

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR EN ÁMBITO ACADÉMICO

INTRODUCCIÓN

Este trabajo tiene como objetivo dar a conocer los efectos de la Educación Emocional (EE) sobre el bienestar en el ámbito académico. Con este fin se realizó una revisión de la literatura científica que facilitó la articulación de conceptos como EE y bienestar desde diversas perspectivas. El primer concepto será abordado desde el modelo de Habilidades e IE propuesto por Mayer & Salovey (1997), el segundo desde la perspectiva eudaemónica, describiendo bienestar psicológico (Ryff, 1995) y bienestar emocional (Diener & Larsen, 1993).

La relevancia de este trabajo radica en la idea planteada por Bisquerra (2006) de que asistimos a una revolución emocional que afecta a la psicología, a la educación y a la sociedad en general. Como manifestaciones de esta revolución encontramos el aumento de estudios y publicaciones vinculadas con las emociones en psicología, en la neurociencia aplicada al estudio del cerebro emocional; la difusión de obras que mencionan la aplicación de la inteligencia emocional a organizaciones y a la educación; la consideración de las emociones positivas desde una mirada de salutogénesis y la toma de conciencia de parte de los educadores de cómo todo esto debe influir en la práctica educativa. A su vez, diversas investigaciones señalan que el desarrollo de habilidades emocionales posibilita la mejora del desempeño escolar y personal de los alumnos.

1 Autor: Marina Galimberti (2012). Buenos Aires. Argentina. Supervisor & Training Faculty Albert Ellis Institute | REBT Certified Trainer Accredited by IAREBT | Licenciada en Psicología (UdeMM) | Especialización en Terapia Cognitiva Conductual (Universidad de Mar del Plata) | Doctoranda PhD en Psicología (Universidad de Palermo) www.centroippc.org | www.marinagalimberti.com

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Comenzaremos por definir el término emoción como un estado complejo, caracterizado por una excitación que predispone al organismo a realizar una respuesta organizada. La emoción se genera como respuesta o efecto a un acontecimiento externo o interno y posee tres componentes: neurofisiológico, conductual y cognitivo (Bisquerra, 2003).

Mayer & Salovey (1997) plantean que el término *habilidad* hace referencia a la Inteligencia Emocional (IE) entendida como la capacidad que posee un individuo en cuatro áreas: a) percepción, evaluación y expresión de las emociones, b) uso de las emociones para facilitar el pensamiento, c) comprensión y análisis de las emociones, y d) su regulación. El modelo planteado por los mencionados autores se fundamenta en la idea de que las emociones contienen información acerca de las relaciones y traza su teoría desde una perspectiva cognitiva.

El concepto de IE propone una visión funcionalista de las emociones y unifica los procesos afectivos y cognitivos que, hasta hace poco tiempo, se suponían independientes y contrapuestos (Mayer, 2001). Esta conjunción implica una mejor adaptación y resolución de conflictos diarios mediante el uso de las capacidades intelectuales y a través de información adicional que proporcionan los estados afectivos (Salovey, Bedell, Detweiler & Mayer, 2000).

Investigaciones realizadas en el contexto educativo han demostrado que el cociente intelectual de los alumnos es insuficiente para predecir su éxito profesional futuro (Extremera Pacheco & Fernández Berrocal, 2004). Goleman (1995) sostiene que existen habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de lograr un bienestar laboral, personal, académico y social mayor. Es así que la IE ha generado un gran interés en el ámbito educativo como una

2 | Autor: Marina Galimberti (2012). Buenos Aires. Argentina. Supervisor & Training Faculty Albert Ellis Institute | REBT Certified Trainer Accredited by IAREBT | Licenciada en Psicología (UdeMM) | Especialización en Terapia Cognitiva Conductual (Universidad de Mar del Plata) | Doctoranda PhD en Psicología (Universidad de Palermo) www.centroippc.org | www.marinagalimberti.com

manera de mejorar el desarrollo socioemocional de los alumnos (Extremera Pacheco & Fernández Berrocal, 2004)

El término competencia emocional deriva del constructo de IE. De acuerdo con Bisquerra (2003), la competencia hace referencia al conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes que son necesarias para llevar a cabo diversas actividades con cierto nivel de calidad y eficacia. Salovey & Sluyter (1997) identificaron cinco dimensiones básicas que componen las competencias emocionales: cooperación, responsabilidad, empatía, asertividad y autocontrol.

Se entiende a la EE como un proceso educativo de carácter continuo y permanente que posee como objetivo potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como un elemento esencial del desarrollo integral personal. Desde este punto de vista, la EE persigue el desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra, 2006).

Según Bisquerra (2003), la competencia emocional coloca el énfasis en la interacción entre la persona y el ambiente. De esta manera le confiere mayor importancia al aprendizaje y al desarrollo, con aplicaciones educativas inmediatas.

Este autor considera las siguientes competencias emocionales en relación a la EE: conciencia emocional regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar. Esta última competencia es entendida como la capacidad del individuo para adoptar comportamientos adecuados y responsables de solución de problemas de índole personal, familiar, profesional y social con el fin de potenciar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2003).

3 Autor: Marina Galimberti (2012). Buenos Aires. Argentina. Supervisor & Training Faculty Albert Ellis Institute | REBT Certified Trainer Accredited by IAREBT | Licenciada en Psicología (UdeMM) | Especialización en Terapia Cognitiva Conductual (Universidad de Mar del Plata) | Doctoranda PhD en Psicología (Universidad de Palermo) www.centroippc.org | www.marinagalimberti.com

Los objetivos de la educación emocional son: adquisición de un mejor conocimiento de las propias emociones, identificación de las emociones de los demás, desarrollo de la habilidad de control de las emociones propias, prevención de los efectos perjudiciales de las emociones negativas, desarrollo de la habilidad para generar emociones positivas, desarrollo de mayor

competencia emocional, desarrollo de la habilidad de automotivarse, adopción de una actitud positiva ante la vida, aprendizaje del fluir. De estos objetivos generales derivan otros más específicos, como por ejemplo: tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo, desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y estados depresivos, entre otros (Bisquerra, 2006).

Bisquerra (2003) sostiene que la EE es una forma de prevención primaria inespecífica, ya que pretende minimizar la vulnerabilidad del individuo a determinadas disfunciones como estrés, depresión, impulsividad, o prevenir su ocurrencia. Con este fin se propone el desarrollo de competencias básicas para la vida.

La idea principal es potenciar la competencia emocional de manera sistemática a través de procesos educativos (Bisquerra, 2006). A su vez, la EE presupone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto, ya que hasta ahora la dimensión afectiva en educación se entendía como educar colocando afecto en el proceso educativo. Con esta propuesta se trata de educar el afecto, es decir, brindar conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones (Bisquerra, 2006).

4 Autor: Marina Galimberti (2012). Buenos Aires. Argentina. Supervisor & Training Faculty Albert Ellis Institute | REBT Certified Trainer Accredited by IAREBT | Licenciada en Psicología (UdeMM) | Especialización en Terapia Cognitiva Conductual (Universidad de Mar del Plata) | Doctoranda PhD en Psicología (Universidad de Palermo) www.centroippc.org | www.marinagalimberti.com

El diseño de los programas de EE más apropiado es aquel que comienza en los primeros años de vida y se prolonga a lo largo de toda la escolaridad, que posee contenidos correspondientes a la edad y que incluye esfuerzos aunados de profesores, padres y comunidad (Bisquerra, 2006).

Un programa de aprendizaje socio-emocional debe enseñar cómo aplicar destrezas, competencias y virtudes del alumno dentro y fuera del salón de clases; crear ambientes de aprendizaje efectivos y atractivos para el alumno; brindar actividades y ejercicios de mejora de las competencias y fortalezas adaptados evolutivamente y culturalmente; trabajar dimensiones cognitivas, afectivas

y sociales del aprendizaje; facilitar la generalización de competencias y virtudes a otros entornos como familiar, de amistad; incluir evaluaciones sistemáticas y protocolos de mejora y actualización de los ejercicios (Brackett et al., 2008).

En cuanto a los contenidos de un programa de EE, éstos deben girar alrededor del conocimiento de las propias emociones; el manejo y el control emocional; el conocimiento de las emociones de los demás; la utilización de las emociones como factor de automotivación; la prevención de los efectos perjudiciales de las emociones negativas; la potenciación de las emociones positivas; la aplicación de estos conocimientos en las relaciones interpersonales, la vida social y en el trabajo (Bisquerra, 2006). Así mismo deben incluirse los componentes de la IE descritos por Goleman (1995), a saber, dinámica de grupos, negociación de soluciones, conexión personal y análisis social.

Los modelos de intervención de la EE se ponen en práctica a través de programas implementados en centros educativos. Existen diversas estrategias o modelos de programas, como por ejemplo,

5 Autor: Marina Galimberti (2012). Buenos Aires. Argentina. Supervisor & Training Faculty Albert Ellis Institute | REBT Certified Trainer Accredited by IAREBT | Licenciada en Psicología (UdeMM) | Especialización en Terapia Cognitiva Conductual (Universidad de Mar del Plata) | Doctoranda PhD en Psicología (Universidad de Palermo) www.centroippc.org | www.marinagalimberti.com

la orientación ocasional, los programas en paralelo, las asignaturas optativas, la acción tutorial, la integración curricular y los Sistemas de Programas Integrados (Bisquerra, 2006).

BIENESTAR

En los últimos años ha ocurrido una eclosión de interés y de estudios sobre el bienestar (Vázquez & Hervás, 2008). Existen dos orientaciones filosóficas, denominadas *hedonismo* y *eudaimonia*. Desde la perspectiva del *hedonismo* (Kahneman, Diener & Schwarz, 1999) se define bienestar como la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo. La perspectiva

denominada *eudaimonia* define bienestar como un vivir de manera plena o dar realización a los potenciales humanos más valiosos (Ryan, Huta & Deci, 2008). Según Ryan & Deci (2001), consiste en la maximización de experiencias positivas y la minimización de experiencias negativas.

Para la Psicología moderna, el concepto predominante entre los psicólogos hedónicos es el de *bienestar subjetivo* que incluye dos elementos: el balance afectivo y la satisfacción vital percibida (Lucas, Diener & Suh, 1996). Para Blanco & Díaz (2005), el bienestar subjetivo se inscribe en un marco fuertemente emocional.

Para Waterman (1993), la concepción eudaemónica plantea que el bienestar se encuentra en la realización de actividades congruentes con valores profundos y que suponen un compromiso pleno, con el que los individuos se sienten vivos y auténticos.

6 Autor: Marina Galimberti (2012). Buenos Aires. Argentina. Supervisor & Training Faculty Albert Ellis Institute | REBT Certified Trainer Accredited by IAREBT | Licenciada en Psicología (UdeMM) | Especialización en Terapia Cognitiva Conductual (Universidad de Mar del Plata) | Doctoranda PhD en Psicología (Universidad de Palermo) www.centroippc.org | www.marinagalimberti.com

Ryff (1995), autora perteneciente a la perspectiva eudaemónica, propuso el término *bienestar psicológico* como el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo. Propone un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis aspectos distintos de un bienestar óptimo a nivel psicológico: a) las personas se sienten bien consigo mismas aún siendo conscientes de sus propias limitaciones (autoaceptación), b) han desarrollado y mantenido relaciones cálidas con los demás (relaciones positivas con otras personas), c) dan forma a su medio para satisfacer sus necesidades y deseos (dominio del entorno), d) han desarrollado sentido de individualidad y de libertad personal (autonomía), e) encontraron un propósito en la vida y f) mantienen una dinámica de aprendizaje y de desarrollo continuo de sus capacidades (crecimiento personal).

Estas dos líneas de investigación del bienestar se encuentran interesadas en un mismo proceso psicológico y utilizan distintos indicadores para medirlo. La primera perspectiva mencionada integra aspectos psicológicos y toma en cuenta la dimensión individual y social, el mundo dado y el mundo construido intersubjetivamente. De esta manera, el bienestar implica la valoración que las personas realizan sobre las circunstancias y sobre el funcionamiento dentro de la sociedad (Zubieta & Delfino, 2010).

Investigaciones realizadas sobre bienestar psicológico dan cuenta de la consecución de los valores que les permiten a las personas sentirse vivas y auténticas, que les permiten el crecimiento, y no tanto de las actividades que les otorgan placer o los alejan del dolor (Tomás Miguel, Meléndez Morral & Navarro Pardo, 2008).

7 | Autor: Marina Galimberti (2012). Buenos Aires. Argentina. Supervisor & Training Faculty Albert Ellis Institute | REBT Certified Trainer Accredited by IAREBT | Licenciada en Psicología (UdeMM) | Especialización en Terapia Cognitiva Conductual (Universidad de Mar del Plata) | Doctoranda PhD en Psicología (Universidad de Palermo) www.centroippc.org | www.marinagalimberti.com

El bienestar social, propuesto por Keyes, integra elementos sociales y culturales que promueven la salud mental y se encuentran relacionados con las creencias implícitas positivas sobre el yo, el mundo y los otros (Paez, 2007). Cinco dimensiones conforman este planteamiento, a saber, integración social, aceptación social, contribución social, actualización social y coherencia social (Keyes, 1998).

Se han realizado diversas investigaciones sobre el bienestar subjetivo. Todo lo que las personas hacen son pasos en pos de conseguir bienestar. Entre los factores que lo favorecen se encuentran las relaciones sociales y familiares, el amor y las relaciones sexuales, la satisfacción profesional y las actividades de tiempo libre. Un concepto relacionado con el bienestar es el del *fluir* o experiencia óptima (Bisquerra, 2003).

Diener & Larsen (1993) realizan una distinción entre bienestar subjetivo y bienestar emocional. Consideran bienestar subjetivo a la valoración cognitiva, y bienestar emocional a la experiencia emocional. De esta manera, el bienestar emocional se relaciona con el concepto de IE. La experiencia del bienestar emotivo implica un sentimiento de preponderancia del afecto positivo sobre el afecto negativo en la vida a lo largo del tiempo. Este tipo de bienestar no depende de condiciones objetivas, sino de comparaciones. Un individuo se compara con situaciones externas que vivencian otros o con el logro de aspiraciones personales. De acuerdo con esto, un individuo puede ser más feliz a través del logro de sus objetivos o reduciendo el nivel de sus aspiraciones (Bisquerra, 2006). Desde la EE se contribuye al desarrollo de las competencias emocionales que facilitan y predisponen a gozar de una vida más feliz (Bisquerra & Pérez Escoda, 2007).

EFFECTOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL SOBRE EL BIENESTAR

La EE pretende dar respuesta a necesidades sociales que no son suficientemente atendidas en la educación formal. Por ejemplo, una gran parte de los jóvenes se implican en comportamientos de riesgo, que suponen un desequilibrio emocional, y esto requiere la adquisición de competencias básicas para la vida (Bisquerra, 2003).

De acuerdo con Salmeron Vílchez (2007), una persona emocionalmente desarrollada es capaz de gobernar sus sentimientos, al mismo tiempo que es capaz de interpretar los sentimientos de los otros, y posee la habilidad para relacionarse eficazmente buscando el éxito y la productividad, sintiendo satisfacción con todo ello.

Los efectos de la EE implican resultados como el aumento de las habilidades sociales y de relaciones interpersonales satisfactorias; disminución de pensamientos autodestructivos; aumento de la autoestima; disminución en el índice de violencia y agresiones; disminución de la conducta antisocial; menor número de expulsiones de clase; mejoramiento del rendimiento académico; disminución en la iniciación en el consumo de drogas; mejor adaptación social, escolar y familiar; disminución de tristeza sintomatología depresiva, ansiedad y estrés; disminución de los desórdenes relacionados con la comida (Bisquerra, 2006).

En los últimos años se produjo una gran proliferación de trabajos empíricos centrados en el estudio del papel de la IE en el bienestar psicológico de los alumnos (Extremera Pacheco & Fernández Berrocal, 2004). Es importante construir bienestar. Existen evidencias de que los jóvenes que experimentan mayor bienestar personal poseen menor probabilidad de implicancia en comportamientos de riesgo, y al mismo tiempo, es mayor la probabilidad de que procuren

9 Autor: Marina Galimberti (2012). Buenos Aires. Argentina. Supervisor & Training Faculty Albert Ellis Institute | REBT Certified Trainer Accredited by IAREBT | Licenciada en Psicología (UdeMM) | Especialización en Terapia Cognitiva Conductual (Universidad de Mar del Plata) | Doctoranda PhD en Psicología (Universidad de Palermo) www.centroippc.org | www.marinagalimberti.com

mantener buena salud, buen rendimiento académico, cuidado de sí mismos y de los otros, superación de adversidades (Scales & Leffert, 1999). La IE no sólo es un factor de protector de

los estados emocionales negativos, sino que se encuentra relacionada de manera directa con las emociones positivas y el bienestar psicológico (Fernández Berrocal & Extremera, 2009).

Los estudios realizados por Bermúdez, Teva Álvarez & Sánchez (2003) concluyen que a mayor IE, mayor bienestar psicológico. Se basan en la definición de IE planteada por Goleman (1995), es decir como conformada por el conjunto de habilidades tales como autocontrol, persistencia, capacidad para automotivarse y capacidad para retrasar la gratificación, y consideran el bienestar psicológico como satisfacción personal, laboral, material y de pareja.

Es a partir de esto que sostienen que las personas que presentan un autocontrol emocional y conductual alto perciben que poseen mayor control sobre las demandas del medio y una elevada autoestima. Para estos autores existe una correlación positiva entre IE y estabilidad emocional, es decir, que a mayor IE, mayor es la estabilidad emocional de la persona. Afirman que las personas estables emocionalmente poseen mayor autoestima, manifiestan una actitud positiva hacia sí mismas y toleran mejor la frustración. Investigaciones sobre IE han demostrado que las personas con mayor IE presentan menos estados negativos (Extremera Pacheco & Fernández Berrocal, 2006).

Fernández Berrocal & Extremera Pacheco (2009) presentan datos recientes utilizando medidas de habilidad de IE en los que se indican correlatos y consecuencias de la IE para un desarrollo positivo de la adolescencia. Estos resultados demuestran que las habilidades emocionales se relacionan con la felicidad, el funcionamiento social y el bienestar de niños y adolescentes.

10 Autor: Marina Galimberti (2012). Buenos Aires. Argentina. Supervisor & Training Faculty Albert Ellis Institute | REBT Certified Trainer Accredited by IAREBT | Licenciada en Psicología (UdeMM) | Especialización en Terapia Cognitiva Conductual (Universidad de Mar del Plata) | Doctoranda PhD en Psicología (Universidad de Palermo) www.centroippc.org | www.marinagalimberti.com

También se ha demostrado la relación positiva entre la IE y el bienestar físico y psicológico, y se indica que los beneficios de la IE exceden lo individual y se extienden al ámbito social.

CONCLUSIONES

Como consecuencia de la EE se ha recogido evidencia que asegura que los alumnos emocionalmente inteligentes poseen mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional, poseen mayor calidad y cantidad de redes interpersonales y de apoyo social, tiene menor probabilidad de realizar comportamientos disruptivos, son menos agresivos o violentos, son capaces de obtener con mayor facilidad un rendimiento escolar mayor al enfrentarse a situaciones de estrés y consumen menor cantidad de sustancias adictivas (Extremera Pacheco &

Fernández Berrocal, 2004). De todo ello se desprende que poseen mayor bienestar psicológico y emocional en relación a aquellos alumnos que no han participado de programas de EE.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bermúdez, M. P., Teva Álvarez, I. & Sánchez, A. (2003). Entre Inteligencia Emocional y bienestar Psicológico. *Universidad Psicológica Bogotá*. 2(1), 27-32.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*. 21 (1), 7 -43.
- Bisquerra Alzina, R. (2006). *Educación emocional y bienestar*. España: Wolters Kluwer.

11 Autor: Marina Galimberti (2012). Buenos Aires. Argentina. Supervisor & Training Faculty Albert Ellis Institute | REBT Certified Trainer Accredited by IAREBT | Licenciada en Psicología (UdeMM) | Especialización en Terapia Cognitiva Conductual (Universidad de Mar del Plata) | Doctoranda PhD en Psicología (Universidad de Palermo) www.centroippc.org | www.marinagalimberti.com

- Bisquerra Alzina, R. & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*. 10, 61 -82.
- Blanco, A. & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*. 17 (4), 582 -589.
- Brackett, M. A., Patti, J., Stern, R., Rivers, S., Katilak, N., Crisholm, C & Salovey, P. (2008). A sustainable, skill-based approach to building emotionally literate schools. En M. Hugjes, J. Terrell & R. Thompson (Eds). *The handbook of developing emotional and social intelligence: Best practices, case studies and tools* (pp.329-358). Pfeiffer: Wiley.
- Diener, E. & Larsen, R. J. (1993) The Experience of Emotional Well-Being. En M. Lewis & J. M. Haviland, *Handbook of Emotions* (pp. 405-415). Nueva York: Guilford.
- Extremera Pacheco, N. & Fernández Berrocal, P. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional. *Boletín de Psicología*. 80, 59-77.
- Extremera Pacheco, N. & Fernández Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. 6 (2).
- Extremera Pacheco, N. & Fernández Berrocal, P. (2006). Validity and reliability of the Spanish versions of the Ruminative Response Scale-Short Form and the Distraction Responses Scale in a sample of high school and college students. *Psychological Reports*. 98, 141-150.
- Fernández Berrocal, P. & Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 66,(23,3), 85-108.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Paidós.
- Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Nueva York: Rusell Sage Foundation.
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quaterly*, 61, 121-140.

- Lucas, R., Diener, E. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*. 71, 616-628.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educator* (pp. 3-31). Nueva York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. (2001). *Technical Manual for the MSCEIT v.2.0*. Toronto: MHS Publishers.
- Páez, D. (2007). *Creencias, valores y bienestar*. Documento técnico. San Sebastián: Universidad del País Vasco.
- Salmerón Vilchez, P. (2007). Evolución de los conceptos sobre inteligencia. Planteamientos actuales de la inteligencia emocional para la orientación educativa. *Educación XXI*. 10, 98-121.
- Salovey, P. & Sluyter, D.J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. Nueva York: Basic Books.
- Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J. & Mayer, J. (2000). Current directions in emotional intelligence research. En M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds) pp.504-520, *Handbook of Emotions*. Nueva York: Guilford Press.
- Scales, P.C. & Leffert, N. (1999). *Development assets: A synthesis of the scientific research on adolescent development*. Minneapolis: Search Institute.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. En S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (pp. 141-166). California: Annual Reviews, Inc.
- Ryan, R. M., Huta, V. & Deci, E.L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*. 9, 139-170.

- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*.4 (4), 99-104.
- Tomás Miguel, J.M., Meléndez Moral, J.C. & Navarro Pardo, E. (2008). Modelos factoriales confirmatorios de las escalas de Ryff en una muestra de personas mayores. *Psicothema*, 20 (2), 304-310.
- Vázquez, C. & Hervás, G. (2008). *Psicología Positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 64, 678-691.
- Zubieta, E y Delfino, Gisela (2010). *Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires*. Anuario de Investigaciones, Instituto de Investigaciones, Facultad de Psicología, UBA. En Prensa.