



*La Psicología al servicio del  
bienestar humano*

*Excmo. Sr. D. Carmelo Vázquez Valverde*



## **PRIMERA PARTE**

**Excelentísimo Señor Presidente de la Academia de Psicología de España**

**Excelentísimas señoras y señores académicos**

### **Señoras y señores:**

No puedo empezar el discurso de otro modo que agradeciendo a todos los miembros de la Academia por haberme considerado merecedor de ser incluido en esta institución. En especial, deseo manifestar mi gratitud a quienes han tenido a bien promover inicialmente mi candidatura: Dña. María Paz García-Vera, D. Jaime Vila, y Dña. Cristina Botella, lo que para mí es un honor añadido por su admirable trayectoria profesional y académica, con una especial mención a Cristina Botella por haberse prestado a contestar mi discurso, en el que sobrevuelan muchas ideas que, ambos compartimos, como creo que también ocurre con muchos miembros de esta Academia.

De hecho, repasando las obras de los académicos y académicas de esta institución creo que en una gran mayoría de ellas, transita de modo directo o indirecto una preocupación por el bienestar humano como uno de los fines últimos de nuestros quehaceres. Un análisis temático de la actividad científica y la producción intelectual de esta Academia revela que el bienestar humano nos ha interpelado continuamente como psicólogos. Y justamente hoy mismo tengo también la suerte de estar acompañado a las puertas de entrada de la Academia, por Miguel Ángel Verdugo, figura de referencia por sus trabajos sobre calidad de vida. Creo que es un buen día para este reconocimiento público de que el bienestar es una piedra angular de la Psicología científica.

En mi dilatada carrera académica, quizás ya más larga de lo que quizás me gustaría, quisiera reconocer a las instituciones públicas que han permitido mi desarrollo, dentro y fuera de España, con la dotación de fondos para proyectos y estancias postdoctorales. Sin ese apoyo, al que creo haber devuelto en la medida de mis posibilidades lo que me ha dado, tanto en el campo de la investigación como en las numerosas tareas de gestión de la ciencia en las que he tenido responsabilidades en estos años, mi trayectoria hubiese sido muy diferente. Quiero recordar a quienes me dieron acogida en prolongadas estancias en los EE.UU.: Lauren Alloy en Northwestern University, George Matt en San Diego University, y Richard McNally en Harvard University. E igualmente a mis muy queridos colegas de la Facultad de Psicología de la

Universidad Complutense, con quienes he tenido colaboraciones y relaciones cercanas y fructíferas durante tantos años.

En este día quisiera mencionar a todos aquellos (y han sido muchos) que han sido capitales en que pueda hablarles hoy desde este privilegiado estrado. Aunque no es posible materialmente hacerlo, he de mencionar a María Dolores Avia, quien ya me conectó siendo estudiante de Psicología con algunos temas (desde el optimismo a las atribuciones causales) que han sido y siguen siendo asuntos recurrentes de mis ocupaciones y preocupaciones intelectuales. Igualmente, quisiera recordar a todos los miembros del grupo consolidado de investigación INVENTAP y a todos los muchos y brillantes jóvenes investigadores de quienes he tenido el gran privilegio de compartir ideas, tareas, y mucho entusiasmo. Me alegra mucho también recordar a mis sucesores en la presidencia de la Sociedad Española de Psicología Positiva, Gonzalo Hervás, María Salanova, y Rosa Baños, quienes desde el rigor académico y la entrega más entusiasta han contribuido a que el estudio científico del bienestar psicológico ocupe un lugar reconocible en nuestro país.

Aprovecho también esta tribuna para rendir el debido homenaje al azar, y de ese modo evitar sucumbir a la ilusión cognitiva, algo narcisista, de que lo que represento hoy al aceptar esta distinción sería solo fruto de mis méritos sin considerar muchas felices coincidencias que han sucedido en mi vida. Estoy convencido de que, hablando precisamente de atribuciones causales, los caprichos del azar contribuyen a formar la corriente en la que vamos navegando con mayor o menor acierto y he sido muy afortunado por esa misteriosa mano invisible de la suerte.

Cristina Botella, en su discurso de recepción en la Academia en 2021 recordaba a Julián Marías a propósito de las obligaciones que conlleva la distinción de académico. Y también, por otro insondable azar, yo tenía en mente recordar otras palabras de Marías en un profundo y atrevido libro de 1987, *La felicidad humana*, en donde decía textualmente que “la fórmula adecuada de la felicidad sería *estar siendo feliz*”. Como Marías, pienso también que pertenecer a la Academia será para mí un *estar permaneciendo* en la misma, estar y avanzar en el camino de fortalecerla y, de ese modo, justificar la confianza que se ha depositado en mi con este nombramiento.

Y antes de adentrarme en la lectura de mi discurso, he de hacer una mención a mi familia. Decía Bertrand Russell que el secreto de la felicidad era elegir bien a tus padres. Aunque esto no es aún posible, tuve la fortuna de ser agraciado con dos maravillosos progenitores que explican mucho quien soy hoy. Y en especial quiero agradecer a mi paciente esposa y compañera

María, con quien sigo discutiendo apasionadamente sobre epistemología y feminismo en las sobremesas, y a mis hijos Guillermo y Jaime (William y James, para los entendidos en la materia), a quienes tanto quiero y debo.

## **SEGUNDA PARTE**

### **1. El estudio científico del bienestar en Psicología**

#### *1.1. La recuperación de lo positivo en Psicología.*

El año pasado, un grupo de investigadores publicaron en la revista *Nature* una revisión de 45 millones de trabajos científicos y cerca de cuatro millones de patentes producidos en las últimas seis décadas. Aunque ha habido un crecimiento exponencial en la producción científica, la conclusión del artículo, basándose en métricas y citas de esos trabajos, y controlando muchas potenciales variables espurias, es que la ciencia, en cualquier área (ciencias de la vida, ciencias sociales, tecnología, y ciencias físicas) es cada vez menos disruptiva o, en otras palabras, cada vez ofrece una menor innovación capaz de impactar el curso de los estudios ulteriores. Por cierto, esto ocurre mientras, a la vez, hay una mayor constancia de que los investigadores, y en particular más los hombres que las mujeres (Lerchenmueller et al., 2019) usamos cada vez más términos laudatorios y rimbombantes para calificar nuestros logros en nuestros artículos: adjetivos como ‘novedoso’, ‘relevante’, ‘importante’... son cada vez más frecuentes en los trabajos científicos publicados (Ball, 2015; Vinkers et al., 2015) en disciplinas muy diversas (Lauer, 2022; Millar et al., 2022).

Creo que este un buen contexto para explicar la importancia que tiene en Psicología la incorporación de un modo decidido de la investigación sobre los determinantes, factores asociados, y mecanismos del bienestar psicológico. Hay poca duda de que el impulso generado por la denominada Psicología Positiva, bautizada así en el ya famoso manifiesto publicado por Martin Seligman y Mihail Csikszentmihalyi en la revista *American Psychologist* en 2000 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ha ayudado a cristalizar y a dar una identidad a este esfuerzo por comprender psicológicamente el bienestar. Y, desde el principio, no se usó ese nombre para crear ninguna nueva disciplina, ni una nueva rama adánica de la Psicología, sino para ayudar a visibilizar un movimiento de investigadores con una pretensión muy sencilla: en palabras de estos autores, “El objetivo de la Psicología Positiva es catalizar un cambio en la psicología que pase de preocuparse únicamente por reparar las peores cosas de la vida a construir también las mejores cualidades de la vida” (p. 5). Subrayo aquí el término de “también”. No se trataba, ni se trata,

de remplazar nada, sino de añadir más elementos a las tareas sustanciales de la Psicología<sup>1</sup>.

Aunque sea solo una anécdota algo lateral, creo que el primer uso del término “Psicología Positiva” se hizo en España, y lo fue en el título de un manual firmado por Tomás Maestre (Maestre, 1905), catedrático de Medicina Legal y Toxicología de la Universidad de Madrid, y prologado por Ramón y Cajal en 1904, solo dos años antes de la concesión de su Premio Nobel. El contenido del libro trataba exclusivamente de difundir y explicar los elementos empíricos de una emergente ciencia positivista en busca de, lo que denominaba Cajal, la “histología psíquica”. Nada que ver con la etiqueta creada justo casi 100 años después por nuestros dos conocidos colegas norteamericanos. Pero esta inocente broma histórica me recuerda que la ciencia de lo positivo (emociones, creencias, o planes de acción motivados hacia metas recompensantes), debe basarse en el conocimiento empírico más riguroso del que seamos capaces, no muy lejos de esa misma línea que ese pionero manual español proponía.

En cierto sentido, el renovado interés por el bienestar supone retomar algo que siempre tuvo un puesto en la Psicología, pero que se fue desvaneciendo lentamente durante el siglo XX. Earl Carlson publicó en 1966 un interesante artículo en el que se analizaban los temas que se trataban en los manuales universitarios generales más populares de Psicología desde 1875 hasta principio de la década de los 60. Lo que comprobó su análisis de las emociones incluidas en esos textos es que, de modo lineal y progresivo, los capítulos trataban cada vez más de emociones negativas (miedo, ansiedad, tristeza, angustia,...) y cada vez menos de emociones positivas (amor, compasión,...). De modo que mientras que, a principios del siglo XX había un cierto equilibrio temático en las emociones tratadas, ya a mediados de los años 60 el 80% del conocimiento que se transmitía a los estudiantes universitarios tenía que ver con emociones con una valencia negativa (Carlson, 1966).

---

<sup>1</sup> Conviene repetir aquí que adjetivar la psicología es un territorio minado y con riesgos obvios. A pesar de su riqueza y diversidad, la Psicología es una y, por cierto, es una de las pocas áreas científicas (junto con Economía y Matemáticas) que no está desdoblada en subáreas en la Agencia Estatal de Investigación. Es decir, nos reconocemos, y se nos reconoce, como una única disciplina. Pero, resulte o no afortunado el término de ‘positiva’, no surgió, ni se plantea, como algo divisorio, sino para hacer visible algo que había permanecido oculto en los márgenes de nuestra actividad científica: el interés por aquellos elementos que hacen o pueden hacer gratas nuestras vidas y las dignifican con sentido.

## 1.2. La era del afectivismo

Aunque no se ha repetido un análisis temático semejante de los contenidos que se enseñan en Psicología, no es aventurado pronosticar que ha habido algunos cambios remarcables en estos últimos años. De hecho, las publicaciones científicas relacionadas con el bienestar psicológico, de un modo general, han tenido un crecimiento exponencial en los últimos 20 años (Diener, Oishi, et al., 2018).

Este interés surge arropado también por una atención creciente hacia las investigaciones relacionadas con las emociones en general y con propiedad se puede decir que, tras las era del conductismo y el cognitivismo, también desde hace unos veinte años vivimos en una era en la que se ha incorporado el “afectivismo”, como ha propuesto en 2021 un amplio grupo de reconocidos investigadores en el campo de la emoción (Dukes et al., 2021) en una atinada revisión en *Human Nature Behaviour*. Vivimos en una época en la que la Investigación sobre el papel de las emociones ha impregnado todos los ámbitos de la Psicología (incluyendo los estudios de percepción, memoria, atención, o toma de decisiones) y con una financiación cada vez mayor.

En paralelo, el creciente interés de la Psicología por el bienestar coincide también con la atención que desde otras ciencias, y muy particularmente de la Economía (Deaton, 2008; Kahneman et al., 1999; Kahneman & Deaton, 2010; Layard, 2010), se ha ido prestando a lo que desde esta disciplina se conocen como los determinantes (o *drivers* en el lenguaje habitual de los economistas) del bienestar (Allas et al., 2020; Clark, 2018).

El estudio del afecto positivo es un área particularmente vigorosa (Tugade et al., 2014), en la que la Psicología y la Neurociencia han aunado caminos para poder entender mejor aspectos tan esenciales del funcionamiento humano como el placer y la recompensa, pero también otros nuevos como la pasión (Philippe et al., 2009), la alegría (Arnett, 2023), o el nuevo interés surgido por las llamadas emociones trascendentes (Martínez-Martí et al., 2014; Shiota et al., 2017), como los estados de admiración o asombro (Guan et al., 2018; Pizarro et al., 2021), o las sensaciones de elevación (Haidt, 2003) o gratitud (Emmons & Mishra, 2011).

Estudiar emociones positivas plantea retos adicionales porque, respecto a las emociones negativas que, tradicionalmente recabaron la atención de los investigadores del comportamiento desde el impulso decisivo de Charles Darwin (Darwin, 1872), son menos visibles y distintivas en su expresión, son menos diferenciadas entre sí, y no están tan claramente asociadas a un impulso para actuar (Avia & Vázquez, 2013). Pero son las emociones positivas las

que están ligadas a la ampliación de repertorios de conducta, a la creación de nuevas soluciones para problemas complejos, y a la atenuación también del impacto de experiencias y emociones negativas, como ha propuesto lúcidamente nuestra colega Barbara Fredrickson (Fredrickson, 2004; Kiken & Fredrickson, 2017). De modo que, a pesar de su aparente invisibilidad o modesto papel adaptativo, las emociones y cogniciones positivas son elementos centrales e imprescindibles de la experiencia humana y piedra angular del bienestar (Fredrickson, 2003). Del lema de la Academia, “*Cogito, sentio, ago*” (Pienso, siento, hago) es fácil entender que ese ‘pienso’ no está amparado en el pesimismo, la sospecha, o la expectación ansiosa y que ese ‘siento’ que permite hacer y construir no está teñido por el miedo, la tristeza, o la envidia. Desde unos *cogito* y *sentio* sesgados hacia lo negativo es difícil, por no decir imposible, construir nada provechoso o que sirva para el crecimiento personal o institucional (Revord et al., 2021), y justamente esa es la hipótesis funcionalista de la teoría de la ampliación y construcción de Fredrickson<sup>2</sup> respecto a las emociones positivas.

## **2. Arquitectura del bienestar psicológico: Una tarea en progreso**

Uno de los principales problemas que tenemos para comprender cabalmente el bienestar es tener mejores y más precisas definiciones de sus elementos y conocer mejor su arquitectura básica. Pero esta dificultad no es en modo alguno exclusiva del bienestar o conceptos relacionados (Fernández-Abascal, 2008), sino de cualquier variable psicológica compleja. De modo idéntico, problemas como la depresión o el trastorno de estrés postraumático (TETP), que nadie se atrevería a calificar como ajenos a la Psicología, se enfrentan a dificultades semejantes de comprensión. Por ejemplo, la depresión se diagnostica arbitrariamente por una serie limitada de síntomas (9 según el DSM-5, APA 2013) cuando, en realidad, podrían tenerse en cuenta otras docenas de síntomas igualmente relevantes (Fried, 2016), lo que probablemente ha retrasado mucho los potenciales avances sobre la comprensión de esto que hemos venido en llamar ‘depresión’ (Fried, 2015). Recordemos que el modo de combinar síntomas que se ofrece en sistemas

---

<sup>2</sup> No obstante, esta teoría general no acomoda completamente otros aspectos importantes de la funcionalidad de las emociones (Revord et al., 2021). Por un lado, la ampliación cognitiva puede estar ligadas a algunas emociones, sobre todo de bajo arousal (ej.: calma) pero no a las de alto arousal, que normalmente producen una elevada focalización en procesamiento (ej.: miedo, entusiasmo,...). Además, algunas emociones negativas pueden impulsar determinados tipos de



diagnósticos como el DSM permite diagnosticar hasta 227 variantes generales de trastorno depresión mayor o 636.120 variantes de TEPT (Galatzer-Levy & Bryant, 2013). Y a pesar de ese ruido conceptual podemos entrever, como en la cueva platónica, alguna luz a través de las sombras y casi nadie pone en duda la robustez de la Psicología clínica o la Psicopatología por no tener una imagen acabada de la depresión o el trauma.

En estas dos últimas décadas, se han hecho avances que podemos llamar sustanciales puesto que ayudan a ordenar y vertebrar la investigación sobre el ‘bienestar psicológico’ y hay ya un cierto consenso de que en la arquitectura del bienestar hay tres componentes esenciales, que pertenecen a diferentes tradiciones de pensamiento e investigación.

### *2.1. Bienestar emocional*

En primer lugar, el bienestar emocional. Parece casi tautológico afirmar que el bienestar debe una buena parte de su varianza (para entendernos con nuestra jerga científica) a un relativo predominio de las llamadas emociones positivas sobre las negativas. Pero ese predominio es uno de esos componentes esenciales. La distinción entre emociones negativas y positivas, promovida por David Watson y Lee Clark desde la década de los 80 del siglo XX, ha sido una de las claves de bóveda de la construcción de una teoría de las emociones (Watson et al., 1988)<sup>3</sup>. De hecho, esta distinción tan básica ha permitido una mejor delimitación de las similitudes y diferencias, más allá de los síntomas, de los cuadros de depresión y de ansiedad (Chin et al., 2023; Watson, 2005). Y esa distinción ha sustentado asimismo un sólido edificio de investigaciones tan variadas como las bases neurocientíficas de optimismo (Dricu et al., 2020) o de los sesgos cognitivos positivos y negativos (Abado et al., 2023; Collins et al., 2022; Disner et al., 2011).

---

<sup>3</sup> Dejamos de lado la polémica un tanto pueril sobre si distinguir entre emociones negativas o positivas es adecuado por ser todas adaptativas. Naturalmente que todas las emociones tiene un valor adaptativo y de hecho, la emociones “negativas” tienen un importante papel supervivencial y también son promotoras de un mejor rendimiento en determinadas circunstancias, del mismo modo que las “positivas” pueden ser contraproducentes en otras circunstancias (véase la revisión de Forgas, 2019), incluyendo la muerte por tomar riesgos innecesarios (McCammon, 2004). Por otro lado, las emociones negativas pueden servir de catalizadores o reactivos de transformaciones individuales y colectivas (Hogan, 2020), si bien la construcción de alternativas tiene que regirse seguramente por otra constelación de emociones.

Distinguir entre emociones positivas y negativas trasciende al carácter hedónico (placentero displacentero de las mismas) y algunas perspectivas funcionales recientes definen las emociones positivas como aquellas que dirigen la conducta en situaciones que tienen el potencial de conferir consecuencias positivas (i.e., recompensas), por ejemplo, promoviendo objetivos sociales o de logro. No obstante, resulta imposible calificar como negativas o positivas las emociones *in vacuo*, sin considerar el contexto y la intencionalidad con las que se producen (Barrett, 2022; Revord et al., 2021).

Aunque hay un debate inacabado sobre si existe alguna proporción áurea entre emociones positivas y negativas y el bienestar psicológico (Brown et al., 2013; Fredrickson, 2013), parece fuera de toda duda que experimentar frecuente, intensa y duraderamente emociones positivas está asociado a una buena salud psicológica (Schwartz & Grice, 2020) y física (Steptoe, 2019). En contrapartida, la Psicología clínica ha centrado una buena parte de sus afanes justamente en el exceso de emociones negativas y el diagnóstico y prevención de los llamados “trastornos mentales comunes” (depresión y ansiedad), en los que el malestar emocional es su señal más distintiva, siguen siendo los problemas más prevalentes y de mayor carga para la humanidad (GBD 2019 Mental Disorders Collaborators, 2022). Pero tener en cuenta el papel paralelo de las emociones positivas es muy importante y ha habido avances claves en estos años (Gruber, 2019).

### *2.1.1. La taxonomía incompleta de las emociones*

Estamos aún lejos de entender los mecanismos y componentes emocionales exactos del bienestar porque estamos embarcados en la misma empresa abierta, y aún llena de incógnitas, a la que se enfrenta la Psicología para definir y medir su objeto de estudio (emociones, cogniciones, y conducta). Sería ingenuo pretender que podemos formalizar adecuadamente una teoría del bienestar psicológico cuando, por ejemplo, aún quedan retos fundamentales en la investigación básica sobre la naturaleza emociones. Aparte de la distinción elemental entre emociones con valencia positiva o negativa, la comprensión de la taxonomía y reglas de operación de las emociones está aún inacabada y hay varios frentes abiertos en la ciencia de las emociones que tienen especial relevancia para comprender el bienestar.

*¿Cuántas emociones existen?* En primer lugar, si consideramos las emociones como experiencias discretas, construidas psicológicamente y reflejadas en el lenguaje natural (Barrett, 2006, 2012), se han detectado hasta 27 tipos de emociones discretas (13 negativas y 14 positivas) (Cowen & Keltner, 2017)

y el corpus lingüístico de estas y otras emociones está aún en desarrollo (Soriano, 2022). Sobre algunas de ellas, como la tristeza, la satisfacción, la ansiedad, o la ira, hay una gran cantidad de investigación tradicional en Psicología y Neurociencia; pero, apenas sabemos nada, sobre otras como el asombro, el entusiasmo, la modesta alegría, o la “adoración”, una emoción descrita por primera vez por Darwin en su libro *Expression of the emotions* de 1872 para dar cuenta del arrobamiento y embelesamiento que sentimos cuando vemos a un cachorro o a un bebé.

-¿Son las emociones entidades discretas e independientes? En segundo lugar, la investigación psicológica está guiada por la idea de que existen emociones discretas y relativamente independientes. Pero esto no es del todo así y, de nuevo, el panorama de investigación todavía es muy limitado. Aunque depende de la ventana temporal que estemos considerando, las emociones pueden coexistir unas con otras (Fernández-Dols & Carrera, 2009) y el paisaje emocional resultante puede tener muchas más variaciones de las que identificamos y diseccionamos en los estudios de laboratorio y nuestros, a veces, ingenuos cuestionarios. Emociones como la depresión, pueden estar asociadas a otras como la ira, la vergüenza, pero también la alegría o la compasión. Asimismo, existen emociones que pueden consistir en una mezcla de componentes parciales de dos o más emociones. Esto tiene obvias implicaciones respecto a los recursos y mecanismos necesarios para regular las emociones, y no hay duda de que la investigación futura sobre el bienestar emocional deberá incorporar esta nueva perspectiva de lo que se ha denominado *polirregulación* (Ford et al., 2019; Ladis et al., 2023).

La coexistencia de emociones discretas, o de mezclas emocionales (*blended*) es importante porque, frente a las voces críticas (y no pocas veces simplistas) sobre el papel de lo positivo en la Psicología y en la Psicopatología (Vázquez, 2017), el bienestar no consiste simplemente en un remplazo de unas (negativas) por otras (positivas), puesto que la naturaleza humana simplemente no funciona de ese modo. En situaciones complicadas, incluso ligadas a las pérdidas irreparables personales o interpersonales, como nos enseñó en los años 80 el trabajo pionero de Camille Wortman y Roxanne Silver (Wortman & Silver, 1989), con sus estudios sobre las reacciones emocionales de padres que habían perdido a sus hijos por el síndrome de la “muerte infantil súbita”, o de personas que habían sufrido accidentes que habían causado paraplejas, las emociones positivas persisten y destacan entremezcladas con el dolor emocional.

Muchos mitos sobre el afrontamiento han plagado, no solo teorías legas sobre el trauma y el duelo, sino también teorías erróneas sostenidas por profesionales (Wortman & Boerner, 2011)<sup>4</sup>.

*-Variedad emocional: La emodiversidad.* Otro ámbito emergente en el ámbito del bienestar emocional es el de la llamada *emodiversidad* (Quoidbach et al., 2014). Los estudios de Anthony Ong, de la Universidad de Cornell, han abierto otra nueva y fascinante perspectiva al respecto. Haciendo un paralelismo con la idea de que la biodiversidad es un elemento ligado a la salud de la Naturaleza, este autor ha mostrado, con estudios longitudinales, usando muestreo experiencial y análisis de la respuesta inmune, que tener una mayor variedad de estados emocionales positivos en el día a día (incluyendo estados como la calma, el interés, o el entusiasmo) predice una menor respuesta inflamatoria (Ong et al., 2018). No se trata de los valores medios de las emociones sino de su diversidad. Esta idea de la variedad emocional es fascinante porque la Psicología ha estado atrapada por un culto a la media y la agregación de valores perdiendo de vista la variabilidad intrínseca del comportamiento humano<sup>5</sup>.

## *2.2. Satisfacción vital*

Un segundo componente del bienestar es el de la satisfacción vital, es decir, nuestro juicio general sobre si vivimos una vida valiosa o no. Sentirse o no satisfecho con la propia vida (o con algunos dominios generales de ella), es un componente intrínsecamente cognitivo y relativamente independiente del carácter más transitorio de los estados emocionales (López-Gómez et al., 2020). Desde mediados de la década de los años 70, inicialmente más de la mano de la Sociología en encuestas a gran escala (Rojas, 2014; Veenhoven, 2010), comenzó a desarrollarse una vigorosa investigación sobre los dominios o componentes de la satisfacción vital (Huebner et al., 2003) y sus determinantes (Áraki, 2023; Diener, Lucas, et al., 2018).

---

<sup>4</sup> Destacan, en este sentido, las teorías lineales y deterministas de las reacciones frente a la pérdidas de autoras como Kübler-Ross, que han modelado de un modo rígido las expectativas de muchos expertos del trauma y el duelo durante décadas, teniendo un apoyo insuficiente (v. Avia & Vázquez, 2013).

<sup>5</sup> En apoyo de esta idea, la irrupción en Psicología de los análisis de redes suponen una alternativa conceptual a este modo de hacer ciencia (Contreras et al., 2019; Fried & Nesse, 2015).

La satisfacción vital es un indicador muy habitual de las valoraciones multidimensionales del bienestar y desde los años 70 del Siglo XX esta medida, y sus variantes, es la más empleada por encuestas periódicas de organismos nacionales e internacionales, como el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), la OCDE (OECD, 2013, 2020) o la *European Social Survey* (Jeffrey et al., 2015), para valorar el bienestar de las naciones (Vázquez, 2009a). Cuando se utiliza como indicador en encuestas nacionales, hay una abundante literatura mostrando la elevada correlación positiva entre la satisfacción vital de la ciudadanía y factores como los derechos humanos, libertades, acceso a la educación y servicios sanitarios, y riqueza económica (Veenhoven, 2005).

Existe también un sólido cuerpo de investigaciones sobre la validez divergente de los estados emocionales positivos y la satisfacción vital. Por ejemplo, la satisfacción está muy asociada a variables macroeconómicas como el acceso a servicios de salud, transporte y educación, la riqueza e igualdad de las naciones, y parámetros macroestructurales, mientras que los estados emocionales positivos son menos dependientes de esos factores (Diener et al., 2010). Asimismo, es posible que, como indica Kahneman, los juicios sobre el estado de ánimo se basan más en apreciaciones rápidas e intuitivas mientras que los de la satisfacción vital descansan más en juicios elaborados, estando cada uno de ellos sujetos a heurísticos y sesgos particulares (Kahneman, 2011; Kahneman & Riis, 2005). Todo ello justifica la necesidad de comprender multidimensionalmente el bienestar humano<sup>6</sup>.

### *2.3. La eudaimonia*

En tercer lugar, hundiendo sus raíces en la filosofía aristotélica (Marías, 1987; McMahan, 2006), el bienestar se funda también en la idea de tener una buena vida o, en términos aristotélicos, una vida virtuosa. Etimológicamente significa el estar guiado por un buen *daimon* (un espíritu guía, o quizá desde una perspectiva moderna, la propia conciencia), y abarca el cultivo del carácter y el compromiso con un desarrollo ético de uno mismo.

---

<sup>6</sup> Abundando en esta idea de la diferenciación de componentes, se ha comprobado que un nivel de ingresos mayor se asocia diariamente a menos tristeza, pero no a mayores sentimientos de felicidad (Kushlev et al., 2015).

Esta aproximación ha impregnado muchas teorías modernas del bienestar (Vázquez, 2009b), entre las que posiblemente destaca la de la psicóloga Carol Ryff (Ryff, 1989), para quien lo que ella denomina el “bienestar psicológico”, está fundamentalmente relacionado con el funcionamiento psicológico, más que con aspectos motivacionales o experienciales (Huta & Waterman, 2014), se compone de seis dominios centrales: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal<sup>7</sup>.

Aunque este es un modelo ampliamente extendido y muy usado incluso como marco de evaluación del bienestar (Díaz et al., 2006) y en intervenciones psicológicas clínicas (Fava et al., 2017; Fava & Ruini, 2003), tampoco en este terreno el mapa está totalmente delimitado (Lomas et al., 2022). Para Seligman, por ejemplo, además de los elementos hedónicos y eudaimónicos habría que tener en cuenta la implicación o la involucración (*engagement*), como un elemento adicional (Salanova & Schaufeli, 2009; Seligman, 2002) que incluiría además las experiencias de *fluir* descritas por Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Peifer et al., 2022).

Dentro de esa visión aristotélica de la vida virtuosa cabe mencionar la propuesta de las llamadas fortalezas psicológicas, que encaja con la idea de que el bienestar está relacionado con disposiciones personales relativamente estables (Avia, 1997) aunque cultivables. La idea de las fortalezas es encontrar aquellos elementos que, en diferentes culturas y tiempos, y a diferencia de los talentos y habilidades, se han valorado como intrínsecamente positivas. La valentía, la gratitud, o la generosidad, serían algunas de las 24 fortalezas que el modelo teórico propuso inicialmente (Peterson & Park, 2009; Peterson & Seligman, 2004). La disponibilidad y un uso adecuado, diríamos que equilibrado y virtuosamente aristotélicos (Ruini & Fava, 2013; Seligman, 2014), de estas fortalezas está ligado al bienestar (Blanchard et al., 2020). La estructura y taxonomía de las fortalezas humanas está aún bajo escrutinio pero, empleando análisis de redes con la respuestas a un cuestionario de fortalezas (VIA-120) por parte de más de un millón de participantes, hemos podido comprobar que existen cuatro comunidades de fortalezas identificables siendo la gratitud la más interconectada con el resto (Diez et al., 2023). En cualquier caso, el marco general de la propuesta de las fortalezas es indagar

---

<sup>7</sup> Un cuarto componente del bienestar, y cuya varianza no queda explicada totalmente por los tres elementos previos podría ser el de la sensación de tener, o haber tenido hasta el momento, una vida plena (Diener et al., 2009; Diener, Oishi, et al., 2018; Oishi & Westgate, 2021).

sobre aquellos elementos psicológicos que constituyen el contrapunto de las taxonomías clasificatorias de los problemas y poder utilizar el mapa de las fortalezas como una palanca de cambio terapéutico y de mejora del bienestar (Bates-Krakoff et al., 2022; Lombas et al., 2019; Rashid, 2015), lo que parece una herramienta de utilidad para operar con modelos de intervención pero también de promoción de la salud.

### **3. Psicopatología y bienestar: Una paradoja aparente**

Quizás una de las aparentes paradojas de tomar en consideración las emociones y funcionamiento positivos en el bagaje de la Psicología, es el relevante papel de estos asuntos en la Psicopatología y las intervenciones clínicas (Vázquez, 2017). El discurso o preocupación sobre el bienestar no es solo aplicable a quienes gozan de buena salud sino a todos los seres humanos, independientemente de su condición física o mental.

#### *3.1. Salud mental positiva*

Hay una idea errónea muy extendida de que el bienestar y el malestar funcionan como un vaso comunicante, de modo que un elevado nivel de uno de esos dos componentes necesariamente supone una bajada en el nivel del otro. Pero ese modo de entender el funcionamiento humano es falaz (Avia & Vázquez, 2013).

La salud no se puede entender como el polo de un continuo enfrentado, en el otro extremo, al de la enfermedad. Marie Jahoda, una psicóloga social austriaca de origen judío expulsada de su país en el auge del nazismo, fue comisionada en 1955 por el Instituto de Salud Mental de Estado Unidos para reunir a expertos y discutir sobre el concepto de salud mental. Como resultado de esas reuniones, Jahoda publicó en 1958 su iluminador libro sobre las conclusiones del comité que presidió con el título “Conceptos actuales de salud mental positiva”. En él se definía la salud mental como un estado caracterizado por una percepción realista de uno mismo y del mundo externo, una buena capacidad de autocontrol, relaciones positivas y de afecto con los demás, y la capacidad de dirigir la propia vida (Jahoda, 1958).

A propósito de este modelo racional de Jahoda, a pesar de su aceptabilidad y validez aparentes, la investigación en psicología social y clínica, ha mostrado que una “percepción realista” de uno mismo o del mundo puede que no sea un ingrediente esencial de la salud; los sesgos de ilusión de control son

muy comunes en personas sanas mentalmente (Vázquez, 1987) y, como ya planteamos hace años, este criterio de salud mental planteado en el modelo de Jahoda es tan inexacto como irreal (Vázquez, 1990). De un modo reiterado la investigación muestra que los seres humanos tenemos sesgos consistentes positivos de memoria, atención, o atribucionales (Avia & Vázquez, 2013), y estos sesgos autoprotectores en general están relacionados con una mejor capacidad de resistencia a la adversidad, y en general, la adaptación humana (Gallagher et al., 2020), como han venido defendiendo razonadamente desde hace décadas reconocidas expertas en salud como Shelley Taylor en sus seminales reflexiones sobre este asunto de gran calado psicológico pero también filosófico (Taylor et al., 2000; Taylor & Brown, 1988, 1994), o en psicología experimental y neurociencia, como Elaine Fox o Tali Sharot (Fox, 2012; Sharot, 2011a, 2011b).

Pero aunque los componentes y proporción exactas de la salud mental positiva estén en discusión, en general todo los modelos explicativo que han ido surgiendo posteriormente emplean un marco dual (Lomas & VanderWeele, 2023), en el que la ausencia o presencia de problemas mentales puede considerarse un eje importante pero, a la vez, es posible considerar un segundo eje de competencias y fortalezas (Vaillant, 2003, 2012). Los trabajos de Corey Keyes (Keyes, 2002, 2007) han sido muy iluminadores demostrando que es necesario identificar separadamente ambos componentes para predecir con más precisión el curso de los problemas mentales e incluso conductas como el suicidio en estudios poblaciones (Provencher & Keyes, 2011). En otras palabras, ahora es fácil admitir, y existen datos abundantes sobre esto, que las personas pueden tener más o menos síntomas y dificultades, pero tener más o menos fortalezas y capacidades psicológicas, que han tenerse en cuenta para una evaluación integral y un plan de intervención psicológica (Vázquez et al., 2023). Esta consideración de los puntos fuertes, siempre presentes en cualquier individuo, hace más profunda y rica la definición de salud mental y favorece pivotar sobre esas fortalezas las estrategias de cambios terapéutico (Rashid, 2015). Y, por cierto, en apoyo de ese modelo dual de la salud, es posible tener problemas mentales y sentirse en general contento con la vida (Bergsma et al., 2011; Spinhoven et al., 2015)<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Aunque, en general, tener problemas mentales disminuye la satisfacción vital o los sentimientos de felicidad, no los hace desaparecer. Por otro lado, estos estudios muestran que algunos problemas (como los trastornos obsesivo compulsivos, los trastornos de pánico, o los trastornos depresivos) están asociados a peores niveles en estas variables positivas que otros trastornos.



### *3.2. Sistemas de clasificación y funcionamiento positivo. Del DSM a los RDoC.*

Si se analizan los contenidos de los sistemas de clasificación, como el DSM-5 (APA, 2013), se observa que apenas hay alguna mención a contenidos positivos con la excepción de la depresión (en la que se considera la anhedonia un síntoma central) o la nueva definición del trastorno de estrés postraumático (en la que uno de los 17 síntomas diagnósticos es la “dificultad para experimentar emociones positivas”). Y, sin embargo, se hace necesario incluir la consecución y mantenimiento del bienestar dentro de las agendas clínicas (Rottenberg & Kashdan, 2022) para no quedar atrapados en un modelo exclusivamente basado en déficits y carencias si deseamos comprender el funcionamiento psicológico humano (Maddux, 2016). Resulta radicalmente imposible entender la depresión sin considerar que la anhedonia, es decir, una marcada ausencia para predecir, saborear, y mantener emociones positivas (Heininga & Kuppens, 2021; Rizvi et al., 2016), es un aspecto igualmente central de este trastorno (Khazanov & Ruscio, 2016; Vanderlind et al., 2020), lo que demanda el desarrollo de intervenciones específicas para trabajar esa carencia o disfrute de emociones positivas, como están efectuando algunos de los más destacados investigadores nacionales e internacionales en el ámbito de la Psicología clínica (Craske et al., 2023; Dunn et al., 2023; González-Robles et al., 2019; Khazanov et al., 2022).

Este nuevo enfoque en el que la evaluación del bienestar forma parte del análisis del individuo, proporciona un marco más integrador y metas terapéuticas enfocadas hacia la plena recuperación de las personas que sufren problemas mentales (Provencher & Keyes, 2011; Slade, 2010). Lo que resulta además interesante es que los cambios positivos, por ejemplo en una mayor esperanza y optimismo o en un mayor empoderamiento, parecen ser mecanismos centrales por los que las personas con problemas de salud mental se recuperan de la crisis (Leamy et al., 2011). Sin duda estos mecanismos de cambio positivo, y no sólo la reducción de síntomas, deberán incorporarse cada vez más a los esquemas globales de los marcos terapéuticos para dar un sentido final a la intervención que, además, sea congruente con los objetivos explícitos e implícitos de los pacientes (Bracken, 2022).

Es muy interesante comprobar que mientras en los sistemas diagnósticos tradicionales sólo tienen cabida los síntomas tradicionales, entendidos como carencias o déficits, los llamados RDoC (*Research Domain Criteria*), o Criterios en el Dominio de la Investigación, la alternativa radical del NIMH (Instituto Nacional de Salud Mental) norteamericano, propuesta inicialmente en 2010 (Insel et al., 2010), dan un peso crucial a elementos positivos. Lo que el NIMH sugiere es que, frente a un sistema DSM descriptivo y de baja fiabilidad, la

investigación en Psicopatología se sustente en el corpus de conocimiento derivado de décadas de investigación en Psicología y Neurociencia y que ha destilado 6 grandes sistemas o dominios de funcionamiento que sirven para estructurar y comprender, tanto el funcionamiento humano adaptativo como el desadaptativo o psicopatológico (Khazanov & Ruscio, 2016). Sin entrar en detalles (v. Vila, 2017), lo que los RDoC proponen es que uno de esos 6 dominios lo constituyen los sistemas de valencia positiva (*Positive Valence Systems*, PVS), que están a cargo de funciones tan esenciales como el sistema y mecanismos de recompensas, de larga tradición en la investigación en Psicología, en el que se incluyen aspectos como las expectativas de recompensa, o las respuestas inmediatas y de mantenimiento ante dichas recompensas. En otras palabras, es imposible entender el funcionamiento humano sin comprender a fondo los sistemas de placer, hedónicos y de recompensa, en paralelo a la comprensión de los sistemas de valencia negativa (*Negative Valence Systems*)<sup>9</sup>. Sin esos sistemas no pueden entenderse la depresión, pero tampoco la ansiedad social (Chin et al., 2023; Kashdan & Collins, 2010), o las adicciones (Longstreet et al., 2019). En el caso de la depresión, en estudios experimentales hemos podido comprobar que la inducción de un estado de ánimo negativo reduce sensibilidad a la recompensa (Hervas & Vazquez, 2013), lo que sugiere que dicha sensibilidad podría ser más una condición estado que algo permanente en las personas con depresión.

### *3.3. Sesgos positivos y negativos en el procesamiento de la información*

Desde los años 70, de la mano de Aaron Beck, es bien conocido que los trastornos emocionales se asocian a un procesamiento sesgado de la información hacia contenidos negativos. En el caso de la depresión, muchos meta-análisis de tareas cognitivas experimentales han mostrado que sesgos negativos relacionados con la memoria (Everaert et al., 2022; Matt et al.,

---

<sup>9</sup> Los PVS aparecieron en la propuesta original de expertos de 2011 (NIMH, 2011b), actualizada en 2018 (NIMH, 2018). Los constructos conservados en las dos versiones incluyen el deseo de recompensas (Valoración de la Recompensa), las expectativas con respecto a la probabilidad de obtener recompensas (Expectativa de Recompensa, o “probabilidad de recompensa”), la disposición a emplear esfuerzo para obtener recompensas (Valoración del Esfuerzo), la anticipación de recompensas futuras (Anticipación de la Recompensa), las respuestas inmediatas (Respuesta Inicial) y sostenidas (Saciación de la Recompensa, o “respuesta sostenida”) a las recompensas, y los constructos relacionados con el aprendizaje de recompensas. Aunque se cree que los constructos se mapean en circuitos neuronales particulares, hay aún poca investigación al respecto.

1992), la atención (Armstrong & Olatunji, 2012), o la interpretación de situaciones ambiguas (Nieto et al., 2020) están asociados a esa condición.

Pero también hay evidencia de que el procesamiento de información positiva está alterado. Las personas con depresión tienden a evitar información positiva en tareas de *dot-probe* (Winer & Salem, 2016) y dedican poco tiempo a explorar y detenerse en información positiva, como caras humanas alegres (Duque & Vazquez, 2015)<sup>10</sup>.

La exploración de sesgos positivos no es ninguna ocurrencia festiva de investigadores ingenuos, sino que hunde sus raíces en el interés creciente en la psicología cognitiva y la neurociencia por el procesamiento de información positiva. Durante décadas, la investigación sobre emociones parecía demostrar que sólo la información negativa o amenazante tenía un acceso privilegiado a los recursos cognitivos y pareciera que, como afirmaba Roy Baumeister en un famoso artículo, lo malo es más fuerte que lo bueno (Baumeister et al., 2001; Tierney & Baumeister, 2019) y que eso es lo que debe recibir más atención desde la Psicología. Pero, de nuevo en las últimas décadas, hay una abrumadora cantidad de pruebas de que los estímulos de valencia positiva tienen una capacidad similar para sesgar nuestro sistema atencional y cognitivo general (Jopling et al., 2020; Vogt et al., 2020) compartiendo, por cierto, mecanismos de detección de relevancia estimular (Pool et al., 2014, 2016a).

Desde hace ya muchos años (y parte de mi trayectoria académica se ha centrado en esto), sabemos que en la depresión hay sesgos consistentes en tareas de memoria (Matt et al., 1992; Romero, Sanchez, et al., 2014), percepción de control (Vázquez, 1987), o captura y flexibilidad atencional (Sanchez et al., 2013, 2014), entre otros que operan no sólo cuando hay información negativa, sino también cuando se procesa información positiva. Por poner un único ejemplo, aunque las personas con depresión tienden a recordar información autobiográfica negativa de modo general y vago (Sumner, 2012; Williams et al., 2007), nuestros estudios han mostrado que las personas con depresión también tienen dificultades para recordar detalles específicos o episódicos de experiencias propias positivas pasadas (Romero, Vazquez, et al., 2014).

---

<sup>10</sup> Un interesante hallazgo sobre sesgos es que la depresión no se caracteriza por una desaparición de sesgos hacia la información positiva sino una disminución relativa frente al de personas no deprimidas (Duque & Vazquez, 2015; Jopling et al., 2020).

### 3.4. La evaluación de lo positivo

Tener en cuenta variables relacionadas con el bienestar en absoluto es ocioso ni trivial. Los modelos simplistas que hemos manejado en Psicología sugieren implícitamente, como ya hemos indicado, que el malestar y el bienestar funcionan como vasos comunicantes, de modo que un exceso de malestar conlleva una disminución paralela del bienestar en todas sus facetas. Hoy sabemos que no es así. Incluso en situaciones de gran amenaza y trauma es posible apreciar, si nos atrevemos a evaluarlo, emociones positivas entremezcladas con las negativas, tanto a corto plazo (Vázquez et al., 2005), como tras haber pasado un largo tiempo desde el suceso (García et al., 2015, 2022).

Evaluar emociones positivas o la satisfacción vital puede revelar también aspectos desconocidos de quienes padecen dificultades psicológicas. Hay evidencia, por ejemplo, de que en general los problemas mentales tienen impacto elevado en las valoraciones sobre la satisfacción con la vida. De hecho, en un estudio nacional representativo, nuestro grupo ha comprobado que la presencia de dificultades psicológicas tiene un efecto reductor de la satisfacción con la vida mayor que las enfermedades físicas en su conjunto (incluyendo enfermedades crónicas o importantes como el cáncer) (Vázquez et al., 2015). Resultados semejantes se han encontrado en otros estudios con muestras representativas de países de nuestro entorno (Bergsma & Veenhoven, 2011), lo que indica la relevancia de dar un papel protagonista al análisis del bienestar también cuando hay sufrimiento psicológico. Esto puede iluminar nuevas vías de actuación y también sondear los deseos de cambio.

Un caso interesante es el de la evaluación de las emociones en estudios de regulación emocional, uno de los temas con un desarrollo más vigoroso en los últimos años en Psicología. Tanto en personas con problemas mentales como en personas sanas, la mayor parte de la investigación se ha centrado en cómo se regulan estados de ánimo negativos como la tristeza, ansiedad, o ira (por citar unos ejemplos). Sin embargo, hasta hace poco se había descuidado la investigación sobre los mecanismos regulatorios utilizados para mantener la dicha, la calma, o el disfrute (Quoidbach et al., 2015). Como muestra de esto, en un reciente meta-análisis sobre los estudios que han utilizado metodologías de muestreo experiencial (ESM) o de diarios, no pudimos metaanalizar el papel de estrategias de regulación sobre el estado de ánimo posterior porque no hay suficientes estudios primarios que incluyan emociones positivas (Boemo et al., 2022). En otras palabras, sigue habiendo un desequilibrio en el número de estudios que, *grosso modo*, estudian aspectos negativos y positivos del comportamiento humano.

De modo parecido, aunque el objetivo ideal de las intervenciones declaradas de los programas de rehabilitación de trastornos mentales graves es el de mejorar el bienestar psicológico y la calidad de vida de los participantes, nuestra colega Carmen Valiente ha comprobado, en un meta-análisis de más de 300 ensayos clínicos aleatorizados en esquizofrenia, que sólo un 10% incluyen medidas de bienestar en general, y tan solo 4 estudios psicológicos incluyeron alguna medida específica de bienestar psicológico como resultado primario o secundario de cambio (Valiente et al., 2019).

Como conclusión, un elemento que requiere una cierta urgencia es la incorporación sistemática y decidida, dirigida por la teoría y la mejor evidencia existentes, de aspectos de funcionamiento positivo en las personas con problemas psicológicos. Tenemos el apoyo lógico para hacerlo en muchas áreas de la Psicología (Linton et al., 2016; Ruch et al., 2022), y también en Psicología clínica (Vázquez et al., 2023), con multitud de herramientas a nuestro alcance con los mejores estándares psicométricos (Cooke et al., 2016; Lopez & Snyder, 2003; Rose et al., 2017). En definitiva, no podemos hacer una Psicología escotomizada, ni siquiera en el ámbito clínico, que se supone que es un reducto en el que se supondría que el único foco debe ser disminuir el sufrimiento.

### *3.5. La incorporación de lo positivo en la clínica: El caso del trauma*

Uno de los ejemplos más interesantes de la incorporación de aspectos de funcionamiento positivo en la Psicología es el de las reacciones relacionadas con los sucesos traumáticos. Rastrear esa incorporación, que hemos descrito con detalle en otra ocasión (Vázquez, 2005), resulta interesante por haberse efectuado de un modo orgánico y de la mano de expertos en trauma. Con el objetivo bienintencionado de no inculpar a las víctimas (*blaming the victim*) y no añadirles más dolor, el sistema diagnóstico DSM-III de 1980 planteaba que, por definición, ante un suceso traumático *cualquier* persona afectada por el mismo mostraría o podría mostrar los síntomas que se describían a continuación (pesadillas, reacciones de evitación, sobresalto,...) y el consabido resto de problemas que configuran cuadros como el TEPT. Sin embargo, los estudios epidemiológicos en población general en las décadas de los 80 y los 90 mostraban obstinadamente que sólo un porcentaje muy pequeño de los expuestos al trauma mostraban una reacción que alcanzase los niveles diagnósticos de TEPT. En otras palabras, la mayoría de la población parecía resiliente (Bonanno, 2004; Bonanno & Mancini, 2008)<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> Esto se ha demostrado en muchos contextos. Por ejemplo, en ataques terroristas (Bonanno et al., 2006; Vázquez et al., 2006) o en la reciente crisis epidémica del COVID-19 (Valiente et al., 2020).

Todo esto hizo que el DSM-IV, publicado en 1994, retirase de la definición de “suceso traumático” esa idea falsa de que los individuos son intrínsecamente vulnerables, lo que probablemente había configurado el marco mental y expectativas de algunas generaciones de psicólogos. Pero, además, desde los años 80 comenzaron a recogerse evidencias sustanciales de que en las situaciones traumáticas hay también espacio para las emociones positivas (Vázquez et al., 2005; Wortman & Silver, 1989) o para la puesta en marcha de un capital psicológico tan importante como las fortalezas. En situaciones traumáticas, el uso del lenguaje y la compañía compasivas (Cohn et al., 2004) o el altruismo y generosidad (Peterson & Seligman, 2003), son mecanismos que siguen activados e incluso se potencian, lo que una visión exclusivamente centrada en el déficit del trauma dificulta ver (Vázquez et al., 2008). Pero, en otra vuelta de tuerca, en las dos últimas décadas se ha comprobado que no es infrecuente que las personas expuestas a situaciones traumáticas perciban que, junto al desgarró y el dolor, han hecho aprendizajes que les hace sentirse más fuertes, más sabios, más capacitados, o más compasivos hacia quienes han sufrido embates semejantes de la vida. Aunque las relaciones entre la dosis de trauma son posiblemente curvilíneas, de modo que este crecimiento se favorece más con dosis medias de exposición al trauma que con dosis extremadamente pequeñas o grandes<sup>12</sup>, lo cierto es que esta es una respuesta habitual que hemos identificado en situaciones como desastres naturales (García et al., 2015), ataques terroristas (Vázquez et al., 2006), accidentes laborales (García et al., 2022), o la reciente epidemia del coronavirus (Vázquez et al., 2021)<sup>13</sup>.

En resumen, creo que todo este bagaje científico permite por fin a la Psicología poder contribuir a la idea de salud completa que la OMS planteó en el Preámbulo de su Constitución en 1948<sup>14</sup>. Ha llegado el momento

---

<sup>12</sup> Por ejemplo, en una muestra con víctimas del terrorismo en España, los autores han mostrado una relación lineal entre dosis de trauma y crecimiento post-traumático evaluados décadas después de la exposición a los sucesos traumáticos (Fausor et al., 2022).

<sup>13</sup> Del mismo modo que en conceptos como la resiliencia, hay profundos análisis, anclados en la evidencia empírica existente, sobre si el CPT es una ilusión o no (Boals et al., 2022; Sumalla et al., 2009; Zoellner & Maercker, 2006), su relación curvilínea o lineal con el trauma (Dar & Iqbal, 2020; Lechner et al., 2006; Seery et al., 2013), sus determinantes, sus implicaciones terapéuticas (Ochoa-Arnedo et al., 2020), o sobre los marcos culturales en los que se asienta la idea del “crecimiento” (Vázquez et al., 2014).

<sup>14</sup> Por cierto, el primer párrafo de la Constitución, aún vigente, indica que “LOS ESTADOS miembros en la presente Constitución declaran, de conformidad con la Carta de las Naciones Unidas, que los siguientes principios son básicos para la felicidad, las relaciones armoniosas y la seguridad de todos los pueblos” <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>. (Cursiva añadida por nosotros).

en que esa definición tantas veces repetida de que la “Salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no la mera ausencia de enfermedades o dolencias”, pase de una retórica bienintencionada a ser sustentada con la mejor de las evidencias disponibles en diversos niveles de análisis, desde lo molecular hasta lo fenomenológico. Los modelos de salud psicológica completa actuales plantean razonadamente que la salud no puede entenderse solo mediante un único eje relacionado con la existencia o no de problemas mentales sino con un segundo eje relacionado con la presencia o no de capacidades, recursos, y fortalezas psicológicas, que son relativamente independiente de la existencia de un problema emocional (Keyes, 2005). Incluso, desde un punto de vista más radical, se ha llegado a definir la salud en base al juego equilibrado y armonioso de esas fortalezas (Seligman, 2014).

#### **4. Intervenciones para mejorar el bienestar: Supuestos previos**

La Psicología clínica basada en la evidencia se ha basado mucho en utilizar como patrón exclusivo de cambio la mejora en síntomas. Siendo esto tan obvio como importante, el futuro de las intervenciones ha de orientarse a incorporar en paralelo algunas métricas relacionadas con las mejoras asociadas al bienestar y calidad de vida de nuestras intervenciones. No es mi objetivo hacer un repaso ni un listado de intervenciones positivas, para lo que hay información abundante recogida en muchos textos (Bohlmeijer et al., 2017; Proctor, 2017; Ruini, 2017; Slade, 2016), sino más bien plantear una reflexión sobre algunos elementos apriorísticos que podrían ayudar a entender mejor y justificar epistemológicamente los marcos de intervención diseñados para mejorar el bienestar psicológico<sup>15</sup>.

##### *4.1. Teorías legas sobre la mejora del bienestar*

Un elemento previo sobre la pertinencia de las intervenciones destinadas a incrementar el bienestar es si se ajustan bien a las teorías legas (*lay theories*) de la gente sobre la posibilidad de mejorar la propia vida y los medios para hacerlo. Quizás esto pueda parecer trivial porque se puede esperar que esta idea sea un desiderátum universal, pero es importante que el marco tecnológico y científico de estas intervenciones encaje armoniosamente con los marcos mentales de la gente. Y, en efecto, hay evidencia de que

---

<sup>15</sup> Las intervenciones positivas se han definido como aquellas que: 1) están destinadas a crear o alimentar una variable “positiva” (ej.: emociones positivas); 2) se basan en apoyo empírico previo; y 3) los cambios se refieren a resultados adaptativos (Parks & Biswas-Diener, 2013).

normalmente las personas creen que la satisfacción vital es cambiante y potencialmente mejorable (Busseri & Samani, 2022). Las teorías implícitas de cambio o permanencia del bienestar son relevantes como bloqueadoras o catalizadoras del cambio (Howell, 2017) y están muy ligadas a los guiones de vida de cada cultura y cada momento histórico (Shanahan & Busseri, 2016).

El bienestar emocional es un elemento que un porcentaje elevado de ciudadanos, incluidos los de nuestro país, considera vital para tener una vida satisfactoria (OECD, 2012). Para la mayoría de las personas, de edades muy diferentes, la vida es una obra perfectible y moldeable, y avanza en una dirección de crecimiento y mejora<sup>16</sup>, debido a tanto a agentes y circunstancias externas e impredecibles, como a elementos en los que nuestra agencia tiene un papel mayor (Bandura, 2011). Desde una perspectiva atribucional, algunos estudios han mostrado que los sentimientos de felicidad se perciben más controlables y causados por factores internos y estables que los sentimientos de infelicidad (Titova & Sheldon, 2019). Este es un asunto interesante pues pone de manifiesto una disponibilidad cognitiva abierta de la gente para hacer cambios enfocados a la mejora del bienestar.

Pero también hay que tener cautelas porque el discurso del bienestar psicológico, extremado y distorsionado como exigencia en las culturas occidentales, y muy especialmente en la norteamericana, puede ser vivido como algo amenazante o, simplemente contrario a los propios valores<sup>17</sup>. De hecho, una valoración hipertrofiada e ilusoria de la felicidad y sus beneficios está asociada a mayores niveles de depresión y menos satisfacción vital (Gentzler et al., 2019). Y, de modo semejante, la presión social hacia la felicidad está ligada a menos felicidad, en especial en naciones felices (Dejonckheere et al., 2022), por lo que es necesario recordar la existencia de diferencias culturales notables en considerar la felicidad como un objetivo central o más periférico de nuestras vidas (Oishi & Schimmack, 2010) y adaptar intervenciones teniendo en cuenta estas consideraciones culturales y existenciales. El bienestar psicológico ni es un fin en sí mismo ni tiene una relación necesariamente homogénea con los resultados en todas las áreas de funcionamiento; los análisis de datos de encuestas nacionales longitudinales revelan que no hay un nivel de bienestar que pueda considerarse óptimo de

---

<sup>16</sup> Estas creencias se dan incluso en personas con depresión; pero, en este caso, una creencia mayor en cambios futuros positivos se asocia a más riesgo de recaídas futuras (Busseri & Peck, 2015), lo que ilustra cómo la investigación desbarata ideas simplistas sobre el bienestar (en este caso, el optimismo) y sus supuestamente benéficos efectos universales e indiscriminados.

<sup>17</sup> La aversión a la felicidad (*aversion to happiness*) ha sido analizada, tanto en individuos como en culturas (Joshanloo & Weijers, 2014)



modo general, sino que depende del criterio que se quiera predecir (Oishi et al., 2007)<sup>18</sup>.

Naturalmente que la presencia de emociones y cogniciones positivas no es algo necesaria y universalmente positivo y esto lo saben muy bien quienes investigan sobre intervenciones enfocadas al bienestar. Un exceso de emociones positivas (Gruber, 2011; Villanueva et al., 2021) o una búsqueda afanada y obsesiva de las mismas suele ir en detrimento de ese fin buscado (Ford et al., 2014; Mauss et al., 2011, 2012)<sup>19</sup> y puede crear incluso patrones emocionales anómalos específicos (Gruber et al., 2020).

Por otro lado no todos los componentes del bienestar tienen el mismo margen de modificabilidad. Algunos componentes, como las emociones, son más cambiantes, incluso en ventanas temporales muy pequeñas, como han demostrado los estudios de muestreo de experiencia (ej.: (Boemo et al., 2022; Newman & Stone, 2019); pero otros, como la satisfacción vital o la calidad de vida, son de naturaleza más valorativa, más abstractos, y generalmente menos sensibles para evaluar la eficacia de una intervención (Stringer & Veldkamp, 2016; Vázquez et al., 2023). En Psicología hemos desarrollado muchos procedimientos eficaces de inducción de estado de ánimo que usamos habitualmente en nuestros estudios experimentales y, en paralelo, se ha comprobado la eficacia de una gran variedad de estrategias de regulación emocional para modular o cambiar esos estados alterados (Zangri et al., 2022). No obstante, las intervenciones para cambiar aspectos tan esenciales como el sentido vital o el optimismo disposicional, no son sencillas aunque se ha demostrado también su efectividad (Malouff & Schutte, 2017).

#### *4.2. Marcos mentales de cambio en pacientes y profesionales*

Hay constancia de que los expertos en salud mental tienen marcos o modelos mentales que pueden diferir del que tienen sus pacientes o el público no

---

<sup>18</sup> Estos autores han mostrado que las personas que experimentan los niveles más altos de felicidad son las que tienen más éxito en términos de relaciones cercanas y de, por ejemplo, trabajo voluntario. Pero que las que experimentan niveles ligeramente más bajos de felicidad son las que tienen más éxito en términos de ingresos, educación y participación política. De modo que resulta ingenuo pensar que la felicidad, el bienestar, o cualquier variable relacionada, es una especie de bálsamo universal de Fierabrás.

<sup>19</sup> No obstante, parece que este efecto negativo ocurre en sociedades más individualistas que en colectivistas, en las que la idea de felicidad se canaliza en actividades e implicación comunitaria (Ford et al., 2015; Ford & Mauss, 2015)

experto en general. Estos marcos cubren temas como la causa y naturaleza de los problemas, la eficacia de ciertas intervenciones, o incluso lo que significa estar “recuperado” de un problema psicológico. Por ejemplo, en el caso de la depresión, mientras que los profesionales tienden a orientar las intervenciones hacia la reducción del sufrimiento emocional y pensamientos negativos, los pacientes tienen como objetivo estar más contentos y disfrutar más en sus vidas, y recobrar el optimismo perdido (Demyttenaere, Donneau, Albert, Anseau, Constant, & van Heeringen, 2015). Este hallazgo es interesante porque desvela que el deseo de sentirse bien, y de alcanzar o recuperar un funcionamiento positivo, está presente en los marcos mentales de cambio por parte de la gente. E incluso en mayor medida que en el de los profesionales. Y, lo que es más importante, se ha demostrado que cuanto mayor es la discrepancia entre los objetivos de recuperación del paciente y los del profesional, peor es el resultado de la intervención (Demyttenaere et al., 2015a)<sup>20</sup>.

Hay evidencias de que una idealización de una meta de crecimiento y mejora del bienestar puede ser contraproducente, pues corre el riesgo de plantear metas ilusorias y frustrantes en personas con depresión (Busseri & Peck, 2015); sin embargo, resulta necesario integrar de un modo razonado, pero crítico, estos objetivos tan humanos de mejora y florecimiento en el proceso terapéutico. Responder a este deseo de mejoría vital por parte de quienes sufren dificultades psicológicas no es trivial, ni pueril, sino más bien una exigencia ética.

Y, obviamente, las intervenciones no son recomendables indiscriminadamente ni para cualquier persona ni para cualquier problema. En primer lugar, hay personas que tienen cautelas o incluso miedo a sentir, experimentar o pensar en el placer, o el propio bienestar o felicidad, e incluso se ha descrito el problema del miedo a la compasión o a la felicidad (Gilbert et al., 2012) o incluso la aversión a la felicidad, (Joshnloo & Weijers, 2014). Esta diversidad es importante reconocerla, pues no todos los pacientes tienen los mismos objetivos de cambio. Por ejemplo, cuando se pregunta a pacientes con depresión o con ansiedad sobre sus objetivos terapéuticos, aunque el bienestar es un objetivo importante para ambos tipos de pacientes, marcarse objetivos ligados al crecimiento personal o a resolver asuntos existenciales es muy frecuente en personas con depresión pero no en quienes padecen ansiedad (Holtforth et al., 2009).

---

<sup>20</sup> Esto sucede así incluso cuando la intervención es farmacológica, como en el caso del estudio citado de Demyttenaere et al. (2015,a,b).

### 4.3. *¿Son sostenibles los cambios? La teoría del set-point*

Otro elemento previo a las intervenciones se relaciona con su durabilidad. ¿Es posible hacer cambios en el bienestar que sean sostenibles? Tampoco esta es una cuestión retórica, sino que ha de resolverse en el terreno de la investigación empírica, bajo la misma mirada con la que debemos afrontar el problema de la sostenibilidad general de las intervenciones en Psicología. Los estudios sobre la eficacia a largo o muy largo plazo de las intervenciones psicológicas para distintos problemas son ciertamente escasos (Cuijpers et al., 2020; Van Dis et al., 2020), en parte por su coste y complejidad, y por supuesto apenas hay investigación sobre este importante asunto en el ámbito de las intervenciones más centradas en el bienestar, de aparición más reciente y con pocos estudios que hayan hecho seguimiento de más de unos pocos meses (Carr et al., 2023).

Una teoría influyente que ha marcado, en cierto modo, las líneas del campo de juego de las intervenciones sobre el bienestar es la llamada teoría del *set-point* (que podríamos traducir como punto de anclaje). Esta teoría plantea que los cambios en nuestro estado emocional son siempre transitorios pues habría una suerte de mecanismo que nos haría volver al punto de anclaje en el que normalmente estamos instalados. Dicho de otro modo, las penas y alegrías tendrían un carácter siempre transitorio y volveríamos, tras horas, días, semanas, meses o años (Diener et al., 2006), dependiendo de la naturaleza de los sucesos que motivaron el cambio, al punto de anclaje inicial<sup>21</sup>.

Sin embargo, a pesar de su relativa popularidad, los datos no confirman totalmente esta teoría tan pesimista de la naturaleza humana (Luhmann & Intelisano, 2018). Aunque es verdad que la regulación emocional se rige por un mecanismo homeostático general, que tiende a regresar al punto habitual anímico, los estudios longitudinales han mostrado que hay sucesos, y especialmente si son reiterados (Luhmann et al., 2012), que nos impactan a largo plazo, tanto de modo positivo como negativo (pérdidas, enfermedades, relaciones, experiencias...). Esto sugiere que, aunque hay importantes

---

<sup>21</sup> Esta teoría también es conocida como la cinta de correr hedónica (hedonic treadmill), que figuradamente indica que las personas viven en una cinta de movimiento continuo, pero aunque se tenga la impresión de avance, uno siempre está anclado en el mismo punto (Diener et al., 2006). En general, los estudios y metaanálisis existentes (Luhmann et al., 2012) sugieren que hay una gran variedad de patrones de adaptación a los cambios vitales, pero no es automática ni tampoco inevitable.

diferencias individuales<sup>22</sup>, la (in)felicidad de la gente puede cambiar de modo estable (Yap et al., 2014). En esta misma línea favorecedora de la idea potencial de cambios permanentes, justamente las intervenciones, o incluso microintervenciones positivas (Peeters et al., 2020) que hacemos cotidianamente, tienen el efecto, y quizás la función, de inhibir o detener esa tendencia de vuelta al punto de anclaje (Sheldon & Lyubomirsky, 2012)<sup>23</sup>. Asimismo, hay evidencia de que hay cambios evolutivos, ligados al ciclo vital, en la satisfacción con la vida y las emociones positivas y negativas, que están moderados a su vez por condiciones económicas y culturales (Stone et al., 2010)<sup>24</sup>. Pero, dejando de lado aspectos más particulares en torno a esta teoría, no hay nada en nuestra construcción como individuos que ontológicamente impida los cambios sostenidos o a largo plazo en el bienestar.

#### *4.4. La evidencia sobre intervenciones centradas en el bienestar*

Pero ¿tenemos realmente herramientas psicológicas eficaces para promover cambios en el bienestar? Una reciente revisión meta-analítica, publicada en 2021 en *Nature Human Behaviour*, incluía cerca de 400 estudios efectuados con participantes, tanto de la población general (con más de 40.000 individuos), como participantes con problemas mentales o problemas físicos, con varios miles también en cada una de estas categorías (van Agteren et al., 2021). Solo quisiera destacar dos hallazgos. En primer lugar, solo hay tres grandes modalidades de tratamientos (Terapias Cognitivas o Cognitivo conductuales, intervenciones en Mindfulness, e Intervenciones positivas multicomponente), que produzcan cambios de una magnitud relevante en los tres tipos de población. Aunque aún falta refinar la metodología de los ensayos, como ocurre también en el resto de los ensayos de cualquier disciplina (Guidi et al., 2018), incrementando el uso de los ensayos aleatorizados, y efectuando estudios de seguimiento prolongados, no cabe duda de que estas son buenas

---

<sup>22</sup> Por ejemplo, las personas más insatisfechas con su vida son precisamente quienes más y durante más tiempo se benefician de casarse (Lucas et al., 2003).

<sup>23</sup> El modelo de Prevención de la Adaptación Hedónica (Luhmann & Intelisano, 2018) justamente plantea que la frecuencia y variedad de las emociones positivas, junto con los deseos o aspiraciones, son mecanismos centrales para inhibir o prevenir la adaptación hedónica en nuestra regulación emocional habitual.

<sup>24</sup> Aunque esta relación puede ser diferente (desde una relación plana a descendente), dependiendo de cada país, dependiendo de sus prácticas culturales y protección económica a sus ciudadanos (Blanchflower, 2021; Steptoe et al., 2014)

noticias para nuestra disciplina en general, a lo que además se añade la evidencia meta-analítica de que la efectividad de las intervenciones se sostiene significativamente al cabo de varios meses (Carr et al., 2023)<sup>25</sup>.

Estas intervenciones controladas y basadas en la mejor evidencia que prestan atención al bienestar se hacen más acuciantes cuando tenemos constancia de que es un aspecto descuidado de nuestros marcos de intervención y, en algunos casos, como las intervenciones farmacológicas, su efecto sobre medidas de bienestar (lo que se ha demostrado recientemente con datos de más de 10 millones de pacientes norteamericanos tratados con antidepresivos entre 2005 y 2015) es muy escaso (Almohammed et al., 2022).

Desde nuestro grupo hemos desarrollado un programa de intervención para la depresión exclusivamente diseñado para abordar aspectos como las emociones positivas, las fortalezas como la compasión y la gratitud, y el fomento de relaciones interpersonales amables (Chaves et al., 2019). En un ensayo clínico con mujeres con depresión mayor o distimia hemos podido comprobar que esa intervención, grupal y manualizada, era tan efectiva clínicamente como una intervención también manualizada de Terapia Cognitivo-Conductual y que la magnitud media de cambio de las variables positivas (como el afecto positivo, el optimismo, o la satisfacción vital) era mayor que en la terapia cognitivo-conductual de referencia (Chaves et al., 2017; Lopez-Gomez et al., 2017). Indagando sobre los mecanismos subyacentes, hemos podido comprobar algunos elementos sutiles de comparación entre terapias. Por un lado, con técnicas de clasificación de *machine learning* hemos hallado que la terapia positiva para la depresión sería la mejor opción para el 73% de las participantes y que además parece la indicada para pacientes con más distorsiones cognitivas y más comorbilidad (Lopez-Gomez et al., 2019). Asimismo, usando análisis de redes hemos detectado cambios que los análisis habituales de cambio terapéutico no permiten identificar. En efecto, la intervención positiva, pero no la TCC, está asociada a cambios en la estructura de las redes de síntomas fortaleciendo la conexión entre nodos de dichas variables (Blanco et al., 2020).

---

<sup>25</sup> En este mega-análisis se han incluido 198 metaanálisis, con 4065 estudios primarios, y 501.335 participantes. En general, los tamaños del efecto son pequeños o moderados en cambios relacionados con estrés, ansiedad, depresión, fortalezas, y calidad de vida, con efectos parcialmente mantenidos a los 7.5 meses.

## **5. La responsabilidad de la Psicología en la promoción del bienestar**

El bienestar psicológico es irrenunciable y se puede considerar como un derecho legítimo de las personas, ligado al derecho más amplio a la salud, tal y como nos recuerda oportunamente la OMS. Buscar el bienestar y el crecimiento personal no supone necesariamente estar anestesiado hacia el dolor personal o colectivo. Es una aspiración normal de los seres humanos, y haríamos una dejación de nuestra responsabilidad si desde la Psicología no afrontáramos ese deseo razonable de tener mejores vidas, como individuos y como país, de un modo humano y sostenible. Tenemos desde la Psicología una mirada propia y herramientas eficaces para poder contribuir a esa tarea (Gruber et al., 2019).

Lo positivo no es sólo el contrapunto o la imagen especular de lo negativo. Lo positivo es un territorio con su propio mapa y sus propias reglas, aunque pueda haber puntos de conexión a veces inesperados<sup>26</sup>. Por ejemplo, en el ámbito de la epidemiología en salud mental sabemos que los factores de vulnerabilidad (ej.: falta de sueño o exposición a sucesos traumáticos) y protección (ej.: apoyo social o autoestima) no pertenecen necesariamente a los mismos dominios (ej.: Muris et al., 2011). De modo que las emociones y cogniciones positivas importan e importan por sí mismas, no porque sean simplemente el contrapunto ramplón de lo negativo. Importan porque nos ayudan a comprender mejor la verdadera naturaleza de nuestro funcionamiento y las aspiraciones que tenemos de tener buenas vidas sabiéndonos contingentes y mortales (Juhl, 2019).

Después de tres décadas intensas de investigación sobre las bases psicológicas del bienestar, no se pueden negar avances innegables que deben incorporarse de modo natural a la corriente central del corpus de conocimiento psicológico. Ed Diener, uno de los grandes pioneros del estudio del bienestar psicológico desde mediados de los años 70 del pasado siglo, y creador del concepto del “bienestar subjetivo” (Diener, 1984; Diener, Oishi, et al., 2018), hacía un repaso en uno de sus últimos trabajos de aquellos hallazgos que cualquier profesional y docente de la Psicología debería saber sobre el bienestar (Diener et al., 2017)<sup>27</sup>. No incorporar de un modo decidido en nuestros

---

<sup>26</sup> Por ejemplo, la captura atencional de estímulos positivos y negativos parece que obedece a estructuras neuroanatómicas similares (Pool et al., 2016b); asimismo, las estructuras implicadas en el placer suscitado por la comida o por oír música, son también semejantes aunque haya una rutas de acceso diferentes (Mas-Herrero et al., 2021).

<sup>27</sup> Entre estas cosas que deberían saberse, incluyen: la multidimensionalidad del bienestar subjetivo, las circunstancias que lo afectan a largo plazo, diferencias culturales, sus beneficios

programas de formación y de investigación asuntos capitales y de un apoyo tan robusto como el bienestar emocional (Park et al., 2022), el significado vital (Park, 2010), la resiliencia (Kuranova et al., 2021), o el crecimiento postraumático (Vázquez et al., 2008), es ignorar obstinadamente lo que la ciencia psicológica ha venido haciendo en esas últimas dos o tres décadas y que conecta de un modo natural con algunas de las grandes preocupaciones de nuestra existencia.

Y el énfasis en el discurso del bienestar, no solo se debe hacer desde una perspectiva individual, sino también social y comunitario (A. Blanco & Díaz, 2005). Desde los campos de la Sociología o la Economía, en los estudios sobre bienestar y la felicidad humanas la unidad de observación no es el individuo sino la nación (Clark et al., 2017; Layard, 2020; Rojas, 2014). Y en este nivel de análisis los determinantes del bienestar son diferentes. Mientras que a nivel individual los principales factores asociados a la satisfacción general con la vida son, en primer lugar, la salud mental (explicando un tercio de la varianza total) y muy de cerca la satisfacción con el trabajo, los principales factores asociados al bienestar psicológico de la nación<sup>28</sup> son el Producto Interior Bruto (con un 65% de la varianza), seguido a gran distancia de factores como indicadores nacionales de salud, satisfacción con el trabajo, tasas de desempleo, o confianza en los demás (Calvo et al., 2012; Clark, 2018; Layard, 2020).

De modo que es crucial la distinción entre lo individual y lo colectivo cuando se investigan los determinantes y factores asociados del bienestar, lo que no siempre se hace cuando se leen discursos simplificadores sobre estos asuntos tan complejos<sup>29</sup>. Por otro lado, la perspectiva nacional del bienestar permite tener en cuenta factores estructurales y culturales que pueden tener un papel clave determinante. Uno de estos factores, que se ha infiltrado como un caballo de Troya con un gran potencial desestabilizador

---

sobre la salud y las relaciones, y las intervenciones destinadas a su mejora. Otro reconocidos investigadores han subrayado también la conveniencia de incorporar los hallazgos derivados sobre el bienestar al corpus general de la Psicología (ej.: Furnham, 2010).

<sup>28</sup> Normalmente, medido mediante escalas de satisfacción vital en sus diversas variantes (ej.: escalera de Cantrill, o ítems de satisfacción con la vida).

<sup>29</sup> A veces, lo que sucede a nivel individual es contraintuitivo con lo que sucede a nivel comunitario. Por ejemplo en un análisis de encuestados en 61 países, Baranski et al., (2021) ha demostrado que mientras que a nivel intraindividual el optimismo está relacionado positiva y significativamente con el bienestar subjetivo (especialmente en los países más ricos), cuando la unidad de análisis es el país, los países más optimistas tienen una menor renta per cápita, mayor densidad de población, y menos libertades democráticas.

de nuestras democracias es el de la desigualdad económica. Economistas y epidemiólogos han observado que este crecimiento de la desigualdad en las cuatro últimas décadas, en los países ricos, es un factor estrechamente asociado a mayores tasas de problemas mentales o a un menor bienestar subjetivo en la población infantil, por citar solo algunas áreas analizadas en el trabajo pionero de Richard Wilkinson y Kate Pickett de 2009 (Wilkinson & Pickett, 2009) y refrendada por muchos otros estudios (Buttrick et al., 2017; Oishi et al., 2011).

Como ejemplo de esta mirada compleja, las políticas de impuestos no parecen ajenas a estos mapas de bienestar nacionales. La investigación de Oishi y sus colegas ha puesto de manifiesto, usando datos de la encuesta mundial Gallup y asociándolos con las políticas impositivas de cada país, que los sistemas de impuestos progresivos, pero no tanto el gasto total gubernamental ni la tasa global de impuestos, se asocian a un mayor bienestar subjetivo de los ciudadanos (Oishi et al., 2012, 2018)<sup>30</sup>. De modo que el bienestar individual no puede desentenderse del bienestar colectivo y para poder avanzar en ambos frentes necesitamos reconocer que tienen medidas e intervenciones propias, así como determinantes particulares. Pero lo interesante es que podamos trascender el discurso individual del bienestar a un discurso social con las herramientas, en nuestro caso, que ofrece la Psicología<sup>31</sup>. Sabemos también que los sistemas educativos y las pautas de la denominada parentalidad positiva (Walker et al., 2019), sobre lo que colegas de nuestro país también ha hecho notables contribuciones en las dos últimas décadas (Rodrigo et al., 2023), son elementos decisivos de nuestro bienestar, y lo mismo podría decirse de los intentos de mejorar nuestras organizaciones si consideramos el bienestar de sus usuarios como uno de sus ejes de funcionamiento (Salanova et al., 2012; Salgado & Moscoso, 2022).

Estamos viviendo cambios muy acelerados y consistentes en el paisaje emocional de muchos países. Los datos de la Encuesta Mundial Gallup, con

---

<sup>30</sup> Este efecto parece mediado por la satisfacción de los ciudadanos con los bienes públicos como la educación y el sistema de transporte (Oishi et al., 2012). De modo más específico, Oishi et al. (2018), analizando solo series de datos de Estados Unidos (desde 1962 a 2014), han comprobado que los periodos con impuestos más progresivos en los EE.UU. se asocian a una mayor satisfacción vital en las personas con menos recursos (aquellos en el 40% más bajo de la distribución de ingresos) sin que hubiese una disminución de los más ricos (aquellos en el 20% superior de la distribución de ingresos).

<sup>31</sup> En nuestro país, los estudios del grupo de investigación de Darío Paez han indagado de modo consistente en factores relacionados con la “felicidad colectiva” (ej.: Bobowik et al., 2015).



participantes de 15 años o más, indica que en los últimos 20 años, desde 2009 hasta 2021, el porcentaje de personas con malestar emocional significativo ha ido aumentando, especialmente entre quienes tienen peores niveles educativos y menos ingresos (Daly & Macchia, 2023). Simultáneamente, hay datos epidemiológicos que muestran también valores menores en cada una de las generaciones sucesivas en sentimientos de felicidad y en la valoración de su satisfacción vital, sensación de propósito vital, relaciones personales gratificantes, y percepción de estabilidad financiera y material (Chen et al., 2022)<sup>32</sup>. Con este panorama, necesitamos más que nunca que los científicos sociales se comprometan para favorecer las transformaciones necesarias en una dirección de crecimiento individual y colectivo, sabiendo que el crecimiento económico no puede ser ilimitado ni extractivo. Es parte de nuestra responsabilidad fomentar una esperanza no banal ni ilusoria sino ligada a planes de acción, pues el único modo de hacerla efectiva. Como algún meta-análisis reciente ha demostrado, ese tipo de esperanza ligada a planes de acción, y no sólo a un vago deseo de que todo vaya bien en el futuro, está estrechamente asociada al bienestar (Pleeging et al., 2021)<sup>33</sup>. Podría decirse que solo desde la esperanza en acción y el pensamiento crítico es posible el cambio (Eagleton, 2016).

La Psicología no puede estar de espaldas al deseo renovado y crítico de las nuevas generaciones por tener buenas vidas y que la crisis poliédrica actual (económica, política, climática, psicológica) acentuará. Pero nuestro papel debe ser comprender y acompañar en ese camino y no renunciar a una oportunidad única para ayudar a transformar las vidas de nuestros semejantes (Layard & De Neve, 2023). Este es un camino de reflexión en que participan muchos científicos<sup>34</sup>, pero también diseñadores y evaluadores de políticas públicas y es un movimiento creciente, en medio de circunstancias sociales y políticas de una complejidad ciertamente abrumadora.

Considerar los aspectos de funcionamiento positivo del ser humano hace más compleja nuestra disciplina. Ni la trivializa ni trata de asuntos,

---

<sup>32</sup>Datos de una muestra representativa de los hogares norteamericanos en un panel estratificado (N= 2598) en base a la edad, raza/etnicidad, género y educación.

<sup>33</sup> Para una visión filosófica contraria a la cultura del optimismo, pero abierta a la idea más neutra de la esperanza, puede verse el afilado discurso del crítico literario Terry Eagleton (Eagleton, 2016).

<sup>34</sup> Naturalmente que ese deseo universal de tener mejores vidas es también atractivo para una industria editorial y profesional ante la que hay que estar atentos, la cual ha sido objeto de análisis críticos (Davis, 2015; Wilson, 2008).

como la compasión (Cebolla et al., 2017), la resiliencia (Bonanno, 2004), las fortalezas psicológicas (Peterson & Seligman, 2004) o el mencionado bienestar psicológico (Diener, 1984), que deban estar extramuros del foco epistemológico de una actividad científica. Pero me parece importante recalcar que esa incorporación debe ir de la mano, y al mismo ritmo, sin promesas vanas ni interesadas, de los avances de la ciencia normativa general. Los retos conceptuales y metodológicos que tenemos para analizar y comprender el bienestar son del mismo tipo y calibre que los que tenemos para explicar el malestar o cualquier constructo complejo (sea una etiqueta diagnóstica como la “ansiedad” o la “esquizofrenia” o un concepto como la “libertad” o la “salud”), prestando especial atención a:

- a. Refinar conceptos (Park et al., 2022; Sin & Ong, 2022).
- b. Mejorar clasificaciones y taxonomías (Desmet et al., 2021; Keltner & Cowen, 2021).
- c. Dotarnos de medidas más precisas y psicométricamente más robustas (Blenkiron & Goldsmith, 2019; Shiota, 2022)
- d. Emplear diseños con una alta validez interna (Guidi et al., 2018).
- e. Adoptar perspectivas multidisciplinares que disuelvan silos y barreras entre disciplinas (Villanueva et al., 2021).
- f. Seguir ampliando la variedad socioeconómica, étnica, de edad, y de género de los participantes en nuestros estudios (Hendriks et al., 2019; Henrich et al., 2010),
- g. Hacer una investigación más contextual (Hamling et al., 2020), lo que supone una necesidad acuciante en la ciencia psicológica en general (Barrett, 2022).
- h. Emplear intervenciones eficaces, escalables, y técnicamente sostenibles (Sheldon & Lyubomirsky, 2021), con comparaciones con grupos de control activos (van Os et al., 2019), y seguimiento longitudinales a largo plazo, que contribuyan a un ajuste cada vez más personalizado de las intervenciones psicológicas en general (Botella, 2021).
- i. Diseñar intervenciones que sean sensibles a las preferencias y valores de los destinatarios de las intervenciones (Swift et al., 2018; Windle et al., 2020).
- j. Investigar los mecanismos de mediación y moderación de las intervenciones (Molinari et al., 2020; Roca et al., 2023).
- k. Diseminar las intervenciones, con el apoyo de nuevas tecnologías (Botella et al., 2012).

Ninguno de estos retos es idiosincrásico del estudio del bienestar. Pero lo que quizás sea más distintivo es que la preocupación científica sobre el bienestar cruza su camino con lo que es una legítima aspiración de los seres humanos y que, en mayor o menor medida, motiva nuestra conducta inmediata o planeada.

Asimismo, deberíamos tener también la ambición de que las intervenciones se orienten no solo hacia los individuos sino hacia modelos de salud pública con una mirada, como han reclamado recientemente algunos de los más reconocidos expertos internacionales, en la prevención y promoción de la salud (Kubzansky et al., 2023). Estoy convencido de que un aspecto de especial relevancia para la Psicología del futuro es que sea capaz de articular su discurso sobre modelos de prevención y promoción de la salud, expandiendo así un enfoque limitado sanitarista y reparador, y que las estrategias centradas en la mejora del bienestar sean el eje central de nuestras intervenciones. La crisis del COVID-19, todavía en sus epígonos, ha puesto de manifiesto la necesidad de contemplar no solo ingredientes psicológicos y sociales en los planes de intervención, prevención y promoción de la salud pública (Berdullas Saunders et al., 2020), sino también cuidar aspectos relacionados con la resiliencia y el funcionamiento adaptativo de la población (Brewin et al., 2020). Es justamente este tipo de aproximación centrado en la salud mental positiva el que se está proponiendo desde planes nacionales de salud como el de Inglaterra, para la próxima década (GOV.UK, 2023).

Incluir el interés por lo positivo de nuestro funcionamiento, de nuestros intereses y afanes, no es trivializar nuestra función académica y profesional. Más bien lo contrario. Añade un elemento de complejidad creciente (Lomas et al., 2021) que es necesario, a no ser que se desvirtúe lo que es en realidad la naturaleza humana, hecha de un tejido compacto y profundo de elementos aparentemente contrarios, pero que nos definen. Querer prescindir del interés por comprender ese paisaje complejo es ilusorio y anticientífico. Como he dejado por escrito en alguna ocasión no se me ocurre que haya una empresa de mayor altura para nuestra profesión y nuestra actividad académica (Vázquez, 2013).

Estudiar el aspecto luminoso de nuestras vidas es un privilegio que no podemos permitirnos ignorar. Vuelvo al lema de la Academia, espero poder decir ya nuestra Academia: debemos pensar, sentir, y hacer bien para el provecho, como diría Jeremy Bentham, del mayor número de personas.

Muchas gracias.

## REFERENCIAS

- Abado, E., Okon-Singer, H., & Aue, T. (2023). Neurophysiological mechanisms underlying cognitive biases to emotional information: Latest developments and new directions. *Biological Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2023.108486>
- Allas, B. T., Chinn, D., Sjatil, P. E., & Zimmerman, W. (2020). *Well-being in Europe: Addressing the high cost of COVID-19 on life satisfaction (McKinsey Report)*.
- Almohammed, O. A., Alsalem, A. A., Almangour, A. A., Alotaibi, L. H., Al Yami, M. S., & Lai, L. (2022). Antidepressants and health-related quality of life (HRQoL) for patients with depression: Analysis of the medical expenditure panel survey from the United States. *Plos One*, 17(4), e0265928. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265928>
- Araki, S. (2023). The societal determinants of happiness and unhappiness: Evidence from 152 countries over 15 years. *Social Psychological and Personality Science*. <https://doi.org/10.1177/19485506231197803>
- Armstrong, T., & Olatunji, B. O. (2012). Eye tracking of attention in the affective disorders: a meta-analytic review and synthesis. *Clinical Psychology Review*, 32(8), 704–723. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.09.004>
- Arnett, J. J. (2023). Joy: An integrative theory. *Journal of Positive Psychology*, 18(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2053878>
- Avia, M. D. (1997). Personality and positive emotions. *European Journal of Personality*, 11(1), 33–56.
- Avia, M. D., & Vázquez, C. (2013). *Optimismo inteligente (3ª ed.)*. Alianza Editorial.
- Ball, P. (2015). ‘Novel, amazing, innovative’: positive words on the rise in science papers. *Nature*. <https://doi.org/10.1038/nature.2015.19024>
- Bandura, A. (2011). A social cognitive perspective on Positive Psychology. *Revista de Psicología Social*, 26(1), 7–20.
- Baranski, E., Sweeny, K., Gardiner, G., Funder, D. C., Beramendi, M., Bastian, B., Neubauer, A., Cortez, D., Roth, E., Torres, A., Zanini, D. S., Petkova, K., Tracy, J., Amiot, C., Pelletier-Dumas, M., González, R., Rosenbluth, A., Salgado, S., Guan, Y., ... Thu Bui, H. T. (2021). International optimism: Correlates and consequences of dispositional optimism across 61 countries. *Journal of Personality*, 89(2), 288–304. <https://doi.org/10.1111/jopy.12582>

- Barrett, L. F. (2006). Are emotions natural kinds? *Perspectives on Psychological Science*, 1(1), 28–58. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00003.x>
- Barrett, L. F. (2012). Emotions are real. *Emotion*, 12(3), 413–429. <https://doi.org/10.1037/a0027555>
- Barrett, L. F. (2022). Context reconsidered: Complex signal ensembles, relational meaning, and population thinking in psychological science. *American Psychologist*, 77(8), 894–920. <https://doi.org/10.1037/amp0001054>
- Bates-Krakoff, J., Parente, A., McGrath, R., Rashid, T., & Niemiec, R. M. (2022). Are character strength-based positive interventions effective for eliciting positive behavioral outcomes? A meta-analytic review. *International Journal of Wellbeing*, 12(3), 56–80. <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i3.2111>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370. <https://doi.org/10.1037//1089-2680.5.4.323>
- Berdullas Saunders, S., Gesteira Santos, C., Morán Rodríguez, N., Fernández Hermida, J. R., Santolaya, F., Sanz Fernández, J., & García-Vera, M. P. (2020). El teléfono de asistencia psicológica por la COVID-19 del Ministerio de Sanidad y del Consejo General de la Psicología de España: Características y demanda. *Revista Española de Salud Pública*, 94. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/33056957>
- Bergsma, A., ten Have, M., Veenhoven, R., & de Graaf, R. (2011). Most people with mental disorders are happy: A 3-year follow-up in the Dutch general population. *Journal of Positive Psychology*, 6(4), 253–259. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.577086>
- Bergsma, A., & Veenhoven, R. (2011). The happiness of people with a mental disorder in modern society. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 1(1), 2. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-1-2>
- Blanchard, T., Kerbeykian, T., & McGrath, R. E. (2020). Why are signature strengths and well-being related? Tests of multiple hypotheses. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 2095–2114. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00170-2>
- Blanchflower, D. G. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of Population Economics*, 34(2), 575–624. <https://doi.org/10.1007/s00148-020-00797-z>

- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). *El bienestar social: Su concepto y medición*. 17, 582–589.
- Blanco, I., Contreras, A., Chaves, C., Lopez-Gomez, I., Hervas, G., & Vazquez, C. (2020). Positive interventions in depression change the structure of well-being and psychological symptoms: A network analysis. *Journal of Positive Psychology*, 1–6. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789696>
- Blenkiron, P., & Goldsmith, L. (2019). Patient-reported outcome measures in community mental health teams: pragmatic evaluation of PHQ-9, GAD-7 and SWEMWBS. *BJPsych Bulletin*, 43(5), 221–227. <https://doi.org/10.1192/bjb.2019.20>
- Boals, A., Jayawickreme, E., & Park, C. L. (2022). Advantages of distinguishing perceived and veridical growth: recommendations for future research on both constructs. *Journal of Positive Psychology*, 00(00), 1–11. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2109200>
- Bobowik, M., Basabe, N., & Páez, D. (2015). The bright side of migration: Hedonic, psychological, and social well-being in immigrants in Spain. *Social Science Research*, 51(December), 189–204. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2014.09.011>
- Boemo, T., Nieto, I., Vazquez, C., & Sanchez-Lopez, A. (2022). Relations between emotion regulation strategies and affect in daily life: A systematic review and meta-analysis of studies using ecological momentary assessments. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 139, 104747. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104747>
- Bohlmeijer, E. T., Bolier, L., Lamers, S. M. A., & Westerhof, G. J. (2017). Intervenciones clínicas positivas: ¿Por qué son importantes y cómo funcionan? *Papeles Del Psicólogo - Psychologist Papers*, 37(1), 34. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2819>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A., & Vlahov, D. (2006). Psychological resilience after disaster. *Psychological Science*, 17(3), 181–186. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01682.x>

- Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, *121*(2), 369–375. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-1648>
- Botella, C. (2021). *El progreso de los tratamientos psicológicos. Discurso de Recepción en la Academia de Psicología*. Academia de Psicología de España.
- Botella, C., Riva, G., Gaggioli, A., Wiederhold, B. K., Alcaniz, M., & Baños, R. M. (2012). The present and future of Positive Technologies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(2), 78–84. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0140>
- Bracken, P. (2022). Towards a psychiatry fit for purpose. Commentary on: Read and Moncrieff (2022) ‘Depression: why drugs and electricity are not the answer.’ *Psychological Medicine*, *52*(8), 1419–1420. <https://doi.org/10.1017/S0033291722001064>
- Brewin, C., DePierro, J., Pirard, P., Vazquez, C., & Williams, R. (2020). Why we need to integrate mental health into pandemic planning. *Perspectives in Public Health*, *140*(6), 309–310. <https://doi.org/10.1177/1757913920957365>
- Brown, N. J. L., Sokal, A. D., & Friedman, H. L. (2013). The Complex Dynamics of Wishful Thinking: The Critical Positivity Ratio. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/a0032850>
- Busseri, M. A., & Peck, E. (2015). Do (even) depressed individuals believe that life gets better and better? The link between depression and subjective trajectories for life satisfaction. *Clinical Psychological Science*, *3*(5), 715–725. <https://doi.org/10.1177/2167702614547265>
- Busseri, M. A., & Samani, M. N. (2022). Can my life get better? Examining lay theories for life satisfaction among younger and older adults. *Journal of Positive Psychology*, *00*(00), 1–18. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2095296>
- Buttrick, N. R., Heintzelman, S. J., & Oishi, S. (2017). Inequality and well-being. *Current Opinion in Psychology*, *18*, 15–20. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.07.016>
- Calvo, R., Zheng, Y., Kumar, S., Olgiati, A., & Berkman, L. (2012). Well-being and social capital on Planet Earth: Cross-national evidence from 142 countries. *PLoS ONE*, *7*(8), e42793. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0042793>

- Carlson, E. R. (1966). The affective tone of psychology. *Journal of General Psychology*, 75(1), 65–78. <https://doi.org/10.1080/00221309.1966.9710350>
- Carr, A., Finneran, L., Boyd, C., Shirey, C., Canning, C., Stafford, O., Lyons, J., Cullen, K., Prendergast, C., Corbett, C., Drumm, C., & Burke, T. (2023). The evidence-base for positive psychology interventions: a mega-analysis of meta-analyses. *The Journal of Positive Psychology*, 00(00), 1–15. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2168564>
- Cebolla, A., Demarzo, M., Martins, P., Soler, J., & Garcia-Campayo, J. (2017). Unwanted effects: Is there a negative side of meditation? A multicentre survey. *PLOS ONE*, 12(9), e0183137. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183137>
- Chaves, C., Lopez-Gomez, I., Hervas, G., & Vazquez, C. (2017). A comparative study on the efficacy of a positive psychology intervention and a cognitive behavioral therapy for clinical depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 417–433. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9778-9>
- Chaves, C., Lopez-Gomez, I., Hervas, G., & Vazquez, C. (2019). The Integrative Positive Psychological Intervention for Depression (IPPI-D). *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 49(3), 177–185. <https://doi.org/10.1007/s10879-018-9412-0>
- Chen, Y., Cowden, R. G., Fulks, J., Plake, J. F., & VanderWeele, T. J. (2022). National data on age gradients in well-being among US adults. *JAMA Psychiatry*, 10–13. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.2473>
- Chin, A. A., Sweet, A. M., & Taylor, C. T. (2023). Beyond positive affect: Discrete positive emotions differentiate major depression from social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*. <https://doi.org/10.1007/s10608-023-10355-y>
- Clark, A. E. (2018). Four decades of the economics of happiness: Where next? *Review of Income and Wealth*, 64(2), 245–269. <https://doi.org/10.1111/roiw.12369>
- Clark, A. E., Flèche, S., Layard, R., Powdthavee, N., & Ward, G. (2017). *The origins of happiness: How new science can transform our priorities*.
- Cohn, M. A., Mehl, M. R., & Pennebaker, J. W. (2004). Linguistic markers of psychological change surrounding September 11, 2001. *Psychological Science*, 15(10), 687–693. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00741.x>



- Collins, A., Scott, R. B., Hirsch, C. R., Ottaviani, C., Krahé, C., & Meeten, F. (2022). A systematic review of the literature on interpretation bias and its physiological correlates. *Biological Psychology, 173*(February). <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2022.108398>
- Contreras, A., Nieto, I., Valiente, C., Espinosa, R., & Vazquez, C. (2019). The study of psychopathology from the network analysis perspective: A systematic review. *Psychotherapy and Psychosomatics, 88*(2), 71–83. <https://doi.org/10.1159/000497425>
- Cooke, P. J., Melchert, T. P., & Connor, K. (2016). Measuring well-being: A review of instruments. *Counseling Psychologist, 44*(5), 730–757. <https://doi.org/10.1177/0011000016633507>
- Cowen, A. S., & Keltner, D. (2017). Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 114*(38), 201702247. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702247114>
- Craske, M. G., Meuret, A. E., Echiverri-Cohen, A., Rosenfield, D., & Ritz, T. (2023). Positive affect treatment targets reward sensitivity: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1037/ccp0000805>
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies, 4*(2), 185–199. <https://doi.org/10.1023/A:1024409732742>
- Cuijpers, P., Noma, H., Karyotaki, E., Vinkers, C. H., Cipriani, A., & Furukawa, T. A. (2020). A network metaanalysis of the effects of psychotherapies, pharmacotherapies and their combination in the treatment of adult depression. *World Psychiatry, 19*(1), 92–107. <https://doi.org/10.1002/wps.20701>
- Daly, M., & Macchia, L. (2023). Global trends in emotional distress. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 120*(14). <https://doi.org/10.1073/pnas.2216207120>
- Dar, I. A., & Iqbal, N. (2020). Beyond linear evidence: The curvilinear relationship between secondary traumatic stress and vicarious posttraumatic growth among healthcare professionals. *Stress and Health, 36*(2), 203–212. <https://doi.org/10.1002/smi.2932>
- Darwin, C. (1872). *The expression of emotions in man and animals*. (Trad. esp. en Ed. Laetoli, 2009). John Murray.

- Davis, W. (2015). *The happiness industry. How the government and big business sold us well-being*. Verso.
- Deaton, A. (2008). Income, health, and well-being around the world: Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives*, 22(2), 53–72. <https://doi.org/10.1257/jep.22.2.53>
- Dejonckheere, E., Rhee, J. J., Baguma, P. K., Barry, O., & Becker, M. (2022). Perceiving societal pressure to be happy is linked to poor well-being, especially in happy nations. *Scientific Reports*, 1–14. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-04262-z>
- Demyttenaere, K., Donneau, A.-F., Albert, A., Ansseau, M., Constant, E., & van Heeringen, K. (2015a). What is important in being cured from: Does discordance between physicians and patients matter? (2). *Journal of Affective Disorders*, 174, 372–377. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.12.002>
- Demyttenaere, K., Donneau, A.-F., Albert, A., Ansseau, M., Constant, E., & van Heeringen, K. (2015b). What is important in being cured from depression? Discordance between physicians and patients (1). *Journal of Affective Disorders*, 174, 390–396. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.12.004>
- Desmet, P. M., Sauter, D. A., & Shiota, M. N. (2021). Apples and oranges: three criteria for positive emotion typologies. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 119–124. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.03.012>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., & Valle, C. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572–577.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 58(2), 87–104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E., Kahneman, D., Tov, W., & Arora, R. (2010). Income's association with judgments of life versus feelings. In *International Differences in Well-Being* (pp. 3–15). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199732739.003.0001>

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 1–49. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305–314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). *Assessing Well-Being* (E. Diener (ed.); Vol. 39). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Diez, G., Roca, P., Nieto, I., McGrath, R. E., & Vázquez, C. (2023). The network structure of the VIA-120 inventory of strengths: an analysis of 1,255,248 respondents. *The Journal of Positive Psychology*, 18(6), 827–840. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2109205>
- Disner, S. G., Beevers, C. G., Haigh, E. A. P., & Beck, A. T. (2011). Neural mechanisms of the cognitive model of depression. *Nature Reviews. Neuroscience*, 12(8), 467–477. <https://doi.org/10.1038/nrn3027>
- Dricu, M., Kress, L., & Aue, T. (2020). The neurophysiological basis of optimism bias. In *Cognitive Biases in Health and Psychiatric Disorders* (pp. 41–70). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816660-4.00003-9>
- Dukes, D., Abrams, K., Adolphs, R., Ahmed, M. E., Beatty, A., Berridge, K. C., Broomhall, S., Brosch, T., Campos, J. J., Clay, Z., Clément, F., Cunningham, W. A., Damasio, A., Damasio, H., D’Arms, J., Davidson, J. W., de Gelder, B., Deonna, J., de Sousa, R., ... Sander, D. (2021). The rise of affectivism. *Nature Human Behaviour*, 5(7), 816–820. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01130-8>
- Dunn, B. D., Widnall, E., Warbrick, L., Warner, F., Reed, N., Price, A., Kock, M., Courbin, C., Stevens, R., Wright, K., Moberly, N. J., Geschwind, N., Owens, C., Spencer, A., Campbell, J., & Kuyken, W. (2023). Preliminary clinical and cost effectiveness of augmented depression therapy versus cognitive behavioural therapy for the treatment of anhedonic depression ( ADepT ): a single- centre, open-label, parallel-group, pilot, randomised, controlled trial. *Lancet EClinicalMedicine*, 61, 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102084>

- Duque, A., & Vazquez, C. (2015). Double attention bias for positive and negative emotional faces in clinical depression: Evidence from an eye-tracking study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *46*, 107–114. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.09.005>
- Eagleton, T. (2016). *Esperanza sin optimismo. (Orig 2015)*. Taurus.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing Positive Psychology* (pp. 248–262). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0016>
- Everaert, J., Vrijssen, J. N., Martin-Willett, R., van de Kraats, L., & Joormann, J. (2022). A meta-analytic review of the relationship between explicit memory bias and depression: Depression features an explicit memory bias that persists beyond a depressive episode. *Psychological Bulletin*, *148*(5–6), 435–463. <https://doi.org/10.1037/bul0000367>
- Fausor, R., Sanz, J., Navarro-McCarthy, A., Gesteira, C., Morán, N., Cobos-Redondo, B., Altungy, P., Marqueses, J. M. S., Sanz-García, A., & García-Vera, M. P. (2022). Long-term posttraumatic growth in victims of terrorism in Spain. *Frontiers in Psychology*, *13*(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.847099>
- Fava, G. A., Cosci, F., Guidi, J., & Tomba, E. (2017). Well-being therapy in depression: New insights into the role of psychological well-being in the clinical process. *Depression and Anxiety*, *34*(9), 801–808. <https://doi.org/10.1002/da.22629>
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *34*(1), 45–63. [https://doi.org/10.1016/S0005-7916\(03\)00019-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7916(03)00019-3)
- Fernández-Abascal, E. G. (2008). *Emociones positivas*. Pirámide.
- Fernández-Dols, J. M., & Carrera, P. (2009). La complejidad de las emociones positivas. In C. Vázquez & G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 47–74). Alianza Editorial.

- Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., Uchida, Y., Koopmann-Holm, B., Floerke, V. A., Uhrig, M., Bokhan, T., & Mauss, I. B. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, *144*(6), 1053–1062. <https://doi.org/10.1037/xge0000108>
- Ford, B. Q., Gross, J. J., & Gruber, J. (2019). Broadening our field of view: The role of emotion polyregulation. *Emotion Review*, *11*(3), 197–208. <https://doi.org/10.1177/1754073919850314>
- Ford, B. Q., & Mauss, I. B. (2015). Culture and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, *3*, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.004>
- Ford, B. Q., Shallcross, A. J., Mauss, I. B., Floerke, V. A., & Gruber, J. (2014). Desperately seeking happiness: Valuing happiness is associated with symptoms and diagnosis of depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *33*(10), 890–905. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.10.890>
- Fox, E. (2012). *Rainy brain, sunny brain. (Trad esp. 2012)*. Basic Books.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, *91*(4), 330. <https://doi.org/10.1511/2003.4.330>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, *359*(1449), 1367–1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/a0033584>
- Fried, E. I. (2015). Problematic assumptions have slowed down depression research: Why symptoms, not syndromes are the way forward. *Frontiers in Psychology*, *6*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00309>
- Fried, E. I. (2016). The 52 symptoms of major depression. *Journal of Affective Disorders*, 1–26. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.10.019>
- Fried, E. I., & Nesse, R. M. (2015). Depression is not a consistent syndrome: An investigation of unique symptom patterns in the STAR\*D study. *Journal of Affective Disorders*, *172*, 96–102. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.010>
- Furnham, A. (2010). *50 cosas que hay que saber sobre Psicología. (Orig 2008)*. Planeta.

- Galatzer-Levy, I. R., & Bryant, R. A. (2013). 636,120 ways to have Posttraumatic Stress Disorder. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 651–662. <https://doi.org/10.1177/1745691613504115>
- Gallagher, M. W., Long, L. J., & Phillips, C. A. (2020). Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of positive expectancies. *Journal of Clinical Psychology*, 76(3), 329–355. <https://doi.org/10.1002/jclp.22882>
- García, F. E., Cova, F., Rincón, P., & Vázquez, C. (2015). Trauma or growth after a natural disaster? The mediating role of rumination processes. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.26557>
- García, F. E., Cova, F., Vázquez, C., & Páez, D. (2022). Posttraumatic growth in people affected by an occupational accident: A longitudinal multilevel model of change. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, January, 1–16. <https://doi.org/10.1111/aphw.12386>
- GBD 2019 Mental Disorders Collaborators. (2022). Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Psychiatry*, 9(2), 137–150. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00395-3)
- Gentzler, A. L., Palmer, C. A., Ford, B. Q., Moran, K. M., & Mauss, I. B. (2019). Valuing happiness in youth: Associations with depressive symptoms and well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 62(March), 220–230. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.03.001>
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374–390. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x>
- González-Robles, A., García-Palacios, A., Baños, R., Quero, S., & Botella, C. (2019). Upregulating positive affectivity in the transdiagnostic treatment of emotional disorders: A randomized pilot study. *Behavior Modification*, 43(1), 26–55. <https://doi.org/10.1177/0145445517735631>
- GOV.UK. (2023). *Mental health and wellbeing plan: discussion paper*. Department of Health and Social Care. <https://www.gov.uk/government/consultations/mental-health-and-wellbeing-plan-discussion-paper-and-call-for-evidence/mental-health-and-wellbeing-plan-discussion-paper>

- Gruber, J. (2011). Can feeling too good be bad? *Current Directions in Psychological Science*, 20(4), 217–221. <https://doi.org/10.1177/09637214111414632>
- Gruber, J. (Ed.). (2019). *The Oxford Handbook of Positive Emotion and Psychopathology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190653200.001.0001>
- Gruber, J., Saxbe, D., Bushman, B. J., McNamara, T., & Rhodes, M. (2019). How can psychological science contribute to a healthier, happier, and more sustainable world? *Perspectives on Psychological Science*, 14(1), 3–6. <https://doi.org/10.1177/1745691618821624>
- Gruber, J., Villanueva, C., Burr, E., Purcell, J. R., & Karoly, H. (2020). Understanding and taking stock of positive emotion disturbance. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(1), 1–19. <https://doi.org/10.1111/spc3.12515>
- Guan, F., Xiang, Y., Chen, O., Wang, W., & Chen, J. (2018). Neural basis of dispositional awe. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12(September), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00209>
- Guidi, J., Brakemeier, E. L., Bockting, C. L. H., Cosci, F., Cuijpers, P., Jarrett, R. B., Linden, M., Marks, I., Peretti, C. S., Rafanelli, C., Rief, W., Schneider, S., Schnyder, U., Sensky, T., Tomba, E., Vazquez, C., Vieta, E., Zipfel, S., Wright, J. H., & Fava, G. A. (2018). Methodological recommendations for trials of psychological interventions. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 87(5), 276–284. <https://doi.org/10.1159/000490574>
- Haidt, J. (2003). Elevation and the positive psychology of morality. In *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. (pp. 275–289). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-012>
- Hamling, K., Jarden, R., Jarden, A., & Synard, J. (2020). Epistemological fruit salad: Broadening methodology in positive psychology research to develop contextualised interventions and understandings of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 670–674. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789708>
- Heininga, V. E., & Kuppens, P. (2021). Psychopathology and positive emotions in daily life. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 10–18. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.11.005>

- Hendriks, T., Warren, M. A., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2019). How WEIRD are positive psychology interventions? A bibliometric analysis of randomized controlled trials on the science of well-being. *Journal of Positive Psychology, 14*(4), 489–501. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1484941>
- Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). Most people are not WEIRD. *Nature, 466*(7302), 29–29. <https://doi.org/10.1038/466029a>
- Hervas, G., & Vazquez, C. (2013). Low spirits keep rewards subdued: decreases in sensitivity to reward and vulnerability to dysphoria. *Behavior Therapy, 44*(1), 62–74. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.07.003>
- Hogan, M. J. (2020). Collaborative positive psychology: solidarity, meaning, resilience, wellbeing, and virtue in a time of crisis. *International Review of Psychiatry, 32*(7–8), 698–712. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1778647>
- Holtforth, M. G., Wyss, T., Schulte, D., Trachsel, M., & Michalak, J. (2009). Some like it specific: The difference between treatment goals of anxious and depressed patients. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 82*(3), 279–290. <https://doi.org/10.1348/147608308X397040>
- Howell, A. J. (2017). Believing in Change: Reviewing the role of implicit theories in psychological dysfunction. *Journal of Social & Clinical Psychology, 36*(6), 437–460. <https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.6.437>
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., & Valois, R. F. (2003). *Psychometric Properties of Two Brief Measures of Children's Life Satisfaction: The Students' Life Satisfaction Scale (SLSS) and the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS)*. May.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies, 15*(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Insel, T., Cuthbert, B., Garvey, M., Heinssen, R., Pine, D. S., Quinn, K., Sanislow, C., & Wang, P. (2010). Research Domain Criteria (RDoC): Toward a new classification framework for research on mental disorders. *American Journal of Psychiatry, 167*(7), 748–751. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2010.09091379>



- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books.
- Jeffrey, K., Abdallah, S., & Quick, A. (2015). Europeans' Personal and Social Wellbeing - Topline Results from Round 6 of the European Social Survey. *ESS Topline Results Series*, 5.
- Jopling, E., Wilson, J., Burke, M., Tracy, A., & LeMoult, J. (2020). Positive interpretation bias across the psychiatric disorders. In *Cognitive Biases in Health and Psychiatric Disorders* (pp. 99–117). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816660-4.00005-2>
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717–735. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9>
- Juhl, J. (2019). Terror Management Theory: A theory of psychological well-being. In *Handbook of Terror Management Theory* (pp. 303–324). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811844-3.00013-5>
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. (Trad. esp 2012). Farrar, Straus and Giroux.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(38), 16489–16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). Objective happiness. In *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3–25). Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., & Riis, J. (2005). Living, and thinking about it: two perspectives on life. In F. Huppert, B. Keverne, & N. Baylis (Eds.), *The Science of Well-Being* (pp. 284–305). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198567523.003.0011>
- Kashdan, T. B., & Collins, R. L. (2010). Social anxiety and the experience of positive emotion and anger in everyday life: An ecological momentary assessment approach. *Anxiety, Stress and Coping*, 23(3), 259–272. <https://doi.org/10.1080/10615800802641950>
- Keltner, D., & Cowen, A. (2021). A taxonomy of positive emotions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 216–221. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.04.013>

- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Khazanov, G. K., Forbes, C. N., Dunn, B. D., & Thase, M. E. (2022). Addressing anhedonia to increase depression treatment engagement. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 255–280. <https://doi.org/10.1111/bjc.12335>
- Khazanov, G. K., & Ruscio, A. M. (2016). Is low positive emotionality a specific risk factor for depression? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 142(9), 991–1015. <https://doi.org/10.1037/bul0000059>
- Kiken, L. G., & Fredrickson, B. L. (2017). Cognitive aspects of positive emotions: A broader view for well-being. In *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being* (pp. 157–175). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_9)
- Kubzansky, L. D., Kim, E. S., Boehm, J. K., Davidson, R. J., Huffman, J. C., Loucks, E. B., Lyubomirsky, S., Picard, R. W., Schueller, S. M., Trudel-Fitzgerald, C., VanderWeele, T. J., Warran, K., Yeager, D. S., Yeh, C. S., & Moskowitz, J. T. (2023). Interventions to modify psychological well-being: Progress, promises, and an agenda for future research. *Affective Science*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00167-w>
- Kuranova, A., Booij, S. H., Oldehinkel, A. J., Wichers, M., Jeronimus, B., & Wigman, J. T. W. (2021). Reflections on psychological resilience: a comparison of three conceptually different operationalizations in predicting mental health. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1956802>

- Kushlev, K., Dunn, E. W., & Lucas, R. E. (2015). Higher income is associated with less daily sadness but not more daily happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 6(5), 483–489. <https://doi.org/10.1177/1948550614568161>
- Ladis, I., Toner, E. R., Daros, A. R., Daniel, K. E., Boukhechba, M., Chow, P. I., Barnes, L. E., Teachman, B. A., & Ford, B. Q. (2023). Assessing emotion polyregulation in daily life: who uses it, when is it used, and how effective is it? *Affective Science*, 4(2), 248–259. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00166-x>
- Lauer, M. S. (2022). From hype to high-quality research. *JAMA Network Open*, 5(8), e2228683. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.28683>
- Layard, R. (2010). Economics. Measuring subjective well-being. *Science*, 327(5965), 534–535. <https://doi.org/10.1126/science.1186315>
- Layard, R. (2020). *Can we be happier? Evidence and Ethics*. Pelican Books.
- Layard, R., & De Neve, J.-E. (2023). *Wellbeing. Science and policy*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009298957>
- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445–452. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.083733>
- Lechner, S. C., Carver, C. S., Antoni, M. H., Weaver, K. E., & Phillips, K. M. (2006). Curvilinear associations between benefit finding and psychosocial adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 828–840. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.828>
- Lerchenmueller, M. J., Sorenson, O., & Jena, A. B. (2019). Gender differences in how scientists present the importance of their research: Observational study. *The BMJ*, 367. <https://doi.org/10.1136/bmj.l6573>
- Linton, M.-J., Dieppe, P., Medina-Lara, A., Watson, L., & Crathorne, L. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open*, 6(7), e010641. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010641>
- Lomas, T., Bartels, M., Van De Weijer, M., Pluess, M., Hanson, J., & VanderWeele, T. J. (2022). The architecture of happiness. *Emotion Review*, 14(4), 288–309. <https://doi.org/10.1177/17540739221114109>

- Lomas, T., & VanderWeele, T. J. (2023). The Mental Illness-Health Matrix and the Mental State Space Matrix: Complementary metaconceptual frameworks for evaluating psychological states. *Journal of Clinical Psychology*, 79(8), 1902–1920. <https://doi.org/10.1002/jclp.23512>
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G., & Kern, M. L. (2021). Third wave positive psychology: broadening towards complexity. *Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660–674. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>
- Lombas, A. S., Jiménez, T. I., Arguís-Rey, R., Hernández-Paniello, S., Valdivia-Salas, S., & Martín-Albo, J. (2019). Impact of the Happy Classrooms Programme on Psychological Well-being, School Aggression, and Classroom Climate. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01132-8>
- Longstreet, P., Brooks, S., & Gonzalez, E. S. (2019). Internet addiction: When the positive emotions are not so positive. *Technology in Society*, 57, 76–85. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2018.12.004>
- Lopez-Gomez, I., Lorenzo-Luaces, L., Chaves, C., Hervas, G., DeRubeis, R. J., & Vazquez, C. (2019). Predicting optimal interventions for clinical depression: Moderators of outcomes in a positive psychological intervention vs. cognitive-behavioral therapy. *General Hospital Psychiatry*, 61, 104–110. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2019.07.004>
- Lopez-Gomez, I., Chaves, C., Hervas, G., & Vazquez, C. (2017). Comparing the acceptability of a positive psychology intervention versus a cognitive behavioural therapy for clinical depression. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(5), 1029–1039. <https://doi.org/10.1002/cpp.2129>
- Lopez-Gomez, I., Chaves, C., & Vázquez, C. (2020). Life Satisfaction. In B. J. Carduccio, A. Di Fabio, D. H. Saklofske, & C. Stough (Eds.), *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Vol. III. Personality processes and individual differences* (pp. 275–280). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch224>
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-000>
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527–539. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.527>

- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Luhmann, M., & Intelisano, S. (2018). Hedonic Adaptation and the set point for subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 1–26). DEF Publishers.
- Maddux, J. E. (2016). Toward a More Positive Clinical Psychology. In *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology* (pp. 19–29). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118468197.ch2>
- Maestre, T. (1905). *Introducción al estudio de la psicología positiva. (Prólogo de S. Ramón y Cajal)*. De Bailly-Bailliere e hijos.
- Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2017). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *Journal of Positive Psychology, 12*(6), 594–604. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221122>
- Marías, J. (1987). *La felicidad humana*. Alianza Editorial.
- Martínez-Martí, M. L., Avia, M. D., & Hernández-Lloreda, M. J. (2014). Appreciation of beauty training: A web-based intervention. *The Journal of Positive Psychology, August 2014*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920512>
- Mas-Herrero, E., Maini, L., Sescousse, G., & Zatorre, R. J. (2021). Common and distinct neural correlates of music and food-induced pleasure: A coordinate-based meta-analysis of neuroimaging studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 123*, 61–71. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.12.008>
- Matt, G. E., Vázquez, C., & Campbell, W. K. (1992). Mood-congruent recall of affectively toned stimuli: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 12*(2), 227–255. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(92\)90116-P](https://doi.org/10.1016/0272-7358(92)90116-P)
- Mauss, I. B., Savino, N. S., Anderson, C. L., Weisbuch, M., Tamir, M., & Ludenslager, M. L. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion, 12*(5), 908–912. <https://doi.org/10.1037/a0025299>
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion, 11*(4), 807–815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>

- McCammon, I. (2004). Heuristic traps in recreational avalanche accidents. *Avalanche News*, 68, 1–10.
- McMahon, D. M. (2006). *Happiness. A history (Trad. esp. 2006)*. Grove Press.
- Millar, N., Batalo, B., & Budgell, B. (2022). Trends in the use of promotional language (hype) in abstracts of successful National Institutes of Health grant applications, 1985-2020. *JAMA Network Open*, 5(8), E2228676. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.28676>
- Molinari, G., Miragall, M., Enrique, Á., Botella, C., Baños, R. M., & García-Palacios, A. (2020). How and for whom does a positive affect intervention work in fibromyalgia: An analysis of mediators and moderators. *European Journal of Pain*, 24(1), 248–262. <https://doi.org/10.1002/ejp.1481>
- Muris, P., Mayer, B., Reinders, E., & Wesenhagen, C. (2011). Person-related protective and vulnerability factors of psychopathology symptoms in non-clinical adolescents. *Community Mental Health Journal*, 47(1), 47–60. <https://doi.org/10.1007/s10597-009-9249-9>
- Newman, D. B., & Stone, A. A. (2019). Understanding daily life with ecological momentary assessment. *Handbook of Research Methods in Consumer Psychology*, 259–275. <https://doi.org/10.4324/9781351137713>
- Nieto, I., Robles, E., & Vazquez, C. (2020). Self-reported cognitive biases in depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 82, 101934. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101934>
- Ochoa-Arnedo, C., Casellas-Grau, A., Lleras, M., Medina, J. C., & Vives, J. (2020). Stress management or post-traumatic growth facilitation to diminish distress in cancer survivors? A randomized controlled trial. *The Journal of Positive Psychology*, 00(00), 1–11. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1765005>
- OECD. (2012). *Better Life Index (OCDE)*. <https://www.oecdbetterlifeindex.org>
- OECD. (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. OECD. <https://doi.org/10.1787/9789264191655-en>
- OECD. (2020). *How's Life? 2020*. OECD. <https://doi.org/10.1787/9870c393-en>
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 346–360. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00048.x>

- Oishi, S., Kesebir, S., & Diener, E. (2011). Income inequality and happiness. *Psychological Science*, 22(9), 1095–1100. <https://doi.org/10.1177/0956797611417262>
- Oishi, S., Kushlev, K., & Schimmack, U. (2018). Progressive taxation, income inequality, and happiness. *American Psychologist*, 73(2), 157–168. <https://doi.org/10.1037/amp0000166>
- Oishi, S., & Schimmack, U. (2010). Culture and well-being: A new inquiry into the psychological wealth of nations. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 463–471. <https://doi.org/10.1177/1745691610375561>
- Oishi, S., Schimmack, U., & Diener, E. (2012). Progressive taxation and the subjective well-being of nations. *Psychological Science*, 23(1), 86–92. <https://doi.org/10.1177/0956797611420882>
- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2021). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>
- Ong, A. D., Benson, L., Zautra, A. J., & Ram, N. (2018). Emodiversity and biomarkers of inflammation. *Emotion*, 18(1), 3–14. <https://doi.org/10.1037/emo0000343>
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., Davidson, R. J., Keltner, D., Parsafar, P., Conwell, Y., Martin, M. Y., Hanmer, J., & Wang, K. H. (2022). Emotional well-being: What it is and why it matters. *Affective Science*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00163-0>
- Parks, A. C., & Biswas-Diener, R. (2013). Positive Interventions: Past, Present, and Future. In *Bridging Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology: A Practitioners's Guide to a Unifying Framework*.
- Peeters, M. C. W., van Steenbergen, E. F., & Ybema, J. F. (2020). Positive psychological micro-interventions to improve the work–family interface: Use your resources and count your blessings. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00275>

- Peifer, C., Wolters, G., Harmat, L., Heutte, J., Tan, J., Freire, T., Tavares, D., Fonte, C., Andersen, F. O., van den Hout, J., Simleša, M., Pola, L., Ceja, L., & Triberti, S. (2022). A scoping review of flow research. *Frontiers in Psychology, 13*(April). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.815665>
- Peterson, C., & Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. In *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 181–207). Alianza Editorial.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science, 14*(4), 381–384. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.24482>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. American Psychological Association.
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., & Lavigne, G. L. (2009). Passion does make a difference in people's lives: A look at well-being in passionate and non-passionate individuals. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(1), 3–22. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2008.01003.x>
- Pizarro, J. J., Alfaro-Beracochea, L., Cusi, O., Ibarra, M. L., Zumeta, L., & Basabe, N. (2021). Eventos locales, efectos globales: emociones trascendentes e identificación con toda la humanidad. *Revista de Psicología, 39*(2), 625–654. <https://doi.org/10.18800/psico.202102.005>
- Pleeging, E., Burger, M., & van Exel, J. (2021). The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life, 16*(3), 1019–1041. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09802-4>
- Pool, E., Brosch, T., Delplanque, S., & Sander, D. (2014). Where is the chocolate? Rapid spatial orienting toward stimuli associated with primary rewards. *Cognition, 130*(3), 348–359. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2013.12.002>
- Pool, E., Brosch, T., Delplanque, S., & Sander, D. (2016a). Attentional bias for positive emotional stimuli: A meta-analytic investigation. *Psychological Bulletin, 142*(1), 79–106. <https://doi.org/10.1037/bul0000026>
- Pool, E., Brosch, T., Delplanque, S., & Sander, D. (2016b). Attentional bias for positive emotional stimuli: A meta-analytic investigation. *Psychological Bulletin, 142*(1), 79–106. <https://doi.org/10.1037/bul0000026>



- Proctor, C. (Ed.). (2017). *Positive Psychology interventions in practice*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-51787-2>
- Provencher, H. L., & Keyes, C. L. M. (2011). Complete mental health recovery: bridging mental illness with positive mental health. *Journal of Public Mental Health, 10*(1), 57–69. <https://doi.org/10.1108/17465721111134556>
- Quoidbach, J., Gruber, J., Mikolajczak, M., Kogan, A., Kotsou, I., & Norton, M. I. (2014). Emodiversity and the emotional ecosystem. *Journal of Experimental Psychology: General, 143*(6), 2057–2066. <https://doi.org/10.1037/a0038025>
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin, 141*(3), 655–693. <https://doi.org/10.1037/a0038648>
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology, 10*(1), 25–40. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>
- Revord, J., Sweeny, K., & Lyubomirsky, S. (2021). Categorizing the function of positive emotions. *Current Opinion in Behavioral Sciences, 39*, 93–97. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.03.001>
- Rizvi, S. J., Pizzagalli, D. A., Sproule, B. A., & Kennedy, S. H. (2016). Assessing anhedonia in depression: Potentials and pitfalls. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 65*, 21–35. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.03.004>
- Roca, P., Vazquez, C., Diez, G., & McNally, R. J. (2023). How do mindfulness and compassion programs improve mental health and well-being? The role of attentional processing of emotional information. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 81*(May 2022), 101895. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2023.101895>
- Rodrigo, M. J., Hidalgo, V., Byrne, S., Bernedo, I. M., & Jiménez, L. (2023). Evaluation of programmes under the Positive Parenting Initiative in Spain: Introduction to the Special Issue. *Psicología Educativa, 29*(1), 1–13. <https://doi.org/10.5093/psed2022a5>
- Rojas, M. (2014). *El estudio científico de la felicidad*. Fondo de Cultura Económica.
- Romero, N., Sanchez, A., & Vazquez, C. (2014). Memory biases in remitted depression: The role of negative cognitions at explicit and automatic processing levels. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 45*(1), 128–135. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.09.008>

- Romero, N., Vazquez, C., & Sanchez, A. (2014). Rumination and specificity of autobiographical memory in dysphoria. *Memory*, 22(6), 646–654. <https://doi.org/10.1080/09658211.2013.811254>
- Rose, T., Joe, S., Williams, A., Harris, R., Betz, G., & Stewart-Brown, S. (2017). Measuring mental wellbeing among adolescents: A systematic review of instruments. *Journal of Child and Family Studies*, 26(9), 2349–2362. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0754-0>
- Rottenberg, J., & Kashdan, T. B. (2022). Well-being after psychopathology: A transformational research agenda. *Current Directions in Psychological Science*, 31(3), 280–287. <https://doi.org/10.1177/09637214221093616>
- Ruch, W., Bakker, A. B., Tay, L., & Gander, F. (Eds.). (2022). *Handbook of Positive Psychology Assessment*. Hogrefe Publishing. <https://doi.org/10.1027/00619-000>
- Ruini, C. (2017). *Positive Psychology in the Clinical Domains*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-52112-1>
- Ruini, C., & Fava, G. A. (2013). The polarities of psychological well being and their response to treatment. *Terapia Psicológica*, 31, 49–57.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., & Martínez, I. M. (2012). We need a hero! Toward a validation of the Healthy and Resilient Organization (HERO) model. *Group & Organization Management*, 37(6), 785–822. <https://doi.org/10.1177/1059601112470405>
- Salanova, M., & Schaufeli, W. (2009). *El “engagement” en el trabajo*. Alianza Editorial.
- Salgado, J. F., & Moscoso, S. (2022). Cross-cultural evidence of the relationship between subjective well-being and job performance: A meta-analysis. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 38(1), 27–42. <https://doi.org/10.5093/jwop2022a3>
- Sanchez, A., Vazquez, C., Gomez, D., & Joormann, J. (2014). Gaze-fixation to happy faces predicts mood repair after a negative mood induction. *Emotion*, 14(1), 85–94. <https://doi.org/10.1037/a0034500>

- Sanchez, A., Vazquez, C., Marker, C., Lemoult, J., & Joormann, J. (2013). Attentional disengagement predicts stress recovery in depression: An eye-tracking study. *Journal of Abnormal Psychology, 122*(2), 303–313. <https://doi.org/10.1037/a0031529>
- Seery, M. D., Leo, R. J., Lupien, S. P., Kondrak, C. L., & Almonte, J. L. (2013). An upside to adversity?: moderate cumulative lifetime adversity is associated with resilient responses in the face of controlled stressors. *Psychological Science, 24*(7), 1181–1189. <https://doi.org/10.1177/0956797612469210>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness. (Trad esp. 2004)*. Free Press/Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2014). Chris Peterson's unfinished masterwork: The real mental illnesses. *The Journal of Positive Psychology, 9*760(March), 1–4. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888582>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Shanahan, E., & Busseri, M. A. (2016). Life gets better and better: cultural life script theory and subjective trajectories for life satisfaction. *European Journal of Personality, 30*(6), 564–579. <https://doi.org/10.1002/per.2077>
- Sharot, T. (2011a). *The optimism bias*. Pantheon Books.
- Sharot, T. (2011b). The optimism bias. *Current Biology, 21*(23), R941–R945. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2011.10.030>
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2012). The challenge of staying happier: Testing the Hedonic Adaptation Prevention (HAP) model. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*, 1–39.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2021). Revisiting the sustainable happiness model and pie chart: Can happiness be successfully pursued? *The Journal of Positive Psychology, 16*(2), 145–154. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689421>
- Shiota, M. N. (2022). Fulfilling the promise of well-being science: The quest for conceptual and measurement precision. *Affective Science*. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00159-w>

- Shiota, M. N., Campos, B., Oveis, C., Hertenstein, M. J., Simon-Thomas, E., & Keltner, D. (2017). Beyond happiness: Building a science of discrete positive emotions. *American Psychologist*, 72(7), 617–643. <https://doi.org/10.1037/a0040456>
- Sin, N. L., & Ong, L. Q. (2022). Considerations for advancing the conceptualization of well-being. *Affective Science*, 1–4. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00149-y>
- Slade, M. (2010). Mental illness and well-being: the central importance of positive psychology and recovery approaches (Table 2). *BMC Health Services Research*, 10(1), 26. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-10-26>
- Slade, M. (2016). *Positive Psychotherapy for Psychosis*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545776>
- Soriano, C. (2022). Affective meaning in language. In G. L. Schiewer, J. Altarriba, & B. C. Ng (Eds.), *Language and Emotion. An International Handbook. (Vol. 1)* (pp. 489–510). De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110347524-023>
- Spinhoven, P., Elzinga, B. M., Giltay, E., & Penninx, B. W. J. H. (2015). Anxious or depressed and still happy? *PLoS ONE*, 10(10), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139912>
- Steptoe, A. (2019). Happiness and health. *Annual Review of Public Health*, 40, 339–359. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044150>
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. a. (2014). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 6736(13), 1–9. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Stone, A. a, Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(22), 9985–9990. <https://doi.org/10.1073/pnas.1003744107>
- Stringer, S., & Veldkamp, C. L. S. (2016). Happiness, health, and mortality. *The Lancet*, 388(10039), 26. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30894-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30894-7)
- Sumalla, E. C., Ochoa, C., & Blanco, I. (2009). Posttraumatic growth in cancer: Reality or illusion? *Clinical Psychology Review*, 29(1), 24–33. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.09.006>

- Sumner, J. A. (2012). The mechanisms underlying overgeneral autobiographical memory: An evaluative review of evidence for the CaR-FA-X model. *Clinical Psychology Review, 32*(1), 34–48. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.10.003>
- Swift, J. K., Callahan, J. L., Cooper, M., & Parkin, S. R. (2018). The impact of accommodating client preference in psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 74*(11), 1924–1937. <https://doi.org/10.1002/jclp.22680>
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*(2), 193–210. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin, 116*(1), 21–27. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.1.21>
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist, 55*(1), 99–109. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.99>
- Tierney, J., & Baumeister, R. F. (2019). *The power of bad*. Penguin Books.
- Titova, L., & Sheldon, K. M. (2019). Why do I feel this way? Attributional assessment of happiness and unhappiness. *Journal of Positive Psychology, 14*(5), 549–562. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1519081>
- Tugade, M. M., Shiota, M. N., & Kirby, L. (2014). *Handbook of positive emotions*. The Guilford Press.
- Vaillant, G. E. (2003). Mental Health. *American Journal of Psychiatry, 160*(8), 1373–1384. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.8.1373>
- Vaillant, G. E. (2012). Positive mental health: Is there a cross-cultural definition? *World Psychiatry, 11*, 93–99. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.05.006>
- Valiente, C., Espinosa, R., Trucharte, A., Nieto, J., & Martínez-Prado, L. (2019). The challenge of well-being and quality of life: A meta-analysis of psychological interventions in schizophrenia. *Schizophrenia Research, 208*, 16–24. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2019.01.040>
- Valiente, C., Vázquez, C., Contreras, A., Peinado, V., & Trucharte, A. (2020). A symptom-based definition of resilience in times of pandemics: Patterns of psychological responses over time and their predictors. *European Journal of Psychotraumatology, 12*(1), 1–43. <https://doi.org/10.1080/0/20008198.2020.1871555>

- van Agteren, J., Iasiello, M., Lo, L., Bartholomaeus, J., Kopsaftis, Z., Carey, M., & Kyrios, M. (2021). A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing. *Nature Human Behaviour*. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01093-w>
- Van Dis, E. A. M., Van Veen, S. C., Hagedaars, M. A., Batelaan, N. M., Bockting, C. L. H., Van Den Heuvel, R. M., Cuijpers, P., & Engelhard, I. M. (2020). Long-term outcomes of cognitive behavioral therapy for anxiety-related disorders: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 77(3), 265–273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.3986>
- Vanderlind, W. M., Millgram, Y., Baskin-Sommers, A. R., Clark, M. S., & Joormann, J. (2020). Understanding positive emotion deficits in depression: From emotion preferences to emotion regulation. *Clinical Psychology Review*, 76, 101826. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101826>
- Vázquez, C. (1987). Judgment of contingency: Cognitive biases in depressed and nondepressed subjects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 419–431. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.2.419>
- Vázquez, C. (1990). El concepto de conducta anormal. In F. Fuentenebro & C. Vázquez (Eds.), *Psicología Médica, Psicopatología, y Psiquiatría (Vol. 1)* (pp. 449–472). McGraw Hill.
- Vázquez, C. (2005). Stress reactions of the general population after the terrorist attacks of S11 , 2001 (USA) and M11 , 2004 (Madrid, Spain): Myths and realities. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 1, 9–25.
- Vázquez, C. (2009a). El bienestar de las naciones. In C. Vázquez & G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 103–141). Alianza Editorial.
- Vázquez, C. (2009b). La ciencia del bienestar psicológico. In *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 13–46). Alianza Editorial.
- Vázquez, C. (2013). La psicología positiva y sus enemigos: una réplica en base a la evidencia científica. *Papeles Del Psicólogo*, 34(2), 3–25.
- Vázquez, C. (2017). What does positivity add to psychopathology? An introduction to the special issue on ‘Positive Emotions and Cognitions in Clinical Psychology.’ *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 325–334. <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9847-8>

- Vázquez, C., Cervellón, P., Pérez-Sales, P., Vidales, D., & Gaborit, M. (2005). Positive emotions in earthquake survivors in El Salvador (2001). *Journal of Anxiety Disorders*, 19(3), 313–328. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.03.002>
- Vázquez, C., Hervás, G., Ochoa, C., Chaves, C., & Roca, P. (2023). Health and clinical settings. In W. Ruch, A. B. Bakker, L. Tay, & F. Gander (Eds.), *Handbook of Positive Psychology Assessment* (pp. 336–349). Hogrefe.
- Vázquez, C., Pérez-Sales, P., & Hervás, G. (2008). Positive effects of terrorism and posttraumatic growth: An individual and community perspective. In S. Joseph & P. A. Linley (Eds.), *Trauma, Recovery, and Growth: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress* (pp. 63–91). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118269718.ch4>
- Vázquez, C., Pérez-Sales, P., & Matt, G. (2006). Post-traumatic stress reactions following the March 11, 2004 terrorist attacks in a Madrid community sample: a cautionary note about the measurement of psychological trauma. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 61–74. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16673624>
- Vázquez, C., Pérez-Sales, P., & Ochoa, C. (2014). Posttraumatic growth: Challenges from a cross-cultural viewpoint. In G. A. Fava & C. Ruini (Eds.), *Increasing Psychological Well-Being across Cultures* (Vol. 8, pp. 57–74). Springer-Verlag (New York). [https://doi.org/10.1007/978-94-017-8669-0\\_4](https://doi.org/10.1007/978-94-017-8669-0_4)
- Vázquez, C., Rahona, J. J., Gómez, D., Caballero, F. F., & Hervás, G. (2015). A national representative study of the relative impact of physical and psychological problems on life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 135–148. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9501-z>
- Vázquez, C., Valiente, C., García, F. E., Contreras, A., Peinado, V., Trucharte, A., & Bentall, R. P. (2021). Post-traumatic growth and stress-related responses during the COVID-19 pandemic in a national representative sample: The role of positive core beliefs about the world and others. *Journal of Happiness Studies*, 0123456789, 1–21. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00352-3>
- Veenhoven, R. (2005). Is life getting better? *European Psychologist*, 10(4), 330–343. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.330>
- Veenhoven, R. (2010). Greater happiness for a greater number. *Journal of Happiness Studies*, 11(5), 605–629. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9204-z>

- Vila, J. (2017). Revolución en salud mental: Criterios en el dominio de la investigación. In *Progresos y crisis en Psicología clínica: Tratamientos basados en la evidencia y crisis del diagnóstico* (pp. 113–125). Pirámide.
- Villanueva, C. M., Silton, R. L., Heller, W., Barch, D. M., & Gruber, J. (2021). Change is on the horizon: call to action for the study of positive emotion and reward in psychopathology. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 34–40. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.11.008>
- Vinkers, C. H., Tjebk, J. K., & Otte, W. M. (2015). Use of positive and negative words in scientific PubMed abstracts between 1974 and 2014: Retrospective analysis. *BMJ (Online)*, 351(December), 1–6. <https://doi.org/10.1136/bmj.h6467>
- Vogt, J., Bajandouh, Y., & Alzubaidi, U. (2020). Beyond negativity: Motivational relevance as cause of attentional bias to positive stimuli. In *Cognitive Biases in Health and Psychiatric Disorders* (pp. 1–18). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816660-4.00001-5>
- Walker, I. F., Stansfield, J., Makurah, L., Garnham, H., Robson, C., Lugton, C., Hey, N., & Henderson, G. (2019). Delivering national public mental health – experience from England. *Journal of Public Mental Health*, 18(2), 112–123. <https://doi.org/10.1108/JPMH-06-2018-0032>
- Watson, D. (2005). Rethinking the mood and anxiety disorders: A quantitative hierarchical model for DSM-V. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(4), 522–536. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.114.4.522>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wilkinson, R., & Pickett, K. (2009). *The spirit level. Why greater equality makes societies greater. (Trad. esp. en Taurus 2016)*. Bloomsbury Publishing PLC.
- Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Herman, D., Raes, F., Watkins, E., & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin*, 133(1), 122–148. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.122>
- Wilson, E. C. (2008). *Against happiness: In praise of melancholy. (Trad. esp. en Taurus, 2008)*. Sarah Crichton.



- Windle, E., Tee, H., Sabitova, A., Jovanovic, N., Priebe, S., & Carr, C. (2020). Association of patient treatment preference with dropout and clinical outcomes in adult psychosocial mental health interventions. *JAMA Psychiatry*, 77(3), 294. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.3750>
- Winer, E. S., & Salem, T. (2016). Reward devaluation: Dot-probe meta-analytic evidence of avoidance of positive information in depressed persons. *Psychological Bulletin*, 142(1), 18–78. <https://doi.org/10.1037/bul0000022>
- Wortman, C. B., & Boerner, K. (2011). Beyond the myths of coping with loss: Prevailing assumptions versus scientific evidence. In H. A. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 438–476).
- Wortman, C. B., & Silver, R. C. (1989). The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(3), 349–357. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.3.349>
- Yap, S. C. Y., Anusic, I., & Lucas, R. E. (2014). Does happiness change? Evidence from longitudinal studies. In *Stability of Happiness* (pp. 127–145). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-411478-4.00007-2>
- Zangri, R. M., Andreu, C. I., Nieto, I., González-Garzón, A. M., & Vázquez, C. (2022). Efficacy of mindfulness to regulate induced emotions in the laboratory: A systematic review and meta-analysis of self-report and biobehavioral measures. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 143, 104957. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104957>
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology - a critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626–653. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16515831>





*Contestación de*  
*Excm.a Sra. D<sup>a</sup>. Cristina Botella Arbona*



Excelentísimo señor presidente de la Academia de Psicología de España (APE), Ilustres autoridades, compañeras y compañeros, señoras y señores, para mí es un verdadero honor y una gran satisfacción recibir, en nombre de la Academia, a nuestro nuevo académico, Carmelo Vázquez Valverde. Por tanto, quiero manifestar mi agradecimiento a la Junta de Gobierno de la APE por su decisión de encomendarme la tarea de contestar el discurso de ingreso de Carmelo.

Empezaré afirmando mi creencia acerca del notable enriquecimiento que para la APE supone su incorporación. Sin duda, será difícil encontrar otra persona que pueda estar más cualificada que Carmelo para ello, ya que reúne una serie de cualidades verdaderamente extraordinarias, tanto desde un punto de vista científico como humano. Científico e investigador de primerísima fila, con una acreditada trayectoria nacional e internacional; magnífico docente, maestro brillante, capaz de formar e ilusionar (cabría decir enamorar) a numerosas generaciones de psicólogos y de profesores de toda España en lo que es y significa la Psicología; defensor a ultranza de la ciencia y potenciador de los avances que la ciencia supone; y, sobre todo, (y estas cualidades son más raras de encontrar) innovador, imaginativo, soñador y creativo, capaz de defender nuevas líneas de investigación y, a la vez, capacitado para luchar con tesón por el éxito de dichas innovaciones. Desde un punto de vista humano, Carmelo también es extraordinario, buena prueba de ello es la forma en que plasma en su discurso la excelente relación con María y con sus hijos Guillermo y Jaime (o como Carmelo aclara, “William y James, para los entendidos en la materia”), además, de los infinitos amigos y relaciones sociales de todo tipo que ha ido tejiendo y consolidando a lo largo de su vida, en muy distintas partes del mundo.

Trataré ahora de exponer brevemente algunos aspectos de su trayectoria académica. Carmelo se formó en la Universidad Complutense de Madrid, en donde se licenció con Premio Extraordinario en 1980 y defendió su tesis doctoral en 1984, contando para ello, con una beca predoctoral del Ministerio de Educación y Ciencia. Disfrutó de una beca *Fulbright* postdoctoral en Estados Unidos (1984-86), que supuso su primer contacto con otros centros y equipos de investigación internacionales. Obtuvo una plaza de Profesor Ayudante en la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y, posteriormente en esta misma universidad, obtuvo plazas de Profesor Titular (1989) y Catedrático de Universidad (2005). Asimismo, ha tenido responsabilidades como Miembro electo de la Junta Consultiva del Rectorado de la UCM, en representación del campo de Ciencias Sociales (2004-2011) y, desde 2005, forma parte del Consejo de Estudios de Postgrado de la Universidad Internacional Menéndez Pelayo.

En cuanto a su actividad investigadora, su interés ha sido siempre vincular la investigación básica en psicología experimental y cognitiva, con el ámbito de la psicopatología (trastornos psicóticos y, especialmente, depresión). En ese marco, cabe recordar sus excelentes trabajos en psicopatología experimental (con un foco especial en procesos atencionales y de memoria), lo que le ha permitido transitar entre aspectos de investigación clínica, con las exigencias metodológicas de la investigación en ciencia básica. Todo esto se ha visto reflejado en publicaciones de primerísima línea en el ámbito, no solo de la Psicología Clínica (*Clinical Psychology Review, Journal of Abnormal Psychology, Cognitive Therapy and Research*,...), sino también de la Psicología General (*Psychological Bulletin, Memory, Psychological Research, Journal of Personality and Social Psychology, Emotion, Cognition and Emotion, Neuroscience & Biobehavioral Reviews*,...), de un modo sostenido y constante en las tres últimas décadas. Cabe subrayar que algunos de sus trabajos sobre procesos automáticos en depresión o memoria y estado de ánimo han sido citados cerca de 400 veces cada uno, lo que indica su repercusión internacional.

Ha participado en más de 30 proyectos competitivos de investigación nacionales o internacionales (en 26 como IP), que se han visto reflejados en cerca de 200 publicaciones en revistas científicas, 96 capítulos de libro, y 16 libros. En cuanto a los indicadores cuantitativos de producción científica en Scopus alcanza un h-index: 35 (4780 citas); y en Google Scholar h-index: 67 (18351 citas). Esta actividad ha sido refrendada por 6 sexenios consecutivos de investigación (1982-2017) y 1 sexenio de transferencia (2019). Ha tenido también una presencia muy activa en foros científicos, con más de 400 presentaciones en congresos, siendo ponente principal (*Keynote speaker*) en algunos de especial relevancia (ej.: *American Evaluation Association, Internacional Positive Psychology Association, European Association for Behavioural and Cognitive Therapies*, etc.).

Un aspecto fundamental de su trayectoria ha sido la internacionalización y entender la ciencia como una exigente tarea colectiva, que supone aunar esfuerzos con expertos de otras disciplinas, y que debe ser validada con los mejores criterios de excelencia. Como anteriormente he señalado, fue becario *Fulbright* postdoctoral en *Northwestern University* (Evanston, Illinois), trabajando con la Prof. Lauren Alloy (del grupo de Martin Seligman). Y ha disfrutado de otras estancias en 2004 en *San Diego State University* (con el Prof. Georg Matt); y la *University of California* (con el Prof. Robert Kaplan), como becario de la Fundación del Amo, y en 2013 en *Harvard University* (con el Prof. Richard McNally), como becario Salvador de Madariaga. Todo esto le ha permitido llevar a cabo distintas colaboraciones científicas, posibilitar

estancias de becarios de su grupo en estos equipos de investigación, y a poner en marcha codirecciones de tesis doctorales.

En este sentido, ha tenido una actividad formativa muy intensa al dirigir 20 tesis doctorales, en Psicología y en Medicina, todas ellas con la calificación de Cum Laude, 4 con mención internacional. En su gran mayoría han sido becarios predoctorales en convocatorias competitivas, que se han sentido atraídos por participar en su grupo de investigación, lo que indica también el interés y hasta el “mimo”, diría yo, que pone en la formación y cuidado de sus estudiantes. Desde 2008, dirige un grupo consolidado de investigación (“Psicopatología y salud mental positiva: mecanismos e intervenciones”) con una combinación de colegas *senior*, pero también de talento joven. Tiene el mérito de ser uno de los dos únicos grupos calificados de “Excelente” por la ANEP, de los 26 grupos consolidados en la Facultad de Psicología de la UCM, y ha tenido financiación continuada en distintas convocatorias nacionales e internacionales.

Asimismo, Carmelo ha asumido importantes responsabilidades editoriales, tanto nacionales como internacionales. Durante 5 años (1992 y 1997), fue subdirector del *British Journal of Clinical Psychology*, la revista oficial de la *British Psychological Society*, siendo Chris Brewin (UC London) su director. Actualmente, es miembro del consejo editorial de una decena de revistas internacionales y nacionales en las que ha ejercido tareas de orientación sobre línea editorial. Ha sido también codirector de la colección de libros de Psicología de Síntesis entre los años 2004 y 2012, con dos colecciones de libros de intervención clínica con más de 60 títulos publicados (*Guías técnicas* y *Guías de intervención*) en la que participaron algunos de los profesionales y académicos españoles más relevantes. Desde 2007 hasta la actualidad es el Asesor de Psicología en Alianza Editorial, que sigue siendo una editorial de referencia fundamental en nuestro campo. Todos estos esfuerzos han contribuido, sin duda, a mejorar las posibilidades de formación de los alumnos, los profesores y los profesionales en ejercicio, al poner a nuestra disposición importantes fuentes documentales.

Ha recibido distintos reconocimientos nacionales e internacionales. Obtuvo en 1997 el Premio de la *European Association of Psychological Assessment*, que galardona al psicólogo europeo menor de 40 años con la trayectoria más distinguida de “Contribuciones científicas y profesionales a la Evaluación Psicológica como ciencia y como profesión”. Igualmente, recibió en 2012 el Primer Premio Nacional de la Obra Social de Caja Madrid, por sus trabajos de investigación sobre salud mental en personas sin hogar, así como diversos premios (COP, IMSERSO), por labores de difusión de la Psicología en medios de comunicación.

Respecto a liderazgo asociativo, fue miembro fundador, desde 2009, del consejo de dirección de la *International Positive Psychology Association (IPPA)* – de la que fue Secretario y más tarde Presidente (2014-15) – sucediendo a Ed Diener (U. Illinois) y Antonella della Fave (Univ. Milan). Es una asociación profesional con más de 2500 psicólogos de todo el mundo y celebra un congreso bianual desde 2009. También es representante de nuestro país en la *European Network of Positive Psychology*. En España, fue impulsor y primer presidente de la Sociedad Española de Psicología Positiva (2011-14), que desde 2012 tiene congresos bianuales.

Merece subrayarse su participación muy activa en el ámbito de la gestión de la ciencia en España, así como en el ámbito internacional. En 2005 fue nombrado Adjunto de la ANEP para los proyectos de i+d. Entre 2005 y 2006 fue gestor asociado y Gestor de Psicología del Plan Nacional de i+d en el periodo 2007-2009. Entre 2010 y 2012 fue miembro de la Comisión Nacional Evaluadora de la Actividad Investigadora (CNEAI) para la valoración de sexenios de investigación en Psicología. En el año 2018 se creó la Agencia Estatal de Investigación (AEI), del Ministerio de Ciencia, como único órgano gestor de la evaluación y seguimiento de proyectos de investigación nacionales de i+d, y de los dos programas nacionales más importantes de contratos postdoctorales (Ramón y Cajal y Juan de la Cierva). Carmelo tuvo el honor de ser elegido primer presidente del área de Psicología de la AEI, una de las 18 áreas científicas en el mapa de la ciencia española. Además de esta actividad nacional, ha formado parte del Panel del *European Research Council (ERC)*, así como evaluador hasta la actualidad de la agencia holandesa (*Dutch Research Council, NWO*) y la agencia suiza de investigación (*Swiss National Science Foundation, SNSF*), entre otras.

Junto a las tareas docentes y académicas ordinarias, Carmelo siempre se ha esforzado por expandir el alcance social de la Psicología. Desde 1999 es vicepresidente de la ONG Grupo de Acción Comunitaria (<https://www.psicosocial.net/gac/>), que ha desarrollado una amplia actividad de intervenciones y actuaciones en derechos humanos, un activo centro abierto de documentación y una editorial propia (iRRedentos). Asimismo, ha colaborado muy activamente con Médicos Sin Fronteras, ayudando a desarrollar estrategias de intervención en incidentes críticos y situaciones de emergencia.

Un elemento clave de su trayectoria, desde hace décadas, y que resulta el aspecto central del discurso de Carmelo, es su interés por profundizar en el **estudio científico del bienestar**, por abordar los aspectos positivos del funcionamiento humano como elementos centrales de la investigación



psicológica. Buena prueba de ello son sus excelentes trabajos (sólo por recordar algunos ejemplos): por intentar comprender el papel de las emociones y cogniciones positivas (ej.: sesgos de memoria o atencionales) en la aparición y mantenimiento de problemas mentales, llevando a cabo para ello una revisión publicada en *Clinical Psychology Review* ([https://doi.org/10.1016/0272-7358\(92\)90116-P](https://doi.org/10.1016/0272-7358(92)90116-P)); o el desarrollo y puesta a prueba en ensayos clínicos controlados, de intervenciones destinados a promover el bienestar psicológico de personas con depresión clínica, trabajo publicado en *Cognitive Therapy and Research* (<https://doi.org/10.1007/s10608-016-9778-9>), o intervenciones para potenciar el bienestar en niños hospitalizados con enfermedades graves, o en situaciones de amenaza como la pandemia COVID-19, trabajo publicado en *Journal of Health Psychology* (<https://doi.org/10.1177/1359105314567768>) (<https://10.1007/s10902-020-00352-3>). Todos estos esfuerzos los ha desarrollado llevando a cabo una tarea intensa de investigación, acompañada con notables elementos de divulgación, tratando siempre de extender la idea de que la Psicología debe tener un papel central en la investigación y promoción del bienestar humano, usando los métodos científicos y las estrategias metodológicas que le son propios.

El discurso de Carmelo se centra, precisamente, en esta temática. Defiende la importancia de que la Psicología esté al servicio del bienestar humano. A mi juicio, es un muy loable objetivo y creo que en el discurso lo demuestra. Se puede apreciar en su insistencia acerca de la importancia de recuperar el interés por “lo positivo” en nuestra disciplina. Bien es verdad que, desde sus inicios, los aspectos positivos del funcionamiento humano estuvieron presentes en la ciencia Psicológica; aunque también es verdad que, poco a poco a lo largo del siglo XX, el interés por estos temas se fue diluyendo. Para su recuperación hubo que esperar al importante impulso que supuso el manifiesto de Martin Seligman y Mihail Csikszentmihalyi, acerca de la denominada Psicología Positiva, defendiendo la importancia de comprender psicológicamente el bienestar, publicado en el año 2000 en *American Psychologist*.

Asimismo, queda patente en el discurso de Carmelo la necesidad de abordar una serie de temas centrales para poder avanzar en el tema del bienestar, como profundizar en la taxonomía ‘incompleta’ de las emociones, o la satisfacción vital y la eudaimonía; o el análisis de la aparente paradoja entre psicopatología y bienestar; los puntos fuertes y débiles de los actuales sistemas de clasificación; el estudio de los sesgos, tanto negativos como positivos y el procesamiento de la información; tener en cuenta las dificultades y los avances logrados hasta el momento en la tarea fundamental de evaluar lo positivo; o la necesidad urgente de incluir rutinariamente lo positivo en la clínica y el consiguiente desarrollo y puesta a prueba de intervenciones para

potenciar el bienestar y para lograr que las posibles mejoras logradas se mantengan y resulten sostenibles; finaliza el discurso con una llamada de atención acerca de la responsabilidad de la Psicología como disciplina en todas estas tareas. Sin duda, este texto va a servir de guía y proporcionará puntos de anclaje y reflexión a los actuales y futuros estudiantes, profesores y profesionales interesados en el bienestar y también va a contribuir a atraer a muchos ‘cerebros’ psicológicos y de otras disciplinas con los que, indudablemente, habrá que trabajar para poder llevar a cabo el objetivo fundamental de lograr potenciar el bienestar en el mayor número posible de personas.

Personalmente, yo recuerdo hasta qué punto me impactó, en su momento, el libro de M<sup>a</sup> Dolores Avia y Carmelo Vázquez “Optimismo inteligente- Psicología de las Emociones Positivas” (prologado por Martin Seligman), y me estoy refiriendo a la primera edición de 1998. Previamente a su lectura, en mi trabajo clínico tenía una clara conciencia (así me lo enseñó el Profesor Vicente Pelechano) de la importancia de tomar siempre en consideración los puntos fuertes de los pacientes. Era necesario conocerlos y tratar de potenciarlos a lo largo de la terapia, pues ello podía contribuir de forma sustancial a la mejoría clínica o a la recuperación; con independencia de las técnicas y/o procedimientos que pudiera ser necesario utilizar para eliminar miedos, ansiedades o inseguridades del paciente. Ahora bien, en aquel momento, era simplemente una toma en consideración, un tener en cuenta, un simple recorrido por los puntos fuertes o las fortalezas del paciente, de sus posibles apoyos familiares o de amigos, los condicionantes económicos y/o sociales con los que contaban (o no), el contexto más o menos favorable en el que vivían etc. Pero, no usábamos instrumentos de medida *ad hoc*, ni disponíamos de técnicas o estrategias específicas diseñadas para potenciarlos.

Desde entonces, no he dejado de interesarme por el tema de “lo positivo” y he tratado de incorporar los nuevos avances en mi trabajo clínico e investigador. Muchas gracias, María Dolores y Carmelo. Fuisteis pioneros en España y, en ese libro, nos transmitisteis importante información, insisto, información muy relevante para los que damos importancia a la tarea clínica. Por tanto, quiero manifestar públicamente que he usado innumerables veces con muchos pacientes los consejos que incluís en el capítulo 6 de vuestro libro para el aprendizaje del optimismo. Consejos, realmente, poderosos:

- Ponerse metas alcanzables y con sentido
- Abrirse al exterior y olvidarse de uno mismo
- Reconocer y satisfacer en lo posible las necesidades biológicas.
- Aceptar la propia realidad
- Atreverse a ser valientes.
- Educar y perfeccionar la capacidad de goce.
- Desarrollar el gusto por el juego y la travesura
- Sobre el amor y la cordialidad (en la edición de 2011, se especifica la conveniencia de cultivar la cortesía, el amor y la cordialidad.

Y como colofón de estas recomendaciones, la sabia máxima con la que finaliza el libro: *“Posiblemente ‘la ilusión’ es la fibra con la que están hechas nuestras vidas e intentar apartarse de esta corriente es ir contra la historia, la evolución y la propia vida”* (pág. 248). Estoy muy de acuerdo con esta máxima y he reflexionado acerca de sus implicaciones. En este sentido, aunque no puedo dejar de reconocer la notable contribución de Marie Jahoda, en su libro de 1958, para la comprensión del concepto de “salud mental positiva” y su importante afirmación acerca de que la ausencia de enfermedad mental no es un indicador suficiente de salud mental; sin embargo, no termino de aceptar uno de los seis criterios que contempla Jahoda en su propuesta y me refiero a la “percepción realista de uno mismo y del mundo externo”. Estoy mucho más de acuerdo con el concepto de “Ilusiones positivas” defendido por Shelley Taylor, o el de “Sesgo del optimismo” de Tali Sharot, y su importancia, no sólo como elementos de protección psicológica, en general, y de resistencia ante la adversidad, sino también como elementos clave para la evolución humana y la salud mental. Como bien señalan Ajit Varki y Danny Brower, la emergencia de la conciencia y la posibilidad de anticipar el futuro están indisolublemente asociadas con el reconocimiento de lo que nos espera como seres humanos: el envejecimiento, la enfermedad, la muerte y el dejar de ser. El lógico miedo (o terror) ante esta perspectiva sería una barrera evolutiva que interferiría con todas las actividades cotidianas necesarias para la supervivencia. Por lo tanto, sin “ilusiones optimistas” la evolución de la humanidad podría haber terminado.

En mi tarea clínica he comprobado la importancia de dichas ilusiones y desde entonces (teniendo en cuenta, por descontado, el peligro del optimismo absoluto e incondicional) he intentado instilar ilusiones positivas, optimismo inteligente en todos los que me rodean; sobre todo, en los pacientes. Ilusiones positivas que nos anclen con la vida y con lo que “el vivir” significa.

Muchas gracias de nuevo Carmelo por todos tus esfuerzos para poner de manifiesto la importancia de que la Psicología se ocupe también del bienestar. Espero que tu futuro trabajo en el seno de la APE siga contribuyendo a que estemos más y más capacitados desde la Psicología para promocionar el bienestar de muchas personas.

¡Demos pues la bienvenida a Carmelo Vázquez Valverde a la Academia de Psicología de España!



