
CAPÍTULO 2

¿CÓMO CONVERSAN LA FELICIDAD CON EL BIENESTAR?

María Elena Garassini

Universidad Metropolitana /Caracas
<https://orcid.org/0000-0001-9391-0879>
Mgarassini@unimet.edu.ve



Resumen

La felicidad y el bienestar tienen una historia consecutiva y entrelazada. La felicidad representa el antecedente histórico del bienestar, plasmado en la filosofía, mientras que el bienestar constituye su transcendencia y evolución hacia un enfoque más sistemático y académico, hasta convertirse en la ciencia del bienestar gracias a los esfuerzos por su medición. Los estudios sobre el bienestar subjetivo y la aparición de diversos modelos teóricos marcan un hito en la importancia del constructo. Por otra parte, el nacimiento de la psicología positiva y la consolidación de la teoría del bienestar propuesta por Martin Seligman en el 2011, así como la evolución de la psicología positiva en su tercera ola, centrada en la complejidad, evidencian la creciente importancia de considerar las diferencias culturales tanto en los procesos de medición como en el diseño de intervenciones.

Palabras clave: bienestar; felicidad; modelos de bienestar; psicología positiva.

Abstract

Happiness and well-being have a consecutive and intertwined history. Happiness being the historical antecedent of well-being as reflected in philosophy, and well-being as its transcendence and more systematic and academic study, eventually becoming the science of well-being thanks to efforts in its measurement. Studies on subjective well-being and the emergence of well-being models mark a milestone in the importance of the construct. On the other hand, the birth of Positive Psychology and the consolidation of the well-being theory proposed by Martin Seligman in 2011, as well as its evolution in the third wave focused on complexity, highlight the importance of considering cultural differences both in the measurement process and in the design of interventions.

Keywords: well-being; happiness; well-being models; positive psychology.



Como venimos conversando desde el capítulo anterior, el concepto de felicidad tiene un largo camino histórico y está asociado a aspectos relacionados con el hedonismo y las emociones placenteras que experimentamos con el cuerpo y nuestros sentidos.

La historia del constructo de bienestar podríamos decir que es más reciente o moderna, y que, de alguna manera, integra y trasciende al concepto de felicidad. El concepto de felicidad ha sido objeto de estudio y reflexión desde tiempos antiguos, siendo una aspiración central en la vida humana. Sin embargo, en las últimas décadas, ha habido una transición hacia una comprensión más amplia y matizada del bienestar.

Considerando los planteamientos de Haidt (2006), descritos en su libro *La hipótesis de la felicidad: la búsqueda de verdades modernas en la sabiduría antigua*, nos propone situarnos desde el equilibrio para la consideración moderna de la felicidad, donde opuestos como religión y ciencia, la vida oriental y occidental, así como los liberales y los conservadores nos permiten una comprensión completa de la naturaleza humana y su satisfacción vital, y un psicología cultural que construye conocimientos en algunos aspectos de la vida humana pero no en otros, aunque sí puede considerar la presencia de estos.

De esta manera, a sabiendas que pertenecemos y planteamos ideas desde la ciencia, la vida occidental y liberal donde prevalece lo individual, materialista y medible, invitamos al lector a considerar sus propias posturas para la construcción de su felicidad individual y su bienestar en el mundo social.

Según Castro Solano (2009), la ciencia del bienestar —nombre actual que recibe el compendio de las investigaciones en el área— cuenta con cuatro décadas de publicaciones en crecimiento (Vázquez et al., 2008). Estos estudios han presentado variadas evidencias de los elementos que promueven la felicidad en las personas, utilizando todavía el constructo de felicidad, ya que una gran parte de los estudios iniciales sobre el bienestar se centraron en la medición de las diferencias individuales, heredadas de ese carácter personal del sentirse bien o estar feliz.

Los trabajos más actuales plantean que el bienestar no es solo la presencia y la suma de variables psicológicas positivas, sino que es un poderoso promotor de variables de bienestar tales como la salud física, la longevidad, las relaciones interpersonales y el funcionamiento psicológico óptimo de las personas (Diener Biswas y Diener, 2008, citados por Castro Solano, 2009).

Castro Solano, a finales de la primera década del 2000, en el 2009, enfatiza que ha sido muy abundante el trabajo, principalmente en la medición del bienestar, pero que se

requiere de teorías psicológicas comprensivas que puedan explicar por qué las personas están felices. Se comienza así a considerar la multifactorialidad que irá caracterizando cada vez más al constructo del bienestar y su medición.

Para el momento de su publicación, las intervenciones psicológicas —muchas de ellas en su fase exploratoria— dan cuenta de que el bienestar puede modificarse y que es posible elevar la capacidad hedónica de las personas mediante la actividad intencional, lo que representa un panorama alentador para seguir profundizando en estas prácticas.

De hecho, considerar el bienestar de las personas de diferentes poblaciones puede ser un indicador útil para evaluar la marcha de las políticas públicas y hacer seguimiento al impacto de las acciones realizadas por diferentes instituciones de gestión y administración. El autor nos invita a hacer seguimiento a los avances sobre el estudio del bienestar y, en particular, a la psicología positiva como ciencia del bienestar, así como a los nacientes conceptos como el capital psicológico, que permitirán el surgimiento de nuevas prácticas y modelos teóricos.

Para la actualidad, la psicología positiva o ciencia del bienestar ha puesto el foco de los estudios en la importancia de la complejidad en las investigaciones, llamada la tercera ola, y que nos muestra la evolución en los estudios sobre el bienestar (Lomas et al., 2020)

En la evolución del concepto de felicidad hacia la complejidad del bienestar, encontramos como antecedentes los planteamientos filosóficos. Según Vázquez y Hervás (2009), en la filosofía antigua, la felicidad era vista como el objetivo último de la vida. No obstante, su definición o valor central ha variado: desde los griegos, como Aristipo y los hedonistas, donde lo fundamental es la presencia de momentos agradables, siendo la felicidad una búsqueda de la satisfacción inmediata de los deseos (*hedoné*), pasando por los epicúreos, que hicieron un llamado al empleo de la prudencia en esa satisfacción, y los estoicos, que se centraron en la evitación del dolor más que en la búsqueda del placer.

Mas, sin duda, el filósofo más influyente en su época y en su transcendencia para la filosofía de Occidente fue Aristóteles, quien, en *Ética a Nicómaco*, describe la felicidad como la actividad del alma conforme a la virtud. La felicidad era considerada un estado de realización plena, alcanzable a través de la vida virtuosa.

Diener y Suh (2000) señalan que la concepción hedonista de la felicidad recibió críticas por su enfoque simplista. Filósofos y psicólogos argumentaron que el placer y la ausencia de dolor no capturan completamente la riqueza de la experiencia humana. El bienestar subjetivo, que incluye satisfacción con la vida y el balance afectivo, comenzó a ganar atracción como una medida más holística.

Durante la Edad Media, la felicidad fue interpretada a través de un lente teológico, donde se asociaba con la salvación y la vida después de la muerte. Con la llegada de la modernidad, filósofos como John Stuart Mill y Jeremy Bentham retomaron el concepto de felicidad en términos de placer y ausencia de dolor, dando origen al utilitarismo. Esta perspectiva veía la felicidad como una suma de experiencias placenteras (Vázquez y Hervás, 2009).

En la modernidad, y a partir de la década de los 80, comenzaron las publicaciones actuales sobre el bienestar. Se iniciaron los estudios sobre el bienestar subjetivo, que se centran en la evaluación que las personas hacen de sus propias vidas. Esta evaluación incluye componentes afectivos (presencia de emociones positivas y ausencia de emociones negativas) y cognitivos (satisfacción con la vida) (Diener, 1984).

Retomado de las tradiciones filosóficas griegas en relación con la felicidad, se insiste en la diferenciación de dos aproximaciones al estudio del bienestar: (1) la perspectiva del bienestar hedónico, que plantea su abordaje en términos de la búsqueda del placer y emociones positivas, evitando las emociones negativas, situándose más cerca de la concepción antigua e inicial de felicidad, y (2) la perspectiva del bienestar eudaimónico, que lo considera en términos del grado autorrealización, funcionamiento pleno y cultivo de virtudes, vinculado al desarrollo del potencial humano. Desde esta perspectiva, el bienestar es una consecuencia de un sano funcionamiento psicológico (Vázquez y Hervás, 2009).

El bienestar psicológico es subjetivo, con una determinación histórico-cultural. Puede ser considerado como una dimensión subjetiva de la calidad de vida. Su vivencia subjetiva es relativamente estable y se produce en relación con un juicio de satisfacción en las áreas vitales de interacción para cada individuo. Existe una influencia recíproca entre bienestar psicológico y la salud de los individuos y comunidades (Fernández González et al., 2015)

Vázquez y Hervás (2009) destacan la importancia de una perspectiva científica rigurosa para entender el bienestar. Argumentan que el bienestar psicológico no es simplemente la ausencia de trastornos, sino un constructo positivo que merece un estudio independiente. Plantean la existencia de componentes clave del bienestar psicológico, incluyendo el optimismo, la resiliencia y el sentido de coherencia. Estos factores no solo contribuyen a la salud mental, sino que también permiten a las personas enfrentar desafíos y prosperar en diversas circunstancias.

Desde una perspectiva que hace énfasis en el bienestar eudaimónico, Vázquez y Hervás (2009) han identificado cinco modelos psicológicos del bienestar que ofrecen un entendimiento progresivamente mayor de la complejidad de los factores que intervienen en

él. Ellos son: el modelo de Jahoda, la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan, el modelo de bienestar psicológico de Ryff y el modelo de bienestar y salud mental de Keyes. También señalan un modelo integrador de la perspectiva hedónica y eudaimónica: el modelo de las tres vías de la psicología positiva de Martin Seligman, que evolucionó al actual modelo PERMA.

El Modelo de María Jahoda (1958, citado por Vázquez y Hervás, 2009), en respuesta a los requerimientos históricos de mediados del siglo XX, marcados por la propuesta de la OMS de considerar la salud más allá de la ausencia de enfermedad, está centrado en la salud mental. Esta propuesta considera algunos aspectos de la salud física como elementos a tener en cuenta, pero no los considera determinantes de una buena salud mental y social.

La salud mental positiva, definida a través de la caracterización de sus componentes o vías de expresión, útiles para el estudio y acompañamiento tanto de personas sanas como de aquellas con enfermedades mentales, constituye su mayor aporte. Estos componentes son:

- Actitudes hacia sí mismo: conciencia, yo real-yo ideal, autoestima e identidad.
- Crecimiento, desarrollo y autoactualización: motivación e implicación en la vida.
- Integración: equilibrio, visión integral y resistencia al estrés.
- Autonomía: autorregulación e independencia.
- Percepción de la realidad: ausencia de distorsiones y empatía.
- Control ambiental: amor, adecuación eficiencia, adaptación y resolución de problemas.

La teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985, 2008), que basa sus aportes en los planteamientos de la teoría humanista desarrollada y difundida por Abraham Maslow y Carl Rogers, considera que el funcionamiento psicológico sano debe contemplar dos aspectos: (1) la adecuada satisfacción de necesidades psicológicas básicas, como la vinculación, la competencia y la autonomía (nutrientes fundamentales e innatos que determinan el bienestar psicológico), y (2) un sistema de metas congruentes y coherentes, que sean más intrínsecas y estén alineadas con los intereses, valores y necesidades psicológicas básicas.

Al igual que el modelo de Jahoda, esta teoría responde al llamado de considerar los aspectos que promueven un desarrollo psicológico saludable.

El modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989) es considerado uno de los modelos más robustos y ha sido el modelo más utilizado para realizar investigaciones a nivel mundial. Este enfoque reconoce que el bienestar va más allá del placer y abarca aspectos del funcionamiento humano óptimo. El bienestar psicológico es un constructo fundamentalmente evaluativo, que tiene que ver con la valoración de la forma en que se ha vivido de determinada manera.

Uniendo los planteamientos de las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital, Carol Ryff propone una perspectiva integradora para evaluar el bienestar. Según diversas investigaciones realizadas por la autora, el bienestar tiene caracterizaciones particulares según la edad, el sexo y la cultura.

Su modelo de bienestar psicológico propone seis dimensiones bien diferenciadas: (1) una apreciación positiva de sí mismo (autoaceptación); (2) la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida (dominio del entorno); (3) la alta calidad de los vínculos personales (relaciones positivas con otros); (4) la creencia de que la vida tiene propósito y significado (propósito en la vida); (5) el sentimiento de que se va creciendo y desarrollando a lo largo de la vida (crecimiento personal), y (6) el sentido de autodeterminación (autonomía).

El modelo de bienestar de Corey Keyes (Keyes y Waterman, 2003, citado por Vázquez y Hervás, 2009) presenta un enfoque más sistémico y ecológico del bienestar, planteando tres ámbitos para describir lo que se denomina salud mental positiva: bienestar emocional, bienestar psicológico y bienestar social. La dimensión del bienestar social o cultural es considerada la principal contribución del modelo porque expande el concepto de bienestar más allá de la esfera personal.

En un primer nivel, el emocional, se identifican tanto el afecto positivo alto y el afecto negativo bajo, como un nivel elevado de satisfacción con la vida, como componentes clave para el bienestar emocional. En el segundo nivel, se consideran las seis dimensiones del modelo multidimensional de Carol Ryff, que son: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

En el tercer nivel o ámbito, se consideran elementos que combinan la satisfacción y valoración positiva del contexto social y cultural, tanto del individuo como la apreciación del estado de salud de otras personas. Keyes propone la identificación de cinco aspectos o percepciones en el ámbito social: la coherencia (lógica, coherencia y predicción del mundo social), integración (pertenencia, apoyo y posibilidad de compartir), contribución (sensación de ser valioso para la sociedad), actualización (percepción de una sociedad

que progresa y permite el crecimiento de la persona) y aceptación (actitudes positivas con los otros y un mundo no hostil ni cruel).

Gracias a los estudios de Csíkszentmihályi (1998), se considera que se afianzó la concepción moderna del bienestar, donde los beneficios emocionales trascienden el bienestar económico derivado de la satisfacción de necesidades materiales, ya alcanzadas por muchas poblaciones a nivel mundial. Las mejoras en condiciones materiales no han sido equitativas respecto al bienestar psicológico reportado por las personas, por lo que pareciera necesario adoptar una perspectiva más espiritual o psicológica, que considere que la felicidad es una actitud ante la vida, y que como tal, las personas pueden estimularla mediante la toma de conciencia del grado de implicación y satisfacción en sus actividades cotidianas.

Csíkszentmihályi (1999) hace énfasis en los procesos de conciencia y focalización de la atención humana, describiendo un continuo que va desde la experiencia óptima —que implica un estado de absorción en una tarea que nos motiva y nos reta (conocido como *flow* o de flujo)— hasta la entropía psicológica, donde los pensamientos *rumiativos* y la revisión caótica de miedos, deseos y situaciones no resueltas nos invaden y nos generan malestar.

Csíkszentmihályi (1998) ha realizado múltiples investigaciones que ha convertido en libros y artículos científicos, en los cuales muestra las características de estos estados de conciencia o *flow*, como estados plenos de felicidad. Durante el *flow*, las personas se hallan tan involucradas en alguna actividad que ninguna otra cosa parece tener importancia; la experiencia es tan placentera que incluso estarían dispuestas a pagar un alto costo por poder experimentarla.

Los estados de *flow* que se experimentan en actividades donde el sujeto vive una experiencia óptima cumplen con una serie de parámetros. Esto nos lleva a identificar una serie de elementos que se presentan durante su realización (Csíkszentmihályi y Csíkszentmihályi, 1998):

- 1.** Equilibrio entre las habilidades percibidas y el desafío que plantea la actividad: esto ocurre cuando la habilidad percibida está al nivel adecuado para enfrentarse a las demandas de la situación.
- 2.** Unión entre la acción y la conciencia: explica la implicación y la absorción total en la actividad, la cual es tan profunda que las acciones se vuelven espontáneas o automáticas.

3. Metas claras: los objetivos a lograr con la actividad son definidos, lo que permite a la persona tener una fuerte sensación de qué es lo que quiere conseguir con ella.
4. Retroalimentación clara y directa: permite a la persona saber cuál es su desempeño y si está logrando su objetivo.
5. Concentración en la tarea presente: las personas expresan estar realmente centradas en la actividad, sin que nada los pueda correr de este foco.
6. Sensación o percepción de control: la persona experimenta una percepción de control total sobre la tarea que se está realizando y el entorno inmediato.
7. Pérdida de la autoconciencia: implica que la preocupación por la propia imagen o la opinión de los demás desaparece, conforme la persona se involucra en la actividad que está realizando.
8. Alteración en la percepción del tiempo: puede llevar a la sensación de que las acciones se dan como “en cámara lenta” o, al contrario, que transcurren rápidamente. En ambos casos, la percepción es que el paso del tiempo es diferente al habitual.
9. Experiencia autotélica: del griego *auto* (sí mismo) y *telos* (finalidad), el elemento clave de una experiencia óptima es que tiene un fin en sí misma. Se refiere a una actividad que se justifica por sí sola, que se realiza no por conseguir algún beneficio, sino simplemente porque hacerla es la recompensa en sí misma.

En sus estudios, con muestras diversas en varios países, encontró que las actividades artísticas, la música, los deportes, los juegos y los rituales religiosos son actividades en las cuales las personas entran frecuentemente en estado de *flow*. No obstante, existe una multiplicidad de actividades que permiten a las personas experimentar estos estados, los cuales se presentan en contextos tan variados como la vida doméstica y familiar, la vida laboral, las actividades en la naturaleza, entre muchas otras. Se trata de una fuente variopinta de bienestar, que puede experimentarse en solitario, en pareja, en pequeños grupos o incluso en actividades grupales grandes o masivas.

Uno de sus principales aportes es que los estados de *flow*, donde se vivencian momentos de felicidad plena, requieren del cultivo perseverante de una habilidad, para la cual se puede tener un talento innato o desarrollarse con práctica y dedicación. Cada momento representa un “reto alcanzable”, que implica controlar las experiencias internas para determinar la calidad de sus vidas.

Csíkszentmihályi (1998) plantea que el estado óptimo de la experiencia se alcanza cuando hay orden en la conciencia; es decir, cuando las personas pueden focalizar su energía psíquica en una meta. Esta meta tiene que cumplir con el requisito de proporcionar retroalimentación constante para que se alcance la condición de flujo o *flow*. Cuando la conciencia está organizada de esta manera, a través de experiencias de flujo, la calidad de vida mejora y la personalidad se diferencia y complejiza.

El estado de *flow* tiene que ver con la clásica distinción entre el placer hedónico y el eudaimónico plateado por los griegos. Mientras que el placer hedónico consiste en el aumento de emociones positivas la mayor parte del tiempo para alcanzar la felicidad, el placer eudaimónico plantea que el logro de la felicidad no se alcanza de forma inmediata, sino que exige esfuerzo y trabajo, tanto para conseguirlo como para mantenerlo. La psicología positiva considera que la capacidad de experimentar *flow* es una vía regia de acceso a la felicidad (Peterson et al., 2005, citado por Castro Solano, 2009).

El nacimiento de la psicología positiva y su modelo PERMA para promover el bienestar constituye, quizás, el ejemplo más reciente de un marco conceptual para entender y estudiar el bienestar humano. Enmarcada en el modelo salutogénico, que comprende tanto el bienestar hedónico (la valoración del predominio de afectos positivos sobre los negativos y el bienestar o la satisfacción con la vida), como el eudaimónico (la identificación y desarrollo de fortalezas o rasgos positivos como factores de prevención, protección, tratamiento y recuperación), propone los elementos que deben cultivarse para alcanzar un bienestar duradero. Las propuestas pioneras de Csíkszentmihályi, desarrolladas en párrafos anteriores, fueron integradas a la psicología positiva o ciencia del bienestar.

En su propuesta inicial, Martin Seligman (2003) planteó el estudio de tres grandes pilares que promueven el bienestar, conocidos como el modelo de las tres vidas: emociones positivas (vida placentera), fortalezas de carácter (vida comprometida) e instituciones positivas (vida con sentido). Posteriormente, se propuso la incorporación de un cuarto pilar: las relaciones interpersonales positivas, que constituyen la cuarta vía del modelo.

Para el 2011, Martín Seligman publica *La vida que florece*, donde reestructura y fortalece la teoría del bienestar de la psicología positiva. De esta evolución nace el modelo PERMA, que consolida cinco elementos y un eje transversal. Se enfatiza que el objetivo de esta nueva ciencia del bienestar o psicología positiva son las mediciones e intervenciones sobre el bienestar y el crecimiento personal, que denomina el florecimiento humano.

Los cinco elementos de la teoría del PERMA son: emociones positivas, absorción, relaciones, sentido y logros, siendo las fortalezas del carácter su eje transversal. Estos elementos pueden ser identificados y concientizados por cada individuo como sus re-

cursos personales más desarrollados. Por esta razón, su comprensión, medición y cultivo son el llamado central de la psicología positiva para promover el bienestar personal y colectivo, poniéndolos al servicio del bien común.

Las emociones positivas promueven el bienestar y contrarrestan el efecto perturbador de las emociones negativas. Las personas pueden reconocerlas y promover su presencia en los diferentes ámbitos de desarrollo personal.

La absorción o estado de *flow* aparece cuando se realizan actividades para las cuales la persona es buena, y cuya práctica constante la hace cada vez más experta. La realización sistemática de actividades retadoras que absorben la atención, distorsionan el tiempo y producen gran satisfacción al individuo son llamadas experiencias óptimas, y cultivan el bienestar

Las relaciones interpersonales positivas son consideradas la piedra angular o el elemento central para promover el bienestar. Las relaciones sanas y seguras permiten disfrutarse a uno mismo y al otro, a partir de un asertivo manejo del amor y los límites.

El sentido está relacionado con la experiencia de formar parte y estar al servicio de algo más grande que uno mismo. Corresponde a todo aquello que permite dejar un legado mediante el uso de las fortalezas personales en diferentes ámbitos.

Los logros están asociados al concepto de determinación (*grit*, en inglés), y se manifiestan en la capacidad de perseverancia y autocontrol para alcanzar metas. Representan el esfuerzo persistente para conseguir un objetivo que es de interés y permite el crecimiento.

Las fortalezas humanas son consideradas el eje transversal de la teoría del PERMA. Se consideran recursos personales con los que las personas cuentan para potenciarse, crecer y poder contribuir al bienestar común. Para algunos autores, las fortalezas son parte del capital psicológico, es decir, las creencias sobre las capacidades propias, las de los demás, el funcionamiento del mundo, lo que se posee para enfrentar el día a día y emprender nuevos retos.

Entre las fortalezas del carácter se destacan: el trabajo en equipo, el deseo de aprender, la gratitud, la perseverancia, la honestidad, la creatividad, el sentido del humor, entre otros. Estas permiten resolver problemas y hacer propuestas en el ámbito laboral, familiar o social.

Reconocer y utilizar conscientemente las fortalezas del carácter son, de seguro, algunos de los grandes aportes que ha brindado la psicología positiva al estudio del bienestar.

Existen miles de libros, publicaciones y hasta un cuestionario virtual gratuito que permite conocer, utilizar y desarrollar estas fortalezas del carácter.

Como cierre de este apartado, que constituye el trabajo actual de los estudiosos del bienestar, cabe destacar la complejidad del constructo y su medición. Una de las principales críticas dirigidas a las teorías del bienestar ha sido la dificultad para medirlo de manera precisa. El bienestar es un constructo multifacético, que varía entre culturas y contextos, lo que complica su evaluación (Ryff, 1989). El bienestar no se experimenta ni se valora de forma universal; por el contrario, las diferencias culturales influyen en cómo las personas perciben y buscan el bienestar. Esto plantea un desafío para aquellos modelos que pretenden ser universales sin considerar dichas variaciones contextuales (Diener y Suh, 2000).

La evolución del concepto de felicidad hacia el de bienestar refleja un enriquecimiento de nuestra comprensión de lo que significa vivir bien. Desde las reflexiones filosóficas de la antigüedad hasta las teorías contemporáneas, hemos aprendido que el bienestar abarca mucho más que la mera ausencia de dolor o la presencia de placer. Las contribuciones de diversos investigadores, como los nombrados en este apartado, han sido fundamentales para avanzar en una ciencia del bienestar que no solo busca entender, sino también promover la salud y la prosperidad humanas.

Referencias

Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: Cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72 <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>

Csikszentmihályi, M. (1998). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. Kairós.

Csikszentmihályi, M. y Csikszentmihályi, I. S. (1998). *Experiencia óptima: Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Desclée De Brouwer.

Csikszentmihályi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821-827.

Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 183-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., y Suh, E. M. (2000). Culture and subjective well-being. In S. Kitayama y D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (pp. 691-713). MIT Press.
- Fernández González, A., García-Viniegras, C. R. V., y Ruiz, A. L. (2015). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztalaca*, 17(3), 1108-1147. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/47410>
- Haidt, J. (2006). *La hipótesis de la felicidad. La búsqueda de verdades modernas en la sabiduría antigua*. Gedisa Editorial.
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L., y Kern, M. (2020). Third wave positive psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660-674 <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Seligman, M. E. P (2003). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.
- Seligman, M. E. P. (2011). *La vida que florece*. Ediciones B.
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. Alianza Editorial.
- Vázquez, C., Sánchez, A. y Hervás, C. (2008). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología positiva aplicada* (pp. 41-71). Desclee de Brower.