

## Incrementando el bienestar

### Una revisión de intervenciones dirigidas a promover estados emocionales positivos

ÁNGEL ENRIQUE ROIG  
al107104@uji.es

CRISTINA BOTELLA ARBONA  
botella@uji.es

GUADALUPE MOLINARI  
molinari@uji.es

JUANA MARÍA BRETÓN-LÓPEZ  
breton@uji.es

AZUCENA GARCÍA-PALACIOS  
azucena@uji.es

#### Resumen

La experiencia de emociones positivas, como alegría y satisfacción, tiene numerosos beneficios físicos, sociales e intelectuales para el individuo (Sheldon y Lyubomirsky, 2006). Una gran variedad de estudios han investigado la eficacia de diferentes intervenciones dirigidas a promover estados emocionales positivos. El objetivo del presente trabajo es realizar una revisión de las principales intervenciones positivas dirigidas a mejorar el bienestar. Se realizó una revisión bibliográfica de la última década, a través de diferentes bases de datos, combinando palabras clave como: «positive interventions», «well-being», «positive psychology» y «happiness». La búsqueda dio como resultado una serie de intervenciones autoaplicadas dirigidas a promover emociones positivas. Dichas intervenciones incluyen estrategias cognitivas y conductuales simples, tales como: escribir cartas de agradecimiento, realizar actos bondadosos e identificar fortalezas personales, entre otros (Layous y Lyubomirsky, 2012). Por otra parte, se ha comprobado que determinadas características de las actividades y ciertos factores personales pueden modular la eficacia de las intervenciones (Vázquez *et al.*, 2006). Los trabajos de investigación sobre este tema ponen de manifiesto que estas estrategias son efectivas incrementando el bienestar y disminuyendo la aparición de sintomatología depresiva (Sin y Lyubomirsky, 2009). A nivel clínico, dichas estrategias pueden ayudar a aumentar la eficacia de los actuales tratamientos psicológicos y mejorar los programas de prevención de recaídas (Vázquez *et al.*, 2006). En este sentido, la Psicología Positiva puede proporcionar una mejor resistencia ante estresores intensos cuando quienes los sufren perciben, además de las consecuencias negativas, algunos elementos positivos en lo sucedido (Vázquez y Pérez Sales, 2003).

**Palabras clave:** psicología positiva, bienestar, emociones positivas, intervenciones positivas.

## Abstract

Experiencing positive emotions, like joy and contentment, holds numerous social, intellectual and physical benefits for the individual (Sheldon & Lyubomirsky, 2006). A high variety of studies have analysed the efficacy of different interventions aimed to boost positive emotional states. The goal of this study is to review the main positive interventions targeting to improve well-being. We have carried out a literature review over the last decade through several databases, combining different keywords: Positive interventions, well-being, positive psychology, and happiness. This research has resulted in a series of self-administered interventions aimed to promote positive emotions. These interventions involve simple cognitive and behavioural strategies, such as: writing gratitude letters, performing acts of kindness, and identifying personal strengths, among others (Layous & Lyubomirsky, 2012). Moreover, it has been proven that certain characteristic of the activities and some personal factors can affect the efficacy of the interventions (Vázquez, *et al.*, 2006). The research on this topic shows that these strategies are effective as they increase psychological well-being and decrease depressive symptoms (Sin & Lyubomirsky, 2009). At a clinical level, these strategies could help increasing the efficacy of the current psychological treatments and could improve the relapse prevention programs (Vázquez, *et al.*, 2006). In this sense, Positive Psychology can provide a better resistance against intense stressors when those who suffer perceive, apart from the negative consequences, some positive elements in what has happened (Vázquez & Pérez Sales, 2003).

**Keywords:** Positive Psychology, well-being, positive emotions and positive interventions

## Introducción

La psicología positiva es aquella que se centra en el estudio de las condiciones y procesos que contribuyen al desarrollo y funcionamiento óptimo de las personas, grupos e instituciones (Gable y Haidt, 2005). Este enfoque no es totalmente nuevo, puesto que investigadores como William James en sus escritos sobre la «mente saludable» (1902) ya se interesaron por las características positivas humanas. También la psicología cognitiva había dejado claro que la información positiva tenía gran relevancia en muchos procesos psicológicos, ya que los sesgos positivos en la sensación de control, el recuerdo de elementos positivos y las atribuciones causales, estaban ligados de un modo posiblemente protector a la salud física y mental (Vázquez, Hervás y Ho, 2006).

No obstante, estos estudios pasaron a un segundo plano durante la segunda mitad del siglo xx, en el que la psicología pasó a centrarse casi exclusivamente en el estudio de los trastornos y las alteraciones de la mente. Tal como afirman Gable y Haidt en una metáfora (2005), la psicología enseñaba cómo aprender a llevar a la gente de un ocho negativo hasta cero, pero no conseguía entender cómo llevar a las personas de cero a ocho positivo.

Fue Martin Seligman, quien en su discurso inaugural como presidente de la APA (1999) impulsó de nuevo la investigación en este campo de la psicología como una necesidad complementaria al modo habitual de contemplar la realidad psicológica. En este sentido, los hallazgos en psicología positiva tienen como propósito apoyar, no reemplazar, lo que ya se sabe

sobre el sufrimiento humano, la debilidad y en último término, los trastornos (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005).

Este mismo autor considera que la práctica completa de la psicología debería de incluir un entendimiento del sufrimiento y del bienestar, así como de su interacción, de forma que se puedan diseñar intervenciones dirigidas a disminuir el sufrimiento e incrementar el bienestar (Seligman *et al.*, 2005).

En los estudios acerca del papel que juegan las emociones en los procesos psicológicos, las investigaciones se han centrado en mayor medida en analizar la función de las emociones negativas. Según Barbara Fredrickson (1998), el desinterés científico acerca de la funcionalidad de las emociones positivas, tiene diferentes motivos.

En primer lugar, la psicología se ha centrado tradicionalmente en investigar los problemas psicológicos y el tratamiento de los mismos. En este sentido, las emociones negativas están en la base de muchos trastornos psicológicos, contribuyendo al desarrollo y mantenimiento de los mismos. Debido a su asociación con problemas y riesgos, las emociones negativas han recibido mucha más atención a nivel científico.

En segundo lugar, los modelos teóricos elaborados acerca de las emociones, han tratado de ajustarse a las emociones en general. Para ello, estos modelos se han basado en las especificidades de las emociones más prototípicas, como el miedo y el enfado. En esta línea, dichos modelos afirman que las emociones están asociadas a tendencias de acción específicas; no obstante algunos investigadores afirman que las tendencias de acción de las emociones positivas son vagas e inespecíficas, por lo que existen problemas para ajustar dichas emociones a estos modelos generales (Ekman, 1992). Por último, otro motivo por el que las emociones positivas han sido menos estudiadas es que estas son pocas y están menos diferenciadas. Las taxonomías científicas sobre las emociones básicas identifican una sola emoción positiva, por cada tres o cuatro emociones negativas. Otro hecho relevante es que, a diferencia de las emociones negativas, las emociones positivas no generan respuestas autonómicas diferenciables.

Debido a que estos enfoques no se ajustaban a las emociones positivas, Fredrickson (1998) decidió elaborar un modelo que capturara los efectos de las emociones positivas, la teoría de la Ampliación y la Construcción. Según esta teoría, mientras que la finalidad de las emociones negativas es disminuir los repertorios de conducta, las emociones positivas existen para ampliar los repertorios de pensamiento y acción. Más aún, en contraste con las emociones negativas, las cuales conllevan beneficios adaptativos inmediatos en situaciones amenazantes, la ampliación de los repertorios de pensamiento-acción que provocan las emociones positivas son beneficiosos de otros modos. Concretamente, las mentalidades ampliadas conllevan beneficios adaptativos a largo plazo, ya que dicha ampliación construye recursos personales más perdurables (Fredrickson, 2004)

De esta forma, la alegría, por ejemplo, permite explorar más situaciones y tener relaciones más abiertas con otras personas, además de alentar el crecimiento de recursos intelectuales, emocionales e interpersonales. En este sentido, las investigaciones han demostrado que las emociones positivas facilitan la puesta en marcha de conductas más flexibles, menos predeterminadas y ayudan a ampliar nuestros repertorios de conducta (Isen, 1999, encontrado en Vázquez y Ho, 2006).

Otras investigaciones sobre los efectos de las emociones positivas (Carbelo y Jáuregui, 2006), han demostrado que estas pueden tener un efecto amortiguador del estrés. En el caso del humor, referido al sentido del humor, en condiciones de estrés y adversidad, se ha visto que este permite mejorar el afrontamiento del estrés, debido a la valoración cognitiva que proporciona el humor como perspectiva de vida y la reducción del estrés que genera la risa.

A nivel clínico, si somos capaces de instalar y mantener estos elementos positivos, se puede favorecer la cristalización de repertorios adaptativos y de un mejor funcionamiento en general. Igualmente, ser capaz de dar un significado positivo a la adversidad mejora la salud e incrementa el bienestar y es posible que incluso permita mejorar y crecer psicológicamente a pesar de lo sucedido (Vázquez, Castilla y Hervás, 2007). Distinguir las emociones positivas de las negativas puede ayudar a comprender mejor el funcionamiento humano y sus problemas (Vázquez y Ho, 2006).

Debido a los beneficios que aportan las emociones positivas, en los últimos años han incrementado las investigaciones dirigidas a fomentar la aparición de estas emociones, lo cual ha permitido que se vayan descubriendo progresivamente los factores y condiciones ligados a la felicidad de los seres humanos (Gilbert, 2006; Seligman, 2003). En este sentido, se han diseñado intervenciones en Psicología Positiva, que consisten en métodos de tratamiento y actividades intencionales, dirigidas a cultivar sentimientos, pensamientos y conductas positivas.

Estas estrategias han sido extraídas tras revisar la literatura sobre las emociones, pensamientos y conductas que caracterizan a la gente con mayor bienestar psicológico (Lyubomirsky, 2001). En el estudio de Lyubomirsky (2001), se trató de analizar el papel que jugaban los procesos cognitivos y motivacionales en la percepción de bienestar y los resultados mostraron que determinados procesos psicológicos como la comparación social, la reducción de las disonancias, la autorreflexión, la autoevaluación y la percepción propia funcionaban de manera diferente en personas felices e infelices.

En este sentido, se ha tratado de traducir estos pensamientos y conductas que potencian el bienestar psicológico, en intervenciones que puedan ser probadas ante grupos control. Estas intervenciones implican estrategias cognitivas y conductuales sencillas, dirigidas a reflejar los pensamientos y conductas de gente feliz y, a su vez, mejorar la felicidad del individuo al realizarlas.

A pesar del avance en el diseño de intervenciones dirigidas a promover el bienestar psicológico, los resultados también han demostrado que estas estrategias tienen algunas limitaciones a la hora de incrementar y mantener este bienestar. En una revisión realizada por Vázquez, Hervás y Ho (2006) sobre intervenciones basadas en la Psicología Positiva, se planteaba la dificultad de considerar si los cambios en el bienestar pueden ser efectivamente sostenibles y duraderos. Según algunos autores (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999), el bienestar tiene un componente de heredabilidad genética que establece límites.

Estas ideas responden al modelo de adaptación hedónica, formulado por Diener y Lucas (2006). Según este modelo, las ganancias o pérdidas en bienestar son casi siempre temporales pues el sujeto tiende a volver, tarde o temprano a su punto de referencia (el denominado *set point*) (figura 1). En la figura 1 se puede apreciar que elementos como la capacidad de disfrute, la emocionalidad positiva y otros elementos relacionados con el afecto positivo pueden estar limitados por elementos difícilmente cambiables (Vázquez, Hervás y Ho, 2006). También algunos rasgos de personalidad ligados al bienestar como la extraversión y el neuroticismo, permiten concluir que el bienestar psicológico es igualmente estable (Vázquez *et al.*, 2006).

## What Determines Happiness?

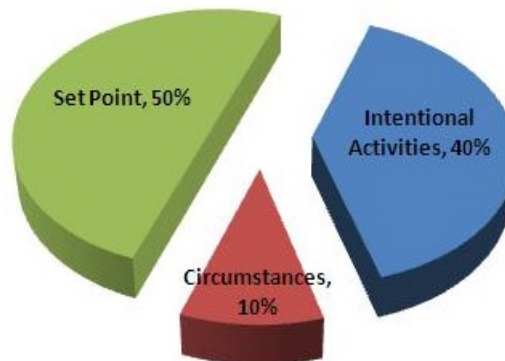


Figura 1. Varianza del bienestar (extraído de Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005)

No obstante, investigaciones posteriores han comprobado que el *set point* no es totalmente estable (Diener, Lucas y Scollon, 2006). Determinados hechos como enviudar o el divorcio tienen un impacto tal que el individuo no vuelve, al mismo punto de satisfacción en el que estaba en los años previos al suceso; mientras que para otros sucesos, como el contraer matrimonio o ganar la lotería, los cambios positivos son transitorios y se vuelve en unos años al punto de satisfacción que se gozaba en los años previos al acontecimiento agradable.

A pesar de que pueda parecer que los intentos por mejorar el bienestar puedan ser en vano, autores como Vázquez, Hervás y Ho (2006) apuntan que se han encontrado intervenciones que mejoran de un modo sostenido el estado de ánimo y el bienestar de personas con depresión (Jacobson *et al.*, 1996). En esta línea, se puede observar que el 40 % de la varianza del bienestar, parece deberse a actividades intencionales cuyo impacto sobre el bienestar es muy superior al que puedan producir circunstancias vitales (Lyubomirsky *et al.*, 2005).

Por tanto, el objetivo del presente trabajo es realizar una revisión de las principales intervenciones positivas autoaplicadas dirigidas a promover el bienestar, analizar su efectividad y aquellos factores que puedan influir.

## Método

El estudio realizado consiste en una revisión bibliográfica, que se ha centrado en analizar y sintetizar el estado de la literatura sobre las intervenciones en Psicología Positiva.

La revisión bibliográfica se llevó a cabo siguiendo diversas estrategias de búsqueda. En primer lugar, se emplearon diferentes bases de datos, tales como: PsycINFO, e-journals, Medline y Pubmed; en las cuales se realizaron diferentes combinaciones de las siguientes palabras clave: «positive interventions», «well-being», «positive psychology» y «happiness». En segundo lugar, se revisaron las referencias bibliográficas de los artículos encontrados, las cuales facilitaron el acceso a algunos de los estudios revisados. La búsqueda de las publicaciones revisadas se limitó a las investigaciones de la última década, es decir, se acotó la búsqueda a los años 2002-2012.

Los estudios incluidos en la revisión fueron seleccionados tras revisar que tuvieran como objetivo validar la eficacia en mejorar el bienestar, de intervenciones basadas en la Psicología Positiva. También se incluyó la búsqueda de revisiones y meta-análisis sobre dichas intervenciones.

## Resultados

La búsqueda dio como resultado una gran cantidad de investigaciones centradas en probar la eficacia de actividades positivas en incrementar el bienestar psicológico, así como varias revisiones y un estudio de meta-análisis. En la tabla 1 se pueden encontrar los diferentes estudios revisados en este trabajo.

Tabla 1  
*Estudios sobre la eficacia de las intervenciones positivas*

AUTORES	TÍTULO	INTERVENCIÓN
Emmons y McCullough (2003)	«Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily-life»	Darse cuenta de los propios bienes
Dunn, Aknin y Norton (2009)	«Spending Money on others promotes happiness»	Realizar actos de bondad
Sheldon, Kasser, Smith y Share (2002)	«Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration»	Logro de objetivos personales
Burton y King (2004)	«The health benefits of writing about intensely positive experiences»	Recordar tiempos mejores
Goldstein (2007)	«Sacred moments: Implications on well-being and stress»	Ejercicios de meditación
Green, Oades y Grant (2006)	«Cognitive behavioral, solution focused life-coaching: Enhancing goal striving, well-being and hope»	Logro de objetivos personales
Boehm, Lyubomirsky y Sheldon (2011)	«A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans»	Pensar en el mejor futuro posible Expresar gratitud
Fredrickson, Cohn, Coffey, Peck y Finkel (2008)	«Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources»	Meditar sentimientos positivos hacia uno mismo y hacia los demás
Sheldon y Lyubomirsky (2006)	«How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves»	Expresar gratitud Pensar en el mejor futuro posible
Seligman, Steen, Park y Peterson (2005)	«Positive psychology progress: Empirical validation of interventions»	Expresar gratitud Pensar en tres cosas buenas Recordar tiempos mejores Identificar y usar las fortalezas personales

De entre los artículos revisados, se extrajeron las intervenciones llevadas a cabo en cada uno de ellos, con el objetivo de describir y analizar dichas estrategias. Además, se encontraron algunos estudios de revisión de estrategias de intervención que contribuyeron a un

análisis más minucioso de las mismas (Sin y Lyubomirsky, 2009; Layous y Lyubomirsky, 2012). Algunas de las actividades encontradas son:

- Darse cuenta de los propios bienes: Los participantes debían escribir una lista de cosas por las que estaban agradecidos.
- Escribir cartas de gratitud: En algunos estudios, se animaba a los participantes a escribir una carta de gratitud para alguien que había hecho algo bueno por ellos, describiendo en detalle qué había hecho y cómo esto había afectado a sus vidas.
- Identificar y usar las propias fortalezas en nuevos campos. Los participantes habían de identificar sus propias fortalezas y usarlas en ámbitos diferentes a los habituales.
- Identificar las propias fortalezas. A diferencia del anterior, se les pedía que usaran las fortalezas identificadas y usarlas más a menudo.
- Realizar actos de bondad. Se animaba a los participantes a realizar buenas acciones por los demás.
- Ejercicios de meditación. Los ejercicios de toma de conciencia también se usaron en varias investigaciones. En algunas de ellas, la meditación iba dirigida a la generación de sentimientos y emociones positivas hacia uno mismo y hacia los demás.
- Recordar los tiempos en que mejor estaba el individuo. Los participantes eran animados a recordar las épocas en que el individuo consideraba que se encontraba en su mejor estado anímico, de forma que pudiera identificar las propias fortalezas.
- Pensar en las cosas positivas del día a día. Se animaba a los participantes a reflexionar durante la noche en cosas buenas que hubieran sucedido durante el día y qué analizaran las posibles causas.
- Pensar en el mejor futuro posible. Se animaba a los participantes a imaginarse un futuro en el que hubieran logrado todos sus objetivos, con el fin de promover el optimismo.
- Logro de objetivos personales. Se usaron estrategias de *coaching* para tratar de motivar a los participantes hacia el logro de objetivos.

En general, los trabajos de investigación llevados a cabo en esta línea han demostrado que estas intervenciones son efectivas incrementando el bienestar y disminuyendo la aparición de sintomatología depresiva. No obstante, a pesar de que los estudios parecen indicar que las estrategias utilizadas son efectivas, algunos de ellos han demostrado que no todas las intervenciones tienen los mismos efectos.

En la investigación llevada a cabo por Seligman y cols. (2005), que trataba de analizar la influencia de estas actividades en el incremento del bienestar, los resultados mostraron diferentes efectos en las distintas condiciones experimentales, en función de las actividades realizadas (véase figura 2). En dicho estudio, se vio que la actividad de expresar gratitud generaba un incremento estadísticamente significativo del bienestar en el post-test, el cual iba perdiendo fuerza con el paso del tiempo, hasta volver al mismo punto que en el pre-test a los seis meses. Otras actividades, como pensar en cosas positivas del día a día y usar las fortalezas personales, mostraron efectos diferentes. En ellas, no se observaron efectos observables en el post-test; no obstante, ambas condiciones continuaron un mismo patrón de mejora del bienestar en el seguimiento, que comenzó a ser significativo respecto al grupo control a partir del primer mes de seguimiento. Por último, las condiciones de «recordar los mejores tiempos» e «identificar las fortalezas personales», no generaron ninguna mejora en bienestar con respecto al grupo control en ninguna de las fases de la investigación, por lo que no demostraron ningún tipo de eficacia en dicho estudio.

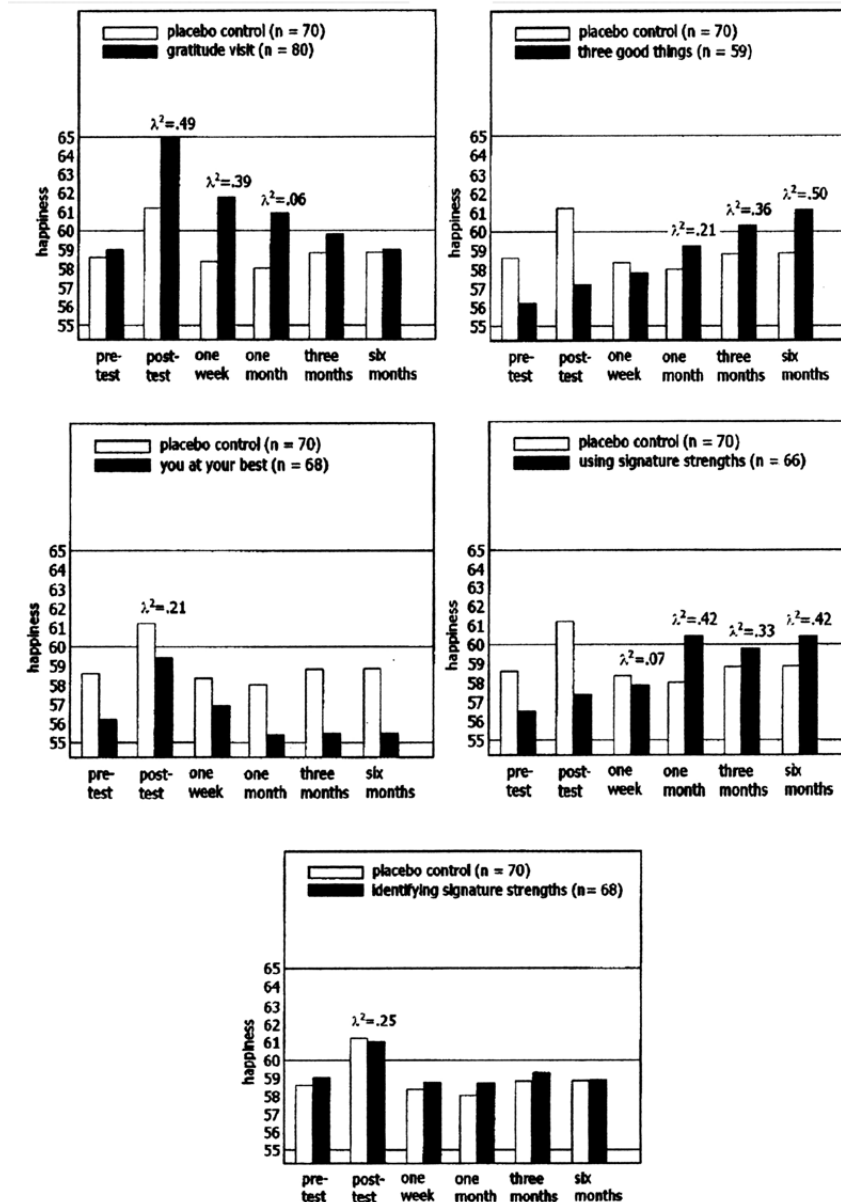


Figura 2. Índice de bienestar en función de las tareas (extraído de Seligman *et al.*, 2005)

La misma investigación examinó si estas intervenciones eran efectivas en la disminución de sintomatología depresiva de población con depresión leve. Los resultados mostraron que los niveles de depresión seguían el patrón inverso al seguido en la variable de incremento del bienestar, en las cuatro condiciones experimentales (figura 3).



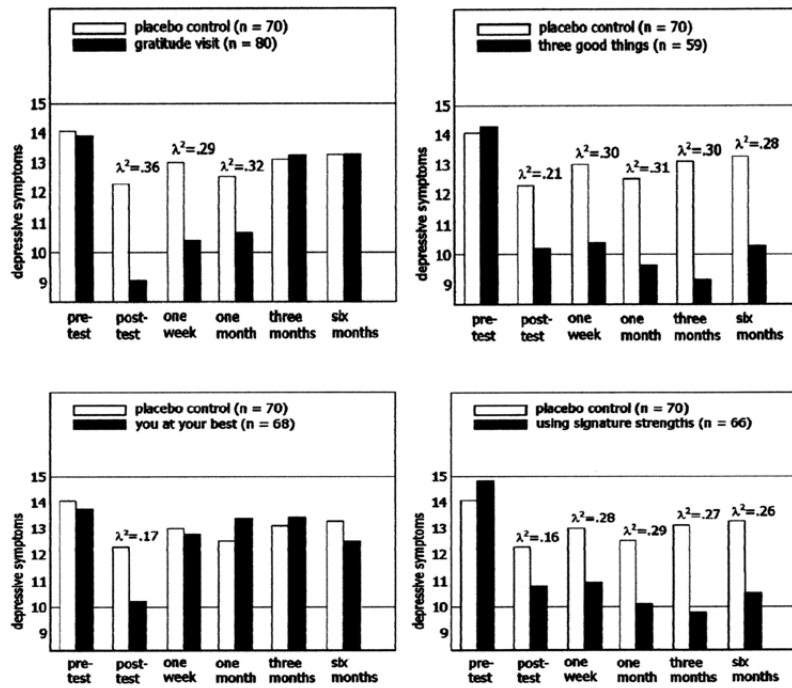


Figura 3. Puntuaciones en depresión en función de las tareas (extraído de Seligman *et al.*, 2005)

En otra de las investigaciones revisadas (Dunn *et al.*, 2008), referente a la actividad de realizar actos de bondad, se demostró que gastar dinero en beneficio de otros puede tener un impacto más positivo sobre el bienestar que gastar el dinero en uno mismo. Para esto, se realizó un experimento en el que había dos variables independientes: cantidad de dinero recibido y cómo emplear el dinero (véase tabla 2).

Tabla 2.  
Condiciones experimentales (Dunn *et al.*, 2008)

	GASTO PERSONAL		GASTO PROSOCIAL
CANTIDAD DE DINERO	5 \$	5 \$ para gastar en uno mismo	5 \$ para regalar o donativo
	20 \$	20 \$ para gastar en uno mismo	20 \$ para regalar o donativo

Los resultados arrojaron diferencias estadísticamente significativas en incremento del bienestar, en favor de la condición prosocial, con respecto a la condición de gasto personal ( $p < 0.04$ ). Por otro lado, no se encontraron diferencias significativas en grado de bienestar entre los participantes que recibieron 5 \$ y 20 \$; tampoco hubo diferencias en nivel de bienestar en la condición de gasto prosocial, entre los que donaron 5 \$ y 20 \$.

En el meta-análisis llevado a cabo por Sin y Lyubomirsky (2009), en el que se revisaron 51 investigaciones sobre intervenciones en Psicología Positiva, se analizó el tamaño del efecto generado por dichas intervenciones entre el pre- y el postratamiento sobre las variables incremento del bienestar y disminución de la sintomatología depresiva. Los resultados mostraron que el tamaño del efecto variaba de  $-.31$  a  $.84$ , con un 96 % de los estudios en el que dicho valor iba en sentido positivo. En conjunto, los resultados sobre el nivel de bienestar revelaron que estas intervenciones lo mejoraban significativamente ( $r = .29$ ). En cuanto a depresión, en este trabajo de metaanálisis se incluyeron 25 estudios. El tamaño del efecto osciló entre  $-.28$  y  $.81$ , con un 80 % de los tamaños del efecto en sentido positivo, y siendo el tamaño medio 0.31.

Por último, otro estudio que merece la pena resaltar fue el de Emmons y McCullough (2003) en el que la actividad elegida consistía en que los participantes anotaran cosas por las que estaban agradecidos. Dicha actividad debían realizarla una vez a la semana durante un periodo de nueve semanas. Los resultados mostraron que se produjo un incremento del bienestar en los participantes que realizaron dicha actividad, en comparación con los participantes asignados a la condición control.

### *Moduladores en la eficacia de las intervenciones*

La revisión de estos trabajos también ha permitido descubrir la existencia de diferentes variables subyacentes al éxito de las intervenciones, pudiendo jugar un papel clave en su eficacia. Estos moduladores incluyen variables tanto personales como metodológicas (tabla 3).

Tabla 3  
*Moduladores de la eficacia de las intervenciones*

VARIABLES METODOLÓGICAS	
Duración de la intervención	Intervenciones más prolongadas en el tiempo producen mayores incrementos en bienestar (Sin y Lyubomirsky, 2009).
Frecuencia y periodicidad de los ejercicios	Los resultados son contradictorios en cuanto a la frecuencia y la periodicidad de las actividades. Algunos autores han observado que el beneficio es mayor con una baja frecuencia (Lyubomirsky, Sheldon <i>et al.</i> , 2005); mientras que otros han encontrado los beneficios son mayores si la frecuencia es alta (Parks, Della Porta, Pierce, Zilca y Lyubomirsky, 2012).
Variedad de las actividades	A mayor variedad de actividades a realizar, los efectos en bienestar son más perdurables Lyubomirsky (2011), ya que la gente se adapta más lentamente a los estímulos positivos variados que a aquellos que son más estables (Leventhal, Martin, Seals, Tapia y Rehm, 2007).
Formato de intervención	Las intervenciones individuales son las más efectivas, seguidas de las grupales y, en último término, las autoaplicadas (Sin y Lyubomirsky, 2009).

VARIABLES PERSONALES	
Motivación y creencias	Cuanto mayor es la motivación por involucrarse en la tarea y la creencia en que el ejercicio va a ser efectivo, mayor incremento en bienestar (Layous y Lyubomirsky, 2012).
Edad	Se ha demostrado que participantes más mayores se benefician más de las actividades que los participantes más jóvenes (Sin y Lyubomirsky, 2009).
Nivel basal de bienestar	Participantes con niveles leves de depresión se beneficiaban más que participantes no deprimidos (Sin y Lyubomirsky, 2009).
Ajuste persona-actividad	Participantes cuya tarea se ajusta a sus preferencias, ponen más interés y esfuerzo en realizar la tarea y esto se traduce en un mayor incremento en el bienestar (Layous y Lyubomirsky, 2012).

## Discusión y conclusiones

La revisión de las diferentes investigaciones llevada a cabo en el presente trabajo permite afirmar que, en general, las intervenciones positivas son efectivas a la hora de incrementar el bienestar de los individuos y reducir la sintomatología depresiva. No obstante, también ha permitido demostrar dos hechos relevantes. En primer lugar, no todas las intervenciones diseñadas como «positivas» tienen los mismos efectos y; en segundo lugar, la eficacia de las intervenciones parece depender, al menos en parte, de diferentes moduladores.

La existencia de estos moduladores pueden ser de gran interés clínico, ya que su estudio permitirá adecuar las actividades a las necesidades de cada paciente. En referencia a la variable del estado de ánimo previo, Sin y Lyubomirsky (2009) señalan que el hecho de que pacientes con depresión leve tengan un mayor incremento del bienestar con respecto a población normal, puede ser explicado por un «efecto suelo», es decir, estos individuos tendrían un mayor margen de mejora, que personas con un nivel de bienestar previo elevado.

En cuanto a la variable edad, la cual muestra que los incrementos en bienestar son más altos en personas más mayores, existe la hipótesis de que esta mayor eficacia venga dada por el hecho de que estas personas se toman estos ejercicios con mayor madurez y seriedad, además de poner más esfuerzo en la realización de los mismos (Sin y Lyubomirsky, 2009).

En el caso de la variable ajuste persona-actividad, esta parece estar muy relacionada con la variable de motivación y creencias, ya que lo que se ha observado es que el efecto de las actividades positivas surge cuando el formato de intervención especificado va en el sentido de las preferencias o características de la persona. En este sentido, personas con una personalidad más extrovertida, podrían beneficiarse más de actividades que les animaran a interactuar con otra gente, mientras que personas con creencias más religiosas, podrían obtener mayor beneficio de actividades que conllevaran un componente más espiritual (Layous y Lyubomirsky, 2012).

Con respecto a las variables metodológicas que parecen influir en la efectividad de las intervenciones, estas habrá que tenerlas en cuenta, tanto en el marco de la investigación como a nivel aplicado. En el marco de la investigación, es interesante conocer el modo óptimo de aplicación de cada ejercicio en función de las características de los individuos. Por otro lado, a nivel clínico, conocer la mejor forma de aplicar la tarea, permitirá conseguir que esta logre alcanzar el objetivo deseado. En el caso de la duración de la intervención, el hecho de que los resultados muestren que las intervenciones más duraderas parecen mostrar efectos más

beneficiosos en el bienestar, puede ser explicado por el hecho de que al mantener la actividad más tiempo, se da a los participantes la oportunidad de que dichas actividades se conviertan en hábitos cotidianos (Sin y Lyubomirsky, 2009).

En cuanto a la variedad en las intervenciones, Lyubomirsky (2011) propone reforzar la variedad de las tareas a realizar, ya que uno de los principales obstáculos para alcanzar beneficios perdurables en el bienestar es la gran capacidad de adaptación a los acontecimientos positivos. Este hecho responde al modelo de la adaptación hedónica (Diener y Lucas, 2006), que explica que las personas se adaptan rápido a los cambios positivos. Los resultados han permitido concluir que es menos probable que las personas se acostumbren a acontecimientos dinámicos que a acontecimientos estáticos. En este sentido, si una persona trata de mejorar su bienestar realizando una actividad de forma repetida durante semanas o meses, es probable que termine cansado de dicha actividad y cada vez experimente menos emociones positivas; mientras que en otra persona que tenga una mayor variedad de tareas a realizar, es probable que los niveles de bienestar se mantengan más estables, ya que la adaptación a estas tareas sería más lenta (Parks, Della Porta, Pierce, Zilca y Lyubomirsky, 2012).

A nivel clínico, según Vázquez *et al.* (2006), la aplicación clínica de las investigaciones realizadas en el campo de la Psicología Positiva son de gran interés por varias razones. Por un lado, puede ayudar a aumentar la tasa de remisión de los tratamientos psicológicos, lo cual es una tarea muy necesaria, dado que en el caso de la depresión, por ejemplo, la tasa de recuperación se sitúa en el 46 % (Casalenda, Perry y Looper, 2002). Por otro lado, añadir estrategias dirigidas a aumentar el bienestar podría tener una importante función para prevenir recaídas. Esto puede ser muy útil en trastornos como la depresión, en el que la tasa de recaídas tras la intervención cognitiva oscila entre el 20 y el 36 % (Segal, Williams y Teasdale, 2002). Dicha tasa podría reducirse si además de disminuir la sintomatología, la intervención consiguiera devolver a la persona a los niveles de funcionamiento y bienestar previos a la aparición del trastorno.

Para concluir, destacar que las estrategias de Psicología Positiva pueden ayudar a incrementar la eficacia de los actuales tratamientos psicológicos, así como mejorar los programas de prevención de recaídas (Vázquez, Hervás y Ho, 2006). Según estos mismos autores, la instalación y mantenimiento de elementos positivos puede favorecer la cristalización de repertorios adaptativos y de un mejor funcionamiento general. En este sentido, la Psicología Positiva puede proporcionar una mejor resistencia ante estresores intensos cuando quienes lo sufren perciben, además de las consecuencias negativas, algunos elementos positivos en lo sucedido (Vázquez y Pérez Sales, 2003). Es importante que la investigación futura se centre en delimitar y comprender los factores que subyacen al éxito de las intervenciones en Psicología Positiva, de forma que podamos realizar intervenciones dirigidas a recuperar, incrementar o sostener nuestro bienestar y nuestra salud (Vázquez, Hervás y Ho, 2006).

## Referencias bibliográficas

- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S. & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25(7), 1263-1272.
- Burton, C. M. & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150-163.
- Carbelo, B. & Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 18-30.

- Casacalenda, N., Perry, J. C. & Looper, K. (2002). Remission in major depressive disorder: A comparison of pharmacotherapy, psychotherapy, and control conditions. *American Journal of Psychiatry*, 159, 1354-1360.
- Diener, E., Lucas, R. E. & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill. Revising the adaptation theory of well-being. *American psychologist*, 61, 305-314.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B. & Norton, M. I. (2009). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687-1688.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6 (3-4), 169-200.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84, 377-389.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *The Royal Society*, 359, 1367-1377.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of personality and social psychology*, 95(5), 1045.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology*, 9, 103-110.
- Gilbert, D. (2006). *Tropezar con la felicidad*. Barcelona: Destino. (Orig. 2006).
- Goldstein, E. D. (2007). Sacred moments: Implications on well-being and stress. *Journal of clinical psychology*, 63(10), 1001-1019.
- Green, L. S., Oades, L. G. & Grant, A. M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 142-149.
- Jacobson, N. S., Dobson, K. S., Truax, P. A., Addis, M. E., Koerner, K., Gollan, J. K., Gortner, E. & Princ, S. E. (1996). A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 295-304.
- James, W. (1902). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. New York: Longman, Green & Co.
- Layous, K. & Lyubomirsky, S. (2012). The how, who, what and when and why of happiness: Mechanisms underlying the success of Positive Activity Interventions. En J. Gruber & Moskowitz, J. (eds.), *Light and dark side of positive emotion*. Oxford: Oxford University Press.
- Leventhal, A. M., Martin, R. L., Seals, R. W., Tapia, E. & Rehm, L. P. (2007). Investigating the dynamics of affect: Psychological mechanisms of affective habituation to pleasurable stimuli. *Motivation and Emotion*, 31(2), 145-157.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56, 239-249
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9, 111-131.
- McNulty, J. K. & Fincham, F. D. (2011). Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being. *American Psychologist*, 67, 101-110.
- Parks, A., Della Porta, M., Pierce, R. S., Zilca, R. & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: The characteristic and behaviors of online happiness seekers. *Emotion*, 12, 1222-1234.

- Segal, Z., Williams, M. & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Ediciones B. (Orig. 2002).
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical Validation of interventions. *American psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2005). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. En Linley, A. & Joseph, S. (eds.), *Positive psychology in practice* (pp.127-145). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible self. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology intervenciones: A practice friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
- Vázquez, C. (2006). La psicología positive en perspective. *Papeles del psicólogo*, 27, 1-2.
- Vázquez, C., Castilla, C. & Hervás, G. (2007, en prensa). Reacciones ante el trauma: Resistencia y crecimiento. En E. Fernández-Abascal (dir.), *Las emociones positivas*. Madrid.
- Vázquez, C., Hervás, G. & Ho, S. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: Fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual* 14, 401-432.
- Vázquez, C. & Pérez-Sales, P. (2003). Emociones positivas, trauma y resistencia. *Ansiedad y Estrés*, 9 (2-3), 231-254.