a los otros.

En el caso de la teoría del bienestar de la psicología positiva, esta ofrece un marco con cinco elementos (emociones positivas, experiencias óptimas, relaciones, significado y logros) y eje transversal (las fortalezas del carácter) que promueven el bienestar. En esta propuesta la espiritualidad es una fortaleza del carácter y uno de los cinco pilares de la teoría del bienestar PERMA. Como fortaleza del carácter es considerada como el ícono dentro de la virtud trascendencia, al ser una característica de las personas con creencias coherentes acerca del propósito y significado de sus acciones en el mundo. Se plantea la teoría que existe un significado último en la vida, haciendo referencia a la creencia y compromiso a los aspectos trascendentales (no

materiales) de la vida que moldean la conducta y proveen confort a las personas que presentan esta fortaleza. De igual manera, el sentido de la vida como uno de los cinco pilares de la teoría del bienestar PERMA considera que el bienestar puede ser cultivado consiguiendo un sentido (*meaning*) en nuestras vidas, desarrollando la conciencia y la voluntad y considerando que la vida con sentido es nuestro aporte al bien común, haciendo un uso consciente de nuestras fortalezas más desarrolladas y contribuyendo con ellas en alguna causa que va más allá de uno mismo. Así notamos como esa dimensión espiritual (noógena) de la cual nos habla Frankl como centro de su planteamiento de la logoterapia, fue un aporte siendo considerada dentro de los elementos que promueven el bienestar en la psicología positiva.

Desde una visión macro Alvez (2013) nos plantea que la psicología positiva y la logoterapia tienen en común aspectos relativos a su objeto de estudio y su concepción del ser humano tales como la potenciación del ser humano y **el predominio de la conciencia**. Para Frankl la **conciencia** es el órgano del sentido y lo espiritual no es solo una dimensión propia del ser humano, sino una dimensión específica y central. Para Seligman la identificación y toma de **conciencia** de los propios recursos, entendidos como los elementos y el eje transversal de la teoría del bienestar PERMA permiten el florecimiento humano. Por otra parte, la psicología positiva y la logoterapia **buscan también la prevención**, no solamente solucionar los problemas cuando ya están presentes, sino pensar desde **la potencialidad de cada persona** para su desarrollo pleno y como recursos a utilizar cuando se presentan adversidades y es posible desarrollar la resiliencia.

En ambos enfoques **se consideran los aspectos saludables del ser humano**. Desde Frankl es la autotrascendencia donándonos a los otros, desde Seligman su teoría del bienestar con sus cinco pilares y la importancia del aporte al bien común desde nuestras fortalezas. Seligman plantea que una vida con sentido es aquella que permite aportar al bien común, y cuanto más elevado sea ese aporte, más sentido tendrá nuestra existencia. Las emociones positivas promueven la conexión con los demás, ayudan a encontrar una vocación de servicio, iluminan el camino hacia el significado y el propósito de nuestras vidas. Las emociones positivas que crean significado son el amor, la compasión, la esperanza, el asombro, la gratitud, la confianza y la alegría. Brindar y recibir amor nos permite sentirnos importantes, eficaces. El compromiso y la compasión crean satisfacción y una sensación de logro. La esencia de encontrar significado en nuestras vidas es poder compartir con los demás, aprender a apreciar lo que los demás ven bueno en nosotros, nuestras fortalezas. En palabras de Viktor Frankl, encontrar significado en nuestras vidas nos permite autotrascender (Alvez, 2013).

Si retomamos la idea de la teoría del bienestar de la psicología positiva que el sentido de la vida es nuestro aporte al bien común, desde nuestras potencialidades y fortalezas, y lo combinamos con el aporte de la logoterapia que existen tres tipos de valores que conducen al significado y, por tanto, a la felicidad, que son los valores **de creación**, relacionados con el trabajo y la contribución a la sociedad, los de **experiencia** relativos a la interacción con personas y vivencia de sensaciones que nos permiten disfrutar y los de **actitud**, que tienen que ver con la superación del sufrimiento, podemos brindar a todas las personas la posibilidad de analizar sus vidas en referencia a las acciones que realizan para contribuir con otros, disfrutar la vida y ser resilientes frente a las adversidades.

Las técnicas principales utilizadas en la logoterapia o terapia del sentido (diálogo socrático, desreflexión, confrontación e intención pedagógica), descritas en este capítulo, son excelentes herramientas para generar reflexiones sobre nuestras creencias del mundo y la conciencia de nuestros recursos. Bien vale la pena su estudio para que, en la atención de grupos, o en el trabajo personal, podamos ser más proactivos en la gestión de nuestro bienestar partiendo de los aportes de la teoría del bienestar de la psicología positiva.



Esta fusión, y uso complementario, de las técnicas de la logoterapia y los elementos del bienestar pueden ser excelentes herramientas para un desarrollo pleno, una actitud proactiva y de aprendizaje ante las adversidades, así como la valoración de nuestra contribución en el mundo para tener una vida con sentido.

REFERENCIAS

Ainsworth, M. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 708-716. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>

Alvez, M. (2013). *Psicología positiva y logoterapia: una vida con sentido*. <https://psicologiapositivauruguay.com/2013/03/04/psicologia-positiva-y-logoterapia-una-vida-con-sentido/>

Arancibia, V., Herrera, P. y Strasser, K. (2000). *Manual de psicología educativa*. Ediciones de la Universidad Católica de Chile.

Aspinwall, L. G., & Brunhart, S. M. (2000). What I do know won't hurt me: Optimism, attention to negative information, coping, and health. In J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp. 163-200). Templeton Foundation Press

Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Morata.

Cabrera-Gómez, C. C. y Caldas-Luzeiro, J. (2019). Diseño del programa de bienestar psicológico de educación en salud online “florece” para contextos universitarios. *Revista AVFT-Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 8(5), 533-539. http://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/4_dise_pro_bienesta.pdf

Csikszentmihalyi, M. (1998b). *Creatividad: fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*. Paidós Ibérica.

Cyrułnik, B. (2007). *La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia*. Ediciones Granica.

De Bono, E. (2008). *Creatividad 62 ejercicios para desarrollar la mente*. Paidós Ibérica.

Delle Fave, A., Bassi, M. y Massimini, F. (2009). Experiencia óptima y evolución humana. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 209-227). Alianza Editorial S.A.

Díaz, A. y Millano, M. (2010). *Percepción de fortalezas en padres y madres maltratadores, en contraste con los resultados obtenidos del cuestionario VIA de fortalezas personales*. Trabajo de grado no publicado para optar al título de Licenciatura en Psicología. Universidad Metropolitana, Caracas, Venezuela.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Blackwell Publishing.

Emmons, R. (2003). *Personal Goals, Life Meaning, and Virtue: Wellsprings of a Positive Life*. <https://doi.org/10.1037/10594-005>

Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Pocket Books.

Gancedo, M. (2008). Historia de la psicología positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M. M. Casullo (Ed.). *Prácticas en psicología positiva* (pp. 11-38). Lugar Editorial.

Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Paidós Ibérica.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Javier Vergara Editor.

Góngora, V. y Castro Solano, A. (2011). Validación del cuestionario de significado de la vida MLQ en población adulta y adolescente Argentina. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*. 45(3), 395-404.

Luna, J. A. (2015). *Logoterapia. Un enfoque existencial fenomenológico*. (4.ª Ed.). Editorial San Pablo.

Lupano, M. L. y Castro, A. (2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencia Psicológica* 4(1), 43-56. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar*. Ediciones Urano. S. A.

Martínez, E. (2013). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Manual Moderno.

Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Ediciones Díaz de Santos.

Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). *An applied framework for positive education*. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147–161. <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i2.2>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1998). *Promoción de la salud. Glosario*. <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>

Rogers, C. (1993). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.

Ryan, R., Patrick, H., Deci, E., & Williams, G. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on Self-Determination Theory. *The European Health Psychologist*, 10(1), 2-5.

Ryff, C., & Singer, B. (1998). The contours of positive health. *Psychological Inquiry*, 9(11), 1-28.

Ryff, C. y Singer, B. (2007). Ironías de la condición humana: bienestar y salud en el camino a la mortalidad. En L. G. Aspinwall y U. M Staudinger. (Ed.). *Psicología del potencial humano*. Editorial Gedisa.

Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.

Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Ediciones B.

Steger, M. (2009). Meaning in Life. En S. Lopez., & C. Snyder, *Oxford Handbook of Positive Psychology* (2.ª Ed.). Oxford University Press.

Steiner, C. (2002). *La educación emocional*. Suma de Letras.

Sternbert, R. (1997). *La creatividad en una cultura conformista: un desafío a las masas*. Paidós Ibérica.

Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). Salud positiva: del síntoma al bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás. (Eds.). *Psicología positiva aplicada* (pp.17-39). Editorial Desclée De Brouwer.