

# El Mejor Self Posible: Una intervención dirigida a generar emociones positivas

## Resultados preliminares

ÁNGEL ENRIQUE ROIG  
aenrique@uji.es

GUADALUPE MOLINARI  
molinari@uji.es

IGNACIO MIRALLES TENA  
mirallei@uji.es

SANDRA GISBERT MUÑOZ  
sgisbert@uji.es

JUANA MARÍA BRETÓN LÓPEZ  
breton@uji.es

### Resumen

La vivencia de emociones positivas promueve un pensamiento más abierto y flexible y nos fortalece frente a la adversidad. Desde el campo de la psicología positiva se han desarrollado diferentes estrategias que potencian la aparición de emociones positivas. Una de estas intervenciones es imaginar el Mejor Self Posible, una técnica de pensamiento futuro positivo que requiere que la persona se visualice en un futuro en el que todo se ha desarrollado del mejor modo posible. El objetivo del presente estudio es analizar la eficacia de esta intervención en la generación de emociones positivas y de optimismo, utilizando Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) para tratar de potenciar sus efectos. Se trata de un estudio experimental preliminar, de una sola sesión, cuya muestra está formada por 12 sujetos ( $M = 23,4$  años) reclutados de la población general. Para analizar los resultados se tomaron medidas de afecto (PANAS) y expectativas futuras (SPT) antes y después de realizar el ejercicio. En cuanto al afecto, los resultados arrojan un aumento significativo de afecto positivo tras realizar la sesión; mientras que en las medidas de expectativas futuras, se observa una disminución, no significativa, en expectativas futuras negativas al terminar la sesión.

**Palabras clave:** Psicología positiva, afecto positivo, intervenciones positivas, optimismo

## Abstract

Experiencing positive emotions promotes open and flexible thinking and strengthens us against adversity. In the field of positive psychology different strategies that boost the appearance of positive emotions have been developed. One of these interventions is to imagine the Best Possible Self, a positive future thinking technique that consists in visualizing a future where everything has gone the best possible way. The goal of the present study is to analyze the efficacy of this intervention increasing the appearance of positive emotions and optimism, using Information and Communication Technologies (ICTs) to maximize their effects. This is a one session preliminary experimental study, with a sample of 12 individuals ( $M=23.4$  years) recruited from the general population. In order to analyze the results, measures of affect (PANAS) and future expectancies (SPT) were administered before and after each manipulation. Regarding affect, results show a significant increase in positive affect after the session. On the contrary, in the measures of future expectancies, results show a non-significant decrease in negative future expectancies at the end of the session.

**Keywords:** Positive psychology, positive affect, positive interventions, optimism.

## Introducció

La psicologia positiva se entiendo como el estudio de las condiciones y procesos que contribuyen al crecimiento y funcionamiento óptimo de las personas, grupos e instituciones (Gable & Haidt, 2005). Este enfoque surge como una necesidad complementaria al modo habitual de comprender la realidad psicológica, partiendo de la idea de que la vida implica algo más que evitar o resolver problemas (Park, Peterson y Sun, 2013) y dando una mayor importancia a los aspectos positivos de la misma. Por tanto, los hallazgos en psicología positiva tienen como propósito apoyar, no reemplazar, lo que ya se sabe sobre el sufrimiento humano, la debilidad y, en último término, los trastornos (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005). Estos mismos autores consideran que la práctica completa de la psicología debería de incluir un entendimiento del sufrimiento humano y del bienestar, así como de su interacción, de forma que se puedan diseñar intervenciones dirigidas a disminuir el sufrimiento e incrementar el bienestar.

En la última década los estudios en el campo de la psicología positiva han aumentado enormemente, tanto en la búsqueda de la función y utilidad de los aspectos positivos de la experiencia, como en investigaciones dirigidas a fomentar la aparición de estos elementos. Estos estudios han permitido que se vayan descubriendo progresivamente los factores y condiciones ligados a la felicidad y el bienestar de los seres humanos (Seligman, 2003; Snyder y López, 2002). En este sentido, se han diseñado intervenciones psicológicas positivas, las cuales consisten en intervenciones psicológicas (entrenamientos, ejercicios y terapias) dirigidas principalmente a incrementar los sentimientos, cogniciones y conductas positivas, a diferencia de las intervenciones dirigidas a reducir síntomas, problemas o trastornos (Sin y Lyubomirsky, 2009).

Desde este enfoque, el bienestar es entendido como dos concepciones diferentes. Por un lado el bienestar subjetivo (también conocido como «bienestar hedónico»), se refiere a la evaluación subjetiva de la persona acerca de su satisfacción vital y de sus sentimientos positivos y negativos en un determinado momento. Por otro lado, el bienestar psicológico (también llamado «bienestar eudaimónico») está más ligado a la auto-realización de las propias capaci-

dades y a factores de crecimiento personal (Riva, Baños, Botella, Wiederhold y Gaggioli, 2012; Waterman, 1993). En este sentido, las intervenciones positivas actuarían a ambos niveles, ya que además de incrementar las emociones positivas, promueven las capacidades y fortalezas de la persona, con el objetivo de alcanzar una vida más plena y significativa.

A pesar de la diferencia conceptual entre los dos tipos de bienestar, ambas entidades ejercen influencia la una sobre la otra. Tal como formuló Fredrickson en su teoría de la ampliación y la construcción (Fredrickson, 1998), las emociones positivas comparten la capacidad de ampliar los repertorios de pensamiento-acción (a corto plazo) y construir recursos personales duraderos, desde recursos físicos e intelectuales a recursos psicológicos y sociales (Fredrickson, 2001). En otras palabras, esta teoría sugiere que los recursos que se generan a través de la experiencia de emociones positivas son perdurables por lo que, a largo plazo, las personas que las experimentan se transforman a ellas mismas, llegando a ser más creativas, expertas, resilientes, socialmente integradas y saludables (Fredrickson y Cohn, 2010).

En un meta-análisis reciente (Bolier *et al.*, 2013) se analizó la eficacia de multitud de intervenciones psicológicas positivas aplicadas a población general y a personas con problemas psicosociales específicos. En él se demuestra que dichas intervenciones pueden ser efectivas en el incremento del bienestar subjetivo y psicológico y también puede ayudar a reducir los niveles de síntomas depresivos. Estos autores plantean el uso de las intervenciones positivas a nivel clínico, con una función preventiva. En este sentido, sugieren que la combinación de las intervenciones (positivas y tradicionales) podría ser adecuada para pacientes que se encuentren en remisión, de modo que fortaleciesen los recursos psicológicos y sociales del individuo, construyendo resiliencia y preparando para la vuelta a la vida normal.

Una de las intervenciones psicológicas positivas más estudiadas es el «*Best Possible Self*» (BPS; Mejor Yo Posible). Esta intervención consiste en una técnica de pensamiento futuro positivo, que requiere que la persona se visualice y escriba sobre un futuro en el que ha trabajado mucho y, gracias a ello, ha conseguido todos sus objetivos y ha desarrollado todas sus potencialidades (Peters, Flink, Boersma y Linton, 2010). Esta técnica se basa en el trabajo de King (2001), que planteó un ejercicio de escritura sobre los objetivos futuros de vida como una actividad terapéutica, de modo que ésta podría aportar conciencia y claridad sobre los objetivos vitales, reorganizando prioridades y teniendo en cuenta los propios valores. En la última década son muchos los trabajos que se han centrado en escribir e imaginar sobre el BPS, el cual se ha visto eficaz en el incremento de afecto positivo y en mejorar el optimismo tras su realización.

En el estudio llevado a cabo por Peters y colaboradores (2010), se obtuvo una muestra compuesta por 82 estudiantes, los cuales fueron asignados aleatoriamente a una de dos condiciones: la condición de pensamiento futuro positivo (BPS) y la condición control (escribir sobre un día típico). En dicho estudio se midieron los efectos sobre los niveles de afecto (positivo y negativo) y de expectativas futuras (positivas y negativas) tras realizar el ejercicio. Para analizar si hubo cambio en las medidas antes y después del ejercicio se calculó el tamaño del efecto para ambas condiciones, mediante el estadístico *eta cuadrado*, en las diferentes variables. Los resultados mostraron un tamaño del efecto grande en aumento del afecto positivo ( $\eta^2=0,21$ ), en comparación con la condición control. En cuanto a las expectativas futuras, los resultados mostraron un tamaño del efecto moderado en incremento de las expectativas positivas ( $\eta^2=0,07$ ) y la disminución en expectativas negativas fue ligeramente mayor en la condición BPS, en comparación con la condición control.

En otro estudio llevado a cabo por Meevissen, Peters y Alberts (2011), se obtuvo una muestra de 54 participantes, que se asignaron aleatoriamente a la condición BPS o a la condición de actividades diarias. Para analizar los resultados, se calculó también el tamaño del efecto entre condiciones, obteniéndose un tamaño del efecto grande en aumento del afecto

positivo ( $\eta^2=0,24$ ), aumento de las expectativas positivas ( $\eta^2=0,23$ ) y disminución de las negativas ( $\eta^2=0,18$ ) en los participantes asignados a la condición BPS, en comparación con los de la condición control.

Sheldon y Lyubomirsky (2006), también trataron de analizar la eficacia del ejercicio BPS, comparando los efectos producidos tras realizar el ejercicio, con los producidos por una intervención basada en la gratitud y una condición control. En sus resultados se vio que ambas intervenciones positivas produjeron mejoras significativas en afecto positivo, en comparación con la condición control. Cabe destacar que estas mejoras fueron aún más evidentes en la condición BPS que en la de gratitud.

Teniendo en cuenta el gran avance de la psicología positiva, algunos autores plantean la posibilidad de desarrollar tecnologías interactivas que promuevan el funcionamiento positivo, dado que las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICS) están cada vez más presentes en la vida diaria de las personas (Riva, Baños, Botella, Wiederhold y Gaggioli, 2012). El uso de las TICS con el fin de promover aspectos positivos del ser humano, se ha conceptualizado con el nombre de Tecnologías Positivas, siendo entendidas como el enfoque científico y aplicado de la tecnología para incrementar nuestro bienestar y generar fortalezas y resiliencia en individuos, organizaciones y en la sociedad en general (Botella, *et al.*, 2012).

El grupo de investigación dirigido por la Dra. Botella ha desarrollado un sistema conocido como «la tierra del bienestar» (E.A.R.T.H of Well-being: *Emotional Activities Related To Health using virtual reality*). Este sistema contiene herramientas que, de forma auto-aplicada, permiten potenciar las emociones positivas (alegría, relajación, ejercicios de memoria autobiográfica o fortalezas psicológicas, entre otras), que actúen como reservas psicológicas ante la adversidad y promuevan el funcionamiento positivo (para una descripción ver Baños, Botella, Etchemendy y Farfallini, 2012). Por esta razón se considera este sistema como una Tecnología Positiva, dado que está dirigida al entrenamiento de emociones y fortalezas que promocionen el bienestar.

El objetivo de este estudio es poner a prueba la eficacia de la intervención BPS en la generación de emociones positivas y optimismo, utilizando Tecnologías Positivas.

## Mètode

- *Participantes*. La muestra del estudio está compuesta por 12 sujetos, reclutados de la población general. Con respecto a las características de la muestra recogida, del total de participantes, 5 son hombres (41,7 %) y 7 son mujeres (58,3 %). El rango de edad oscila entre los 20 y los 30 años, siendo la media de edad de 23,4 años (DT= 2,87).
- *Instrumentos*. Para medir los cambios tras realizar el ejercicio BPS se han utilizado dos instrumentos:
  - PANAS («*Positive and Negative Affect Scale*»). Dicha escala mide el grado de afectividad positiva y negativa en el individuo. Consta de 20 ítems: 10 adjetivos para el efecto positivo y 10 para el afecto negativo. Además, la escala cuenta con unas buenas propiedades psicométricas (Alfa de Cronbach: 0,87-0,91).
  - SPT («*Subjective Probability Task*»). Esta escala mide expectativas positivas y negativas del sujeto con respecto a sucesos que ocurrirán en el futuro y consta de 30 ítems: 20 referidos a expectativas negativas (p. ej: «la gente se burlará de ti») y 10 referidas a expectativas positivas (p.ej: «Tendrás mucha energía y entusiasmo»). Dicho instrumento también cuenta con unas adecuadas propiedades psicométricas

en las medidas de expectativas futuras positivas y negativas (Alfa de Cronbach = 0,82 y 0,91, respectivamente).

- **Instrucciones.** Las instrucciones del ejercicio se daban en formato de audio y se pedía a los participantes que se visualizasen en un futuro en el que todo se hubiese desarrollado del mejor modo posible, un futuro en el que hubiesen alcanzado todos sus objetivos y desarrollado todas sus potencialidades. Para guiar en la construcción del ejercicio se les invitaba a pensar en objetivos según cuatro ámbitos: personal, profesional, relaciones personales y de la salud; enfatizando el hecho de que fuesen objetivos realistas y alcanzables.
- **Materiales.** Para llevar a cabo el ejercicio se ha adaptado uno de los módulos de La Tierra del Bienestar, denominado «El Libro de la Vida». Dicha aplicación tiene el aspecto de un diario personal, en el que se permite al participante escribir todo aquello que desee y acompañarlo de diferentes imágenes, audios y vídeos que hagan de esta tarea una experiencia mucho más enriquecedora y se potencie el contenido de aquello que la persona haya querido visualizar.
- **Procedimiento.** Con respecto a la realización del ejercicio se les dejaban 25 minutos para que los participantes escribiesen el contenido y eligiesen los archivos multimedia que más les gustasen. Posteriormente, se les mostraba otro visor de la misma aplicación en el que los participantes podían ver aquello que habían escrito, junto con el contenido multimedia y se les pedía que se visualizasen durante al menos 5 minutos en esa situación, que trataran de imaginársela en toda su complejidad (Figura 1). Los instrumentos de medida se administraron antes y después de realizar el ejercicio.
- **Análisis estadísticos.** Dado que se trata de un estudio en progreso y el tamaño de la muestra es muy reducido, los análisis estadísticos que se han realizado han consistido en pruebas no paramétricas. Concretamente se ha aplicado la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, el cual consiste en comparar la media de dos muestras relacionadas y determinar si existen diferencias entre ellas. Dicho estadístico se ha aplicado para las variables de afecto positivo (AP), afecto negativo (AN), expectativas futuras positivas (SPT-POS) y expectativas futuras negativas (SPT-NEG).



Figura 1. Imagen del libro de la vida

## Resultats

Tal como se ha comentado anteriormente, se llevó a cabo la prueba de rangos de Wilcoxon con el fin de determinar la existencia de cambios significativos en las variables antes y después de realizar el ejercicio BPS. Además, se calculó el tamaño del efecto, mediante el estadístico  $d$  de Cohen, con el fin de medir la potencia estadística del cambio.

En cuanto a las medidas de afecto positivo y negativo, los resultados muestran un incremento significativo en afecto positivo ( $Z=-2,296$ ;  $p=,022$ ), tras realizar el ejercicio; mientras que no se observan diferencias en la variable de afecto negativo ( $Z=-,106$ ;  $p=,916$ ). El incremento en afecto positivo arroja un tamaño del efecto 0.65, lo cual se corresponde con un nivel moderado (Durlak, 2009). En el caso del afecto negativo, el tamaño del efecto es cercano a 0, no observándose cambios en esta variable.

En la tabla 1 se muestran los resultados descriptivos pre-post sesión en las medidas del instrumento PANAS, así como los resultados obtenidos en la prueba de Wilcoxon, su significación estadística y el tamaño del efecto.

Tabla 1  
*Estadísticos descriptivos y de contraste en instrumento PANAS*

Instrumentos	ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS		ESTADÍSTICOS DE CONTRASTE		
	N	Media (DT)	Z	Sig.	$d$ de Cohen
PANAS-PA PRE	12	31.67 (4.88)	-2.296	,022**	0,65
PANAS-PA POST	12	35.08 (3.94)			
PANAS-NA PRE	12	15.67 (4.05)	-,106	,916	0,09
PANAS-NA POST	12	15.25 (3.93)			

Con respecto al instrumento SPT, no se han encontrado cambios significativos entre los diferentes tiempos de medida para ninguno de los dos tipos de expectativas (Tabla 2). En el caso de las expectativas positivas, la prueba de Wilcoxon demuestra la no existencia de cambio pre-post ejercicio en esta medida, lo cual también se observa en el tamaño del efecto ( $d=0.13$ ), que no alcanza un nivel estadísticamente relevante. En cuanto a las expectativas negativas (SPT-neg), no se observa una disminución estadísticamente significativa de las expectativas negativas al terminar el ejercicio; no obstante, sí se observa una clara tendencia a la baja en esta variable. En este sentido, el estadístico  $d$  de Cohen, arroja un tamaño del efecto pequeño, que indica una tendencia a la baja en el nivel de expectativas negativas.

Tabla 2  
*Estadísticos descriptivos y de contraste en instrumento SPT*

Instrumentos	ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS		ESTADÍSTICOS DE CONTRASTE		
	N	Media (DT)	Z	Sig.	d de Cohen
SPT-POS PRE	12	53 (7,11)	-,460	,645	0,13
SPT-POS POST	12	53,92 (4,54)			
SPT –NEG PRE	12	60,91 (17,70)	-1,648	,099	0,21
SPT- NEG POST	12	56,16 (20,32)			

## Discussió i conclusions

El presente estudio ha probado la eficacia del ejercicio BPS sobre las medidas de afecto y expectativas futuras. Los resultados obtenidos en esta investigación apoyan parcialmente los estudios realizados hasta el momento, ya que se han visto efectos tanto en una mejora de los niveles de humor, como en los niveles de expectativas futuras.

En cuanto a las medidas de afecto, se ha visto que la intervención BPS ha generado un aumento significativo en el nivel de afecto positivo tras realizar el ejercicio, obteniendo un tamaño del efecto moderado. La obtención de un tamaño del efecto moderado en una muestra tan reducida, da cuenta de la notable influencia que esta intervención ejerce sobre los niveles de afecto positivo. Con respecto a las medidas de afecto negativo no se observan cambios, permaneciendo estable después del ejercicio. Los hallazgos obtenidos en cuanto a la capacidad de la intervención BPS para producir incrementos en las emociones positivas, pero no en las emociones negativas, es consistente con la literatura previa, ya que en estudios como el de Meevissen *et al.* (2011) tampoco obtienen cambios en los niveles de humor negativo. Estos resultados pueden deberse al tipo de población que ha participado en el estudio, ya que se trata de población normal, sin ningún tipo de problema psicopatológico, lo cual permite inferir que ya de por sí, el nivel de emocionalidad negativa es bajo. Por ello, la no obtención de cambios en los niveles de afecto negativo podría ser debida a un «efecto techo».

En cuanto a los resultados en los niveles de expectativas futuras, no se han obtenido cambios significativos. Esto puede deberse al reducido tamaño de la muestra, ya que este factor dificulta la obtención de resultados estadísticamente significativos. En este sentido, los resultados no han mostrado cambios en los niveles de expectativas positivas futuras, lo que contradice los estudios revisados, ya que en todos ellos se obtenía un aumento de las expectativas positivas. No obstante, en estudios como el de Peters y colaboradores (2010), la magnitud de cambio encontrada en esta variable ha sido pequeña, lo que explicaría el hecho de que en una muestra tan reducida no se hayan observado aumentos en este nivel. En cuanto a las expectativas negativas, a pesar de no haberse encontrado cambios significativos con la prueba de rangos de Wilcoxon, los resultados permiten observar una clara tendencia a la baja en el nivel de expectativas negativas. Este hecho se corresponde con la magnitud del tamaño del efecto obtenida para esta variable, dando cuenta de un efecto pequeño. Este tamaño del efecto tiene un gran interés para el estudio, puesto que obtener este valor en una muestra tan

reducida, aporta información sobre la eficacia de esta intervención a la hora de influir en el nivel de las expectativas futuras.

En esta línea, cabe destacar que la dificultad en obtener cambios en expectativas futuras es mayor que la dificultad en obtener cambios a nivel emocional. Esto se debe a que la experimentación de emociones es transitoria y dependen, en gran medida, de los acontecimientos ocurridos en los momentos previos a la evaluación. Por otro lado, conseguir cambios en optimismo supone una tarea más complicada, ya que éstas se encuentran más arraigadas a la personalidad del individuo y no dependen tanto de los acontecimientos (Carver y Scheier, 2005). Por ello, la intervención en BPS se plantea también como una actividad a realizar de un modo continuado, de manera que sus efectos sobre los niveles de optimismo puedan ser más visibles a largo plazo.

Bajo nuestro conocimiento, la intervención BPS presentada en este estudio es la primera que proporciona resultados respecto a la eficacia de este ejercicio incorporando TICS. En este sentido, sería conveniente el desarrollo de sistemas que permitiesen que las intervenciones positivas se prescribieran en este formato, dado que las TICS forman parte de la vida cotidiana de gran cantidad de personas y, por ello, podrían facilitar e incluso fomentar la expansión de dichas actividades.

En cuanto a las limitaciones del estudio, el principal obstáculo para la generalización de los resultados es el reducido tamaño muestral, que se debe a que se trata de un estudio en progreso. Además, el tipo de población utilizada (joven y sin problemas psicológicos) no permite generalizar los resultados a otras poblaciones, por lo que es importante llevar a cabo estos estudios con diferentes tipos de población, para comprobar si esta intervención también es capaz de promover el optimismo entre personas más mayores o con diferentes trastornos psicológicos.

## Referències bibliogràfiques

- Baños, R., Botella, C., Etchemendy, E. y Farfallini, L. (2012). EARTH of Wellbeing: A Place to Live Positive Emotions. *Annual Review of Cybertherapy and Telemedicine 2012: Advanced Technologies in the Behavioral, Social and Neurosciences*, 181, 310-313.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., y Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1), 119.
- Botella, C., Riva, G., Gaggioli, A., Wiederhold, B. K., Alcaniz, M., y Baños, R. M. (2012). The present and future of positive technologies. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 78-84.
- Carver, C. S., y Scheier, M. F. (2005). Optimism. In C. R. Snyder y S. J. E. Lopez (eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231–243). New York: Oxford University Press.
- Durlak, J. A. (2009). How to select, calculate, and interpret effect sizes. *Journal of Pediatric Psychology*, 34(9), 917-928.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of general psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gable, S. L. y Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology*, 9, 103-110.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.

- Meevissen, Y., Peters, M. L., y Alberts, H. J. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 42(3), 371-378.
- Park, N., Peterson, C., y Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19.
- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., y Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 204-211.
- Riva, G., Baños, R. M., Botella, C., Wiederhold, B. K., y Gaggioli, A. (2012). Positive technology: using interactive technologies to promote positive functioning. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 69-77.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.3-9). Londres: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical Validation of interventions. *American psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon, K. M., y Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.
- Sin, N. L. y Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology intervenciones: A practice friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
- Snyder, C. R. y López, S. J. (2002). (dirs.), *Handbook of positive psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678-691.