

**Omnia** Año 30, No. 2 (julio-diciembre, 2024) pp. 127 - 139  
Universidad del Zulia. e-ISSN: 2477-9474  
Depósito legal ppi201502ZU4664

## Optimismo como impulsor del bienestar psicológico

*Carmen Coromoto Hidalgo Asuaje*

### Resumen

El presente artículo, estuvo orientado a explorar el grado de participación del optimismo en la vida de las personas. A partir del surgimiento de la psicología positiva, se le reconoce su importancia avalados por resultados de estudios en diversas áreas. En el plano personal del individuo, tiene incidencia directa en el bienestar subjetivo, que se considera como la tendencia del ser a experimentar la vida de modo placentero. La revisión documental realizada, para reconocer el valor del optimismo como una fortaleza, denominada así por Seligman (1999), se constata en los resultados de investigaciones en el área de la medicina, donde se estudió su práctica en pacientes terminales, indicando que su influencia alcanzó a mejorar su estado de ánimo y a incrementar sus expectativas de vida. También, en el área organizacional Luthans (2008), creador del Capital Psicológico (Capsi) en las organizaciones incluye el optimismo, como una de las cuatro capacidades del Comportamiento Organizacional Positivo (COP), que influye en el desempeño laboral y en la motivación del personal. “Soy optimista. No parece de utilidad ser cualquier otra cosa.” -Winston Churchill.

**Palabras clave:** Optimismo, bienestar subjetivo, salud mental, psicología positiva.

\* Doctora en Ciencias Gerenciales, Maracaibo, estado Zulia, Venezuela. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. (UPEL) Centro Experimental De Estudios Latino Americanos. (LUZ) E-mail: carmeniutc@gmail.com

## *Optimism as a driver of psychological well-being*

### **Abstract**

This article was oriented to explore the degree of participation of optimism in people's lives. From the emergence of positive psychology, its importance is recognized, supported by results of studies in various areas. On the personal level of the individual, it has a direct impact on subjective well-being, which is considered as the tendency of the being to experience life in a pleasant way. The documentary review carried out, to recognize the value of optimism as a strength, named after Seligman (1999), is verified in the results of research in the area of medicine, where its practice in terminal patients was studied, indicating that its influence He managed to improve his mood and increase his life expectancy. Also, in the organizational area, Luthans (2008), creator of Psychological Capital (Capsi) in organizations includes optimism, as one of the four capacities of Positive Organizational Behavior (COP), which influences job performance and staff motivation. . I am optimistic. It doesn't seem useful to be anything else. Winston Churchill.

**Keywords:** Optimism, subjective well-being, mental health.

### **Introducción**

El mundo nunca ha sido estático, ni estable para el hombre. Desde que apareció en la faz de la tierra ha tenido que luchar y actuar para sobrevivir; a medida que fue evolucionando empezó a tener control de las circunstancias y adversidades, de forma tal que su vida se fue organizando hasta llegar a la sociedad en la que estamos. Su mundo exterior fue siendo moldeado de acuerdo a sus intereses, prevaleciendo las satisfacciones materiales, por lo que el confort siempre ha sido su interés predominante. Ante este mundo de experiencias, que muchos fueron logros, ha navegado su mundo interior.

El campo del conocimiento, ha sido desarrollado ampliamente lo que ha permitido avanzar en todos los campos y finalmente construir un mundo que dista totalmente del que recibió en sus inicios. Parte de su evolución, ha sido el interés por dilucidar su mundo interior para poder sentirse satisfecho con lo que hace, y poder disfrutar así de todos sus logros.

Una de las áreas del conocimiento que surgió para atender estas necesidades personales, fue la psicología; aun cuando desde sus comienzos, su fin principal estaba orientado al tratamiento de desórdenes mentales. A partir del Siglo XX, se genera una transformación con el surgimiento de la psicología positiva, liderada por Martin Seligman (1999), enfocando su visión en el estudio de las fortalezas y virtudes de las personas, como elementos necesarios para poder vivir con mayor plenitud.

En los actuales momentos, la búsqueda del bienestar de las personas ha sido el norte de esta corriente de la psicología positiva, tal como lo plantea Seligman y Csikszentihalyi (2000), “la idea fue la de catalizar un cambio de enfoque, de la preocupación por solucionar lo que va mal, a construir cualidades positivas”.

Este nuevo enfoque, ha permitido que el individuo aprenda la importancia del bienestar subjetivo, al tener pleno disfrute de su vida familiar, de su ambiente laboral, de la interacción humana. Esto, lo puede lograr al activar sus emociones positivas, sus fortalezas y virtudes. E allí emerge, el optimismo, concebido y utilizado por la psicología, la ética y la filosofía, para describirla como un estado mental y emocional. Por medio de este estado, se logra, una actitud positiva y favorable ante cualquier circunstancia, pues permite acceder a soluciones creativas ante los desafíos. Si hay una convicción de que viven algo mejor, se obtendrán mejores resultados, tomando los retos como una oportunidad.

### **Optimismo como impulsor del bienestar psicológico y la salud física**

El optimismo, es un término muy utilizado, sobre todo para indicar altas expectativas en las personas hacia el logro de algo. Sin embargo, debe su visibilización y participación en la vida de las personas, más allá de ser un deseo consolidado. Para la psicología positiva, en la realidad es una actitud mental que tiene unos elementos claramente positivos sobre nuestra salud física y mental, y sobre nuestros escenarios donde actuamos, el social, el económico, el laboral, en fin, toda nuestra vida personal.

De acuerdo a los estudios de Anolli (2006), esta actitud a lo largo de los siglos, ha sido objeto de reflexiones y de estudios por parte de filósofos, teólogos, literarios y artistas. Éste interés por el optimismo, ha permitido que, en variados textos literarios, el mismo aparezca como parte de la trama de la historia. De igual forma, en los escritos religiosos, se exalta el optimismo desde esa perspectiva, y también existen mensajes y pensamientos desde el

área filosófica, tomando el optimismo como la vía más expedita de hacer cumplir los deseos o aspiraciones del hombre.

Apoyándose sobre el término optimismo, se generaron movimientos de motivadores que lo envolvían en la frase “poder del pensamiento positivo”, y fue popularizado por escritores como Norman Vincent Peale y Dale Carnegie y en años más recientes, Tony Robbins y Steven Covey, así como, líderes políticos como Franklin Roosevelt y Ronald Reagan. Todo esto es indicativo de que, ésta actitud ha sido reconocida por muchas personas y figuras públicas, así como en el campo de la Psicología General.

Siempre ha estado el optimismo orientado a la salud en general, tanto física, como mental; sus características se relacionan con la perseverancia, autoconfianza, logros y motivación, que a su vez, se le consideran como elementos que conducen al éxito académico, político y ocupacional. Ahora bien, con el nacimiento de la psicología positiva, se vuelve a revalorizar el optimismo, puesto que, su visión se centra en el bienestar subjetivo del ser, la calidad de las propias experiencias, la revalorización de los recursos y la realización de las aspiraciones.

Es conveniente aclarar que, el término positivo de ésta nueva corriente de la psicología, no desmerita ni pretende afectar el desarrollo o cambio de acción de la psicología general. Más bien, se apuesta por una psicología orientada a la salud, al bienestar subjetivo y psicológico, al crecimiento y a la autorrealización general. Por lo tanto, O’Hanton y Weiner (2000), consideran que, el modelo clínico bajo en el que se venía desarrollando la psicología, está centrado en la psicopatología, la cual, es un área de la salud dedicada a estudiar los trastornos o síntomas psicológicos de orden biológicos que afectan el comportamiento del individuo y durante décadas éstas han sido las acciones sobre las cuales ha venido desarrollándose la psicología.

Por lo que, el nacimiento de la psicología positiva supone un modelo salutogénico, denominado así, porque está orientado a la promoción y al desarrollo personal, bien sea se ocupa de los aspectos positivos de la experiencia humana, partiendo desde el bienestar subjetivo, la satisfacción por la vida, la alegría, la experiencia optima, el optimismo, la esperanza y la calidad de vida en su conjunto.

De tal forma, Aspswell, *et al* (2001), expresan que, el foco de atención de la psicología, no se ha de centrar exclusivamente en tratar las situaciones de los desórdenes psicológicos, sino también, en promocionar y fortalecer lo que es saludable positivo y adaptativo hay en todo ser humano desde el punto de vista cognitivo, emocional y comportamental.

Para Seligman (2006), pionero de la psicología positiva, se interesó por las fortalezas y no solo las debilidades de las personas en relación con su salud mental. Este autor, sostiene que los beneficios de la psicología positiva, además de los que genera para los individuos, es obvio el beneficio para la sociedad en general, al tender a potenciar el bienestar psicológico y subjetivo de los individuos, promover su salud general, la capacidad de afrontar amenazas y evitar la aparición y agravamiento de padecimientos físicos y mentales.

Aun cuando la literatura existente, acerca de la psicología positiva, expone su surgimiento donde pensadores filosóficos como Aristóteles, ya se preocupaban por el bienestar de las personas denominada eudaimonia aristotélica (1095 a 15-22), expresaba que, la misma significa “hacer y vivir bien” la felicidad basada en el desarrollo personal. Realmente, el punto de partida surge y se reconoce documentalmente en 1998, con el discurso inaugural de Martin Seligman, como presidente de la American Psychological Association (APA), expresando:

El campo de la psicología positiva, a un nivel subjetivo, se refiere a las experiencias subjetivas, bienestar, alegría y satisfacción (en el pasado), esperanza y optimismo (para el futuro) y fluir – flow y felicidad (en el presente). A nivel individual, se refiere a los rasgos individuales positivos, capacidad de amar, vocación, perseverancia, perdón, originalidad, visión de futuro, espiritualidad, talento, sabiduría. A nivel grupal, se refiere a las virtudes cívicas e institucionales, responsabilidad y altruismo, moderación y tolerancia ética.

De acuerdo a lo expresado por Seligman, vemos como el término optimismo pertenece a las experiencias subjetivas del futuro; es reconocido en la vida personal del ser humano y su denominación o expresión es casi de carácter cotidiano, sobretudo, cuando se utiliza para alentar a alguien (sin conocer los fines internos) que lleva a cabo una misión, un deseo o una acción de logro.

Sin embargo, en el campo de la psicología, se le reconoce desde hace mucho tiempo, tanto por psicólogos y otros especialistas de la salud como un elemento con efecto positivo en la salud física y psicológica, relacionándolo además, con la perseverancia, logro y motivación que conducen al éxito académico, deportivo, político y ocupacional. Mientras que para los expertos, la acción contraria al optimismo es el pesimismo, consideran que este conduce a la pasividad, al fracaso, al aislamiento social, y en algunos casos, ansiedad y depresión.

El optimismo, como fortaleza se va desarrollando en el individuo a partir del flujo de sus experiencias vitales, en ella participan los adultos significantes en su niñez, así como los docentes las relaciones interpersonales con sus iguales van matizando de un modo u otro, su propio concepto de esa fortaleza y la pondrá llevara a la practica en función de lo aprendido.

Sin embargo, es preocupante como se pretende definir de manera simplista, por medio de procedimientos de autoayuda, la implementación de esta fortaleza en el ser, partiendo de frases como el “poder del pensamiento positivo”, “si lo piensas, lo logras”, “tu puedes lograr todo lo que te propongas”, entre otras, que circulan en las redes sociales sobre todo. Al no tener claridad el individuo, de las características que permean una actuación optimista ante determinado evento, y no estar preparado para enfrentarse a un resultado no esperado, esto puede traducirse en pesimismo, que conllevaría a la ansiedad y depresión.

En estudios registrados por Seligman y Csikszentihalyi (2000), le permitieron por medio de los resultados considerar al optimismo como una fortaleza individual que se centra en expectativas cognitivamente y atribuciones causales. Los pesimistas usan el término explicativo para describir, como un individuo atribuye habitualmente las causas del fracaso, mala suerte o acontecimientos infortunados. Para ser más específicos, en lo planteado por los autores, se presentan las atribuciones causales o modelos explicativos de cómo los pesimistas y optimistas usan habitualmente al interpretar acontecimientos desfavorables:

- Los pesimistas hacen atribuciones internas (de su propia falla) estables (que duran mucho tiempo) y generales (que desacreditan todo lo que hacen).
- Los optimistas hacen atribuciones externas (no es su falla) inestables (revés temporal) y específicas (el problema se presenta solo en esta situación).

Al respecto Anolli (2006), registra en sus estudios, la definición que hace del optimismo Lionel (1997:25), quien lo considera como, “un estado de ánimo positivo y como la disposición general de esperar del entorno físico y social, algo agradable que sea motivo de placer y fuente de desempeño para sí mismo”. Esta definición conduce a pensar que, no existe un único tipo de optimismo y que él mismo, no es una realidad objetiva y universal igual para todos.

Esta fortaleza va a depender de aquello que, la persona valore como deseable para sí mismo, al reconocer que el optimismo es una perspectiva de la realidad. Se está validando que, existen diferentes tipos de optimismo: a) el Realista, trata de una perspectiva que sabe tener en cuenta los vínculos y los feedback que le facilita el entorno físico y social. En este tipo de optimismo, hace que adquiera importancia las formas de adaptación y tiene efectos notables sobre el bienestar físico y mental. b) El No Realista, se le conoce como ilusión y en ocasiones prevalece el autoengaño. Hay parte de adaptación y conforma efectos negativos sobre la salud física y psicológica.

### **Optimismo realista**

Aun, cuando parezca que el término en sí mismo, se opone al término pesimismo, ambas posiciones están bien porque se presentan desde la perspectiva de cada persona. Según la psicología positiva, el pesimismo y el optimismo, son dos aspectos que afectan la vida en su conjunto y que atraviesan por la experiencia humana. Desde esta corriente psicológica, el optimismo realista, viene a ser una disposición global y relativamente estable de una persona, para explicar los acontecimientos negativos como algo ocasional y espera resultados positivos en la vida. Este mismo concepto, se aplica al pesimismo, con la diferencia al explicar los acontecimientos negativos, como algo constante y esperar resultados negativos de la vida.

Desde la visión del optimista realista, se afianza en los aspectos favorables de la experiencia, y en este sentido, se mantiene la esperanza, el nivel de aspiración personal, el esfuerzo por obtener anhelos importantes y alcanzables con una buena probabilidad, así como, la aceptación de los vínculos y los hechos que ocurren cotidianamente.

De acuerdo a los postulados de Seligman y Peterson (2006), se presenta el optimismo realista disposicional, como un rasgo relativamente estable de la personalidad de un individuo, y está referida a la convicción general que posee, según el cual, en el futuro se tendrán más experiencias positivas que negativas.

Esto se constituye, de cierto modo, en la identidad de una persona y le proporciona un profundo sentido de coherencia interior, le permite mantener una imagen estable y favorable. Esta coherencia, incrementa la convicción de que, el mundo es previsible y controlable de las aspiraciones y deseos. El optimismo realista, sabe aceptar las situaciones como se presentan y

no se empeña en cambiar las condiciones que no pueden cambiarse, ni tampoco se plantea alcanzar metas inalcanzables.

Siguiendo la línea de los autores precitados, el optimismo realista valora los hechos vividos como una experiencia positiva, acepta estos hechos que le llevan al grado de satisfacción como lo que logró y los éxitos que tuvo. Esto le reduce el sentimiento de culpa, le ayuda a elevar su motivación y le permite aplicar su experiencia para logros futuros, pudiendo así tener la sensación de ser capaz de controlar y dirigir lo que está haciendo porque tiene confianza básica en sus propios recursos y es capaz de dominarlo de forma razonable.

En cambio el pesimista, tiene la sensación de que, pese a sus esfuerzos y empeño, las circunstancias siempre están en su contra y cualquier participación siempre está en su contra, cualquier intervención será inútil y la desconexión entre la conducta personal y el resultado personal.

## **Optimismo no realista**

Por optimismo no realista, se entiende aquella actitud que induce a algunas personas a creer que tienen una probabilidad mayor que la mayoría de las personas de experimentar acontecimientos positivos en la vida y al mismo tiempo, creer que tiene menos probabilidades que los demás de sufrir sucesos negativos.

Se ha de tener en consideración que, el optimismo es una disposición psicológica dotada de equilibrio dinámico y con tendencia a la inestabilidad. En ausencia del optimismo, se puede caer en pesimismo; aunque si el optimismo es positivo, se corre el riesgo de caer en el optimismo no realista. Para focalizar con mayor precisión, se presentan las siguientes razones, producto de experiencias de estudio realizadas por especialistas de la psicología positiva liderados por Seligman y Peterson (2006):

- I. Falta de información. Las personas pueden desarrollar un optimismo realista simplemente porque no tienen a su disposición la información necesaria para formular un juicio más preciso y fiable.
- II. Probabilidad percibida. Cuanto mayor es la probabilidad percibida de obtener un resultado, más altas son las expectativas de las personas de conseguir un resultado.

- III. Comparación hacia abajo. La distorsión optimista puede ser el producto de la comparación de uno mismo con otros individuos o grupos más débiles o inferiores en referencia al ámbito de comparación.
- IV. Exención. Las personas tienden a creer que si algo no ha ocurrido en el pasado, tampoco les sucederá en el futuro.
- V. Motivación. Cuando una persona se considera motivada y está empeñada en alcanzar un resultado, tiende a creer que es más fácil que se haga realidad.
- VI. Medidas preventivas. Las personas tienden a adoptar medidas preventivas para favorecer que ocurra un acontecimiento deseado o impedir que se produzca uno indeseado. En general, se ha visto que, las personas cuanto más perciben como controlable un acontecimiento, más fácilmente tienden a considerar que son capaces de conseguirlo.

El desconocimiento del tema, se puede considerar que, para ser optimista basta solo “pensar positivamente” o visualizar las cosas buenas; sin embargo, Carver y Scheier (2003), dos de los investigadores más importantes de este constructo, consideran que, más allá del pensamiento, los mismos deben convertirse en acción, dar los pasos necesarios y revisar nuestra conducta ante la adversidad. Los optimistas, enfrentan la adversidad con confianza y perseverancia; los pesimistas, como piensan lo peor, se paralizan, temen unos resultados desastrosos y evitan enfrenta la adversidad.

De acuerdo a los autores antes mencionados, quienes han basado sus investigaciones en el área asistencial por más de una década en relación con la recuperación de pacientes, lograron demostrar por medio de los resultados, que el optimismo tiene relación con su salud. Los optimistas, demostraron mayor satisfacción con la atención médica, menos hostilidad y menos depresión, y meses más tarde se evidenció más calidad de vida, empezaron a ser más responsables con su salud, es decir, se involucraron activamente, haciendo actividades que los mantuviesen saludables. Estos resultados los condujo a identificar las estrategias de las personas optimistas:

- Enfocarse en las metas
- Verle el lado positivo (dentro de lo posible).
- Aceptar la realidad.

- Planear como enfrentarla

Mientras que, el pesimismo, se caracteriza por:

- El abandono de la meta
- La negación y el no enfrentar el problema o el reto

En consenso con Seligman (2003) y Car (2007), se puede expresar que es posible aprender a ser más optimistas. Hay ciertos datos empíricos que sugieren inclinación natural en algunas personas a ser optimistas y esto en general, se mantiene estable en diferentes circunstancias y a lo largo de la vida. También, se ha tenido evidencia de que el optimismo y el pesimismo se pueden modificar. De igual manera, hay resultados de investigaciones, que se inclinan a favor de que las experiencias tempranas tengan que ver con el desarrollo del optimismo.

Los fundadores de la psicología positiva, Seligman, Reivich y Shatte (2003) desarrollaron un método que denominaron ABCDE, basado en la idea de que nuestra forma de pensar afecta cómo nos sentimos y cómo decidimos comportarnos, y consiste:

- A. **ADVERSIDAD.** Describir una experiencia adversa que hayan tenido recientemente. Escribir que sucedió, cuando, donde y con quien, tratar de ser lo más objetivo posible.
- B. **CREENCIAS.** (del inglés Beliefs). Escribir que nos decimos a nosotros mismos durante el evento adverso. Cuales eran nuestras ideas en ese momento.
- C. **CONSECUENCIAS.** ¿Cuáles fueron las consecuencias de pensar de esa manera?
- D. **DISPUTAS.** Cuestionar esas creencias, encontrar y escribir evidencias que contradiga la creencia negativa o la ponga en perspectiva.
- E. **ENERGIA.** ¿Cómo cambiar nuestra sensación de energía al hacer estos pasos, específicamente, al disputar nuestras propias creencias negativas?

En términos generales, el optimismo ayuda a las personas a sentirse menos vulnerables ante las adversidades, y a manejar las situaciones difíciles de controlar de manera constructiva, tomando los pasos necesarios para alcanzar un mejor futuro. Por el contrario, el pesimismo, lleva a las personas a desarrollar patrones auto-destructivos.

El optimismo como un constructo teórico, definido y apoyado por la psicología positiva, es visto como un elemento que influye directamente en el bienestar subjetivo del ser humano, se le reconoce el valor en el contexto organizacional desde el momento que Luthans (2008), lo incluye como parte del nuevo modelo del Comportamiento Organizacional Positivo (COP), el mismo lo acuñó y definió como el estudio y la aplicación de las fortalezas y las capacidades psicológicas positivas de los recursos humanos, que se miden, desarrollan y administran eficazmente para el mejoramiento del desempeño en el lugar de trabajo.

Este autor, pasa a considerar el optimismo como parte del capital psicológico de las organizaciones del presente siglo. Se le asigna a esta fortaleza, la importancia de tener empleados tanto motivados como motivadores. Desde esta perspectiva, pueden trabajar con más empeño y estar más satisfechos, tener altos niveles de aspiración, perseveraría ante obstáculos y dificultades, serán capaces de manejar fracasos y reveses temporales.

Refiere en sus estudios, el autor precitado, sus experiencias en American Express donde el llamado a la búsqueda de personal se planteó de la siguiente forma: “No buscamos personas con niveles específicos de educación y experiencia. Buscamos un criterio para contratar: Optimismo, buscamos pasión, emoción y energía. Queremos personas que disfruten la vida”.

Incluso, Luthans (2008), considera, que es posible aumentar y desarrollar el optimismo por medio de la capacitación con miras a que haya un buen desempeño dentro de la organización. En el mundo organizacional se maneja que serán sostenibles aquellas organizaciones que cuenten con estrategias de desarrollo organizacional y donde la pieza fundamental sea el fortalecimiento del capital psicológico.

## **Consideraciones finales**

El surgimiento de la psicología positiva, evidentemente complementa el trabajo que ha venido haciendo la psicología en general, si se quiere con una concepción preventiva, en relación con la salud física y mental de las personas. Se afianza en el bienestar subjetivo y psicológico, en el crecimiento y en la auto realización personal. Le brinda ventanas al ser humano para ver su vida desde otra perspectiva.

Los constructos de las fortalezas y virtudes que proponen sus máximos representantes Seligman (1999), están dirigidos en forma absoluta, al bienestar del ser y a su salud mental. Lo más importante de psicología positi-

va, es la invitación al individuo para que se reconozca y haga uso de todas sus potencialidades internas que, a su vez, están a su disposición para sentirse bien, les permiten afrontar las tensiones normales de la vida, pueda trabajar de forma productiva, fructífera y que pueda desenvolverse ante los desafíos de la vida.

En el desarrollo de este análisis documental, bajo la óptica experiencial de la autora, se le brindó preeminencia al optimismo porque el mismo está conectado con el estado de ánimo en general y en su desempeño como fortaleza, está presente la esperanza, la alegría, la felicidad y la auto confianza. Además los estudios realizados sobre su efectividad en el bienestar físico y mental de las personas, ha sido comprobado de manera específica en el ámbito asistencial y nuevas investigaciones, indican que, se reconoce la participación efectiva del optimismo en el Comportamiento Organizacional Positivo (COP), siendo incluido entre las fortalezas del capital psicológico de las organizaciones.

Basándonos en el recorrido del comportamiento de este constructo de la psicología positiva, visionamos su inclusión en los diseños curriculares del medio educativo, como parte de la formación que necesitan tener las nuevas generaciones para afrontar los retos y desafíos que se vislumbran en el futuro a nivel mundial.

## **Referencias bibliográficas**

- Anolli, Luigi (2006). **Iniciación a la psicología de la comunicación Significado y función de los procesos comunicativos**. Ediciones de la Universidad de Barcelona.
- Aspinwal, Lisa., Richter, Linda y Hoffman, Richard (2001). **Optimismo y pesimismo: Implicaciones para la teoría, la investigación y práctica** (págs. 217-239). Washington, DC: APA.
- Car, Alan (2007). **La Ciencia de la felicidad**. Editorial Paidós. Barcelona. España.
- Carver, Charles y Scheier, Michael (2005). **Efecto Del Optimismo**. Editorial Kairos. Barcelona. España. Vol. 16.
- Lionel, Thomas (1997). **Biología del Optimismo**. Editorial Basic. New York.

- 
- Luthans, Fred (2008). **Comportamiento organizacional**. Editorial: McGraw-Hill Interamericana. México.
- O'Halón, Willan y Weiner, Michele (1990). **Un nuevo enfoque en psicoterapia**. Editorial Paidós. Barcelona. España.
- Seligman, Martin (1999). **The president's address**. APA. Annual Report. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- \_\_\_\_\_ (2006). **La auténtica felicidad**. Ediciones B. México
- Seligman, Martín y Csikszentihalyi, Mihaly (2000). **Psicología Positiva**. *American Psychology*. Número 55.
- Seligman, Martín., Reivich, Karen y Shatte, Andrew (2003). **El factor de resiliencia: 7 claves para encontrar tu fuerza interior y superar los obstáculos de la vida**. Nueva York: Broadway Books.
- Seligman, Martín y Peterson, César (2006). **Características de las fortalezas y virtudes**. Universidad de Oxford. New York.