

**ARTÍCULOS**

**El estudio científico de las fortalezas  
trascendentales desde la Psicología  
Positiva**

***The scientific study of the transcendental  
strengths from the Positive Psychology  
perspective***

**MARÍA LUISA MARTÍNEZ MARTÍ<sup>1</sup>**

Fecha de Recepción: 30-10-2006

Fecha de Aceptación: 04-17-2006

**RESUMEN**

*Dentro del marco de la Psicología positiva existe una línea de investigación centrada en las virtudes y fortalezas del ser humano, entendidas como rasgos positivos de personalidad, que está elaborando una clasificación de ellas siguiendo un esquema similar al del Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). En este artículo se exponen algunos de los estudios que muestran los efectos beneficiosos de un grupo concreto de estas fortalezas, las trascendentales (espiritualidad, gratitud, esperanza, apreciación de la belleza y excelencia, humor), con la intención de promover su investigación.*

**ABSTRACT**

*Within the framework of Positive Psychology there is a line of research focused on the virtues and strengths of human beings. Taking virtues and strengths as positive traits of personality, the Positive Psychology classifies them following a scheme similar to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). With the aim of promoting research, this article reviews some of the studies that show the beneficial effects of a subset of strengths, the*

<sup>1</sup> Universidad de California, Irvine, [marialm@uci.edu](mailto:marialm@uci.edu)

*El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva*

*transcendental strengths –i.e. spirituality, gratitude, hope, appreciation of beauty and excellence, and humor.*

#### **PALABRAS CLAVE**

*Psicología positiva, Fortalezas, Espiritualidad, Gritud, Esperanza, Apreciación, Humor.*

#### **KEY WORDS**

*Positive psychology, Strengths, Spirituality, Gratitude, Hope, Appreciation, Humor.*

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años, diversos autores están haciendo un llamamiento sobre la necesidad del estudio científico de los aspectos mejores, más positivos del ser humano. A pesar de la creciente demanda de consumo y de éxito social, parece claro que las personas no encontramos un significado auténtico en los logros personales y en los bienes materiales, aunque conlleven satisfacción temporal, sino en la familia, la intimidad y los amigos (Myers, 2000), especialmente al final de la vida. Filósofos y pensadores han llegado a esta conclusión y, actualmente, los psicólogos occidentales están redescubriendo el importante papel que cumplen en la vida de la gente la esperanza, la espiritualidad y la integración en un grupo social o comunidad (Abi-Hashem, 2001).

Según Abi-Hashem (2001), la autoconfianza y la autonomía personal se han convertido en valores centrales en la mayoría de las sociedades industrializadas. El fuerte énfasis en el logro, la acumulación y la independencia han resultado en un mayor desapego, soledad, vacío y descontento. Los lazos familiares, la pertenencia a la comunidad y el vínculo social han sufrido enormemente. Quizá por eso existe tanta demanda de psicoterapia en Occidente. En otros países, la psicoterapia no se necesita tanto porque hay más oportunidades para interactuar y expresarse, buscar guía y consejo y poder disfrutar del apoyo y de los

recursos comunitarios y espirituales. La conciencia de no estar solo proporciona significado, perseverancia, sentido de pertenencia, esperanza y espiritualidad.

Según Schwartz (2000), el creciente grado de individualismo en las sociedades occidentales está unido a un aumento de la depresión. Aparentemente, las personas tienen múltiples opciones para elegir y muchísima información para hacerlo, pero les faltan guías y es fácil que se sientan desbordados y se depriman. Una explicación alternativa sobre el aumento de la depresión es la propuesta por Brand (2001), quien dice que es la discrepancia entre lo que uno es por naturaleza y lo que la sociedad le exige que sea, lo que causa la depresión.

La Psicología positiva ha surgido recientemente para dar respuesta a estas cuestiones, proponiendo una ambiciosa agenda de investigación cuyos resultados se vislumbran prometedores. En este trabajo se recogen los frutos de los estudios realizados sobre los efectos beneficiosos de las fortalezas trascendentales, con la intención de fomentar su desarrollo y abordar seriamente los problemas de vacío existencial que sufren muchas personas. Como bien ha escrito Seligman, la psicología haría mal en abandonar a esos "peregrinos del siglo XXI" al no incluir en sus propuestas las consideraciones del individuo como parte de una realidad trascendente que integra y da sentido a la vida.

## **LA PSICOLOGÍA POSITIVA: ORIGEN Y OBJETIVOS**

La Psicología positiva nace en 1998 como iniciativa de Martin E. P. Seligman siendo Presidente de la Asociación Americana de Psicología. Seligman señala que desde la II Guerra Mundial, la psicología se ha centrado preferentemente en los problemas humanos y en cómo resolverlos. Aunque el fruto de ese empeño ha sido considerable, el énfasis en la patología ha supuesto el no prestar atención a lo positivo del ser humano ofreciendo un punto de vista de éste como un ser frágil, víctima de entornos crueles o de malos genes, que ha de sobrevivir más que florecer.

Por esta razón, la Psicología positiva trata de lograr un equilibrio en la psicología, prestando tanta atención a la construcción de los aspectos más positivos del ser humano como a la reparación de los peores, a llenar la vida de las personas tanto como a aliviar su malestar.

El supuesto principal de la Psicología positiva es que la bondad y excelencia humanas son tan auténticas como los trastornos y el malestar. El interés de la Psicología positiva incluye tres ámbitos relacionados entre sí: el estudio de las experiencias subjetivas positivas (felicidad, placer, satisfacción, bienestar), de los rasgos de personalidad positivos (carácter, talentos, intereses, valores) y de las instituciones (familias, colegios, negocios, comunidades, sociedades)

que posibilitan los rasgos positivos y dan lugar, por tanto, a experiencias subjetivas positivas.

## **RASGOS POSITIVOS DE PERSONALIDAD. LA CLASIFICACIÓN DE LAS VIRTUDES Y FORTALEZAS**

Dentro del marco de la Psicología positiva existe una línea de investigación centrada en las fortalezas y virtudes que favorecen el crecimiento humano, en donde es clave la clasificación presentada en el manual "*Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*", elaborado por Peterson y Seligman (2004). Los autores sostienen que se pueden cultivar los rasgos mejores de carácter y plantean la necesidad de herramientas conceptuales y empíricas para construir y evaluar intervenciones a tal fin. Con el estudio y desarrollo de las virtudes, la Psicología positiva podría actuar como principio organizador de la acción individual y social.

Siguiendo el ejemplo del DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), se ha propuesto la creación de este esquema de clasificación de las virtudes y fortalezas para facilitar la creación de estrategias de evaluación. El DSM ha generado estrategias de evaluación fiables y ha conducido a la elaboración de tratamientos efectivos para diversos trastornos psicológicos. Clasificaciones consensuadas y formas similares de evaluar dan lugar a un vocabulario común para

clínicos e investigadores, permitiendo la comunicación entre profesionales.

Las fortalezas constituyen el principio fundamental de la condición humana y una actividad congruente con ellas representa un importante camino hacia una vida psicológica óptima. Según los autores, lo que hace que la vida merezca la pena no es efímero, por lo que es necesario un análisis en términos de rasgos positivos de personalidad. Las fortalezas proporcionan la explicación para esta estabilidad de la vida bien vivida.

El estudio del carácter en esta clasificación parte de la psicología de la personalidad, en concreto del rasgo, que reconoce la existencia de diferencias individuales estables y generales que pueden ser moldeadas por el entorno. A pesar de la importancia de la situación en dar forma a las características de la persona, ésta añade y quita algo de la situación. Este "algo" es el *carácter*, por el que la psicología positiva se interesa considerándolo un compendio de rasgos positivos.

Las *virtudes* son las características centrales del carácter valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos. El análisis de éstas en distintas sociedades, culturas y épocas históricas ha dado lugar a un consenso, que considera fundamentales las de sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia. Se trata de valores universales; para considerar que un individuo las posee deben estar por

encima de un cierto valor. Las *fortalezas* son los aspectos psicológicos que definen las virtudes, aquellas formas distinguibles en las que se manifiesta una virtud. Los *temas situacionales* son los hábitos específicos que llevan a una persona a manifestar una fortaleza en una situación concreta.

La clasificación propuesta es un intento de sistematizar el estudio de las virtudes y fortalezas, demarcando su campo de estudio. Se han definido una serie de criterios para discernir si cierta característica humana es una fortaleza o no.

El criterio 1, *ubicuidad*, hace referencia a que una fortaleza debe ser reconocida en todas las culturas. El criterio 2, *satisfacción*, alude a que debe contribuir a la realización personal, la satisfacción y la felicidad. El criterio 3 hace referencia a que la fortaleza debe ser *moralmente valorada* por sí misma. La manifestación de una fortaleza *no debe desvalorizar a otras personas* (criterio 4). De existir una fortaleza, debe poder identificarse su opuesto en negativo (criterio 5). Toda fortaleza debe poseer cierto grado de generalización y estabilidad, es decir, ser un rasgo (criterio 6) que se manifieste en el comportamiento (pensamientos, sentimientos y/o acciones) de forma que *pueda ser evaluada* mediante los instrumentos pertinentes (criterio 7). Según el criterio 8, la fortaleza debe ser *distinta* de otras fortalezas y no puede descomponerse en ellas, y en la población deben poder identificarse *dechados* consensuados de la fortaleza (criterio 9), así como *prodigios*

(aparición precoz en algunos niños o jóvenes, criterio 10). Deberían también poder identificarse personas con una *ausencia total* de la fortaleza (criterio 11). Finalmente, deben existir *instituciones y rituales* asociados al cultivo de la fortaleza en la sociedad (criterio 12).

La clasificación propone 6 virtudes que comprenden 24 fortalezas:

*Sabiduría y conocimiento*, dentro de las que se incluyen creatividad, curiosidad, mentalidad abierta, amor por el conocimiento y perspectiva.

*Coraje*, que comprende valentía, perseverancia, vitalidad y autenticidad.

*Humanidad*, en las que figuran amabilidad, inteligencia social y amor.

*Justicia*, a la que pertenecen la capacidad de trabajar en equipo, equidad y liderazgo.

*Templanza*: Autorregulación, prudencia, perdón y modestia.

*Trascendencia*: Apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad.

## **LAS FORTALEZAS TRASCENDENTALES Y SUS EFECTOS POSITIVOS SOBRE EL BIENESTAR**

Las virtudes trascendentales permiten al individuo establecer una

conexión con el universo, proporcionando sentido a su vida (Peterson y Seligman, 2004). La *espiritualidad*, fortaleza prototípica de este grupo, se define como la creencia y el compromiso con los aspectos trascendentales de la vida, llámese divino, sagrado, ideal o universal. La *apreciación de la belleza y la excelencia* conecta a la persona directamente con la belleza y la excelencia del mundo y de las demás personas; la *gratitud*, con la bondad; la *esperanza*, con el futuro imaginado; y el *humor*, con los problemas y contradicciones de la vida de tal manera que suple la angustia por una forma más llevadera de afrontar las situaciones.

Con algunas las excepciones, que se refieren fundamentalmente al criterio de distintividad, esta primera clasificación consensuada ofrecida por los autores parece reunir la mayoría de los criterios arriba citados.

### **Apreciación de la belleza y la excelencia**

Se refiere a la capacidad para experimentar éxtasis, elevación o admiración ante la belleza o la excelencia, ya sea en el arte, la música, la naturaleza o en las habilidades, cualidades y acciones morales de las personas. Aunque la evidencia empírica sobre los efectos de esta fortaleza es casi inexistente, Peterson y Seligman (2004) sugieren que las personas que tienen esta fortaleza encuentran más alegría en la vida diaria, más formas de encontrar

sentido en sus vidas y de conectar profundamente con otras personas. Según Keltner y Haidt (2003), las experiencias derivadas de la apreciación parecen reprogramar a las personas, volviéndolas más prosociales y menos preocupadas por la riqueza material, la reputación y otras preocupaciones cotidianas.

### Gratitud

La *gratitud* es el sentimiento de agradecimiento y alegría al recibir lo que uno percibe como un obsequio, ya sea un obsequio material proporcionado por otra persona o algo inmaterial, como un momento de paz provocado por la naturaleza. Una respuesta de agradecimiento ante las circunstancias de la vida puede ser una estrategia psicológica adaptativa y un importante proceso mediante el cual la persona interpreta positivamente sus experiencias cotidianas (Emmons y McCullough, 2003). La capacidad para percibir, apreciar y saborear los componentes de la propia vida se considera un factor determinante en el bienestar (Bryant, 1989).

La bibliografía sobre gratitud muestra sus múltiples efectos beneficiosos. Una sociedad basada en la gratitud proporciona un recurso emocional importante para promover la estabilidad social, como ya señaló Adam Smith (Peterson y Seligman, 2004). La gratitud asegura reciprocidad en la interacción humana e inhibe la realización de comportamientos interpersonales destructivos (McCullough, Kilpa-

trick, Emmons y Larson (2001). Funciona como un barómetro moral, al dotar al individuo de una señal afectiva tras percibir que alguien ha actuado favorablemente hacia él; funciona además como motivador moral, estimulando el comportamiento prosocial y también como reforzador moral del individuo por su conducta previa. Probablemente, las expresiones de gratitud son vitales para el éxito de las relaciones de pareja (Gottman, 1999). Según Vaillant (1993), la gratitud forma parte del proceso de transformar emociones autodestructivas en emociones curativas. La capacidad de reemplazar la amargura y el resentimiento por agradecimiento y aceptación es clave en la adaptación madura a la vida.

En un estudio experimental que llevé a cabo recientemente en la Universidad Complutense de Madrid bajo la dirección de las profesoras María Dolores Avia y María José Hernández Lloreda, tuve ocasión de comprobar que tras sólo dos semanas haciendo un diario sobre aspectos por los que uno se puede sentir agradecido, el estado de ánimo positivo de los estudiantes universitarios se veía incrementado de forma significativa, especialmente en comparación con llevar su atención hacia las dificultades diarias o pequeños escollos cotidianos. El trabajo, que estuvo basado en uno anterior de Emmons y McCullough (2003), nos permitió comprobar que es posible modificar ciertas experiencias emocionales positivas con una simple inducción experimental

poco costosa en tiempo y esfuerzo, pero también, frente al estudio antes citado, que no incluía seguimiento, constatamos que la permanencia de dicho efecto era de muy corta duración.

### **Esperanza (Optimismo, Pensamiento sobre el futuro, Orientación hacia el futuro)**

Estas variables se refieren a posturas cognitivas, emocionales y motivacionales hacia el futuro. Según Peterson y Seligman (2004), pensar sobre el futuro, esperar que ocurran los resultados esperados, actuar de forma que esos resultados esperados sean más probables y confiar en que los esfuerzos que se realicen merecen la pena provoca buen ánimo y acciones dirigidas a la consecución de objetivos.

Esta fortaleza tiene múltiples efectos positivos. La gente optimista tiene mejor estado de ánimo, es más perseverante, tiene más éxitos y experimenta una mejor salud física (Peterson, 2000). El optimismo y la esperanza están relacionados con la resolución activa de problemas y la atención a la información relevante para dicha resolución (Scheier, Weintraub y Carver, 1986; Aspinwall y Brunhart, 1996) y fomentan las buenas relaciones sociales y el éxito académico, atlético, militar, profesional y político (Seligman, 1990; Buchanan y Seligman, 1995; Snyder, 2000, 2002). Incluso las creencias optimistas no realistas sobre el futuro protegen de la enfermedad (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Estu-

dios sobre enfermedades amenazantes para la vida sugieren que los que permanecen optimistas presentan los síntomas más tarde y sobreviven más tiempo que los que presentan un afrontamiento más objetivo.

Los efectos del optimismo están mediados especialmente a nivel cognitivo: un optimista es más probable que ejecute hábitos que mejoren la salud y aseguren el apoyo social, aunque es posible que los estados emocionales positivos afecten directamente al curso de la enfermedad. La orientación hacia el futuro está asociada con la conciencia, la diligencia y la capacidad para retrasar gratificaciones, probablemente asociadas al mantenimiento del bienestar subjetivo, según varios autores (por ejemplo, Agarwal, Tripathi y Srivastava, 1983; citado en Peterson y Seligman, 2004). El desarrollo del optimismo previene la depresión (Seligman, Schulman, DeRubeis y Hollon, 1999).

### **Humor**

El *sentido del humor* como fortaleza es la capacidad para reconocer con alegría lo incongruente, para ver la adversidad de una manera benigna y para provocar la risa en los demás o experimentarla uno mismo.

Diversos estudios parecen indicar que el sentido del humor tiene numerosos efectos positivos. El sentido del humor está relacionado con el buen estado de ánimo y amortigua los efectos del estrés (Martin, 1996, 2001; Ruch y Köhler, 1998) ya que



permite interpretar positivamente las situaciones amenazantes (Kuiper, Martin y Olinger, 1993). La gente con sentido del humor se ríe más y reír de forma habitual está asociado a cambios en el sistema muscular, cambios cardiovasculares, endocrinos, inmunológicos y neuronales. Tener buen sentido del humor favorece las relaciones sociales y proporciona un mayor apoyo social que funciona como inhibidor del estrés y estimulador de la salud (Carbelo y Jáuregui, 2006). A pesar de los estudios señalados, es necesaria más investigación que confirme la relación entre humor y salud. Por ahora sólo están confirmados algunos efectos más bien localizados, a corto plazo y preventivos, o paliativos (Carbelo y Jáuregui, 2006).

### **Espiritualidad**

*Espiritualidad y religiosidad* se refieren a las creencias y prácticas basadas en la convicción de que existe una dimensión trascendental (no material) de la vida. Psicológicamente, estas creencias son importantes porque influyen en las atribuciones que las personas hacen, en el significado que construyen y en la forma en la que establecen sus relaciones con los demás y con el mundo. Ambas tienen en común la creencia en la existencia de una dimensión trascendental de la vida pero difieren en que la *religiosidad* tiene que ver con la aceptación de creencias asociadas al culto de una figura divina y la participación en actos públicos y privados relacionados con ella, y la *espiritualidad* des-

cribe lo privado, la relación de intimidad entre el ser humano y lo divino, y las virtudes que se derivan de esa relación.

Peterson y Seligman (2004) citan una serie de estudios en los que se hacen patentes los beneficios de la espiritualidad, así como de la religiosidad y de las instituciones que las fomentan. Al proporcionar un marco moral claro, ayudan a construir significado y ofrecen un sentido de propósito, esperanza y apoyo emocional (Maton y Pargament, 1987; Dull y Skokan, 1995). Existe una relación entre religiosidad, felicidad y propósito en la vida (French y Joseph, 1999), y entre compromiso religioso y bienestar físico y psicológico (Krause, 1997; Levin, 1997). La religión juega un papel importante en el afrontamiento de la enfermedad y el estrés psicológico (Handal, Black-Lopez y Moergen, 1989; Williams, Larson, Buckler, Heckmann y Pyle, 1991; Pargament, 1997), está asociada a la capacidad de perdonar (Rye et al., 2000), la amabilidad (Ellison, 1992) y la compasión (Wuthnow, 1991) y la implicación en la iglesia es a menudo un predictor de altruismo, voluntariado y filantropía (Hodgkinson, Weitzman y Kirsch, 1990; Schervish, 1990; Regnerus, Smith y Sikkink, 1998; Smith, Fabricatore y Peyrot, 1999; Mattis et al., 2000). El compromiso religioso y espiritual temprano desempeña un papel importante en la promoción de valores prosociales (Mattis et al., 2000), y la religiosidad se ha asociado, en niños y adolescentes, con menos actividades antisociales (Johnson, Larson, Li y Jang, 2000) y

mejor rendimiento académico (Donahue y Benson, 1995). Los jóvenes con mayor grado de participación religiosa perciben el mundo como un lugar más coherente (Bjarnason, 1998), y diversos estudios ofrecen correlaciones positivas entre diversas medidas de espiritualidad y religiosidad y varios aspectos personales y familiares adaptativos.

Aunque a veces no es fácil separar algunas de estas prácticas de mecanismos de control social que cumplen la función de inhibir la rebeldía y la protesta social, parece evidente que en la vida de las personas las prácticas religiosas y la espiritualidad en sentido amplio son aspectos muy centrales que cumplen un papel muy eficaz como guías, ayudas en situaciones difíciles y fuentes de crecimiento y compromiso personal.

En conjunto, a pesar de lo reciente de su abordaje empírico, se puede concluir que existe cierta evidencia de que las llamadas "fortalezas trascendentales" ofrecen beneficios a nivel subjetivo, individual y social que van desde la promoción de la salud y el bienestar físico y mental hasta el fomento del cambio personal y la autorrealización. Por encima de todo, dotan de sentido a la vida, reduciendo el vacío y la anomia presente en muchas sociedades desarrolladas, y funcionan como estrategias de afrontamiento que favorecen la reducción de la depresión y la ansiedad y el aumento de la autoestima, empatía, autorregulación emocional y toma de perspectiva. Las fortalezas trans-

cendentales permiten establecer relaciones más profundas con los demás, fomentan la responsabilidad y las conductas cívicas, e inhiben los comportamientos antisociales. Aunque en muchas de esas características apenas hay investigación sólida, y los instrumentos de medida de la mayoría de ellas están en una fase muy incipiente, el intento supone un paso indudable en la conceptualización y la evaluación de aspectos humanos que no pueden ser dejados de lado.

### **EL DESARROLLO DE LAS FORTALEZAS TRASCENDENTALES COMO CAMINO AL BIENESTAR**

El ejercicio de las fortalezas trascendentales genera emociones positivas. Según ha señalado Fredrickson (2001), las emociones positivas son elementos esenciales en el funcionamiento óptimo del ser humano, ya que amplían los repertorios de pensamiento-acción, reducen las emociones negativas prolongadas, estimulan la resiliencia psicológica y provocan espirales de estado de ánimo positivo que aumentan el bienestar emocional. La autorrealización y el bienestar psicológico son componentes muy importantes, si no la finalidad última, de la salud mental. Los valores de una persona y sus objetivos median entre los hechos externos y cómo se vive la experiencia, y en ese sentido las fortalezas trascendentales pueden promover múltiples efectos deseables que contribuyen eficazmente al bienestar y a una vida más plena.

Siguiendo a Ryan y Deci (2000) el bienestar personal y el desarrollo social de los individuos es óptimo cuando se satisfacen las necesidades básicas de competencia, pertenencia y autonomía. Aunque muchas de esas virtudes pueden revertir en las tres, el desarrollo de las virtudes que fomentan la cohesión entre las personas, como el sentido del humor, la gratitud o la espiritualidad influyen especialmente en satisfacer la necesidad de pertenencia. Otros modelos, como el del grupo de Ryff (Ryff y Keyes, 1995, Ryff y Singer, 1996) han señalado también que el bienestar psicológico pleno se corresponde con una perspectiva eudaimónica en la que, además del dominio del entorno, la autonomía y el crecimiento personal, se considera necesario encontrar un sentido en la propia vida, la autoaceptación y las relaciones positivas con los demás. En todos estos aspectos las fortalezas transcendentales son elementos centrales.

Autores de diferentes perspectivas, como Jung, Frankl, Maslow o Assagioli han recalcado en sus escritos que en el bienestar del ser humano influyen, por un lado, la individuación o desarrollo máximo de la propia personalidad, y por otro el ajuste de esa individualidad con algún proceso espiritual trascendente, hasta el punto que en cierto sentido una persona no encuentra la identidad hasta que no se compromete o entrega a algo más allá de él mismo.

También los investigadores de la prevención han descubierto que hay fortalezas humanas que actúan como

amortiguadores contra la enfermedad mental: el coraje, la mente orientada al futuro, el optimismo, las habilidades interpersonales, la fe, el trabajo ético, la esperanza, la honestidad, la perseverancia y la capacidad para implicarse profundamente en una trabajo o empresa (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Por ello, los psicólogos que trabajan con familias, colegios y otras organizaciones deberían crear ambientes en los que se desarrollen estas fortalezas. Las intervenciones que fomenten las fortalezas deberían, también, ser componentes de todo tratamiento ya que reducen los síntomas, previenen las recaídas y aumentan la calidad de vida (Lampropoulos, 2001). El desarrollo de las fortalezas transcendentales puede convertirse en un objetivo legítimo de las terapias.

Con todo, es necesario recordar que lo que acabamos de resumir constituye más un programa de trabajo que una realidad consistente. Debe entenderse como un proyecto y una llamada de atención hacia el futuro, una forma de ampliar el ámbito de acción de los profesionales de la psicología que, aun siendo incipiente y contando todavía con pocos resultados consistentes, ha ofrecido ya un nuevo estímulo y se ha convertido en un motivador innegable para muchos, y ha vigorizado, sin duda, el panorama actual de la psicología científica.

### **Agradecimientos**

Quiero hacer constar mi agradecimiento a la Dra. María Dolores

Avia por sus consejos, sugerencias y supervisión que han hecho posible la realización de este trabajo, el cual ha surgido como resultado de mi participación en el curso “Desarrollo de repertorios positivos en persona-

lidad” que María Dolores Avia imparte en el programa de doctorado “Investigación y desarrollo en psicología clínica y de la salud” en la Universidad Complutense de Madrid.

## REFERENCIAS

- Abi-Hashem, N. (2001). Rediscovering Hope in American Psychology. *American Psychologist*, 56(1), 85-86.
- Agarwal, A., Tripathi, K. K. y Srivastava, M. (1983). Social roots and psychological implications of time perspective. *International Journal of Psychology*, 18, 367-380.
- Aspinwall, L. G. y Brunhart, S. M. (1996). Distinguishing optimism from denial: Optimistic beliefs predict attention to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 993-1003.
- Bjarnason, T. (1998). Parents, religion and perceived social coherence: A Durkheimian framework of adolescent anomie. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 742-754.
- Brand, J. L. (2001). God Is a Libertarian? *American Psychologist*, 56(1), 78-79.
- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining and, savoring. *Journal of Personality*, 57, 773-797.
- Buchanan, G. M. y Seligman, M. E. P. (Eds.). (1995). *Explanatory style*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Carbelo, B. y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: Humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30.
- Donahue, M. y Benson, P. (1995). Religion and the well-being of adolescents. *Journal of Social Issues*, 51(2), 145-160.
- Dull, V. y Skokan, L. (1995). A cognitive model of religion's influence on health. *Journal of Social Issues*, 51(2), 49-64.
- Ellison, C. (1992). Are religious people nice people? Evidence from the national survey on Black Americans. *Social Forces*, 71, 411-430.
- Emmons, R. A. y McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Frankl, V. E. (1967). *Psychotherapy and existentialism*. New York: Washington Square Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The Broaden-and-Build Theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- French, S. y Joseph, S. (1999). Religiosity and its association with happiness, purpose in life and self-actualization. *Mental Health, Religion, and Culture*, 2, 117-120.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically-based marital therapy*. New York: Norton.
- Handal, P., Black-Lopez, W. y Moergen, S. (1987). Preliminary investigation of the relationship between religion and psychological distress in Black women. *Psychological Reports*, 65, 971-975.

- Hodgkinson, V., Weitzman, M. y Kirsch, A. (1990). From commitment to action: How religious involvement affects giving and volunteering. En R. Wuthnow, V. Hodgkinson, y Asociados (Eds.), *Faith and philanthropy in America: Exploring the role of religion in America's voluntary sector* (pp. 93-114). San Francisco: Jossey-Bass.
- Johnson, B., Larson, D., Li, S. y Jang, S. (2000). Escaping from the crime of the inner cities: Church attendance and religious salience among disadvantaged youth. *Justice Quarterly*, 17, 377-391.
- Keltner, D. y Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17, 297-314.
- Krause, N. (1997). Religion, aging, and health: Current status and future prospects. *Journals of Gerontology*, 52, 291-293.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A. y Olinger, L. J. (1993). Coping humor, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25, 81-96.
- Lampropoulos, G. K. (2001). Integrating Psychopathology, Positive Psychology, and Psychotherapy. *American Psychologist*, 56(1), 87-88.
- Levin, J. (1997). Religious research in gerontology, 1980-1994: A systematic review. *Journal of Religious Gerontology*, 10, 3-31.
- Martin, R. A. (1996). The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. *Humor*, 9, 251-272.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127, 504-519.
- Martínez Martí, M. L. (2006). Estudio experimental sobre los efectos de la gratitud en el bienestar físico y psicológico. Estudio no publicado para la obtención del grado de suficiencia investigadora (Dirs: M. D. Avia y M. J. Hernández Lloreda). Madrid, UCM.
- Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak experiences*. New York: Penguin.
- Maton, K. y Pargament, K. (1987). The roles of religion in prevention and promotion. *Prevention in Human Services*, 5, 161-205.
- Mattis, J., Jagers, R., Hatcher, C., Lawhon, G., Murphy, E. y Murray, Y. (2000). Religiosity, communalism, and volunteerism among African American men: An exploratory analysis. *Journal of Community Psychology*, 28, 391-406.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S., Emmons, R. A. y Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Pargament, K. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*. APA & Oxford University Press.
- Regnerus, M., Smith, C. y Sikkink, D. (1998). Who gives to the poor? The influence of religious tradition and political location on the personal generosity of Americans toward the poor. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 481-493.

- Ruch, W. y Köhler, G. (1998). A temperament approach to humor. En W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. (pp.203-230). New York: Mouton de Gruyter.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., Hallisey, C. et al. (2000). Religious perspectives on forgiveness. En M. E. McCullough, K. I. Pargament, y C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 17-40). New York: Guilford Press.
- Ryff, C. D. y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D. y Singer, B. (1998). The contours of positive mental health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Ryff, C. D. y Singer, B., Wing, E., y Love, G. D. (en prensa). Elective affinities and uninvited agonies: Mapping emotion with significant others onto health. En C. D. Ryff y Singer, B. (Eds.), *Emotion, social relationship, and health: Third annual Wisconsin symposium on emotion*. New York: Oxford University Press.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K. y Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.
- Schervish, P. (1990). Wealth and the spiritual secret of money. En R. Wuthnow, V. Hodgkinson y Asociados (Eds.), *Faith and philanthropy in America* (pp. 63-90). San Francisco: Jossey-Bass.
- Schwartz, B. (2000). Self-determination: The tyranny of freedom. *American Psychologist*, 55, 79-88.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Schulman, P., DeRubeis, R. y Hollon, S. (1999). The prevention of depression and anxiety. *Prevention and treatment*, 2, Artículo 8. Disponible en: <http://journals.apa.org/prevention/volume2/pre0020008a.html>
- Smith, A. (1976). *The theory of moral sentiments* (6ª ed.). Oxford, England: Clarendon Press. (Orig. 1790).
- Smith, H., Fabricatore, A. y Peyrot, M. (1999). Religiosity and altruism among African American men: The Catholic experience. *Journal of Black Studies*, 29, 579-597.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows of the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Vaillant, G. E. (1993). *The wisdom of the ego*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Williams, D., Larson, D., Buckler, R., Heckmann, R. y Pyle, C. (1991). Religion and psychological distress in a community sample. *Social Science and Medicine*, 32, 1257-1262.
- Wuthnow, R. (1991). *Acts of compassion: Caring for others and helping ourselves*. Princeton, NJ: Princeton University Press.