

A PROPÓSITO DEL ESTUDIO DE LAS COMPETENCIAS EN EDUCACIÓN¹

ABOUT THE STUDY OF COMPETENCES IN EDUCATION

Marta de los Ángeles Saavedra Livoni
Psicóloga especialista en Neurociencias
Universidad de Chile
Capitán Ignacio Carrera Pinto 1045
E-mail: marsaave@uchile.cl

Resumen: Este artículo presenta algunas contribuciones de la Psicología Positiva, sus orígenes y desenvolvimiento, en un intento por relacionarla con la formación de competencias en la educación. Destaca como vertientes fundamentales de su estudio y desarrollo el **optimismo aprendido** y el **bienestar subjetivo**. Por otra parte, identifica algunas investigaciones realizadas en torno al tema. Se presenta la Psicología Positiva, una psicología de las fortalezas humanas, como un ámbito de la Psicología que permite reflexionar sobre la forma de obtener las metas propuestas para el logro de competencias en educación.

Palabras clave: optimismo aprendido, bienestar subjetivo, competencias.

Abstract: The present article deals with some contributions of Positive Psychology, its origin and development with the main purpose of relating them with the development of cognitive competences in educational training. It points out the two main influences in the development of this emergent discipline: **learned optimism** and **subjective well-being**. On the other hand, some research studies related to the subject are mentioned. Positive psychology, focused as a way to contribute to the attainment of competence in education, is considered by the author as comparable to human strengths.

Key words: learned optimism, subjective well-being, competence.

INTRODUCCIÓN

El tema surgió de la inquietud de las educadoras participantes en una investigación, relacionada con el problema de la resiliencia. Esta característica observada por las pedagogas en los niños, tocó de cerca la actitud positiva que presentan algunos de ellos al ser enfrentados con tareas problema. Una mirada más profunda al desarrollo de esta forma de responder podría llevar a una comprensión mejor de los múltiples aspectos relacionados con la promoción de competencias en la escuela. La presente comunicación intenta comentar la Psicología Positiva como fundamento teórico para una relación entre las competencias cognitivas y las competencias emocionales, que han sido descritas últimamente en los estudios que se realizan en torno a una disciplina emergente del siglo XXI, la que se discute latamente en este artículo.

¹ Este artículo fue elaborado sobre la base de una presentación realizada por la autora en las reuniones de los investigadores del proyecto "La evaluación educacional constructivista como estrategia para detectar competencias cognitivas en niños de 5 a 8 años" (Alarcón, Saavedra y Molina, académicos de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile) con un equipo de profesoras del Liceo Manuel de Salas; proyecto financiado por el Departamento de Investigación de nuestra Casa de Estudios.

No se puede negar la existencia de un contexto subjetivo dentro del cual se dan los procesos cognitivos entre los que las competencias cognitivas no son una excepción. Así, tanto en el ámbito educacional, laboral y organizacional, como en la crianza de niños, los términos de inteligencia emocional (Goleman, 1996), resiliencia, bienestar subjetivo, son cada vez más frecuentes. Las mejor conocidas Inteligencias Múltiples, al menos dos de ellas –la inteligencia interpersonal y la inteligencia intra-personal– que forman parte de las 8 inteligencias postuladas por Gardner (1983, 1993), están íntimamente relacionadas con empatía y subjetividad. La idea, desde el enfoque de la presentación en este artículo, es que las competencias emocionales se potenciarían con las competencias cognitivas, facilitándose ambas.

DESCRIPCIÓN

Ahora bien, ¿qué es la Psicología Positiva, también nombrada actualmente como la Psicología de las Fortalezas Humanas? “Es una rama de la Psicología de reciente aparición que busca comprender a través de la investigación científica los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano durante tanto tiempo ignoradas en psicología” (Internet, www.psicologiapositiva.com, 2006). “Ha llegado el momento de una psicología positiva, cuyo mensaje es recordar que el campo de la psicología no se limita al estudio de la patología, las debilidades y los daños; es también el estudio de las fortalezas y virtudes. El tratamiento no sólo tiene que ver con componer lo quebrado, sino también con fomentar lo que está mejor” (Seligman y Csikszentmihaly, 2000, p. 3, traducción de M. A. Saavedra).

La Psicología Positiva (PP) en un nivel subjetivo trata de las *experiencias* subjetivas de bienestar y de satisfacción (con el pasado); de las sensaciones subjetivas de flujo, alegría, placer sensual y felicidad (en el presente); y de las cogniciones constructivas sobre el futuro tales como el optimismo, la esperanza y la fe (con respecto al futuro) (Seligman, 2002). Mientras que en su mayoría los términos que se señalan son familiares, *flujo* requiere de una mayor explicación. Se refiere a un estado de compromiso presente tal con una tarea o experiencia, que el individuo se *olvida* de sí mismo entregándose totalmente a ésta. Puede ser apreciado en una variedad de actividades, que pueden ir desde la meditación, el trabajo intelectual en la solución de un problema, el rendimiento de un deportista, la lectura de un libro, al trabajo manual de un jardinero, etc. (Csikszentmihaly, 1990). Es el compromiso total del individuo con su trabajo, ya sea con su actuar, o en su relación interpersonal.

Si bien la terminología Psicología Positiva (PP) y Psicología de las fortalezas humanas son novedosas, las fortalezas han sido señaladas a través de un largo tiempo. En la historia de la psicología aplicada, como lo muestran diversos paradigmas, en la investigación de algunas fortalezas éstas han sido estudiadas y tratadas como recursos o *competencias* de las personas. Ejemplo de ello son, la *autoeficacia* y la *autoactualización* en la clínica psicológica de la teoría humanista, y la *creatividad* y el *talento* desde el enfoque educacional (Fernández Ballesteros, 2003). Sin embargo, el estudio sistemático, la ampliación de estas como expresión de las virtudes huma-

nas, tal como ha sido abordado con una metodología rigurosa por la Psicología Positiva, es nuevo.

LOS ORÍGENES

Se pueden señalar dos vertientes como las más importantes para el desarrollo de la Psicología Positiva. La primera proviene de los trabajos de Seligman, psicólogo experimental, bien conocido por su investigación en los años 70 sobre Desesperanza aprendida. Seligman describió un hecho observado en sus experimentos con perros que relacionó con depresión en el ser humano. Existe una forma de condicionamiento instrumental de evitación, llamada *Sidman Avoidance*. Consiste en una caja con dos compartimientos en que el piso es una rejilla a través de la cual se pueden administrar choques eléctricos. Cuando se prende una luz que va seguida de un choque eléctrico, el perro tiene la posibilidad de escapar a la cámara contigua. Después de algunos ensayos, el perro comienza a ir a la cámara contigua ante la sola presentación de la luz, evitando por completo la recepción del estímulo aversivo. A esta forma de aprendizaje se la ha llamado Evitación de Sidman, una respuesta condicionada instrumental de evitación (RCI), y se adquiere en unos pocos ensayos.

Lo interesante de su descubrimiento fue que si los perros eran sometidos a condicionamiento clásico (CCI) antes del entrenamiento de evitación, eran *incapaces* de aprender la respuesta de evitación. Recordemos que en la situación de CCI, el sujeto recibe choques inescapables en seguida de una señal, una luz, por ej., usada como el estímulo condicionado. Lo que se estudia en estos casos es la respuesta condicionada emocional que se manifiesta por cambios en la conducta (congelamiento) y respuestas gobernadas por el Sistema Nervioso Autónomo: taquicardia, elevación de la presión arterial, aumento de la respiración, aumento del la RPG de la piel, etc. Se denomina condicionamiento emocional y tiene varias aplicaciones, sobretodo en la interpretación de los fenómenos de aprendizaje inconsciente. La incapacidad que presentan los animales para aprender la RCI en la situación de evitación luego de haber sido sometidos a estas situaciones inescapables de CCI, fue denominada Desesperanza Aprendida (DA). Seligman utilizó este conjunto de situaciones para desarrollar un *modelo de depresión* ya que atribuyó la incapacidad de aprender la respuesta en una situación que puede ser resuelta, como el efecto de una generalización a partir de una situación que no se puede resolver, ya que en ella nada es posible hacer para escapar y evitar el estímulo aversivo. Sugirió que la DA era parecida a la depresión en los seres humanos, cuando éstos se formulan pensamientos acerca de lo que se puede o no se puede realizar con éxito, muchas veces basados en sus experiencias pasadas de fracasos frecuentes. De este modo, varias experiencias *inescapables* (o de fracaso) pueden llevar al niño a hacerse conjeturas de que nada de lo que haga puede cambiar la situación, que siempre fallará. Esto se traducirá en un comportamiento falto de motivación, interés o esperanza de que su conducta pueda conducir a un feliz término.

Una forma de resolver el enfrentamiento en situaciones problemas fue el de la *inmunización*. Esto consistió en dar a los animales primero tareas que pudieran resolver y tener éxito, y luego se les aplicaba el procedimiento de condicionamiento clásico con choques inescapables. Cuando luego se los llevaba a la situación de evitación, los sujetos lograban aprender la tarea. La forma, entonces, de lograr buenos resultados en el aprendizaje era haber experimentado algunos éxitos previos a las situaciones que no pudieran resolver. Es decir, desarrollando técnicas para la *prevención* de la actitud de desamparo. Es de fácil deducción, que si se da oportunidad a los niños en su formación desde pequeños, a tener éxito en las tareas que realizan, éstos tendrán mayor confianza o esperanza para intentar resolver problemas más complejos en nuevas situaciones cuando las tareas se vuelven más difíciles. En cierta forma, los pedagogos han hecho uso de este conocimiento reforzando los éxitos con refuerzos (estrellitas y aplausos); la idea nueva sería iniciar esta práctica con bastante anticipación, antes de los eventuales fracasos y de estar conscientes de las diferencias individuales. Una de las formas de obtener buenos resultados y éxito en la solución de problemas es comenzar el entrenamiento con problemas de fácil solución. Las experiencias de vida son muy dispares y cada niño llega al aula con un bagaje diferente de éxitos y fracasos por lo que la atención personalizada tendría un efecto más importante si se efectúa desde una edad temprana.

Los trabajos de Seligman sobre DA lo llevaron posteriormente a desarrollar el tema del Optimismo Aprendido y en 1990 publica un libro de amplia divulgación con ese nombre. El libro trata principalmente de diferentes tests con preguntas que el lector debe responder para conocer su nivel de optimismo ante la vida. Las preguntas toman en cuenta situaciones de enfrentamiento ante el fracaso en que la persona puede: 1) tender o no a *generalizar* lo que le pasa (“me va mal en *todo lo que hago*” vs. “me va mal en algunas cosas”); 2) considerar el fracaso como algo *temporal* o algo *crónico* (“me fue mal ahora” vs. “*siempre* me va a ir mal”); y 3) atribuir *el fracaso a sí mismo* o a circunstancias externas (“me fue mal porque soy incapaz” vs. “me fue mal porque las preguntas eran difíciles”). Para prevenir las ideas catastróficas que surgen desde el sí mismo, aconseja trabajar en la habilidad o estrategia de *disputar* las ideas que vienen automáticamente a la mente en las personas más pesimistas. El optimismo aprendido podría prevenir la depresión y la ansiedad en niños y adultos. La estrategia que sugiere es, pues, la de discutir los pensamientos automáticos que surgen mayormente en las personas pesimistas.

Al mismo tiempo, Seligman trabajó en temas relacionados con las limitaciones biológicas del aprendizaje, recalcando la importancia de los factores genéticamente determinados, influido por las contribuciones de la Etología (estudio del comportamiento animal en su ambiente natural), que en las décadas del Conductismo eran poco consideradas o destacadas ya que la capacidad de aprender se atribuía principalmente a factores del medio (en el paradigma Estímulo-Respuesta). Este factor biológico será luego considerado en su fórmula de la felicidad.

En las ideas de su libro *Optimismo aprendido*, se vislumbra un esbozo de las ideas que prevalecerán posteriormente. El tercer avance en su pensamiento ocurre cuando se aleja definitivamente de las patologías y depresiones. Funda el Instituto de Investigación de la Psicología Positiva (PP) en la Universidad de Pennsylvania, en el año 2000. Su enfoque parte con la realización de que la Psicología ha puesto durante el siglo XX gran parte de su energía y esfuerzo en la reparación de patologías mentales, siguiendo un modelo médico, contribuyendo vigorosamente a la solución de problemas de gente enferma. Ha llegado el momento, dice, de preocuparnos de la prevención, a través del entrenamiento de niños y gente joven en la adquisición de resiliencia, esperanza, optimismo en base al desarrollo de las *fortalezas* existentes en cada uno de nosotros. Publica estas ideas en su libro *Authentic happiness* (2002, La felicidad auténtica). Si se relaciona fortalezas con competencias, se puede concluir que ambas pueden ser adquiridas.

La segunda vertiente proviene de las contribuciones de psicólogos socio-culturales que investigaban el **bienestar subjetivo** (e.g. Emmons y Diener, 1985) y el tema de la Felicidad del hombre (e.g. M. Csikszentmihaly, 1990; Myers, 1992), en diferentes culturas y países. Dichos estudios mostraron —a través de encuestas— la relación entre el Bienestar Subjetivo y/o la Felicidad y las circunstancias sociales tales como el nivel socioeconómico, el ingreso per cápita de las naciones estudiadas, o los atributos individuales tales como la discapacidad, la juventud o vejez, la belleza, las enfermedades, etc. Los resultados fueron en general bastante sorprendentes. Cuando se solicitaba a una muestra grupal de expertos que evaluara el estado de bienestar subjetivo que asumían tienen las personas, éstos sostenían que solamente alrededor de un 20% era realmente feliz. Al realizarse una encuesta, para comparar esta impresión general con lo que sucedía en la realidad, se obtuvo un resultado muy diferente: el 30% de las personas sostiene que es muy feliz, el 10% no muy feliz, y el resto, bastante feliz.

En una escala de 1 a 10, por ejemplo, el índice promedio de bienestar subjetivo sobrepasaba el puntaje 5, concentrándose entre el 7 y el 8. Naturalmente, los índices de países de mayor desarrollo e ingreso per cápita lideraban el puntaje (e.g. Dinamarca y Suecia 8,2), aunque países pobres como Irlanda (7,75) mostraban índices más altos de bienestar subjetivo que países como Francia (6,6), Italia (6,6), o EE.UU. (7,5). Hay que señalar que lugares de la India o África no fueron evaluados. Concluyeron que, aunque el termómetro de la felicidad es inestable, una vez satisfechas las demandas básicas de supervivencia, existen otros factores que inciden más importantemente en el bienestar subjetivo y que éste se *sostienen a través del tiempo* en cada individuo. Además, aunque el mayor ingreso per cápita ayuda, también lo hace una democracia estable (e.g. Argentina 6,74 y Hungría, 6,74; Chile, 7,3), según estudios de Myers (1992).

DESARROLLO

Al converger estas dos aproximaciones e iniciarse los estudios en el Instituto de Research Alliance en la Universidad de Pennsylvania, se abre un sitio en Internet, www.authenticchappiness.org, que anuncia los cursos sobre Felicidad Auténtica, Flujo y VIA (sigla que se refiere al Instituto de Valores en Acción, de Peterson, 2006), que en suma estudia la clasificación de Fortalezas y Virtudes. Anuncia, asimismo, los seminarios, charlas, talleres de entrenamiento que se dictarán para capacitar a psicólogos y educadores en el desarrollo de la Psicología Positiva dos o tres veces al año.

La idea ulterior del Instituto es difundir los medios por los que podemos aumentar la calidad de vida desarrollando el trabajo personal, todo ello basado en investigaciones desarrolladas sistemáticamente con una metodología científica sobre las fortalezas humanas inherentes a las virtudes. Sobre las Virtudes se puede decir que ha existido acuerdo, desde hace milenios, por investigaciones realizadas exhaustivamente en los textos del Corán, los escritos de los filósofos griegos, la Biblia, etc. Así, el cuestionario de la Web (en inglés, o traducido) y el libro de Seligman del mismo nombre (traducido al español), permite discriminar las 5 principales Fortalezas de cada individuo adscritas a las Virtudes sobre las que existe un acuerdo milenario.

Seligman propone una fórmula de la Felicidad. $F = D \times C \times V$ (en inglés $H = S \times C \times V$), en que D serían las predisposiciones naturales (¿genéticamente determinadas?) en que se observan muchas diferencias individuales; C se refiere a las circunstancias de la Vida, y V a las virtudes. Nótese en D el factor incorporado a partir de sus ideas sobre los Límites Biológicos del Aprendizaje y en C, el aporte de la psicología sociocultural mencionada, la segunda vertiente que influyó sobre su decisión de fundar el Instituto y desarrollar la disciplina emergente, la Psicología Positiva.

Las dos primeras (D y C) serían muy difíciles de cambiar, en cambio es posible modificar las Virtudes trabajando sobre las fortalezas. Así, la apariencia física juega un rol que correspondería al primer factor. Para investigar de qué modo influía ésta sobre la sensación subjetiva de bienestar, en un estudio se examinó una muestra nacional de 3.700 sujetos. Las personas juzgadas feas por los entrevistadores tuvieron un promedio de 4.80 en el índice de bienestar subjetivo, en contraposición con los sujetos hermosos que tuvieron un promedio de 6,38.

Los estudios también mostraron que entre los índices que mejor predecían el bienestar personal con la vida así juzgado por los individuos, no era tanto la familia, ni los amigos o el ingreso, que son importantes, pero no tanto como la satisfacción consigo mismo o auto estima. Eso sí, siempre que se tratase de una autoestima realista, pues ésta provee un fundamento menos frágil para una sensación subjetiva duradera de bienestar. Las ilusiones positivas nos pueden proteger de la angustia

y de la depresión, pero cuando son *defensivas* son manejadoras de las impresiones que crean. La autoestima *sana* es positiva y realista, basada en logros legítimos de ideales también realistas; se intenta, por tanto, llegar a aquella a través del estudio y el trabajo de las fortalezas individuales.

Como se ha mencionado, existen 6 Virtudes que han sido extraídas de una revisión rigurosa de textos milenarios (Biblia, Corán, etc.) sobre las cuales existe unanimidad. Estas son: la Sabiduría, el Coraje, la Justicia, el Amor a la Humanidad, la Templanza y la Trascendencia. Como son conceptos abstractos, variables intervinientes en la terminología neoconductista, no se pueden medir; por lo que han sido desglosadas, a partir de ellas, las diferentes fortalezas, que en un continuum estarían presentes en todos los hombres en distintas proporciones. Cada fortaleza (determinada por VIA, o *Values in Action*) debe cumplir con ciertos criterios y varias –24 de ellas– han sido ya identificadas. Las fortalezas son medibles y por tanto es posible trabajar sobre ellas y medir cada una en las diferentes personas.

A continuación, algunos ejemplos de fortalezas incluidas en cada una de las virtudes:

Sabiduría: son fortalezas de ella, la curiosidad, el amor al aprendizaje, el juicio, la perspectiva. La sabiduría es una de las virtudes cuyas fortalezas estarán más relacionadas con el aprendizaje, aunque cada fortaleza incluida en cada una de las virtudes que se señalan a continuación vendría siendo una competencia igualmente deseable. La curiosidad sería una de las fortalezas más trabajables en los niños, ya que muchos vienen espontáneamente preparados con ella. De ahí a que surja el amor por aprender no es difícil de imaginar.

Coraje: honestidad, perseverancia, integridad son algunas de sus fortalezas. (Por ejemplo, en nuestras observaciones en el aula, el que los niños tomaran las arañas peludas con curiosidad y sin temor. Las profesoras les hacían notar la suavidad del pelaje y otros atributos).

Justicia: tiene como fortalezas el liderazgo, la ecuanimidad, la lealtad. (Ejemplo, tomar la palabra en los trabajos en equipo, tratar de explicar las cosas a los demás).

Humanidad y amor: generosidad. (Ejemplo, compartir útiles, trabajar en equipo en forma solidaria)

Templanza: autocontrol, modestia, cautela serían algunas de sus fortalezas. (Más difícil de desarrollar esta virtud a una edad temprana que se caracteriza por su impulsividad y, por tanto, requiere mayores refuerzos y oportunidades).

Trascendencia: el aprecio por la belleza, la gratitud, el optimismo, el perdón, el humor, la espiritualidad, la pasión y el entusiasmo son todas fortalezas de la Tras-

endencia. (Se encuentra ejemplificada en los juegos y la actividad lúdica infantil y también del adulto).

La forma de implementar estas fortalezas sería, seguramente, dándoles muchas oportunidades a los niños para que manifiesten las diferentes formas que pueden estar presentes en si mismos haciendo hincapié en ellas, de modo que las descubran y destaquen interiormente y las aprendan a distinguir y verbalizar.

Cada una de las fortalezas debe cumplir con, al menos, 9 o 10 criterios, uno de los cuales es tener un ejemplo típico en la historia de los hombres. La generosidad (Amor a la Humanidad) estaría ejemplificada por sor Teresa; la Sabiduría por innumerables filósofos y pensadores, el Coraje por los Espartanos y guerreros macedónicos (Alejandro el Grande); la Justicia por Salomón, el abogado y la ciudadanía; la Templanza por la austeridad y el estoicismo, y finalmente la Trascendencia, por la fortaleza espiritual de un místico, un poeta, o una persona que dedica su vida a Dios o al arte.

ALGUNOS EJEMPLOS DE LA INVESTIGACIÓN ACTUAL EN ESTE CAMPO

En un estudio de las medidas que se realizan sobre la Esperanza en niños, se ha encontrado una correlación positiva con los autoreportes de competencia; los niveles más altos de esperanza están ligados a sensaciones positivas sobre uno mismo y menores índices de depresión (Roberts et al., 2002).

En su relación con la emoción, los investigadores han adoptado una conceptualización funcional de la emoción como puede apreciarse en el constructo de *competencia emocional* durante el desarrollo (e.g. Saarni, 1999); de *inteligencia emocional*, constructo en el ámbito de las características de personalidad (e.g. Salovey et al., 1999); y el enfoque constructivista del desarrollo (e.g. Mahoney, 1991).

Pero sin duda, el que más se acerca a la competencia cognitiva es el concepto desarrollado por Ellen Langer (1989), denominado *mindfulness* (en inglés) que podría ser traducido como una *atención plenamente activa*. Este término se refiere a un estado flexible de la mente, abierto a la novedad, un proceso activo capaz de extraer y hacer distinciones dentro de lo novedoso de la estimulación que recibe la persona. Dice la autora, que cuando estamos plenamente y activamente atentos (*mindful*), nos tornamos sensibles al contexto y a la perspectiva; estamos situados en el presente. Cuando no estamos plenamente atentos, nuestra conducta se ve atrapada en estados mentales rígidos que siguen una rutina y reglas de acción conocidas, habituales. Al estar plenamente atentos, podemos *guiar* nuestras conductas por reglas, pero sin dejar que éstas nos gobiernen. Esta forma de atención posibilita una variación constante del contexto de los estímulos que nos rodean, y nos hace salir de una rutina irreflexiva y actuaciones automáticas, *sin pensar*. El hecho de incrementar una disposición de atención activa plena en la vida da como resultado mayor competencia, salud mental, longevidad, afectos positivos, creatividad y

carisma, por mencionar sólo algunos de los resultados de los estudios de Langer, (1989, 1997). En otros términos, sería la base de lo que hemos considerado tradicionalmente como el *sentido crítico constructivo y reflexivo* y que veo también muy relacionado con *flujo*, o la capacidad para hacer una inmersión en la actividad con la cual estamos comprometidos en un momento dado.

Como las competencias surgen propiamente en el individuo, serían éstas las que el pedagogo debiera poder saber descubrir en el niño. La Psicología Positiva es un ámbito de la Psicología que nos permite reflexionar sobre la forma de hacer cumplir las metas que se propone el logro de las competencias en la educación. Podríamos estar tentados de pensar que desarrollando la autoestima en un niño por sus éxitos, al reforzar sus respuestas podríamos conducir al desarrollo de las competencias. Sin embargo, es más importante desarrollar la autoeficacia, que es la percepción que el niño tiene de sus competencias. La competencia (autoeficacia) es lo que pienso que puedo hacer con mis habilidades en ciertas condiciones. La autoeficacia es una creencia no de lo que podría hacer, no de lo que quiero hacer, sino de lo que *puedo* hacer. Al dar la posibilidad de hacer y realizar tareas y trabajos a los niños en los diversos dominios y ámbitos de acción, se facilita el desarrollo de la autoeficacia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Csikszentmihaly, M., 1990 *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial.
- Emmons, R. S. y E. Diener, 1985 Personality correlates of Subjective Well-Being. En: *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol. 11, N° 1, pp. 89-97.
- Fernández Ballesteros, R., 2003 Cap. 10, Light and Dark in the Psychology of Human Strengths: the example of Psychogerontology. En: L. G. Aspinwall y U. M. Staudinger (ed.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. American Psychological Association. pp: 131-147.
- Gardner, H., 1983 *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books, New York.
- Gardner, H., 1993 *Multiple intelligences: The theory into practice*. Basic Books, New York.
- Goleman, D., 1996 *La inteligencia emocional*. Javier Vergara Ed. S.A. Buenos Aires.

- Langer, E. J., 1997 *The power of mindful learning reading.* MA. Addison-Wesley Publishing Co. Inc.
- Langer, E. J., 1989 *Mindfulness.* Addison-Wesley Publishing Co. Inc.
- Mahoney, M. J., 1991 *Human change processes.* Basic Books Inc. New York.
- Myers, D. G., 1992 *The Pursuit of Happiness. Discovering the pathway to fulfillment, well-being, and enduring personal Joy.* Harper Collins.
- Peterson, C., 2006 *A Primer in Positive Psychology.* Oxford University Press.
- Roberts, M., K.G. Brown, R.J. Johnson & J. Reinke, 2002 Cap. 48, Positive Psychology for Children: Development, Prevention, and Promotion. En: Snyder, C. R. y S. J. Lopez, (eds.), *Handbook of Positive Psychology.* Oxford University Press. pp. 663-676.
- Saarni, C., 1999 The development of emotional competence. Guilford Press, New York.
- Salovey, P., B. Bedell, J. B. Detweiler, & J. D. Mayer, 1999 Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. En: C.R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works.* New York, Oxford University Press. pp 141-164.
- Seligman, M., 1990 *Learned Optimism. How to change your mind and your life.* Publicación original de A. A. Knopf.
- Seligman, M., 2002 *Authentic Happiness.* Free Press. New York.
- Seligman, M. y M. Csikszentmihaly, 2000. Positive Psychology: an Introduction. En: *American Psychologist*, Vol. 55, pp. 5-14.