

**DEL TRAUMA A LA FELICIDAD:
Los hechos negativos extremos pueden generar
creencias positivas y crecimiento personal**

D. Páez, M. A. Bilbao y F. Javaloy

En este capítulo se revisan los procesos cognitivos comunes al crecimiento post-traumático y al incremento de la felicidad.

En primer lugar, se analiza cómo los hechos vitales tienen una influencia temporal limitada a 3-6 meses, siendo la de los hechos negativos mayor que la de los positivos en la afectividad. Expondremos cómo los hechos positivos refuerzan sobre todo el bienestar psicológico y la integración social. Luego, se considera cómo los hechos vitales negativos sólo socavan ligeramente las creencias básicas positivas sobre el yo y el mundo, mientras que los hechos positivos las refuerzan claramente. También se muestra cómo los hechos y episodios negativos provocan crecimiento personal e interpersonal – en particular el descubrir fortalezas personales y saber valorar el apoyo social-, mientras que los hechos extremos - tanto positivos como negativos - conllevan como efecto cambiar las metas y percibir nuevas oportunidades. Ante hechos negativos el crecimiento personal e interpersonal se asocia al auto-control emocional y apoyo social, en tanto que ante hechos positivos el crecimiento personal se asocia al compartir o expresión emocional.

Revisaremos posteriormente cómo las formas de crecimiento posteriores a hechos estresantes y traumáticos son coherentes con las reglas para incrementar la felicidad. La reevaluación positiva o afrontar el estrés enfatizando los aspectos positivos de la experiencia, es coherente con las reglas de la felicidad de enfatizar el pensamiento optimista y minimizar las experiencias negativas. Cambiar las prioridades en la vida y centrarse en los placeres del aquí y ahora, una forma frecuente de crecimiento post-traumático, es coherente con las reglas de incremento de la felicidad de orientarse al presente y gozar al máximo de cada día, y de disminuir las preocupaciones. Ambos procesos ayudan a reconstruir y mantener una visión benevolente del mundo. La reorganización de metas y definición de nuevos rumbos para la vida, nuevas posibilidades y cambio de prioridades sobre lo que es importante en la vida, reacciones frecuentes de crecimiento post traumático, son convergentes con las reglas de la felicidad de tener fines y propósitos organizados y de ser productivo en una actividad con significado. Junto con el desarrollo ideológico y religioso, estos procesos ayudan a atribuirle un sentido al mundo y a la persona.

Valorar más el apoyo social, aumentar la empatía y capacidad para darlo, tanto como para recibirlo, así como valorar las relaciones interpersonales, son una forma de crecimiento postraumático frecuente. Estas reacciones son congruentes con las reglas de felicidad que postulan que socializar más, ser una persona amable y que comparte y valorar las relaciones íntimas otros constituyen mecanismos de incremento de la felicidad. Estas reacciones están vinculadas con reconstruir y mantener una visión benevolente del mundo social. Finalmente, descubrir fortalezas y capacidades personales es otra reacción frecuente de crecimiento post-traumático. La percepción de las fortalezas de sí-mismo es una forma de aceptación del yo y mejora del auto-concepto, congruente con las reglas de felicidad de conocerse, aceptarse con sus imperfecciones y quererse a sí mismo, así como la de mejorar sus capacidades de competencia, dominio y control del mundo.

Revisando la literatura internacional, pero también con estudios específicos del ámbito latinoamericano y español, se busca mostrar cómo los procesos adaptativos de reacción a hechos negativos y de capitalización de hechos positivos comparten mecanismos comunes.

I. Hechos vitales y felicidad

A. *Hechos de Cambio Vital y su impacto en el bienestar personal.*

Las personas nos vemos enfrentadas cotidianamente a distintos eventos que van configurando la percepción de nuestra vida, marcando a través de las reacciones emocionales nuestro bienestar. Una variedad de hechos placenteros se han visto relacionados al reporte del bienestar subjetivo. Por ejemplo, la experiencia diaria de hechos satisfactorios se conecta a afectos positivos y la experiencia diaria de eventos displacenteros se relaciona con afectos negativos (Stalling et al., 1997).

La felicidad coexiste con los problemas y preocupaciones.

Ahora bien, aún las personas con mayor felicidad o satisfacción con la vida tienen preocupaciones y viven emociones negativas. Lo anterior se vio corroborado al encontrar que la mitad de las personas que puntúan muy alta satisfacción con la vida, es decir, la minoría más feliz, informaban de preocupaciones y problemas (Venhooven, 2004). Aunque más del 70% está muy satisfecho con su vida, los estudios epidemiológicos muestran que simultáneamente el 80% de la población normal presenta algún síntoma ansioso, depresivos o somático (Páez, 1986). En conclusión, la felicidad coexiste mayoritariamente con los problemas y preocupaciones. Además, los hechos traumáticos son más frecuentes a lo largo de la vida de lo que se pensaba, así un 60% de hombres han vivido algún hecho negativo extremos (Norris, 1992). Sin embargo, de las personas que han vivido un hecho traumático el último año, solo un 20-30% desarrollan un trastorno importante (Nemeroff et al., 2005).

El efecto que tienen sobre nuestro bienestar estos eventos extremos no es el mismo si éste es positivo o negativo. Estudios realizados señalan como regla que los hechos negativos tienen un impacto mayor y más duradero en las personas que los hechos positivos, a pesar de que éstos son más frecuentes (Baumeister et al., 2001). El gran efecto que pueden tener los hechos negativos lo muestra, por ejemplo, que una proporción de cinco episodios positivos a uno negativo es necesaria para que una pareja funcione bien, mientras que índices más bajos predecirían la ruptura de la relación a futuro (Baumeister et al., 2001). En el mismo sentido, los sujetos más felices tenían alrededor de cuatro hechos positivos por uno negativo, mientras que los menos felices no llegaban a haber vivido dos positivos por uno negativo (Diener y Oishi, 2005).

Las personas infelices, por otro lado, también reportan más eventos negativos o de cambios en la vida con efectos adversos, tales como accidentes y pérdida de trabajo, así como menos eventos positivos, tales como enamorarse o conseguir alguna meta (Veenhoven, 2004). Un estudio con jóvenes españoles, utilizando la escala de felicidad de Oxford, pone en evidencia que los de mayor felicidad informaban durante el último año de 1,7 hechos negativos por 4,4 positivos— sobre un rango de diez. Por otro lado, los jóvenes menos felices informaban de 2,6 hechos negativos y de 3,6 positivos sobre el mismo rango anterior (Páez y Bilbao, 2007). Este resultado muestra que aún en los jóvenes menos felices predominan los hechos positivos.

Los estudios sobre personas normales en buen estado de ánimo también confirman que éstas viven cinco episodios emocionales positivos por uno negativo. Durante una semana, personas normales vivencian en cinco días episodios de alegría y calma frente a uno o dos de tristeza, enojo y ansiedad (Lively y Heise, 2004). Es decir, en general se dan cinco episodios positivos frente a uno negativo, lo que explica como se mantiene por mera frecuencia la felicidad mayoritaria.

Ahora bien, los estudios han mostrado que las personas satisfechas y felices han vivenciado más episodios o hechos emocionales positivos, mientras que la intensidad de ellos es de secundaria

importancia. La intensidad emocional no está asociada al bienestar subjetivo ya que los hechos emocionales muy intensos son poco frecuentes y, generalmente, son seguidos por periodos rutinarios de "bajón" (Diener y Larsen, 1993).

Los hechos vitales y la afectividad.

Tanto los estudios sobre hechos cotidianos, realizados bajo la forma de análisis de diarios contestados cada día, como estudios de hechos estresantes evaluados durante los meses pasados, han mostrado un efecto de influencia específica: los hechos positivos, que provocan emociones como la alegría y el orgullo, influyen en la afectividad positiva y no la negativa (Baumeister et al., 2001). Los hechos positivos, por otro lado, tienen un efecto de corta duración sobre el bienestar de las personas, un ejemplo de esto es el que un buen día no logra generalizarse a los días posteriores (Baumeister et al., 2001; Headey y Wearing, 1989).

En cambio, los hechos negativos tienen una influencia mayor e inespecífica: los hechos negativos disminuyen tanto la afectividad positiva como refuerzan la negativa (Baumeister et al., 2001). Por ejemplo, una buena experiencia en casa no se generaliza ni influye positivamente en la actividad laboral, mientras que un mal día en el trabajo o estudio va a influir negativamente en la vida familiar.

Desde otro ángulo, se ha visto que las personas prefieren evitar perder que lograr ganar, es decir, las emociones subyacentes al ganar parecen ser menos fuertes que las que provocan el perder. Investigaciones han mostrado que las personas consideran aceptable el sustituir un buen resultado por otro, quedando tan satisfechas si obtienen uno u otro logro, sin embargo se esforzarán más por evitar un mal resultado: el placer de ganar cierta cantidad de dinero es menor que el dolor de perder la misma cantidad (Chen et al., 2000).

Los hechos de cambio vital normales generalmente influyen más fuertemente a mayor cercanía temporal y su influencia desaparece a los 6-12 meses.

Un estudio sobre la influencia de los hechos vitales (Suh et al., 1996), mostró que los hechos positivos ocurridos hace tres meses o menos tienen una influencia significativa en la satisfacción con la vida, correlacionando .25 ($p < .01$), y disminuyendo su impacto a los seis meses de ocurrido ($r = .16$, n.s.). Los hechos negativos, a su vez, disminuyen la satisfacción con la vida en el mismo periodo de tiempo, tres o menos meses correlacionando $-.28$ ($p < .01$), disminuyendo la afectividad positiva ($r = -.30$, $p < .01$) y aumenta la afectividad negativa ($r = .30$, $p < .01$). Sin embargo, a los seis meses esta relación no es significativa ($r = -.12$, n.s.). En un estudio con jóvenes españoles, los resultados fueron muy similares. Se les pidió que informaran sobre hechos positivos y negativos ocurridos a lo largo de su vida, señalando el tiempo transcurrido desde el evento (escala de hechos extremos positivos y negativos de Headey y Wearing, 1989). Para estudiar el efecto de éstos en la salud física y mental de las personas, se utilizaron: como indicador de salud mental el GHQ-12¹, dividido en aspectos positivos (p. ej., *¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?*, *¿Se siente razonablemente feliz, considerando todas sus circunstancias?*)- puntajes bajos representan mejor salud mental-, y aspectos negativos (p. ej., *¿Ha tenido la sensación de que no puede superar sus dificultades?*, *¿Se ha sentido poco feliz o deprimido?*)- puntajes altos representan peor salud mental-; la escala de soledad emocional (ESLI de Wittenberg); medidas de apoyo social subjetivo (Vaux, versión corta de Basabe, 2003) y objetivo (DSMC, versión corta); y la escala de

¹ Cuestionario ampliamente utilizado para medir problemas de salud mental (nombre de sus siglas en inglés para 12-items *General Health Questionnaire*, o GHQ-12). El GHQ se utiliza como instrumento de *screening* y utiliza una amplia gama de indicadores de estrés psicológico y de trastornos psicológicos del espectro de la ansiedad-depresión. Su rango de respuesta es de 1 a 4.

soledad social (UCLA; versión corta en castellano de Moya, 2003). Los resultados muestran que los hechos negativos tienen un impacto significativo a los tres y seis meses en el bienestar psicológico (GHQ-12), disminuyendo los aspectos positivos, correlacionando $.16$, $p < .01$, y aumentando los negativos, correlacionando $.15$, $p < .01$, durando su efecto hasta pasado un año de los hechos en los aspectos negativos, correlacionando $.23$, $p < .001$. Además, los hechos negativos aumentan el sentimiento de soledad a los 6 meses ($r = .12$, $p < .05$), y disminuyen la percepción de apoyo social subjetivo a los 6 meses ($r = -.14$, $p < .01$). Por el contrario, los hechos positivos si bien aumentan el bienestar psicológico incrementando los aspectos positivos del GHQ-12 ($r = -.21$, $p < .001$), su impacto solo se aprecia a los tres meses de ocurrido el hecho y no tienen influencia en disminuir la afectividad negativa. Sin embargo, los hechos positivos si impactan y más profundamente la percepción de apoyo social subjetivo (3 meses: $r = .14$, $p < .01$; 6 meses: $r = .15$, $p < .01$). Ambos estudios muestran como el impacto de hechos vitales tiene su mayor efecto sólo en los primeros tres a seis meses, aún después de controlar la influencia de los rasgos de personalidad y los niveles estables base de bienestar. Luego de este tiempo vendría la adaptación, volviendo a niveles medios de bienestar. Ahora bien, el impacto de lo negativo sería mayor y más amplio.

Las pérdidas y mejoras relacionales tienen influencia a más largo plazo que otros hechos de cambio.

Hay sucesos que tienen impacto negativo a largo plazo, como pérdidas de seres queridos, desempleo; o positivos a largo plazo, como el inicio de una relación amorosa intensa o casarse. También hay hechos cotidianos que mantienen su efecto y a los que la gente no se adapta o sacia: negativos, como dolor crónico y tener que cuidar enfermos crónicos, y positivos, como el sexo, las amistades y tener pareja. El impacto negativo del divorcio, desempleo persistente, aflicción por duelo, dura alrededor de dos años y parecen tener un efecto más duradero en disminuir la afectividad negativa más allá de los 6 meses de ocurrido (Suh et al., 1996). Sin embargo, la mayoría recupera su bienestar y supera la depresión alrededor de los dos años. La pérdida de un ser querido por muerte, la ruptura de pareja propia o familiar, tienen un efecto aunque hayan ocurrido dos años antes. Los estudios indican que a los dos años la satisfacción y bienestar de los viudo/as y divorciado/as se acerca al nivel anterior a la pérdida, aunque ligeramente inferior a él – están mejor aunque no tan bien como antes de la pérdida; en el caso de los viudo/as, hasta ocho años después no se recupera el nivel de bienestar anterior y este es inclusive un poco más bajo que antes del duelo (Lucas et al., 2003).

El aumento del bienestar y la felicidad asociado al inicio de convivencia o matrimonio y al enamoramiento intenso también dura alrededor de dos años. A los dos años de casados, en general, la satisfacción disminuye, aunque permanece en un nivel superior al anterior – no se está tan bien como al inicio aunque la felicidad es ligeramente mayor que antes de casarse. Así pues, el inicio de una relación de pareja (casarse o cohabitar) tendría un efecto prolongado sobre el bienestar aunque hayan transcurrido ya dos años de este periodo. Finalmente, el impacto de dos años de la experiencia íntima positiva también se ve refrendada por otras investigaciones. Los estudios de auto-informe y de tipo fisiológico sugieren que el amor pasional o romántico intensos dura entre año y medio y dos años y medio (Páez et al., 2004).

Los hechos negativos tienen una influencia más fuerte en la infelicidad que los positivos en la felicidad.

Los hechos negativos tienen mayor impacto que los positivos, como se mencionó anteriormente. La relación entre hechos estresantes y sintomatología o malestar presenta correlaciones promedio de $r = .30$, mientras que la relación entre apoyo social y menos malestar es de $r = -.20$. El apoyo social se asocia a la frecuencia y calidad de episodios emocionales

gratificantes de encuentro social (Kessler, 1997). En el mismo sentido de la mayor influencia de lo negativo, varios estudios han encontrado que el buen contacto social no se asocia o se asocia más débilmente al bienestar, mientras que los conflictos de pareja y familiares provocan con mayor fuerza malestar (Baumeister et al., 2001).

Las investigaciones en el área han recorrido varios caminos, llegando a descubrir distintos mecanismos que explicarían por qué “lo malo es más fuerte que lo bueno”- como lo plantean Baumeister et al. (2001). Los hechos negativos impactan más en la afectividad y el pensamiento de las personas, ya que generalmente son contrarios a sus expectativas e intenciones, además de ser menos frecuentes. Se ha visto que las personas reaccionamos más fuertemente, utilizando más recursos cognitivos, emocionales y fisiológicos, en respuesta a eventos negativos. Se piensa más en ellos, se busca más el explicarlos y afrontarlos, que los hechos positivos que implican la misma necesidad de reajuste, dejándonos además una huella más profunda y a más largo plazo. Se ha planteado que la predisposición a responder más rápida e intensamente a hechos negativos tiene una base evolutiva: el coste de perder oportunidades o recursos es menor que el de no percibir amenazas, por lo que en el desarrollo de la especie se ha seleccionado como un rasgo adaptativo esta predisposición a lo negativo (Baumeister et al., 2001).

Ahora bien, a mediano plazo se ha visto que las personas recuerdan más los hechos positivos que los negativos, olvidando los negativos y no sólo porque sean menos frecuentes. Así, las investigaciones demuestran que luego de esta gran reacción a los eventos negativos, por lo general se minimiza su influencia o se re-evalúan hasta neutralizar o borrar el impacto que generó. Por ejemplo: la separación juvenil que se vivió como un drama se recuerda como una tragicomedia unos años más tarde (Taylor, 1991). Esta reacción que Taylor llama *movilización-minimización* ocurre de forma particular con los eventos negativos, no así los neutros o los positivos. Sin embargo, la investigación en el área de la neurología muestra que este olvido no se convierte nunca en extinción de la respuesta al evento o emoción negativa, quedando el organismo siempre listo a responder a un estímulo amenazante o a una situación que genera miedo (Quirk et al., 2006). En otras palabras, uno aprendería a no reaccionar ante el recuerdo de los eventos traumáticos o hechos negativos, pero no ante los hechos mismos.

Los hechos estresantes o negativos no sólo provocan efectos negativos, como mayor sentimiento de soledad, depresión o ansiedad. En más del 50% de los casos, en un estudio con jóvenes, éstos consideraron que los hechos negativos provocaban tanto efectos negativos como positivos, tales como ayudarlos a crecer o madurar, a descubrir sus fortalezas, sentirse más cercano de otros y valorar el apoyo social, así como ayudaban a cambiar prioridades y mejorar la filosofía de vida, descubrir nuevas oportunidades, y en menor medida, mejorar ideológica o religiosamente. En un 20% los efectos de los hechos estresantes eran únicamente positivos según los jóvenes y en un 10% no provocaban cambios (Aldwin y Levenson, 2004). Es decir, hechos estresantes, más frecuentes que los traumáticos, provocan cambios positivos al menos parcialmente o no influyen negativamente en la mayoría. Los efectos solo negativos afectan a una minoría del 20%— el porcentaje de personas con cambios negativos de las creencias será mayor en el caso de hechos como pérdidas de relaciones por muerte o separación o agresiones interpersonales fuertes, como asaltos o violaciones.

Cuando se evalúa el impacto de hechos negativos en las creencias sobre la benevolencia del mundo en general (el mundo es más bien positivo), en la bondad del mundo social y en la buena imagen del yo, de ser un individuo capaz de controlar el medio y ser una persona digna, se constata que los hechos negativos transforman estas creencias de positivas en neutras (Foa et al., 1999). En cambio, los hechos positivos las transforman de positivas en muy positivas. Es decir, las personas aprovechan los hechos muy positivos para reforzar sus creencias y se resisten a transformarlos en negativos inclusive ante hechos estresantes o traumáticos. De hecho, solo un 20-30% de las personas expuestas a hechos negativos muy fuertes desarrollan alteraciones emocionales importantes y solo esta minoría tiene unas creencias menos positivas, más bien neutras, sobre el yo

y el mundo. Las personas que han vivido un asalto, una violación o una ruptura de pareja traumática y no han desarrollado una fuerte depresión, ansiedad o una fuerte reacción de estrés, no perciben al mundo y a sí mismos peor que las personas no traumatizadas (Foa et al, 1999; Páez et al., 2005).

En una investigación con 626 personas de distintas edades, se les preguntó sobre sus vivencias de hechos de cambio vital durante el año pasado, tanto las de carácter negativo -que pueden afectar negativamente el bienestar (escala de Holmes Rahe, 1967), como los hechos de cambio vital positivo que afectan de forma importante durante un tiempo el bienestar subjetivo de las personas. La siguiente tabla presenta el porcentaje de personas que dicen haber vivido estos hechos durante el último año (Ver Tabla 1).

Tabla 1

Hechos de cambio vital	Porcentaje
Empezó a trabajar versus Perder el empleo.	21% 6%
Gran éxito de promoción social o educacional, versus Problemas con jefe.	31% 13%
Nacimiento deseado de un nuevo miembro de la familia que provoca alegría intensa, versus Muerte de familiar o amigo cercano.	20% 25%
Inicio reciente de una relación amorosa satisfactoria, versus Ruptura o divorcio.	24% 23%
Lograr ayudar o apoyar a una persona conocida a superar o enfrentar un problema grave, versus Enfermedad o accidente grave de familiar o amigo.	53% 37%
Personalmente haber logrado superar o al menos a enfrentar un problema grave, versus Sufrir heridas graves o atravesar una enfermedad u operación grave.	34% 8%
Cambio de residencia o de condiciones de vida a una situación mucho más satisfactoria, versus Problema financiero grave.	19% 20%
Tuvo momentos importantes, duraderos, intensos y gratificante con familiares y/o amigos, colegas, versus Discusiones fuertes con familiares o problemas con la familia política.	84% 34%

Los hechos negativos extremos, como ya se ha planteado, refuerzan sobre todo la afectividad negativa y en menor medida disminuyen la afectividad positiva y la satisfacción con la vida. Ahora bien, los estudios muestran que solo algunos hechos influyen en las creencias básicas (asalto o violencia, violaciones y rupturas) y que, además, no modifican negativamente todas las dimensiones de creencias básicas. Los hechos positivos favorecen sobre todo la afectividad positiva y la satisfacción con la vida, mientras que tienen poco efecto en la afectividad negativa, como ya se ha planteado.

Tabla 2

Correlaciones entre Hechos positivos y negativos hasta 12 meses con indicadores de bienestar psicosocial

	Hechos positivos <i>r</i>	Hechos negativos <i>r</i>
Satisfacción con la vida (Diener)	.12*	-.15**
Felicidad (Oxford)	.27**	-.08*
Soledad social	-.21**	.17**
Soledad emocional	-.16**	.10*
Bienestar social (Escala total de Keyes)	.28**	.01
Bienestar psicológico (Escala total de Ryff)	.24**	-.11*
Crecimiento personal (faceta de Ryff)	.33**	.09*
Relaciones positivas con otros (faceta de Ryff)	.20**	-.14**
Propósito en la vida (faceta de Ryff)	.17**	-.07
Dominio o control del medio (faceta de Ryff)	.09*	-.21**
Auto-aceptación o auto-estima (faceta de Ryff)	.11*	-.16**
Autonomía (faceta de Ryff)	.01	-.07

** Correlación significativa a nivel $p < .01$; * correlación significativa a nivel $p < .05$

En estudios realizados en la UPV² (con muestras de $n = 626-450$), se confirman estos resultados sobre la mayor influencia de lo negativo, con matices importantes (Ver tabla 2). Los hechos negativos se asocian a una menor satisfacción con la vida, menor felicidad y a menor bienestar psicológico, aumentando en cierta medida la percepción de soledad emocional y social, aunque su influencia es más débil que la de los hechos positivos. Los hechos negativos disminuirían sobre todo la auto-estima, y la percepción de dominio o control del entorno. Finalmente, los hechos negativos se asocian positivamente al crecimiento personal, sugiriendo que los hechos estresantes servirían de catalizador o aliciente – como confirma la investigación sobre crecimiento post-traumático que se examinará más adelante.

Los hechos positivos aumentarían la satisfacción con la vida y más fuertemente la felicidad, así como el bienestar psicológico y social. Este efecto disminuiría el sentimiento de soledad social y emocional. Los hechos positivos a un año estarían asociados también con el crecimiento personal, con el aumento o fortalecimiento de las relaciones positivas con otros, reforzarían los propósitos en la vida y, en menor medida, la auto-aceptación y el dominio del medio.

En síntesis, se matizó la asimetría de los eventos vitales, dado que la influencia de los hechos negativos del último año deprimiría más fuertemente el bienestar en sus dimensiones afectivas, así como la autoestima y el control del yo, mientras que esto no ocurre en los aspectos más sociales, ni del sentido y propósito en la vida del bienestar. Los hechos positivos refuerzan el bienestar social más fuertemente que los negativos lo socavan, disminuyendo la soledad, aumentando el apoyo social, la integración social y las relaciones positivas con otros. Si los hechos negativos cuestionan la auto-estima y el control personal de forma más fuerte, en cambio los hechos positivos apoyan más intensamente aspectos psicológicos del bienestar psicológico, como el crecimiento personal y el sentido de la vida.

² Grupo Consolidado de Investigación en Psicología Social, <http://www.ehu.es/pswparod/index.asp>.

II. Hechos vitales y creencias positivas

A. *El poder de las creencias básicas positivas*

Se ha postulado la existencia de un conjunto de creencias esenciales que las personas ostentan sobre sí mismas, el mundo y los otros. Estas creencias, implícitas, se enraízan en la experiencia emocional y se sostienen a pesar de evidencias reales que las contradicen (Janoff-Bulman, 1992). Ejemplo de ello es que, pese a que las personas generalmente están de acuerdo - racionalmente-, en lo que respecta a la injusticia predominante en el mundo, cuando tiene lugar una desgracia ineludible que provoca activación emocional, tienden a hacer una atribución de responsabilidad parcial a la víctima en relación con lo ocurrido (p.ej., algo habrá hecho). Lo anterior constituye una forma de defensa de la creencia básica por la cual uno recibe lo que se merece y no está indefenso ante el azar.

Las creencias básicas son supuestos fundamentales referentes a nuestro ser en el mundo, entendido como realidad física y social. Rokeach (1960) llama también a estas creencias “primitivas”, puesto que subyacen a otras, afirmando que son metafísicas y que suponen algún juicio sobre la naturaleza de la realidad. El filósofo de la mente Davidson (2001) considera que las creencias sobre uno mismo, las creencias sobre los otros y las creencias sobre el mundo existen de manera relacionada, interdependientes. Consecuentemente, habla de la naturaleza “triangular” de esas creencias.

Al hablarse de “creencias positivas”, es preciso puntualizar que se da al término “positivo” un significado análogo al que se otorga en otros usos, como el de “hechos positivos”, “emociones positivas” o “psicología positiva”. En estos casos, el término “positivo” tiene un significado instrumental, funcional: “positivo” es aquello que satisface las necesidades humanas, lo que produce bienestar, un efecto beneficioso sobre la persona; al contrario de lo “negativo”, que impide la satisfacción de necesidades.

Consiguientemente, llamamos “creencias positivas” a aquellas que favorecen la satisfacción de las necesidades (seguridad, amor, desarrollo personal, etc.) y el logro de objetivos. Las creencias positivas están en estrecha conexión con principios filosóficos casi universalmente admitidos e incorporados tanto por la psicología positiva de las fortalezas (Peterson y Seligman) como por la terapia racional emotiva (Ellis) y por la filosofía de la felicidad (Marinoff, 2006).

El predominio de las creencias positivas sobre las negativas tiende a generar una visión optimista de la vida, que es fuente de felicidad y posee un gran valor de supervivencia por el hecho de optimizar las capacidades del individuo, dotándole de una alta motivación: uno es capaz de hacer todo aquello que cree que puede hacer. Por otra parte, los principios de coherencia (propuestos por las teorías de Heider, de Newcomb y de Festinger) predicen que las creencias positivas favorecen las emociones positivas y las conductas positivas.

Podemos concluir que el notable impacto de las creencias sobre el comportamiento se basa en que las creencias tienen su origen en necesidades y emociones, construyen la visión de la realidad en que viven inmersas las personas de un contexto cultural determinado, tienden a mantenerse pese a evidencias que las contradigan (efecto de perseverancia) y tienden igualmente a cumplirse porque favorecen implícitamente cierto tipo de respuestas (efecto de autocumplimiento). El siguiente cuadro ejemplifica las creencias implícitas positivas:

CREENCIAS BÁSICAS POSITIVAS:

VISIÓN POSITIVA DEL MUNDO, EL YO Y LOS OTROS

(tres componentes: evaluativo, cognitivo e instrumental)

	BUENO (evaluativo)	CON SENTIDO (cognitivo)	EFICAZ (instrumental)
MUNDO	El mundo es bueno El mundo es un lugar agradable En el mundo hay más bien que mal El mundo es hermoso	El mundo tiene sentido La vida es digna de ser vivida El mundo es justo En la vida recoges lo q siembras	El mundo funciona como un reloj La evolución avanza hacia una meta La naturaleza es sabia
MUNDO SOCIAL	“El hombre es bueno por naturaleza” “En el hombre hay más cosas dignas de admiración que de desprecio” La sociedad es buena	La vida social tiene un sentido Los demás se portan contigo como tú te portas con ellos. La historia hace justicia	La sociedad cumple bien su función. La sociedad avanza, mejora. La historia refleja el progreso de la humanidad.
YO	Me considero una buena persona Estoy satisfecho de mí mismo	Mi vida está llena de sentido Soy una persona con principios Soy una persona afortunada	Confío en mi propia capacidad Sé conseguir lo que me propongo

Un primer conjunto de creencias o asunciones básicas se refieren a la *benevolencia del mundo*. Dentro de esta dimensión se diferencian:

- a) Creencias positivas sobre el mundo o sobre el carácter benevolente del mundo en general y de los hechos que en él ocurren, es decir, se cree que en el mundo ocurren más cosas positivas que negativas, creencia que se asocia a una balanza de afectos positiva (Sánchez et al., 1998).
- b) Creencias positivas sobre el mundo social. En el ámbito implícito, en lo referente al mundo social, las personas tienden a creer que éste es benevolente, esto es, que las personas son buenas y bondadosas, además de ser proclives a sentirse integradas socialmente. La mayoría de las personas informan de un estilo de apego adulto seguro o ansioso ambivalente, que implican una visión positiva de los otros. Por otro lado, las creencias de confianza generalizada en otros tienen una media de 28% en una muestra de 81 naciones, variando entre el 10% en países africanos y Portugal al 60% o más en Escandinavia, Holanda e Irán, si bien éstas son indicadores de creencias explícitas (Inglehart et al., 2004).

Un segundo conjunto de creencias hacen referencia al *sentido del mundo*. Las personas consideran que el mundo tiene sentido y propósito, que es predecible y controlable, pues existe un orden, se puede entender y comprender lo que ocurre, y por ende controlarlo. Las personas creen que las cosas no ocurren por azar; y creen en la justicia del mundo o que las personas reciben aquello que se merecen y merecen lo que les ocurre. Los estudios sobre creencias en el mundo justo han mostrado que las personas que observan a alguien que sufre un hecho negativo sin haberlo provocado, tienden a minimizar su sufrimiento o, en cambio, a atribuirle la responsabilidad de lo ocurrido. Esto ocurre, bien si la persona no puede reparar lo ocurrido sin poder alejarse de la situación, bien si no se identifica con la víctima ni cree que va sufrir su misma suerte (Hafer y Bègue, 2005; Corsini, 2004).

Finalmente, existe un conjunto de creencias sobre uno mismo. Janoff-Bulman distingue:

- a) Las creencias positivas sobre el yo o auto-estima.

La mayoría de las personas tienden a exhibir una alta auto-estima y las personas de menor auto-estima tienen una visión menos positiva, pero a fin de cuentas positiva. Las personas recuerdan de manera sesgada los hechos referidos a ellas, recuerdan más los hechos positivos y tienden a

atribuir sus éxitos a causas internas y sus fracasos a causas externas en general, lo cual ayuda a reforzar la confianza en su eficacia. Finalmente, las personas no sólo tienen una imagen positiva de sí mismas sino que se consideran sistemáticamente mejores que la persona media. Por otro lado, las personas no sólo muestran una visión positiva de sí mismas en la actualidad y a futuro, sino que tienen un recuerdo autobiográfico muy positivo, es decir, retrospectivamente evalúan los hechos negativos que han vivido como experiencias ambivalentes o positivas, los olvidan y recuerdan más los hechos positivos. Por último, las personas tienden a explicar sus fracasos por causas externas, poco estables y específicas, por lo que rechazan su responsabilidad ante ellas. Al contrario, explican sus éxitos por causas internas, por hechos estables y generales, como su personalidad. Por ejemplo, si fracasa en los exámenes es culpa del profesor y de que estaba muy cansado, no es responsabilidad mía, y es un estado transitorio; pero, si me va bien en el examen, debe ser por mi inteligencia y esfuerzo voluntario. Esta tendencia a explicar los hechos de forma defensiva ante el fracaso y enaltecendo el yo ante los hechos positivos, es general en todas las culturas y se asocia a un mayor bienestar personal (Taylor, 1991; Mezulis et al., 2004).

b) Las creencias sobre la eficacia o el control del yo o la capacidad de la persona de controlar el mundo.

Aparentemente, las creencias sobre el yo son la raíz de las creencias sobre el mundo y los demás. La visión del mundo es una construcción personal, como ya notó Kant al afirmar: “No vemos las cosas como son sino como somos nosotros”. Las cosas ocurren como si hiciéramos este razonamiento implícito: “Si yo estoy bien, el mundo está bien” o “si yo estoy mal, el mundo está mal”. Los estudios empíricos confirman que las creencias sobre el yo juegan un papel más relevante que las otras. Como vimos, los hechos negativos afectaban sobre todo a la autoestima y control, además, estas creencias son las que más se asocian a los síntomas de estrés (Foa et al, 1999), así como predicen más la felicidad que las creencias sobre el mundo en general, como se verá más adelante.

Existe evidencia en relación con los efectos beneficiosos de estas creencias positivas sobre el yo y el mundo: se asocian a criterios de salud mental, así como a necesidades básicas (Furnham, 2003). La satisfacción de la necesidad hedónica o de maximizar el placer refuerza una visión positiva y segura del entorno, la satisfacción de la necesidad de creencias positivas del yo conduce a la alta auto-estima y aceptación de sí mismo, la satisfacción de la necesidad de significado y justicia refuerza el propósito, sentido y coherencia del yo y del mundo, la satisfacción de la necesidad de afiliación lleva a una aceptación y relaciones positivas con otros y, finalmente, la satisfacción de la necesidad de auto-determinación y control interno refuerza una visión de dominio y autonomía del yo. Todos estos son criterios ya sea hedónicos (visión positiva del mundo y del yo) o de crecimiento de la salud mental (auto-aceptación o auto-estima, relación con otros, sentido y propósito vital, dominio del entorno, crecimiento y desarrollo del yo).

Por otro lado, estas creencias al estar cargadas hacia lo positivo, se consideran sesgos, distorsiones o ilusiones positivas. La existencia de estas ilusiones se vincula a una larga tradición filosófica según la cual nuestra mente tiene una doble función: conocer el mundo y defendernos de él. Es decir que la naturaleza de una situación lleva a la mente a abrirse o a cerrarse, a tratar de descubrir el mundo o a encubrirlo. Por tanto, las creencias no realistas (o ilusiones), tanto las de signo positivo como las de signo negativo, se construyen en defensa del yo. La tradición arranca de Freud y el psicoanálisis: cuando el yo se siente amenazado, tiende a levantar mecanismos de defensa, como puede observarse en las creencias adoptadas en reacciones defensivas de carácter patológico, por ejemplo, en la visión de la vida del individuo deprimido o en la perspectiva paranoide.

La realidad es que nuestra mente sólo nos hace caer en el autoengaño si se siente forzada a ello ya que tiene una doble función, como dijo Rokeach (1960): la de comprender y explicar la realidad y la función defensiva, entendida como una coraza defensiva para proteger la

vulnerabilidad de la mente. Añade este autor que la mente estaría construida para servir “a dos amos a la vez” que serían la comprensión del mundo, dentro de lo posible, y la defensa contra él “en la medida en que es necesario”. Es decir, nos abrimos al mundo cuando la información proporciona seguridad al yo y nos cerramos al mundo cuando la información se vuelve amenazadora para nosotros.

Ello nos permite entender por qué construimos creencias positivas no realistas, es decir, ilusiones positivas. Daniel Gilbert (2006), ha postulado que las ilusiones positivas forman un “sistema inmune psicológico” para defendernos de la infelicidad, así como el sistema inmunológico nos defiende de la enfermedad. Por tanto, estas ilusiones generadoras de bienestar subjetivo parecen tener una función adaptativa y haber sido diseñadas por la evolución para nuestra supervivencia.

Un estudio sobre la felicidad en la juventud española nos permite ilustrar el predominio de creencias positivas sobre la vida, el mundo social cercano y el yo: En relación con el primer aspecto – visión de un entorno benevolente, que favorece el bienestar, - encontramos una puntuación media en satisfacción con la vida de Diener de 26,7³ y de 1,9 considerando la satisfacción con once ámbitos vitales recogidos en la encuesta⁴. Además, y en relación con las creencias sobre el sentido, coherencia y justicia del Mundo, aunque las personas no tenían una visión del mundo como básicamente justo⁵, el 88% de los encuestados opinaba que su vida estaba llena de sentido⁶, lo cual denota altas puntuaciones en propósito vital. De hecho, la media de control personal en el caso de la juventud española fue de 7,45 – considerando que la escala oscilaba entre 1 y 10 – , sin olvidar que la media de satisfacción consigo mismo estaba muy por encima de la media teórica, como ocurre en general. Estos resultados englobarían el mantenimiento de unas creencias positivas en relación al Yo.

Por otra parte, y relativo al segundo aspecto, - creencias positivas sobre el contexto social a nivel general y cercano o relacional -, encontramos que aunque también se encontró que la mayoría de los jóvenes opinaba que no se podía confiar en los otros - como es la tendencia general -, cuando se indagaba sobre la satisfacción con la pareja, los amigos y la familia, las medias indicaban alta satisfacción con estas relaciones, respectivamente de 1,9; 1,6; y 1,4⁷.

Estos resultados muestran que, aunque la visión del Mundo Social global de los jóvenes españoles no es positiva, ni se cree que el mundo sea justo, la visión del entorno cercano y del yo es muy positiva. Además, la visión positiva y justa del Mundo y del Mundo Social, en particular, la visión positiva de las relaciones con las personas cercanas, se asocian a la felicidad. De hecho, la felicidad era predicha por una visión positiva general del mundo (satisfacción con la vida), por la creencia que la vida tiene sentido, por la percepción positiva del futuro personal u optimismo y, en menor medida, por la creencia que el mundo es justo – controlando la extraversión y el neuroticismo -. Estos resultados muestran que las creencias positivas, en particular las vinculadas al yo y al entorno cercano, se asocian fuertemente con la felicidad y que la tendencia principal es a creer que el yo es bueno y que controla al mundo. Al contrario, la visión del mundo en general es menos positiva y se asocia más débilmente con la felicidad (Javaloy, Paez, Cornejo, Basabe, Rodríguez y Espelt, 2007).

Varios sesgos se han descrito entre los jóvenes y en la población en general (Páez et al., 2004). Se ha visto que las personas tienden a percibir que controlan situaciones incontrolables o a

3Rango de la medida entre 5 y 35, y puntuación directa equivalente a 7,2 en una escala de 1 a 10.

4 Dominios valorados mediante una escala donde 1= Muy satisfecho a 4= muy insatisfecho. Puntuación directa equivalente a un 6,3 en una escala donde 1= muy insatisfecho, a 10= muy satisfecho.

5 Puntuación media de 2,5 en una escala de 1 a 4 – respuesta que es la media teórica -.

6 Puntuación media igual a 3,1 en una escala donde 1= Nada y 4= Mucho. Esta puntuación equivale a 7,85 en una escala de 1 a 10.

7 Rango de la escala oscilando entre 1= “muy satisfecho” y 4= “muy insatisfecho”. Puntuaciones equivalentes a 7,6 o superior, si se considera una escala de 1= nada satisfactorio a 10= muy satisfactorio.

tener una ilusión de control. Por ejemplo, el 90% de las personas creen ser mejores estudiantes, profesores o conductores que la media (Myers, 1995). Creen que, respecto al nivel de capacidades y habilidades, están entre los más capaces (fenómeno de falsa unicidad) al mismo tiempo que se creen capaces de controlar el mundo (ilusión de control). También son frecuentes el optimismo ilusorio y la ilusión de invulnerabilidad, de modo que las personas se sienten relativamente invulnerables, con tendencia a predecir su futuro como positivo, y con una menor probabilidad que la persona media de sufrir hechos negativos. A la vez, las personas presentan en general – aunque no todas – un optimismo ilusorio al pensar en sus posibilidades a futuro, es decir, tienden a pensar que tienen más probabilidades que la persona media de vivir hechos positivos. Por ejemplo, jóvenes españoles pensaban que tenían más probabilidades que la persona media de tener una vida sexual satisfactoria (Páez et al., 2004). Estas creencias son más sólidas, con respecto a hechos infrecuentes, entre la gente que no ha experimentado hechos negativos - no así positivos-, que además creen que los hechos negativos son controlables y que le ocurren a personas prototípicas muy diferentes de uno mismo (Tennen y Affleck, 2005). La vivencia de hechos negativos (p. ej., un terremoto) tiende a disminuir esta ilusión de invulnerabilidad, aunque sólo a corto plazo y respecto a la experiencia específica (p. ej., aumenta la vulnerabilidad percibida ante terremotos, no ante otras desgracias) (Burger y Palmer, 1992).

Estas ilusiones se asocian entre sí: los optimistas tienden a explicar sus fracasos por causas variables, poco estables y no debidas a su personalidad y sus éxitos a la inversa (Carver y Scheier, 2005). Jóvenes españoles no sólo explicaban sus éxitos por causas más internas que sus fracasos, además, mostrando una falsa unicidad, explicaban los éxitos de la persona media por causas menos internas. Al contrario, explicaba los fracasos de los otros por causas más internas. Es decir, los jóvenes creen que sus éxitos individuales se deben más a su personalidad que la persona media y lo contrario ocurre con sus fracasos (Páez et al., 2004).

B. *Las Ilusiones o sesgos positivos se asocian a la Felicidad.*

Los sesgos optimistas y defensivos son menos fuertes en culturas colectivistas, las que se caracterizan por dar una mayor importancia a la cohesión social y a las prioridades grupales que a las necesidades individuales, enfatizando la modestia y una menor diferenciación individual; ejemplo de éstas son las culturas asiáticas. Sin embargo, aún en las culturas más colectivistas, estos sesgos están presentes en las personas y se asocian a la felicidad y al ajuste social. Los sesgos frente a los hechos negativos son más fuertes y estables que los sesgos positivos (Paez et al, 2004).

Estas ilusiones se mantienen en base a varios mecanismos cognitivos y afectivos (Páez et al., 2004). Primero, las personas tienen mucha información sobre sí mismas y sobre-estiman sus conductas de prevención, los esfuerzos de control y la voluntad de provocar hechos propios. Estos sesgos desaparecen cuando las personas se comparan con personas que ellas conocen bien o cuando se les entrega información sobre cómo otras personas enfrentan los problemas o se esfuerzan por el éxito. Por ejemplo, los sujetos siempre se sorprenden de que la mayoría de las personas sean felices, porque ignoran todas las gratificaciones y vivencias positivas que los otros viven.

Segundo, las personas seleccionan información que confirme sus creencias, buscan y se exponen a información positiva sobre sí mismos. En cambio, la información negativa sobre gente desconocida, como rumores maliciosos, se transmite y acepta con mayor facilidad. Esto hace que las debilidades de otros sean más destacables que las nuestras.

Tercero, las personas tienen mayor experiencia de episodios emocionales y hechos positivos que negativos, por lo que recuerdan más hechos positivos por su frecuencia. También es cierto que se recuerdan más los hechos más extremos o poco usuales, ya sean hechos negativos o positivos, contrarios a las expectativas. Ahora bien, dado que se recuerdan más los hechos extremos y hay más positivos que negativos, tendemos más a recordar hechos positivos del pasado. Aún los hechos

traumáticos sólo alteran parcialmente la visión positiva del yo, del control personal y del futuro a una minoría de personas – solo en el caso de hechos como la violación o asaltos violentos graves será la mayoría de las personas que ven alteradas sus percepciones con sesgo positivo (Dalbert, 1999).

Cuarto, las personas tienen un conocimiento estereotipado y extremo de muchas situaciones y problemas sociales: fracasan en su vida de pareja los neuróticos y raritos, no la gente normal como yo – aunque la tasa de divorcio sea del 30 al 50% en los países occidentales. De hecho, las personas que comparten un estereotipo muy distante de sí de las víctimas de un hecho negativo tienden a mostrar una mayor ilusión de invulnerabilidad (Tennen y Affleck, 2005).

Quinto, las personas utilizan sus emociones y estado actual para recordar el pasado y predecir el futuro. De hecho, los jóvenes españoles que tenían un alto nivel de felicidad la proyectaban a futuro y predecían que tenían más probabilidades de que les ocurrieran hechos positivos, menos negativos y seguir siendo felices (Páez et al., 2004).

Estas ilusiones están ausentes en las personas ligeramente deprimidas, que muestran una visión más realista o equilibrada de sus fortalezas y debilidades. Las personas fuertemente deprimidas muestran en vez de sesgos positivos, sesgos negativos. Ellas perciben su yo negativamente, rumian un pasado negativo y ven un futuro desalentador. Dado que la depresión afecta a no más del 10% de una población y que entre 7 y 8 personas se sienten bien, estos sesgos positivos son dominantes a nivel mundial; por ejemplo, aún en la población de Pakistán, la mayoría de las personas reporta estar bastante feliz (Suhail et al., 2004).

Estas ilusiones no sólo se asocian entre ellas, sino que fomentan un alto bienestar subjetivo. Utilizando una escala de auto-enaltecimiento que medía la tendencia a dar una visión de sí sesgada positivamente, se confirmó que ésta se asociaba significativamente con tener más emociones positivas que negativas, con la satisfacción con la vida y la felicidad (Compton et al., 1996). También se asociaba positivamente con indicadores de las facetas de la salud mental y desarrollo personal, correlacionando significativamente la tendencia a dar una imagen de sí positiva con la auto-estima, con el control y con una visión que la persona crecía y tenía un futuro con metas (Compton et al., 1996). Es decir, indicadores de falsa unicidad y optimismo ilusorio, de tener una visión muy positiva de sí mismo se asocian a aspectos que refuerzan la felicidad, como la auto-estima, el control, la percepción de buenas relaciones con otros y la percepción de sentido y propósito en la vida.

Estas ilusiones también propician otras cualidades positivas, tales como el cuidado de otros y la habilidad para comprometerse con actividades productivas. De hecho, varios estudios encontraron que las ilusiones positivas están correlacionadas con reacciones adaptativas ante adversidades extremas. El optimismo, que se asocia a una percepción positiva del futuro y a expectativas elevadas, frecuentemente ilusorias, correlacionaba con un valor de .59 a la felicidad en 4 estudios (Luybomirski et al., 2005). Según un meta-análisis, las expectativas optimistas generales se asocia a indicadores de bienestar en diferentes culturas: menor reacción al estrés, mejor afrontamiento de éste, menor depresión y ansiedad y mayor felicidad y satisfacción con la vida (Carver y Scheier, 2005).

En síntesis, la auto-estima, la percepción de control y el optimismo tienden a estar sesgados hacia lo positivo, explicando en parte la predominancia mayoritaria de la felicidad en la población.

C. *Impacto de los hechos extremos positivos y negativos en las creencias básicas*

Los sucesos positivos extremos refuerzan las creencias básicas y los negativos las socavan. No sólo aquellos hechos traumáticos extremos que amenazan a la supervivencia, sino también los episodios emocionales cotidianos ejercen un efecto en las creencias básicas. Una serie de estudios

retrospectivos, utilizando un sistema de diario, de informe de hechos emocionales inmediatamente después de que éstos tengan lugar, revelan que los hechos emocionales cotidianos impactan en las creencias básicas. La influencia que ejercen los hechos emocionales cotidianos de carácter negativo desaparece a medio plazo, de modo coherente con la ilusión de invulnerabilidad. Por el contrario, la influencia ejercida por aquellos hechos de carácter positivo es más estable (Corsini, 2004).

ESCALA DE CORSINI MODIFICADA POR PÁEZ

Piense en el momento en que ocurrió el hecho. Lo que le pedimos es que responda en que medida tuvo los efectos que se presentan debajo. Indique su grado de acuerdo con cada frase en el momento que ocurrió el suceso.

Escriba un número para indicar en qué medida considera que el contenido expresado por la frase es verdadero o falso, según la siguiente escala:

1= Totalmente falso 2 = Bastante falso 3 = Falso, sin más 4 = ni Falso ni Verdadero
5 = Verdadero, sin más 6 = Bastante verdadero 7 = Totalmente verdadero

Para contestar, escriba el número que mejor expresa su opinión en el espacio habilitado para ello a la izquierda de cada frase.

Lo que sucedió y las reacciones posteriores...

Visión positiva de mi mismo

- a) Redujo la confianza que tenía en mí misma/o
- b) Me hizo sentir muy capaz

Visión positiva de los otros

- a) Me hizo perder la confianza en los otros, en la gente
- b) Me hizo ver a las personas de forma más positiva

Visión positiva del mundo, de la vida

- a) Me hizo perder confianza en la vida
- b) Hizo que viera al mundo de forma más optimista

Sentido de la vida

- a) Hizo que la vida dejara de tener sentido para mí
- b) Me hizo ver más claro el sentido de la vida

Integración social

- a) Me sentí muy solo, distante de la gente; Me sentí como abandonado a mi mismo/a
- b) Me sentí capaz de hablar y compartir con mucha gente

Aumento de la motivación

- a) Me sentí descorazonado, desmoralizado

___ b) Me sentí motivado y lleno de energía

Invierta las puntuaciones 'a' o impares y sume los dos ítems de cada dimensión.

Totales inferiores de seis en cada sub-dimensión sugieren que el hecho provocó una vulneración de las creencias básicas. Puntuaciones totales de nueve o más en cada sub-dimensión sugieren que el hecho reforzó estas creencias implícitas básicas positivas sobre el yo, los otros y el mundo.

Evaluando hechos impactantes del pasado reciente, la media general de la suma de doce ítems es de 53,7 o promedio de 4,47. Cuando las personas recordaban un hecho negativo (puntuaciones 1 y 2 en una escala de 1 negativo a 7 positivo del hecho), el promedio de respuestas de Corsini fue de 3,8 ni falso ni verdadero en cambio de creencias positivas. Puntuaciones inferiores a 3 sugieren que la experiencia socavó las creencias básicas. Para experiencias de afectividad neutra o media (puntuaciones 3, 4 y 5 en una escala de 1 negativo a 7 positivo), el promedio fue de 4,5 o entre ni falso ni verdadero y ligeramente verdadero. Para experiencias positivas (hechos evaluados 6 y 7 en la escala), el promedio es de 6 o verdadero implicando que la experiencia mejoró sus creencias básicas sobre el mundo. ($F_{(2,270)}=149,8, p<.001$).

Se constata un efecto asimétrico: los hechos negativos no influyen hacia lo negativo las creencias básicas, mientras que los hechos positivos las refuerzan claramente. Esta es otra manifestación de la resiliencia y optimismo de las personas.

III. Hechos negativos extremos y crecimiento personal.

A. *Cambio y crecimiento*

La respuesta más esperada ante un hecho negativo extremo es, por lo general, el dolor y sufrimiento de la persona, sin embargo, se ha visto que las personas son capaces de ver elementos positivos en el proceso de lucha que iniciaron tras el hecho. Los hechos negativos extremos o traumáticos, golpean zonas muy vulnerables de la persona ("donde más duele"), frustrando necesidades básicas (seguridad y autoconservación, de apego, amor y relacionales, de auto-estima y dominio del medio). Como dice Csikszentmihalyi (1990) "un hecho negativo importante que frustra una meta central de la vida o que destruye la personalidad, forzará a toda la persona a usar toda su energía psíquica para erigir una barrera alrededor de las metas restantes... o le ofrecerá una nueva meta, más clara y urgente: superar los desafíos creados por la derrota" de forma que "un suceso devastador puede enriquecer las vidas de las víctimas de maneras nuevas e inesperadas" (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 289-296). En otros términos, un hecho negativo extremo libera o activa una gran cantidad de energía que puede ser canalizada positiva o negativamente según los procesos cognitivos que genere, ya sean estos de tipo negativo (por ejemplo depresión, rabia, desesperación) o de tipo positivo (reto, afrontamiento, acto de heroísmo). Cuando las creencias activadas son positivas, la energía generada por el hecho traumático es reconducida hacia objetivos de crecimiento personal. Un número considerable de personas que habían sufrido hechos traumáticos (graves accidentes con resultado de paraplejia o ceguera) recordaban más tarde tales accidentes como acontecimientos negativos que habían tenido consecuencias positivas y enriquecedoras sobre sus vidas (Csikszentmihalyi, 1990).

Un grupo creciente de investigaciones ha demostrado que la mayoría de las personas experimentan, luego de un hecho negativo extremo, cambios psicológicos positivos a pesar del sufrimiento vivido, como son una mayor gratitud hacia la vida, nuevas prioridades en la vida, sensación de mayor fuerza personal, o mejorar relaciones personales (Zoellner y Maercker, 2006; Christopher, 2004). A pesar que este concepto psicológico es aun reciente, en la última década se han realizado numerosos estudios con el fin de comprenderlo mejor y relacionarlo con la calidad de vida, el bienestar subjetivo y la salud mental y física de las personas que han sufrido un evento negativo extremo.

Para describir este fenómeno, se han utilizado diferentes términos, como crecimiento postraumático (Tedeschi y Calhoun, 2004), crecimiento relacionado con el estrés (Park et al., 1996), crecimiento después de la adversidad (Linley y Joseph, 2004), florecimiento (Ryff y Singer, 1998; Haidt y Keyes, 2003), beneficios percibidos (Calhoun y Tedeschi, 1991), cambios psicológicos positivos (Yalom y Lieberman, 1991), entre otros. Los estudios sobre este proceso de crecimiento se han realizado en relación con un amplio rango temático, por nombrar algunos: proceso de duelo por muerte, accidentes y desastres, cáncer, VIH y SIDA, abuso sexual, violaciones, guerra y conflictos armados, enfermedades y cirugía.

Estos cambios positivos han sido estudiados por algunos autores desde la perspectiva de las estrategias o mecanismos de afrontamiento (*coping*) al hecho traumático (p. ej.; Affleck y Tennen, 1996; Davis et al., 1998; Park y Folkman, 1997; Filipp, 1999; Taylor, 1983), y por otros, como el resultado posterior a las respuestas adaptativas al hecho (p. ej.; Janoff-Bulman, 1992; Schaefer y Moss, 1992; Tedeschi y Calhoun, 1995, 2004; Aldwin, 1994, Joseph y Linley, 2004). Los distintos términos utilizados para describir este "crecimiento" se diferencian de una re-evaluación positiva del hecho negativo, ya que subraya el desarrollo personal más allá del nivel de funcionamiento previo y, por otro lado, enfatiza que el crecimiento se da tras un suceso extremo y no como parte natural de un proceso de desarrollo personal ante las dificultades cotidianas (Zoellner y Maercker, 2006). El concepto de *crecimiento postraumático*- el término más utilizado-, hace referencia al cambio positivo que resulta del proceso de afrontamiento de las personas ante la vivencia de un suceso traumático (Zoellner y Maercker, 2006). Este crecimiento es un fenómeno frecuente (un 75% de personas que habían sufrido la pérdida de un familiar mencionaban algún aspecto beneficioso de la experiencia) y se ha planteado como mecanismo evolutivamente anclado a respuestas adaptativas al estrés (Christopher, 2004). También hay indicios de que se trata de un fenómeno relativamente real: la gente informa de madurar personalmente y exámenes externos lo confirman. Por otro lado, también ha sido considerado como un sesgo o mecanismo de defensa: se ha encontrado asociado a la estrategia de afrontamiento evitativa e inadaptativa de negación (Helgeson et al, 2006). Según un estudio, las personas dicen estar mejor ahora que antes del hecho negativo porque revisan a la baja sus habilidades y características previas, es decir, se ven más seguros y fuertes ahora porque recuerdan equivocadamente que antes eran más débiles (Tennen y Affleck, 2005).

B. Formas de afrontamiento de hechos de cambio y felicidad: re-evaluación y crecimiento posterior al cambio.

Desde el punto de vista del afrontamiento a hechos negativos, en particular los que no se pueden cambiar, la felicidad y el bienestar subjetivo se asocian a los estilos de afrontamiento de re-evaluación positiva, aceptación y auto-modificación. La reevaluación o enfatizar los aspectos positivos de lo ocurrido –recordar cómo se apoyaban o aspectos divertidos durante el episodio traumático o estresante; recordar los aspectos positivos de la persona desaparecida, entre otras cosas, esta asociado al ajuste emocional según varios meta-análisis (Campos, Paez y Velasco, 2004) se asocia al crecimiento posterior al trauma, al igual que la aceptación no fatalista de lo ocurrido (Helgeson et al, 2006).

El crecimiento posterior al hecho se refiere a los efectos positivos, aún de los hechos negativos, en las reacciones de la persona o de su medio social. No se trata de una forma de manejo voluntaria, sino que un proceso que se da espontáneamente y un resultado de los hechos adversos. El crecimiento post-traumático ha sido definido como la experiencia subjetiva de cambio psicológico positivo comunicado por una persona como resultado de su afrontamiento al hecho traumático (Tedeschi et al., 1996). Un buen ejemplo de este crecimiento es la frase de una joven que había sufrido un asalto sexual: “Lo peor que me ha ocurrido en mi vida es la violación que sufrí, aunque lo mejor ha sido la reacción de mi novio y mi familia después del trauma”. Ambos se asocian entre sí y a sentirse mejor después de vivir hechos de cambio, así como predicen el ajuste positivo posterior (Diener et al., 1999). Hallar aspectos positivos o de crecimiento personal, de relaciones con los otros y de cambios en la visión del mundo, se asocia a y predice un mejor ajuste emocional – a menor depresión y más afectividad positiva, aunque también se asocia a la ansiedad afectividad y la rumiación (Tennen y Affleck, 2005; Helgeson et al., 2006).

En términos generales, las personas que han superado una situación traumática o difícil, reportan cambios en tres grandes áreas (Tedeschi et al., 1996):

- a) Cambios en la filosofía de vida. Estos tienen relación con una reconstrucción del sentido del mundo después del hecho, ver cómo éste alteró las creencias religiosas o ideológicas vinculadas a las creencias del mundo con sentido, ordenado, predecible y justo. El crecimiento posterior al estrés puede ser de tipo personal, como el *crecimiento o desarrollo espiritual*, el desarrollo de creencias trascendentes ideológicas o religiosas, que es una forma de crecimiento posterior a hechos de cambio que se produce de forma moderada. Estos cambios también incluyen una *nueva apreciación de la vida*, que se refiere a nuevas metas y prioridades vitales ayudando a obtener gratificaciones focalizándose en fines realizables a corto plazo y abandonando metas conflictivas. Se da como respuesta moderadamente fuerte a hechos de cambio una mayor apreciación de la vida, cambio de prioridades y desdramatización de los pequeños problemas cotidianos, una filosofía de vivir el aquí y ahora y disfrutar de los pequeños placeres. Incluye también el sentirse inspirado para hacer algo creativo. El crecimiento posterior a un hecho de cambio, finalmente, implica el *percibir nuevas oportunidades*, se aprecian nuevas posibilidades de desarrollo y ante la aparición de nuevos intereses.
- b) Cambio en las relaciones interpersonales. Se refiere al aumento de la *participación social* y a la mejoría en las *relaciones sociales*. Habría una reevaluación de la vida familiar y de las amistades, aumentando la compasión y el altruismo así como el compartir emocional. El crecimiento posterior al hecho implicaría de forma moderadamente fuerte una mejora en la empatía y el trato con los demás, una percepción acentuada que se puede contar con otros y una mejora en el sentimiento de pertenencia.
- c) Cambio en la percepción de si-mismo. Son las reacciones que ayudan a reconstruir una *imagen digna o positiva del yo*, con mayor capacidad de control y aumento de la resiliencia. Implica evaluar que el hecho ha inducido un crecimiento personal, posibilitando cambiar y madurar como persona, salir de la experiencia mejor como persona. En el crecimiento posterior a hechos negativos se da fuertemente descubrir que uno es más fuerte de lo que pensaba, que tenía habilidades y capacidades mayores de las que se pensaba.

Este proceso de crecimiento post-traumático se asocia, sobre todo, a la reconstrucción de una imagen positiva del yo y, en menor medida, a la reconstrucción positiva de las relaciones con los otros y del mundo. No obstante, no se centra tanto en la reconstrucción de una visión ordenada, justa, controlable, con sentido y benevolente en general del mundo, sino que se orienta a valorar los aspectos positivos de las reacciones del yo, de los otros, así como a una flexibilización y adaptación de las creencias filosóficas generales.

C. *Condiciones de reacciones de crecimiento personal e interpersonal: no acumulación de estrés, apoyo social, control parcial y alteración afectiva.*

Las reacciones negativas a los hechos estresantes y traumáticos son más intensas cuando hay más hechos estresantes después del primero, cuando hay bajo apoyo social y se da una fuerte reacción emocional inicial – además de antecedentes psiquiátricos y limitaciones de inteligencia. Los hechos estresantes tienen un impacto más negativo cuando se concentran o aglomeran en el tiempo, cuando son inesperados e incontrolables, además de negativos (Páez, 1986).

De forma similar, aunque con matices, para que se den reacciones de crecimiento personal después de hechos estresantes y traumáticos, estos hechos deben provocar alteración, ser parcialmente controlables y debe haber una movilización de apoyo social en torno a las personas afectadas (Updegraff y Marshall, 2005; Urcuyo et al., 2005). A mayor gravedad objetiva y percibida del hecho traumático mayor crecimiento post-traumático (Helgeson et al., 2006). La alteración emocional se asocia al cambio de crecimiento personal e interpersonal, ya que probablemente un cierto nivel de emociones negativas y de cuestionamiento de las creencias básicas es necesario para mejorar personal e inter-personalmente (Davis y McDonald, 2004). Algunos estudios han mostrado que hechos traumáticos intermedios provocan mayor crecimiento personal. Por ejemplo, los veteranos de guerra que mostraban cambios positivos en escalas de personalidad eran los que habían sido sometidos a situaciones de combate medias. Los no expuestos a situaciones de combate no habían cambiado y los expuestos a situaciones de estrés muy alto habían sido incapaces de aprovechar la experiencia para mejorar (Aldwin y Yacura, 2004). La percepción de control del trauma también se asoció al crecimiento post-traumático – aunque se ha considerado que esta relación sugiere que este crecimiento es ilusorio, ya que los hechos traumáticos son difícilmente controlables (Zoellner y Marcker, 2006).

La teoría del flujo afirma que una experiencia en la que el reto es alto, pero que las capacidades personales permiten manejarlo, facilita una experiencia óptima (Csikszentmihalyi, 1990). Similarmente, es posible decir que un hecho traumático puede ser afrontado positivamente (lo que implica activación de creencias y conductas positivas) si la intensidad del hecho, percibido como un reto, se equilibra con las capacidades personales o la auto-confianza para afrontarlo. En cambio, si el reto es superior a las capacidades, la persona puede tener reacciones tales como ansiedad, estrés, desbordamiento, impotencia o indefensión aprendida. Cuanto más elevados son los retos, como ocurre en los hechos de carácter extremo, y más altas nuestras capacidades, más intenso será el flujo o crecimiento. Si el reto se equilibra con las capacidades, el individuo experimenta flujo y crecimiento personal, con sensación de poder y firmeza, resiliencia (Csikszentmihalyi, 1990). Como ya se ha señalado, son las experiencias traumáticas medias las que se asocian a mayor crecimiento personal. Esto no ocurre con las extremas, porque desbordarían las capacidades del sujeto, ni con las bajas, que no serían un reto importante para las capacidades personales. Éstas pueden incrementarse mediante el apoyo social.

En un estudio en el que participaron 300 jóvenes españoles sobre la influencia de hechos de cambio importantes en las creencias básicas, reacciones de crecimiento y formas de afrontamiento, se confirmó que el afrontamiento de búsqueda de apoyo reforzaba la mayoría de las formas de crecimiento personal y la mejora de las relaciones con otros. Las personas debían elegir el hecho más impactante de una lista de hechos estresantes y/o traumáticos, aunque también presentaba hechos positivos extremos. Dos tercios de los hechos extremos fueron negativos, esencialmente muertes o enfermedades de familiares de amigos, un 20% positivo, como inicios de nuevas relaciones íntimas y habían ocurrido hacía dos-cuatro años. Alrededor del 6% listó hechos medios, ligeramente positivos o ligeramente negativos (Páez y Bilbao, 2007).

Percibir que uno podía contar con otros se asociaba, en el caso de hechos negativos, a

percibir una reacción positiva del entorno y a la expresión emocional. Es decir, el crecimiento interpersonal se vio favorecido por la percepción de una movilización de apoyo social, así como por una mejora de la visión positiva del mundo y del yo.

La reacción de percibir sus fortalezas o de mejora de la imagen positiva del yo, en el caso de hechos negativos, se asociaba a no auto-criticarse y a expresar las emociones. Esto sugiere que el crecimiento personal en el contexto de hechos negativos combina la búsqueda de apoyo, la expresión emocional y el no responsabilizarse por lo ocurrido. Ahora bien, mientras la expresión de emociones se asociaba en el caso de hechos positivos al crecimiento en la forma de nuevas prioridades u oportunidades, nuevos intereses y cambios espirituales, en el caso de hechos negativos las mismas formas de crecimiento se asociaban a la inhibición emocional. El compartir y expresar emociones es más común en hechos extremos positivos y tiene efectos de crecimiento, mientras que la evitación e inhibición es más frecuente en hechos negativos y, ante ese tipo de hechos, tiene efectos positivos. Coherentemente, otros estudios muestran que la supresión emocional tenía efectos positivos para afrontar el duelo (Bonanno, 2004).

Finalmente, las personas que informaban haber realizado estas formas de afrontamiento, que habían aprendido a poder contar con los otros y que habían reforzado positivamente de sus creencias básicas, también informaban que tenían un buen apoyo social en la actualidad, un buen estado de salud y felicidad – sugiriendo que estas reacciones tienen relación con la situación real actual, aunque también se puede interpretar como que las personas felices y con buena inserción recuerdan de forma más benigna hechos de cambio (Páez y Bilbao, 2007).

D. Paradoja del crecimiento, emociones positivas y las emociones negativas.

Además del esfuerzo voluntario de re-evaluar o reinterpretar positivamente el hecho y sus efectos, el crecimiento post-traumático se ha asociado a la experiencia de emociones positivas – el monto de emociones positivas experimentadas después del trauma del 11-S explicaba y mediaba entre la resiliencia y el crecimiento postraumático unos meses después (Fredrickson et al 2003 en Zoellner y Marcker, 2006). Ahora bien, la vivencia de aprendizaje o crecimiento no anula necesariamente el sufrimiento, sino más bien, coexiste con él y parece ser parte clave del proceso de cambio que experimentará la persona. Los estudios han mostrado que, por ejemplo, el crecimiento (entendido como beneficios percibidos) está significativamente relacionado con pensamientos intrusivos y evitativos y con síntomas de ansiedad (Helgeson et al., 2006).

Una posibilidad es que las reacciones de crecimiento, como las formas de afrontamiento de automodificación y rituales, necesiten apoyarse en emociones negativas, como la tristeza que orienta el pensamiento a la reflexión analítica y al realismo, el enojo que incita a movilizarse para superar obstáculos, focalizando la atención y los esfuerzos en alcanzar metas y la ansiedad o el miedo que motivan reflexiones y conductas preventivas. La tristeza y el miedo además refuerzan buscar, recibir y dar apoyo social, ayudando a la cohesión. El enojo refuerza la movilización colectiva y también la cohesión. En contraposición a la idea que solo las emociones positivas amplían el repertorio de acción y flexibilizan el pensamiento, reforzando la creatividad – lo cual es cierto –, podemos pensar que las emociones negativas también orientan el pensamiento y refuerzan tendencias de conducta (Davis y McDonald, 2004).

Una segunda posibilidad es que la co-existencia de emociones negativas y positivas es lo que ayuda al crecimiento. Los rituales funerarios, por ejemplo, unen al refuerzo de la tristeza por la pérdida, una estimulación del orgullo vinculado al recuerdo positivo de la persona desaparecida. Aunque no hagan desaparecer las emociones negativas ni faciliten directamente el duelo, la combinación de las funciones adaptativas de las emociones negativas, con las funciones de ampliar y revisar los fines de la esperanza, así como de reforzar la eficacia y auto-estima individual y colectiva del orgullo, pueden ayudar a superar los hechos traumáticos (Páez et al., 2005). Por

ejemplo, la participación en rituales religiosos después de pérdidas se asocia simultáneamente a ansiedad y afecto positivo, al igual que las reacciones de crecimiento. En contra de la idea que los rituales (funerales, etc.) tienen como función manejar la ansiedad y aliviar de las emociones negativas, estos no predicen menores síntomas de afectividad negativa ni disminuyen el dolor del duelo (Pargament, 1997). En cambio, refuerzan la integración social, las conductas de ayuda, disminuyen la soledad, aumentan la afectividad positiva y refuerzan las creencias de crecimiento personal, interpersonal y colectivo, así como mejoran el clima emocional y aumentan la cohesión social (Páez et al., 2005).

También en el sentido de cuestionar que las emociones negativas jueguen un papel inhibitorio, hay evidencia que muestra que la tendencia personal a vivenciar emociones negativas o neuroticismo no obstaculiza el crecimiento post-estrés (Helgeson et al., 2006). A pesar de que las personas que ostentan un mayor optimismo disposicional, son probablemente más equilibradas emocionalmente o de bajo neuroticismo y extravertidas, son las que infieren más beneficios o aspectos positivos de la respuesta al trauma, el control estadístico de los rasgos de personalidad no elimina la influencia de la búsqueda de significado positivo, sugiriendo que el mejor ajuste emocional no es resultado únicamente de los rasgos de personalidad (Nolen-Hoeksema y Davis, 2005; Helgeson et al., 2006).

Finalmente, si bien el crecimiento post-trauma es un proceso espontáneo que cuando se estimula favorece el ajuste emocional, no existe certeza respecto al hecho de que se trate de una forma de afrontamiento al trauma voluntaria; hay poca relación entre haber reaccionado al trauma con crecimiento personal, cambios en la filosofía de la vida y recordarse, enfatizar y usar voluntariamente este crecimiento como una forma de afrontamiento para reducir la ansiedad y emociones negativas consecuentes al trauma (Tennen y Affleck, 2005).

Estudio sobre Hechos Extremos

En la UPV se realizó un estudio con N=291 personas, a las cuales se les pidió informar sobre el hecho más impactante de su vida durante el último año. La mayor parte de los encuestados recordó un hecho negativo (63%), un tercio reportó un hecho positivo y el 9% reportó un hecho más bien medio afectivamente.

Respondiendo una escala tipo likert (0=No experimentado este cambio, 5= Cambio en grado muy importante), las personas que habían contestado sobre hechos muy negativos informaron haber experimentado en grado moderado un cambio en la *Apreciación de la vida* ("he cambiado mis prioridades sobre lo que es importante en la vida"), y cambios en las *Relaciones con otros*, principalmente en el ítem "veo que puedo contar con la gente en situaciones de crisis"; y mostraron el mayor cambio en *Percepción positiva del yo* ("descubrí que era más fuerte de lo que pensaba"). Señalaron haber experimentado un pequeño a moderado cambio respecto de *Nuevas Posibilidades* ("he desarrollado nuevos intereses"). Igualmente, señalaron haber experimentado en pequeña medida un *Desarrollo espiritual*, ("tengo una mejor comprensión de algunas cuestiones espirituales"); este aspecto de cambio es igual para todas las personas, por lo que no diferenciaría entre hechos negativos extremos, medios y muy positivos. Finalmente, los hechos negativos no refuerzan la *Participación social*. (Ver tabla 3 – Descriptivos Crecimiento)

En relación con el carácter extremo negativo y positivo del hecho, se contrastó la existencia de una relación lineal, en la que los hechos negativos extremos producirían mayor cambio, los medios menor cambio y los positivos nada. Esta relación lineal se confirmó para las *Relaciones con otros* y la *Percepción positiva del yo*. Las diferencias en esta relación lineal- entre los hechos negativos y los positivos-, fueron significativas para *Percepción positiva del yo*, aumento de la *Participación social* y para *Relaciones sociales*. (Ver tabla 3 – Descriptivos Crecimiento)

En cambio, para *Nuevas Posibilidades* y cambios en la *Apreciación de la vida*, los hechos

extremos negativos o positivos producían mayor cambio que los intermedios. Esta relación curvilínea sugiere que estos cambios se asocian a hechos extremos y no necesariamente a hechos traumáticos o estresantes. Para *Apreciación de la vida*, la relación es claramente curvilínea, siendo los hechos positivos particularmente reforzadores de este tipo de crecimiento en comparación con los de afectividad neutra; mientras que para *Nuevas Posibilidades* la relación curvilínea presenta medias más altas en el caso de hechos extremos positivos. Es decir, solo para cambio de prioridades se daba una relación de impacto similar, mientras que había una asimetría para los hechos positivos: estos refuerzan más el cambio de orientación en la vida hacia nuevas posibilidades, así como refuerzan y aumentan la participación social. (Ver tabla 3 – Descriptivos Crecimiento). Finalmente las formas de crecimiento post estrés de *Desarrollo espiritual* y de *Aumento de la participación social* se daban de forma muy limitada y no mostraban diferencias entre hechos extremos negativos, positivos y medios.

Podemos concluir que los hechos negativos extremos producen específicamente los efectos de crecimiento de refuerzo de la fortaleza personal y darse cuenta que se puede contar con otros o mejora de relaciones con otros, sugiriendo que el dicho “lo que no mata hace más fuerte” es cierto. Mientras que el desarrollo de nuevas posibilidades y cambio de prioridades en la vida los producen tanto hechos positivos como negativos extremos, sugiriendo que hechos de cambio del signo que sean, producen reajustes cognitivos y motivacionales, cambiando las metas, fines y orientación de conducta (Páez y Bilbao, 2007).

También se examinaron las relaciones entre crecimiento, cambio de creencias básicas y formas de afrontamiento. Haber desarrollado nuevos intereses (Nuevas Posibilidades) y haber aumentado la participación social, se asociaron a un cambio positivo de las creencias básicas sobre el yo y el mundo vinculadas al hecho ($r=0,15$ y $r=0,13$; $p<.05$; respectivamente). Haber mejorado las relaciones con otros se asoció positivamente a una visión más benevolente del mundo social ($r=.21$, $p<.001$) y a una visión más negativa del yo ($r=-0,12$, $p<.01$).

Desde el punto de vista del Afrontamiento, la negatividad del hecho determina estilos marcadamente diferentes a los hechos neutros o positivos. El haber expresado las emociones se asocia a un cambio más positivo de las creencias básicas ($r=0,18$, $p<.01$), siendo más frecuente en las personas que han vivido hechos positivos. Las respuestas de negación, abandono psicológico, de inhibición, confrontación y autocrítica se asocian a un cambio negativo en las creencias básicas, ($r=-0,35$, $r=-0,37$, $r=-0,32$, $r=-0,11$ y $r=-0,17$, $p<.001$; respectivamente), y se presentan significativamente más frecuentemente ante hechos extremos negativos. Pareciera que la posibilidad de reflexionar sobre las propias responsabilidades fuera posible solo ante hechos de afectividad neutra. Finalmente las respuestas de aislamiento social se asocian negativamente a las creencias básicas, oscilando entre $r=-0,16$ y $r=-0,31$, todas $p<.001$. Todas estas repuestas de afrontamiento y aislamiento social se asocian de forma negativa y significativa a los cambios en creencias básicas, aun controlando la valencia del hecho.

Podemos concluir que percibir que se podía contar con otros o mejorar las relaciones con otros, expresar las emociones, un menor afrontamiento evitativo (negación, inhibición y abandono), la autocrítica y confrontación, así como una menor respuesta de aislamiento del entorno social, ayudan a cambios positivos en las creencias básicas. Lo mismo se puede decir, aunque en menor medida, para el crecimiento por percepción de fortalezas del yo. Las asociaciones de estas formas de afrontamiento y de crecimiento post-traumático se constatan aún controlando mediante correlación parcial la valencia del hecho.

Tabla 3
Descriptivos

Crecimiento	Hecho extremo reportado	N	Media (0 a 5)	D.S.	Dif. M (I-J)	I. C. 95%	F
He cambiado mis prioridades sobre lo que es importante en la vida <i>Apreciación de la vida</i>	Hecho negativo	181	2.96	1.643	-.895*	[-1.74;-.35]	6.420* Relación no-lineal ^a
	Hecho neutro	26	2.19	1.497			
	Hecho positivo	80	3.09	1.451			
	Total	287	2.92	1.591			
He desarrollado nuevos intereses <i>Nuevas Posibilidades</i>	Hecho negativo	179	2.49	1.623	-.842***	[-1.31;-.37]	9.790*** Relación no-lineal ^b
	Hecho neutro	26	2.19	1.575			
	Hecho positivo	81	3.33	1.360			
	Total	286	2.70	1.596			
Tengo una mejor comprensión de algunas cuestiones espirituales <i>Desarrollo espiritual</i>	Hecho negativo	180	1.77	1.791	-.197	[-.75; .36]	1.374
	Hecho neutro	26	1.31	1.692			
	Hecho positivo	82	1.96	1.739			
	Total	288	1.78	1.770			
Veo de una manera más clara que puedo contar con la gente en momentos de crisis <i>Relaciones con otros</i>	Hecho negativo	181	3.08	1.554	.455†	[-.05; .96]	4.751* Relación lineal
	Hecho neutro	26	2.77	1.557			
	Hecho positivo	82	2.62	1.719			
	Total	289	2.92	1.611			
Tengo un mayor sentimiento de cercanía hacia los demás <i>Relaciones con otros</i>	Hecho negativo	179	2.79	1.546	.016	[-.48; .51]	.005
	Hecho neutro	26	2.77	1.336			
	Hecho positivo	81	2.78	1.651			
	Total	286	2.79	1.554			
Descubrí que era más fuerte de lo que en realidad pensaba. <i>Percepción positiva del yo</i>	Hecho negativo	180	3.30	1.567	.485†	[-.04;1.01]	5.008* Relación Lineal
	Hecho neutro	26	2.96	1.732			
	Hecho positivo	81	2.81	1.824			
	Total	287	3.13	1.667			
He reforzado mi participación social o política (ir a manifestaciones, firmar peticiones, charlas etc., relacionados con el suceso) <i>Participación social</i>	Hecho negativo	180	.83	1.404	-.508*	[-.95;-.07]	6.728** Relación Lineal
	Hecho neutro	26	.77	1.177			
	Hecho positivo	82	1.34	1.484			
	Total	288	.97	1.424			

Diferencia de medias hechos negativos versus hechos positivos: ***significativa a nivel $p < .001$; ** significativa a nivel $p < .01$; * significativa a nivel $p < .05$; † significativa a nivel $p < .10$.

^a : diferencia de medias significativa de hechos neutros versus hechos positivos.

^b : diferencias de medias significativas de hechos positivos versus negativos y versus neutros.

IV. Crecimiento post-traumático y felicidad

Se ha descrito ya que los cambios de crecimiento después de hechos estresantes y/o traumáticos son relativamente frecuentes, que son coherentes con las creencias básicas que se deben reconstruir, así como con las tareas que se deben cumplir para asimilar experiencias emocionales positivas. Aunque la revisión de Tennen y Affleck (2005) confirma que extraer lecciones positivas o reconstruir estas creencias ayudan a la adaptación a hechos traumáticos y estresantes, otra forma de constatar su eficacia es ver su coherencia con los procesos de mejora del bienestar afectivo. Si los hechos emocionales positivos refuerzan a corto plazo las creencias básicas, es necesario también confirmar que los cambios o mejoras en creencias ayudan a mejorar el equilibrio afectivo en condiciones normales – no traumáticas ni estresantes. Es lo que ocurre, ya que los cambios positivos o lecciones extraídas de los traumas son muy similares a las 14 reglas para aprender a ser feliz de Fordyce (1983), que se han validado parcialmente en varios programas orientados a aumentar el bienestar (Seligman et al., 2005; Lyubomirsky et al., 2003). Tener expectativas más realistas, seleccionando objetivos menores e inmediatos, desarrollar un pensamiento optimista y orientado al presente, junto con el aumento de actividades gratificantes, en particular el aumento de actividades sociales placenteras, constituyen aspectos centrales de los programas de enseñanza de la felicidad (Argyle, 1987; Fordyce, 1997). Además, estas lecciones también son parecidas a las

características psicológicas de las personas con alto bienestar: las cuales tendrían principalmente una actitud positiva ante la vida (Diener y Oishi, 2005; Lyubomirsky et al., 2005).

A partir de Fordyce, se revisaran a continuación las concordancias entre sus reglas, los estudios actuales y la reconstrucción de creencias sobre la benevolencia, sentido y propósito del mundo, así como sobre la benevolencia del mundo social y del yo.

- a) *Cambios conductuales vinculados a las creencias sobre el carácter benevolente del mundo:* La primera regla de la felicidad de Fordyce (1983) es la de aumentar las experiencias placenteras, que impliquen una participación activa, que no sean pasivas, que sean novedosas, que tengan un sentido o propósito y que se hagan en colaboración con otros y no se hagan solitariamente. Las personas con alta felicidad o bienestar experimentan más hechos positivos, aunque la influencia de estos hechos en general solo alcanza a semanas. Por ejemplo, las personas que dieron las gracias por un favor importante a alguien a quien antes no lo habían hecho, aumentaron significativamente su felicidad y disminuyeron su depresión, en comparación con un grupo control, una semana después y al mes de haberlo hecho, aunque esta diferencia desapareció a los tres meses (Park et al., 2004). Las personas felices experimentan 3 a 4 veces más emociones positivas que negativas – lo que sugiere que logran elegir entornos que minimicen la frecuencia de hechos negativos y aumenten la frecuencia de los positivos (Diener y Oishi, 2005). En este sentido, la octava regla plantea el orientarse al presente y gozar al máximo de cada día, lo que redundaría en minimizar los hechos negativos y maximizar los positivos. Por otro lado, la quinta regla de la felicidad nos anima a dejar de preocuparnos y aprender diferenciar lo que es la rumiación de la planificación. Así, transformar el pensamiento hiper-reflexivo por la planificación de acciones placenteras, ha demostrado estar relacionado con una felicidad sustentable (Lyubomirsky et al., 2003). Estas experiencias deberían ser constantemente novedosa o estimulante y estar ajustadas a su persona en particular (p. ej., su realidad, personalidad, intereses y posibilidades reales), ya que no todas las actividades serán placenteras para todas las personas.
- b) *Cambios cognitivos vinculados al carácter benevolente del mundo, enfatizar lo positivo u optimismo.* Estos cambios cognitivo-conductuales responden a la necesidad de construir una experiencia y visión benevolente del mundo, así como a la motivación hedónica, ya que buscan aumentar los refuerzos y gratificaciones mediante la orientación de la atención, recuerdo y juicio en un sentido positivo. Por otro lado, los estudios sobre felicidad muestran que las actividades placenteras son un requisito necesario y hacer cosas gratificantes es más impactante que pensarlas, recordarlas o apreciarlas (Argyle, 1987). Confirmando que estas modificaciones en las creencias son adaptativas para la felicidad, la séptima regla de Fordyce es el optimismo (orientar la atención hacia lo positivo, evaluar los hechos positivamente) y el rasgo de optimismo se asocia al bienestar (Carver y Scheier, 2005). Las personas de alto bienestar no sólo viven más hechos positivos, sino que también recuerdan y perciben hechos ambiguos como positivos. Como bien lo plantea las reglas de Fordyce (7. *Desarrollar un pensamiento positivo, ...evaluar los hechos positivamente;* 12. *Eliminar los sentimientos negativos y los problemas*), se ha visto que estas personas afrontan el estrés enfatizando los aspectos positivos, según el meta-análisis de Lyubomirski et al. (2005). La característica de esperanza, de esperar lo mejor y trabajar para obtenerlo, al igual que la de gratitud, la de ser conscientes, apreciar y agradecer todas las cosas buenas que ocurren, son aspectos del rasgo de carácter de trascendencia que se asocian fuertemente al bienestar – controlando la influencia del Neuroticismo y los otros cuatro rasgos importantes de personalidad (Diener y Oishi, 2005). Además, actos de gratitud inducidos experimentalmente aumentaban la felicidad a la semana y al mes (Park et al., 2004; Seligman et al., 2005). Otros cambios cognitivos, como orientarse al presente y tener expectativas realistas a corto plazo, apreciar el valor de la vida y del día a día ayudan a reconstruir una experiencia y visión benevolente del mundo, enfatizando placer posible real y actual, evitando la frustración y enfatizando las recompensas inmediatas. Confirmando que estas modificaciones en las creencias

ayudan a mejorar el bienestar, la sexta regla de Fordyce es la de tener expectativas y metas que sean realistas, alcanzables con las habilidades y circunstancias de la vida de la persona. No se debe sobre-valorar el éxito ni no se debe sacrificar el placer actual postergándolo para cuando se obtenga el éxito. Por otro lado, los estudios de Csikszentmihalyi (1990), sugieren que fijarse metas demasiado fáciles no resulta muy gratificante. El disfrute óptimo aparece cuando las metas son realistas, están claras, están dentro de las capacidades de las personas y se obtiene una retro-alimentación o información inmediata del progreso, pero, implican un desafío y un esfuerzo. La octava regla de Fordyce es la de vivir el presente, saber “saborear” los placeres del aquí y ahora. Las personas de alto bienestar se concentran en metas que se pueden obtener y no orientan su atención únicamente en fines y metas lejanos y difíciles de lograr (Diener y Oishi, 2005). El saber tomarle gusto a la vida, enfrentarla con energía e interés, se asocia fuertemente al bienestar, controlando los cinco grandes rasgos de personalidad - es el aspecto del rasgo de carácter de trascendencia asociado más fuertemente al bienestar (Park et al., 2004).

- c) *Cambios en las creencias motivacionales y vinculadas al propósito y sentido en la vida, que colaboran a la restauración en las creencias sobre el orden, coherencia y significado de la vida, mediante el desarrollo y fortalecimiento espiritual y religioso, así como mediante la redefinición de nuevas metas y desafíos en la vida.* La importancia del sentido y propósito en la vida está apoyada por los estudios que muestran una relación positiva entre creencias de propósito y sentido con la vida, que es un criterio de salud mental y el bienestar subjetivo. Además el ser religioso se asocia al bienestar en general, en parte por la certeza existencial y la atribución de significado (Diener y Oishi, 2005). La importancia de las creencias con respecto a la reorganización de fines, nuevos intereses, nuevos rumbos para la vida, nuevas posibilidades y cambio de prioridades sobre lo que es importante en la vida también tienen apoyo empírico y más directo. La regla cuarta de la felicidad de Fordyce (1983) es la de tener fines y propósitos organizados en la vida. La mayor felicidad se alcanza no en actividades de ocio sino en actividades laborales con significado, según los estudios sobre flujo (Seligman, 2003). En este sentido, la tercera regla de Fordyce nos recomienda esto: ser productivo en un trabajo o actividad con significado. Las personas felices ven sus actividades como importantes y que hacen una contribución social. El meta-análisis de Lyubomirski et al (2005), confirma que la satisfacción con el trabajo, un trabajo variado, con autonomía y significado correlacionan con la felicidad y bienestar (r media=.20). Las personas de alto bienestar se concentran en metas que son fines en sí mismos y no dependen de la recompensa material, el estatus. Enfatizar metas materialistas y de éxito se asocia al malestar (Diener y Oishi, 2005).
- d) *Los cambios en la percepción de mejora en el apoyo social recibido y la capacidad de darlo, así como en los factores de mejora al trato de otros y de aumento del sentido de pertenencia ayudan claramente a reconstruir una visión benevolente del mundo social.* Con respecto a la importancia de estas conductas y creencias vinculadas a una visión positiva del mundo social, las reglas de felicidad confirman la importancia de estos cambios, ya que socializar más, ser una persona amable y que comparte y valorar las relaciones íntimas otros constituyen las reglas segunda, décima y treceava de Fordyce (1983). Ser miembros de grupos formales como asociaciones, clubes, etc. e informales como grupos de amigos, de ocio, etc., enfatizar las relaciones íntimas y ser más amable, simpático (sonreír más, estar de acuerdo, decir cosas agradables) y amable con los otros son manifestaciones de estas tres reglas. Coherentemente con ello, se sabe que los mayores niveles de actividad positiva, las mayores sensaciones de energía vitalidad, se obtienen en actividades sociales compartidas. También se ha confirmado desde el punto de vista motivacional que las metas que más se asocian al bienestar están vinculadas a la afiliación y sentido de pertenencia a la comunidad. Las personas de alto bienestar tienden a ser extravertidas, interactuando con más frecuencia y más placer con otras (Diener y Oishi, 2005). El meta-análisis de Lyubomirski et al (2005) confirma que la frecuencia de contacto y satisfacción con los amigos, el nivel de participación social, correlacionan con la

felicidad y bienestar a corto y largo plazo (r media= .15), al igual que la sociabilidad, nivel de actividades sociales semanales, niveles altos de inclusión y participación social (r = .37). Un estudio longitudinal ha confirmado que el aumento de participación en actividades voluntarios de ayuda a la comunidad aumentaba la felicidad – controlando otras variables y el nivel inicial de ésta (Lyubomirski et al., 2005). También se ha encontrado que se asocia fuertemente con la satisfacción en la vida el rasgo de Amabilidad o interacción cooperativa y positiva con otros, así como el valorar las relaciones íntimas con otras, que hace parte del conjunto de humanidad o fortalezas interpersonales. La satisfacción con las relaciones íntimas y maritales, la realización de conductas pro-sociales (r =.32), de conductas de cooperación y ser amable (r =.34) correlacionan con la felicidad (Lyubomirski et al., 2005). Confirmando que la valoración de las relaciones íntimas se asocian específicamente con la felicidad, esta asociación se mantiene controlando la influencia de los cinco grandes de personalidad, incluyendo la Amabilidad y la Extraversión (Park et al., 2004).

- e) *Los cambios en el auto-concepto, vinculados a la restauración de las creencias sobre la visión positiva y digna del yo, recogidos en la percepción de las fortalezas de sí-mismo.* Confirmando la relevancia de los cambios hacia la aceptación y mejora del auto-concepto, la novena regla de Fordyce es la de conocerse, aceptarse con sus imperfecciones y quererse a sí mismo, así como la de mejorar sus capacidades de competencia, dominio y control del mundo. Las personas de alto bienestar generalmente se aceptan a sí mismas, tienen alta auto-estima y tienen mayores niveles de control interno del entorno (De Neve y Cooper, 1998). La correlación entre felicidad a largo y corto plazo con la percepción positiva de sí mismo (sentido de dominio y control) es de r =.42, según el meta-análisis de Lyubomirski et al (2005). En lo referente a la mejora de la regulación afectiva, la quinta regla es la de no dedicarle tanta atención a los problemas y hechos negativos, a diferenciar lo que es la rumiación de la planificación. Hay que desdramatizar la importancia de los problemas cotidianos. La felicidad tiene una relación inversa con el tiempo que se pasa rumiando sentimientos, pensamientos y hechos negativos pasados o preocupándose por los que van a ocurrir. Las preocupaciones o bien no se cumplen o muchas veces están más allá de la posibilidad de control personal, por lo que no tienen sentido preocuparse tanto. La regla doceava la de aprender a eliminar los sentimientos negativos y los problemas (Fordyce, 1983). El auto-control emocional, el afrontamiento secundario o de auto-modificación y la aceptación no fatalistas de los hechos estresantes, son formas de afrontamiento adaptativas según varios meta-análisis (Campos, Iraurgi, Paez y Velasco., 2004). La rumiación y las preocupaciones se asocian y refuerzan la ansiedad y la depresión según una amplia serie de estudios. El pensar y hablar repetidamente sobre un hecho negativo conduce en general a mantenerlo en memoria y a aumentar sus efectos negativos (Rimé, 2005). La onceava regla de Fordyce es la de ser uno mismo, ser espontáneo y expresivo. Compartir la experiencia de episodios emocionales positivos incrementaba la afectividad positiva, más allá del impacto de la experiencia misma (Gable et al., 2004). En este sentido, la expresión regulada de las emociones negativas, aunque no la descarga excesiva ni la inhibición, se asocian al bienestar (Kennedy-Moore y Watson, 1999).

Como puede apreciarse los cambios de conducta social, creencias y actitudes que se enfatizan en las respuestas de crecimiento vinculadas al estrés se asocian a la felicidad y hay evidencia menor que incrementadas la refuerzan.

En síntesis, para lograr desarrollar y mantener niveles altos de bienestar y felicidad será importante tomar una actitud activa ante la vida, involucrándose conscientemente en actividades que favorezcan lo que las reglas de Fordyce para la felicidad señalan. Además, deberíamos evitar conscientemente basar nuestra felicidad en alcanzar objetos materiales o circunstanciales (p. ej., un puesto de trabajo particular), ya que tendemos a habituarnos a éstos - por lo que dejan de gratificar-, y generalmente para alcanzarlos sacrificamos exactamente esas cosas que han demostrado ser fuente básica de la felicidad como son las relaciones interpersonales significativas, las actividades

gratificantes en el presente y el desarrollo de una vida personal con sentido y sana (Lyubomirsky et al., 2003).

La posibilidad de descubrir y potenciar las consecuencias positivas de los hechos extremos negativos se ha convertido en uno de los horizontes más esperanzadores de la psicología. No se trata únicamente de aprender a resistir el impacto de la adversidad, sino de extraer la energía que se desprende de ese impacto y re-dirigirla hacia el crecimiento personal. Es psicológicamente posible una transición desde la experiencia humana más negativa, el trauma, a la de signo más positivo, la felicidad.

Procesos socio cognitivos comunes de las Creencias Básicas, el crecimiento y la Felicidad.

Creencias Básica	Atribución de Beneficios o Formas de Crecimiento (Tedeschi y Calhoun, 1996)	Reglas de Felicidad de Fordyce
Visión positiva del Mundo y vida	<ul style="list-style-type: none"> Factor V: Cambios apreciación de la vida: saber valorar vida. Cambio prioridades: vivir el presente y con expectativas más realistas se asocia a bienestar. 	1. ser más activo y buscar experiencias placenteras con sentido, 5. no prestar atención a lo negativo, planear en vez de rumiar 7. optimismo, enfatizar lo positivo 8. orientarse a gozar el presente 12. minimizar lo negativo y los problemas 14. valorar el bienestar en si mismo
Sentido de la vida	<ul style="list-style-type: none"> Factor IV: Desarrollo y cambio creencias filosóficas, ideológicas y/o religiosas. 	3. productivo, trabajo con significado 4. planificar, organizar metas 6. cambiar metas a unas más realistas
Visión positiva del Mundo Social y los otros	<ul style="list-style-type: none"> Factor I: Relaciones más íntimas y de apoyo con otros. Mayor empatía y ayuda a otros. Mejoras cohesión colectiva y sentido de pertenencia. 	1. actividades placenteras sociales 2. socializar más 10. ser extravertido, sociable, amable 11. ser expresivo 13. valora las relaciones íntimas como lo más importante.
Visión positiva de mí mismo: auto-estima	<ul style="list-style-type: none"> Factor III: Percepción de Si: descubrir fortaleza. Crecimiento personal: cambio maduración 	9. conocerse, aceptarse, desarrollar capacidades 10. ser espontáneo 11. ser uno mismo
Visión positiva de mí mismo: control	<ul style="list-style-type: none"> Factor II: Nuevas oportunidades: Nuevos intereses y metas. Nuevas habilidades y mas capacidad para cambiar 	1. actividades placenteras 3. ser productivo 4. reorganizar metas vitales 6. cambiar metas a unas más realistas

Referencias

- Aldwin, C. M. y Yancura, L. A. (2004). Coping and health outcomes: A comparison of the stress and trauma literatures. En P. P. Schnurr y B. L. Greene (Eds.), *Physical health consequences of exposure to extreme stress*. Washington, DC: American Psychological Association. xii, 311 pp.
- Aldwin, C.M. y Levenson, M.R. (2004). Posttraumatic growth: a developmental perspective. *Psychological Inquiry*, 15, 19-22.
- Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness*. London: Methuen & Co.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., y Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.
- Bonanno, George 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.
- Burger, J. M. y Palmer, M. L. (1992). Changes in and generalization of unrealistic optimism following experiences with stressful events: Reactions to the 1989 California earthquake. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 39-43.
- Calhoun, L. G., y Tedeschi, R. G. (1991). Perceiving benefits in traumatic events: Some issues for practicing psychologists. *Journal of Training & Practice in Professional Psychology*, 5, 45-52.
- Calhoun, L. G. y Tedeschi, R. G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: new considerations. *Psychological inquiry*, 15, 93-102.
- Campos, M., Iraurgi, J., Páez, D. y Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes: Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología*, 82, 25-44.
- Campos, M., Páez, D. y Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos traumáticos: un estudio longitudinal sobre el 11-M. *Ansiedad y Estrés*, 10 (2-3), 277-286
- Carver, C.S. y Scheier, M.F. (2005). Optimism. En C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. Pp.231-242.
- Chen, L.; Liberman, N. y Higgins E., T. (2000). Distinguishing Gains from Nonlosses and Losses from Nongains: A Regulatory Focus Perspective on Hedonic Intensity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 36: 252-274.
- Christopher, M. (2004). A broader view of trauma: A biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review*, 24: 75-98.
- Compton, William C; Smith, Maggie L; Cornish, Kim A; Qualls, Donald L (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 71(2): 406-413.
- Corsini, S. (2004). *Everyday Emotional Events and Basic Beliefs*. Doctoral thesis supervised by Prof. B. Rimé. Louvain la Neuve: University of Louvain.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Dalbert, C. (1999). The world is more just for me than generally. *Social Justice Research*, 12, 79-98.
- Davidson, Donald (2001). Three Varieties of Knowledge. En: A. Phillips Griffiths (ed.), *A.J. Ayer Memorial Essays: Royal Institute of Philosophy, Supplement 30*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Davis, C.G. y MacDonald, S.L. (2004). Threat appraisals, distress and the development of positive life changes after September 11th in a Canadian sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, 33, 68-78.
- DeNeve, K. M., y Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, Ed; Larsen, Randy J (1993). The experience of emotional well-being. En Lewis, Michael y Haviland, Jeannette M. (Ed) *Handbook of emotions*. (pp. 405-415). NY, US: Guilford Press. xiii, 653 pp.
- Diener, Ed; Suh, Eunkook M; Lucas, Richard E; y Smith, Heidi L (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, Vol. 125(2), 276-302.
- Diener, E. y Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, Vol.16: 162-167.
- Foa, E.B., Ehlers, A., Clark, D., Tolin, D.F., Osrillo, S.M. (1999). Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI):

Capítulo en M. Martina Casullo (Ed.), *'Prácticas en Psicología Positiva'*, Buenos Aires: Lugar Editorial. 2008.

development and validation. *Psychological Assessment*, Vol. 11, 303-314.

Fordyce, M.W. (1983). A program to increase happiness: further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.

Fordyce, M. (1997). Éducation au bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, Vol. 18 (2), 1997.

Furnham, A. (2003). Belief in a just world: research progress over the past decade. *Personality and Individual Differences*, Vol. 34, 795-817.

Gable, S L; Reis, H T; Impett, E A; Asher, E R (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 87(2): 228-245.

Gilbert, Daniel (2006) *Stumbling on Happiness*. Knopf.

Hafer, C. L. y Bègue, L. (2005). Experimental research on just-world theory. *Psychological Bulletin*, 131: 128-167.

Haidt, J., y Keyes, C. L. M. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well lived*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

Headey, B., y Wearing, A. (1989). Personality, Life Events, and Subjective Well-Being: Toward a Dynamic Equilibrium Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57 (4), 731-739.

Helgeson, V. S.; Reynolds, K. A.; y Tomich, P. L. (2006) A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 74 (5): 797-816.

Inglehart, R., Basáñez, M., Díez-Medrano, J., Halman, L., Luijkx, R., (2004) *Human Beliefs and Values*, México: Fundación BBVA, Siglo XXI.

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a new psychology of trauma*. N. Y.: The Free Press.

Javaloy, F., Paez, D., Cornejo, J.M., Rodríguez, A., Basabe, N., Valera, S., y Espelt, E. (2007). *Bienestar y Felicidad en la Juventud Española*. Madrid: Injuve.

Kennedy-Moore y Watson (1999). *Expressing Emotion*. New York. The Guilford Press.

Kessler, R.C. (1997). The effects of stressful life events on depression. *Annual Review of Psychology*, 48, 191-214.
Keyes, C.L.M. y Lopez, S.J. (2005). Toward a science of mental health. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. Pp.45-59.

Linley, P. A. y Joseph, S. (2004). Positive Change Following Trauma and Adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11-21.

Lively, K. y Heise, D. R. (2004). Sociological Realms of Emotional Experience. *American Journal of Sociology*, Vol. 109(5): 1109-1136.

Lucas, R. E., Georgellis, Y., Clark, A.E. 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, 527-539.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. y Schkade, D. (2003). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, Vol. 9 (2): 111-131.

Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin*, Vol. 131(6), 803-855

Marinoff, Lou (2006). *El ABC de la felicidad*. Ediciones B, S.A.: España. 736 páginas.

Mezulis, A.M., Abramson, L.Y., Hyde, J.S. y Hankin, B.J. (2004). Is there a universal positivity bias in Attributions? A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias. *Psychological Bulletin*, 130: 711-747.

Myers, D. G. (1995). *Psicología Social*. Mexico: McGraw-Hill.

Nemeroff, Charles B.; Bremner, J. Douglas; Foa, Edna B.; Mayberg, Helen S.; North, Carol S.; y Stein, Murray B. (2005). Post-traumatic stress disorder: a state-of-science review. *Journal of Psychiatry Research*, Vol. 40 (1): 1-21; version electrónica en: [doi:10.1016/j.jpsychires.2005.07.005](https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2005.07.005)

Nolen-Hoeksema, S. y Davis, C.G. (2005). Positive responses to loss: perceiving benefits and growth. En C.R. Snyder y S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. Pp.598-603.

Norris, F.H. (1992). Epidemiology of Trauma: Frequency and Impact of different potential traumatic events on different demographic groups. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 409-418.

Capítulo en M. Martina Casullo (Ed.), *'Prácticas en Psicología Positiva'*, Buenos Aires: Lugar Editorial. 2008.

Paez, D. (1986). *Salud Mental y Factores Psicosociales*. Madrid: Fundamentos.

Páez, D., Fernández, I., Ubillos, S. y Zubieta, E. (2004). *Psicología Social, Cultura y Educación*. Madrid: Pearson Eds.

Páez, D., Rimé, B. y Basabe, N. (2005). A socio-cultural model of rituals: effects of collective traumas and psychosocial processes of coping concerning March 11 demonstrations. *Revista de Psicología Social*, Vol. 17: 369-375.

Paez, D. & Bilbao, M. A. (2007). Procesos socio cognitivos y hechos extremos positivos y negativos: ¿Es necesaria la adversidad para el desarrollo personal? Un estudio retrospectivo. Manuscrito.

Pargament, K. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, and practice*. New York: Guilford.

Park, N., Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2004). Strengths of characters and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.

Quirk, Gregory J.; Garcia, René; y González-Lima, Francisco (2006). Prefrontal Mechanisms in Extinction of Conditioned Fear. *Biological Psychiatry*, 60:337-343.

Rimé, B. (2005). *Le partage social des émotions*. Paris: PUF.

Rokeach, M. (1960). *The open and closed mind*. Basic Books, Inc: New York.

Ryff, C.D. y Singer, B. (1998). The role of purpose in life and personal growth in positive human health. En P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 213-235). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates.

Sanchez, F., Rubio, J., Paez, D. y Blanco, A. (1998). Optimismo ilusorio y percepción de riesgo. *Boletín de Psicología*, Vol. 58: 7-17.

Seligman, M. E.P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara Ed.

Seligman, Martin E. P.; Steen, Tracy A; Park, Nansook; Peterson, Christopher (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *Tidsskrift for Norsk Psykeforening*, Vol. 42(10): 874-884.

Stallings, Michael C; Dunham, Charlotte C; Gatz, Margaret; Baker, Laura A; Bengtson, Vern L (1997) Relationships among life events and psychological well-being: More evidence for a two factor theory of well being. *Journal of Applied Gerontology*, Vol. 16(1): 104-119.

Suh, E., Diener, E., y Fujita, F. (1996). Events and Subjective Well-Being: Only Recent Events Matter. *Journal of Personality and Social Psychology*. 70 (5), 1091-1102.

Suhail, K. y Chaudhry, H. R. (2004). Predictors of subjective well-being in an eastern Muslim culture. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 23(3): 359-376.

Taylor, S. (1991). Assymmetrical effects of positive and negative and negative events: the mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110, 67-85.

Tedeschi, R. G., y Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.

Tedeschi, R. G., y Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.

Tennen, H. y Affleck, G. (2005). Benefit-finding and benefit-reminding. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. Pp.584-597.

Updegraff, J.A. y Marshall, G.N. (2005). Predictors of perceived growth following direct exposure to community violence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 538-560.

Urcuyo, K.A., Boyers, A.E., Carver, C.S. y Antoni, M.H. (2005). Finding benefits in breast cancer: relations with personality, coping and concurrent well-being. *Psychology and Health*, 20, 175-192.

Veenhoven, R. (2004). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3: 87-116.

Yalom, I. D. y Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry*, 54, 334-345.

Zoellner, T. y Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology - A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26: 626-653.