



Balance y armonía como conductores del bienestar y ante las adversidades de la vida

Balance and harmony as conductors of well-being and at the face of life's adversities

Ahmad Ramsés Barragán Estrada
Consultoría ZP*

Citación | Barragán-Estrada, A. R. (2021). Balance y armonía como conductores del bienestar y ante las adversidades de la vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 111-125.

Artículo recibido, 7-10-2020; revisado, 11-12-2020; aceptado, 26-02-2021; publicado, 15-04-2021

Resumen

La presente investigación se enmarca dentro del estudio de la Segunda Ola de la Psicología Positiva y profundiza en las variables armonía y balance de vida como elementos que contribuyen al bienestar individual y de los grupos. Lo anterior con el propósito de contar con una comprensión más amplia e integrativa de lo que compone y conduce al bienestar, sobretodo ante las adversidades y desafíos de la vida diaria. Así, este artículo busca contribuir al conocimiento de aquello que es conducente de los aspectos saludables en la vida de las personas, confiriendo la importancia y el valor justo del equilibrio, el balance y la armonía tal y como se ha estudiado en el comportamiento humano y en sintonía con las investigaciones recientes.

Palabras clave | balance, armonía, bienestar, Segunda Ola de la Psicología Positiva, adversidades de vida.

Abstract

The present research is part of the study of the Second Wave of Positive Psychology and delves into the harmony and balance of life variables as elements that contribute to individual and group well-being. The above in order to have a broader and more integrative understanding of what makes up and leads to well-being, especially in the face of adversities and challenges of daily life. Thus, this article seeks to contribute to the knowledge of what is conducive to healthy aspects in people's lives, conferring the importance and fair value of balance and harmony as it has been studied in human behavior and in tune with recent research.

Keywords | balance, harmony, well-being, Positive Psychology Second Wave, life adversities.

La aparición progresiva y cada vez más abundante de estudios sobre el bienestar y el funcionamiento psicológico óptimo de los individuos y grupos, nos ha permitido ahondar en dichas variables de formas que antes no podíamos o considerábamos cuestionables. En este sentido, la segunda ola de la psicología

* Correspondencia: : ramsesbarragane@hotmail.com, Consultoría integral en Gestión y Capacitación del Talento. Dirección: Lerdo 284, Edificio Presidente Juárez, Depto. 1304, Col. Tlatelolco, Alcaldía Cuauhtémoc, CDMX, C.P. 06900. Teléfono (móvil): (+52) 55 13 10 54 15.

positiva, es uno de los campos de estudio actuales que busca brindar soporte y una mayor integración a las investigaciones derivadas, sobre todo con los términos de aquello que hemos llamado “positivo” (Lomas e Ivtzan, 2016), entre los que se cuentan constructos como salud mental positiva, satisfacción con la vida, felicidad y los diferentes tipos de bienestar y sus dimensiones. Asimismo, nos estamos ocupando en teorizar el conjunto de significados, proposiciones y argumentos que se han gestado desde la aparición de esta corriente por medios dialécticos y a través del rigor metodológico al que es sometida cualquier disciplina. De hecho, es bajo este marco que recientemente se han propuesto los cuatro pilares de la segunda ola (PP2.0, por sus siglas en inglés) y que dan cobijo a muchas de las investigaciones en la actualidad: virtud, significado, resiliencia y bienestar (Wong, 2011); que además buscan abordarse en relación con el balance y la armonía en los diferentes dominios de vida. Lo anterior con el propósito de contar con una comprensión más amplia e integrativa de lo que compone y conduce al bienestar, sobretodo ante las adversidades y desafíos de la vida diaria. Así, este artículo busca contribuir al conocimiento de aquello que es conducente de los aspectos saludables en la vida de las personas, confirmando la importancia y el valor justo del equilibrio, el balance y la armonía tal y como se ha estudiado en el comportamiento humano y en sintonía con las investigaciones recientes.

De la primera a la segunda ola de la psicología positiva

Se ha considerado a la primera ola de la psicología positiva como el estudio de los constructos positivos que forman parte de la naturaleza humana y que conducen al funcionamiento óptimo. Así, se han estudiado conceptos tan variados como la fluidez, la creatividad, la elevación, el cultivo de las emociones positivas, el sentido del humor, las fortalezas personales, la alegría, las relaciones positivas y un largo etcétera que además se han traducido a diversos ámbitos de aplicación, tales como la educación positiva, la psicología organizacional positiva o la psicoterapia positiva. Asimismo, tal y como refieren diferentes autores (Pawelsky, 2016; Salanova y Llorens, 2016), la alusión al término “positivo” va mucho más allá del simplismo de la palabra, pues en realidad y desde la aparición de este campo (que dicho sea de paso recientemente cumplió sus primeros veinte años de existencia), se buscó que hiciera referencia a la presencia de aspectos y de un “algo” que por su cualidad se considera valioso, que alberga un interés genuino y que además conlleva una sensación y sentido de crecimiento y desarrollo desde un enfoque práctico, social y que permite el cultivo de una vida plena, auténtica y con significado. Esta visión complementaria de la Psicología rápidamente se hizo de adeptos, pero claro, también de duras críticas que hasta la fecha siguen apareciendo (Cabanas y Huertas, 2014). Sin embargo, es curioso notar que fueron justamente las críticas, las que dotaron de mayor rigor metodológico a esta disciplina y la catapultaron a nuevos horizontes. Dicho de otro modo, nos permitieron avanzar, madurar y conformar un nuevo cuerpo de investigaciones y metodologías de trabajo que comenzamos a denominar como “segunda ola de la psicología positiva” (Held, 2004). Así entonces, el objeto de estudio se ha podido ir ampliando, no sólo en conceptos y contenidos, sino en matices. Con el advenimiento de la Segunda Ola, el enfoque salutogénico integra los conceptos dialécticos positivo-negativo, ya no como meros opuestos, sino como partes de un proceso estrechamente relacionado. Además, ahonda en el exceso de positividad o en el riesgo de confundir el aspecto científico con la autoayuda o las pseudociencias relacionadas con la superación personal. Finalmente, corrige y matiza constructos tan importantes como el bienestar, separándolo del bienestar emocional o hedónico, bienestar social, bienestar psicológico (o eudaimónico), o incluso diferenciándolo cuando es necesario, de la felicidad (Barragán, 2013; Barragán, 2019).

Siguiendo el postulado anterior, la idea de “lo positivo” es cuestionada ahora en su justa medida y en aras del progreso de la ciencia. Un campo que germinó con gran éxito es ahora debatido con un enfoque filosófico, hermenéutico, experimental y como decíamos anteriormente, por medio del proceso tesis-antítesis propio de la dialéctica (Lomas e Ivtzan, 2016). Adicionalmente, constructos “esquivos” o que podían perderse si no eran estudiados a fondo, tienen ahora cobijo y buscan sustento en esta segunda ola de estudio (p.ej. constructos como florecimiento, salud mental positiva, satisfacción con la vida, vida con sentido, virtuosismo, armonía, balance de vida o plenitud); y de los que nos ocuparemos en buena medida y en relación con las variables que nos ocupan.

El balance de vida

No podemos estar eternamente felices, satisfechos o entusiastas. El exceso de optimismo conlleva a conductas de riesgo con mayor probabilidad (Salanova y Llorens, 2016), al mismo tiempo que dedicar nuestra vida al trabajo probablemente nos volverá exitosos profesionalmente, aunque a costa de nuestra salud, o de la vida en pareja (esto por poner unos pocos ejemplos). De hecho, los sucesos y afectos negativos son necesarios, pues entre otros aspectos, nos ayudan a reconocer problemáticas individuales y oportunidades de cambio que detonen en logros y crecimiento (Kitayama y Markus, 2000). Bajo esta línea, diferentes ejes de la psicoterapia positiva se sustentan en el hecho de que los problemas y los intentos de soluciones son necesarios, puesto que son parte de la vida; así como el reconocer la realidad como es, como paso previo para transformarla (Popper, 1995; Pérez-Sales, 2009). En otras palabras, sumar y sumar de manera desproporcionada o ilimitada a nuestro bienestar, es una idea que se ha venido cuestionando en fechas recientes y de la mano de los mismos investigadores que hemos estudiado este concepto a lo largo de los años. Por ejemplo, es el mismo Martin Seligman, padre de la psicología positiva, quien ha trabajado de la mano con estudiantes de doctorado la tesis que aquí presentamos: ¿qué sabemos de la vida balanceada y qué importancia reviste? (Sirgy y Wu, 2009).

El balance de vida suele ser conceptualizado como un estado igualitario de niveles moderados a altos de satisfacción en importantes dominios de vida y que contribuyen a brindar la sensación de satisfacción en la vida en términos generales (Sirgy y Lee, 2018). Significa, además, reflejar satisfacción en múltiples dominios de vida (p.ej. laboral, escolar, familiar, salud, pareja, espiritual, social) con el poco o nulo afecto negativo de otros dominios. Otros autores lo conceptualizan como la congruencia entre el deseo y el tiempo real invertido en actividades, así como la equivalencia entre el grado de discrepancia entre el deseo y el tiempo real invertido a través de actividades que satisfacen las necesidades básicas y del crecimiento (Matuska, 2012). Asimismo, estas necesidades psicológicas engloban aspectos tan diversos como lo son las relacionadas con la salud, las relaciones interpersonales, el interés en los retos y desafíos, la identidad personal, la autonomía, la competencia y la vinculación. En este sentido, teorías destacadas como la Teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (2000; 2008) han evidenciado que el bienestar se deriva fundamentalmente del funcionamiento psicológico óptimo equilibrado (adecuada satisfacción de necesidades psicológicas y sistema de metas congruente y coherente), y no tanto de la frecuencia con que aparecen experiencias placenteras. Aún más: de acuerdo con la premisa principal de esta teoría, el bienestar se presenta con mayor probabilidad cuando existe un equilibrio en la satisfacción de las necesidades básicas de vinculación (relaciones con otros), competencia (desafíos personales) y autonomía (libertad individual), que un alto nivel de satisfacción en alguna de estas. Cabe mencionar que recientemente la investigación ha confirmado dicha premisa de forma complementaria y al demostrar

que el balance de vida no es alcanzado con la realización plena de las necesidades psicológicas, sino con el equilibrio en la satisfacción de las mismas (Sheldon y Niemiec, 2006). Lo anterior es similar a lo que ocurre en nuestro cerebro y en relación a la liberación y segregación de neurotransmisores que ayudan a mantener nuestro bienestar por medio de la dualidad mente-cuerpo. Por ejemplo, las concentraciones balanceadas de serotonina están asociadas con los estados de ánimo positivos y emociones específicas, tales como la alegría, el júbilo, la seguridad personal y el optimismo. Y por el contrario, el desbalance de este mismo neurotransmisor detona en respuestas asociadas al estrés negativo (distrés) y emociones negativas que conducen a la ansiedad y la depresión (Olatunji et al., 2010).

De vuelta con el balance de vida como conducente del bienestar, este último es conceptualizado por Ed Diener y colaboradores como el juicio cognitivo global que resulta de la combinación entre la satisfacción con la vida y el balance generado por la frecuencia entre el afecto positivo y el afecto negativo (Diener et al., 1991; como se citó en Lyubomirsky, Tkach y Dimatteo, 2006) (aunque sí, se debe mencionar que de acuerdo con los mismos autores, será mejor la mayor presencia de emociones positivas que negativas), destacándose de nueva cuenta la importancia que reviste el equilibrio y la armonía entre los afectos, las emociones que son parte de nuestra vida y que nos permiten valorar realidades en nuestros propios términos. Tal y como refiere uno de los críticos más asiduos de este enfoque, la persecución excesiva de la felicidad “y sus compañeros” es perjudicial y producirá resultados negativos, tal y como ha evidenciado la ciencia (Pérez-Álvarez, 2012). Por ejemplo, el mismo autor documenta que: a) cuando la felicidad es desmesurada se vuelve “manía” y por definición, una psicopatología; b) que la felicidad debe tener cabida en ciertos lugares, pues no se puede estar “alegre” en cualquier sitio; c) que pensar exclusivamente en los estados de bienestar puede distraernos de lo importante en la vida, además de la decepción que causa; y d) que el exceso de autoestima sin visos de modestia, vergüenza y culpa, se traduce en el alejamiento de otras personas (Gruber et al., 2011).

Por último, los datos recolectados en siete países occidentales por un equipo de investigadores internacionales, han confirmado la importancia de la armonía/balance como un componente del bienestar (Delle-Fave et al., 2011). Cuando se les preguntó a los participantes su propia definición de felicidad, éstos continuamente se refirieron al logro de un equilibrio entre diferentes necesidades, compromisos y aspiraciones, usando el término “armonía” para describir esta condición. Sin embargo, esta conceptualización de armonía no tiene mucho que ver con el matiz que solemos usar con la palabra (como veremos más adelante), sino con la percepción de paz interna, aceptación propia, serenidad, igualdad y balance en los dominios de vida. Aún más, incluso diferenciando la felicidad hedónica y eudaimónica, el componente más importante para la felicidad de las personas evaluadas, siguió siendo la armonía, que equivale a considerar la complementariedad (principio de complementariedad) y el balance de elementos opuestos (optimismo vs. pesimismo, libertad vs. restricción, perdón vs. rencor, alegría vs. tristeza, etc.) dentro de un todo. Tal y como refieren los mismos autores, el bienestar subjetivo es entonces un proceso dinámico y armonizado de los estados dicotómicos en la vida de las personas.

Los beneficios del balance de los dominios de la vida

De acuerdo con Sirgy y Wu (2009), con el fin de satisfacer el espectro completo de la supervivencia humana y las necesidades de crecimiento personal, las personas deberán invertir activamente su atención y recursos en los múltiples dominios de vida. ¿Por qué? Sencillamente porque la satisfacción en un solo dominio de vida limita el bienestar percibido en otras áreas. Bacon (2009) lo expresa mejor, al afirmar

que el balance se alcanza cuando la persona logra desarrollar la armonía consigo mismo y entre el yo y los otros. Además, tal y como refiere Biswas-Diener (2011), ocuparnos de los diferentes dominios de nuestra vida nos permite concentrarnos en diferentes necesidades del desarrollo humano. Incluso una inversión excesiva en uno o pocos dominios, puede ser perjudicial para el bienestar: las personas pueden sentirse incapaces de dedicar la cantidad de tiempo esperada y los recursos para ello en algunas áreas de vida, experimentando así sentimientos negativos e insatisfacción en todos estos aspectos descuidados. En este sentido, diferentes enfoques de la ciencia han llegado a conclusiones similares: Haworth (1997), por ejemplo, ha evidenciado que la sobreinversión psicológica y recursos materiales en el trabajo producen problemas en el decremento de actividades familiares y del ocio. O bien, que en equipos de trabajo resulta deseable la presencia tanto de aspectos positivos como negativos dentro de los ambientes y atmósferas en que laboran, mientras que los equipos de alto rendimiento obtienen mejores resultados y logran un mayor compromiso (engagement) al saber equilibrar estos aspectos (Garcea y Linley, 2011).

Como podemos inferir hasta ahora, el bienestar subjetivo es la percepción de un estado interno de homeostasis, derivado de un complejo proceso de análisis individual que combina las experiencias vividas, metas y satisfacción de necesidades tanto deficitarias como de desarrollo (Arita-Watanabe, 2005); definición que nos sitúa nuevamente en el tema del balance. De hecho, las mediciones actuales en constructos psicológicos como la satisfacción con la vida, pueden comenzar con preguntas que evalúen niveles abstractos del pensamiento no específicos como: “¿qué tan satisfecho está usted con su vida como un todo?” (Cummins, 2000), pero que obligan a profundizar y medir posteriormente la satisfacción por medio de los diferentes dominios de vida.

A este respecto, destaca el trabajo realizado por Cummins et al., (2003), en donde se clasificaron diferentes dominios que permitieran estimar la satisfacción con la vida en las naciones. La escala empleada y que oscila de 0 a 10, valora tanto la satisfacción personal como la concerniente a la nación o lugar de residencia a través de trece aspectos. La primera (satisfacción personal) mide siete dominios de vida: salud, relaciones personales, seguridad, nivel de vida, logros, relaciones con la comunidad y seguridad futura. La segunda (satisfacción por la nación) es medida a través de seis aspectos: economía, medio ambiente, condiciones sociales, gobierno, negocios y seguridad. Cabe destacar en torno a estas mediciones del balance de vida, que los índices de bienestar personal suelen ser más altos que los de bienestar nacional (al parecer por la capacidad de percibir que el bienestar personal es más próximo y depende de nosotros, que el bienestar nacional, que se considera más distal y poco sujeto al control homeostático). Otro estudio que reporta resultados similares es aquel conducido por Wu (2009) y en donde se investigó la relación entre la satisfacción con la vida y la capacidad de “switchear” (alternar) la importancia en los dominios y acorde a la discrepancia percibida del “tener-desear”. Sorprendentemente los hallazgos revelaron que no importa tanto la discrepancia (si se percibe alto o bajo un dominio de vida), sino que la capacidad de alternar dominios para trabajar en ellos, es lo que realmente reporta satisfacción con la vida en términos generales. Incluso y si un dominio se percibe bajo (alta discrepancia entre el desear y el tener), el promedio de los otros dominios mantiene estables los niveles de satisfacción generales.

La importancia del balance en los dominios de vida ha estado presente tanto en la ciencia como en la filosofía desde tiempos históricos. Platón desarrolla la idea del hombre justo, quien es descrito como aquel que es capaz de confiar en el balance entre la razón, el espíritu y los apetitos. Del mismo modo, Epicuro concibe el término “ataraxia” para hablar del estar libre de preocupaciones y ansiedades a través de nuestra habilidad de mantener el balance y la serenidad ante las adversidades de la vida. Asi-

mismo, las tradiciones filosóficas de las culturas asiáticas relacionan el término “armonía” con la quietud de mente y la disposición pacífica, junto a principios filosóficos como el yin y yang, entendidos como fuerzas opuestas pero complementarias que son esenciales para mantener el equilibrio universal (Chen-yang, 2008; como se citó en Delle-Fave y Fava, 2011).

La definición de calidad de vida ofrecida por la WHOQOL Group (World Health Organization Quality of Life Group) también así lo documenta, al considerar a este constructo multi-componente y en donde la percepción individual de los dominios de vida, permitirá al sujeto identificar áreas potenciales de desarrollo o cambio, al mismo tiempo que le permite reconocer dificultades, recursos y fortalezas con las que cuenta (WHOQOL Group, 2004).

En relación a este último punto, el tema de las fortalezas personales ha estado siempre presente en el campo de estudio de la Psicología Positiva, por lo que la literatura científica ha emprendido notables esfuerzos justamente para delimitar qué fortalezas deben cultivarse en equilibrio y de modo que no conduzcan al malestar o posibles psicopatologías. El trabajo de Bacon (2009) es representativo de esta propuesta, sobretodo al buscar clasificar las veinticuatro fortalezas presentes en la propuesta original, no en virtudes como se ha comprendido esta teoría, sino en fortalezas que se practican por medio del balance y fortalezas que se practican por medio de la focalización. De acuerdo con el mismo autor, las fortalezas focalizadas ayudan a las personas a ser mejores en áreas donde usualmente ya se desenvuelven bien; es decir, se orientan a la excelencia. En cambio, las fortalezas balanceadas requieren involucrar los intereses y sentido de competencia intrapersonal, en la relación con otros, de modo que se promueva la armonía, la integración y/o las buenas relaciones. Así, ejemplos de fortalezas balanceadas son la justicia (que busca conciliar los intereses de ambas partes), la gratitud (que equilibra la alegría o el disfrute de recibir con el deber de resarcir el daño), el autocontrol o autorregulación (que mantiene el balance entre cultivar placer a corto y a largo plazo sabiéndolos demorar), la humildad (que equilibra el reconocimiento de la valía propia con el valor de todas las otras cosas que hay en el mundo), y la sabiduría (que implica utilizar la inteligencia práctica para resolver problemas que en muchas ocasiones requieren una solución que involucre el balance). Finalmente, se destaca que aunque el cultivar ambos tipos de fortalezas conducen al bienestar y a la satisfacción con la vida, el propósito o vida con sentido, habrá de diferir según utilicemos más unas u otras.

La armonía en los desafíos de vida

La armonía –al igual que el balance– está enraizada en muchos de los elementos que conforman el estudio de la segunda ola de la psicología positiva, aunque con una visible diferencia: está mayormente dirigida a restaurar el balance y equilibrio de los aspectos personales (p.ej. competencia, salud mental, felicidad) en las interacciones con otros, los grupos, el medio ambiente y las instituciones (por citar algunos).

La armonía es usualmente definida como una virtud cardinal que permite hallar congruencia, coherencia y sentido con nuestros afectos, acciones, relaciones, opiniones, intereses, logros y demás aspectos que conforman nuestra vida. Denota un estado de balance entre fuerzas opuestas y que pueden o no influenciar nuestro comportamiento. Asimismo, suele hablarse de armonía intrapersonal e interpersonal, así como de armonía que conduce a un fin (perspectiva instrumental) y armonía como un logro per se (la meta en sí misma) (Chen, 2009). Por supuesto, se relaciona integralmente con la noción de bienestar a través del principio de complementariedad y que hace alusión al hecho de que el florecimiento dependerá del complejo balance entre los aspectos “luminosos y oscuros” de la vida (Lomas, 2016).

Asimismo, es un concepto que puede ser rastreado con facilidad, al contar con un largo pasado, tanto en la filosofía de culturas occidentales como orientales. Pitágoras (575 AC-490 AC) habló del orden y la armonía en los números, los cuerpos celestiales y el arte. Para los griegos, la enfermedad era la resultante del desequilibrio entre el ambiente y el cuerpo, por lo que la cura para cualquier enfermedad era la restauración de la armonía. Al mismo tiempo, Heráclito conceptualizó la armonía como la unificación de los elementos discordantes de una manera que concuerden. Adicionalmente, Platón (428 AC-348/347 AC) habló de la virtud de la justicia al armonizar tanto las clases sociales, sus elementos y las virtudes asociadas a ésta (el hombre virtuoso). En Oriente, la historia es igualmente amplia: Tao Te Ching (605 AC-531 AC) documentó la importancia de vivir en armonía con la naturaleza para restaurar el equilibrio y conservar la paz mental. Confucio se refirió a ella como “la gran armonía”, y en la que se considera la idea de que el mundo puede ser armonizado pese a que muchas cosas en él se hallan en constante cambio. Además, propuso la práctica de cinco virtudes principales (excelencia humana, justicia, propiedad, sabiduría y prudencia), pero que debían practicarse en armonía, de tal manera que se produjera la más alta virtud en el hombre (Di Fabio y Tsuda, 2018). Como podemos inferir y a diferencia de las definiciones anteriores, la armonía se concibe para la filosofía antigua más como un proceso que como un estado; es decir, como un proceso dinámico generado a través del balance de los diferentes elementos inmersos en un todo.

En el estudio de la armonía como un constructo psicológico, destaca la investigación de Leung y colegas, en donde se desarrolla un modelo dualístico que incorpora la perspectiva de la armonía como un fin en sí misma y como un medio para un fin (perspectiva instrumental). Acorde a ello, el modelo identifica cuatro estilos de comportamiento que utilizamos en busca de la armonía: decaimiento, alineamiento, suavizar y balanceo (Leung et al., 2002).

Sobre estos cimientos, recientemente se ha propuesto a la armonía como resultante de tres niveles (y que bien pueden comprenderse como dominios de vida): consigo mismo, con los demás y con el mundo natural (Di Fabio, 2018). Se resumen a continuación las características de cada uno de estos:

Tabla 1

Niveles de armonía y sus características (adaptada por el autor de Di Fabio y Tsuda, 2018)

Niveles	Características
Individual (consigo mismo)	Se refiere a la persona en sí misma y al proceso de armonizar aspectos que involucren cuerpo, mente, corazón, y diferentes propósitos de vida por medio del funcionamiento óptimo y en un todo integrativo
Con los demás (entre individuos)	Se refiere a focalizar la armonía con los demás, comprendiendo que ésta se puede alcanzar en diferentes dominios de vida, tales como familia, comunidades, naciones y el mundo. Se da dentro de la sociedad a la que pertenecemos, pero también abarca a otras, de la misma manera que comprenderá a grupos que profesan nuestros mismos principios morales, pero también de los que son distintos.

Con el mundo natural (entre seres humanos y el mundo/universo)	Se refiere a un tipo de relación especial con las sociedades del mundo y con el mundo natural en busca de alcanzar la gran meta de armonizar dentro y con el universo.
--	--

Propuestas como la anterior se han relacionado con constructos psicológicos diversos y en relación a la capacidad que tiene el ser humano de armonizar ante los desafíos y adversidades de la vida. Un ejemplo de lo anterior, es el término Auto-Capital Emprendedor (ISC: Intrapeneurial Self-Capital, por sus siglas en inglés), que se concibe como un recurso psicológico que nos permite adaptarnos a situaciones difíciles adoptando una perspectiva de balance y convirtiendo las limitaciones en nuevas posibilidades de afrontamiento. Para ello, el ISC se vale de siete “sub-constructos” tales como: resistencia, autoconcepto, autoeficacia creativa, resiliencia, maestría (metas), decisión y vigilancia (Di Fabio, 2014).

Como podemos inferir de los presentes hallazgos y/o conceptos, la armonía busca restaurar el orden y el equilibrio de las cosas por diferentes medios o niveles, sea en condiciones de relativa tranquilidad, bienestar, salud, florecimiento, funcionamiento óptimo, etcétera; o bien, en las situaciones adversas y dificultades que encontramos en la vida diaria (crisis, malestar, sufrimiento, etc.). Para ello, las estrategias de “aceptación del cambio” y “aceptar lo que no podemos cambiar”, parecen ser directrices prometedoras y efectivas (Duncan y Miller, 2000; Pérez-Sales, 2009; Fava et al., 2017). Particularmente, se analizan aspectos como la responsabilidad personal (atribuciones internas y externas), las metacreencias sobre la posibilidad de cambio, las vivencias de comunicabilidad (analizar el papel de los demás como dadores de significado), el sentido de coherencia con uno mismo, el sentido de plenitud orientado al bienestar psicológico, las fortalezas con las que cuenta la persona utilizadas en equilibrio, los intentos de solución frustrados o que han dado frutos, o el abordaje de la realidad y la posición que juega la persona en el mundo (entre muchas otras formas de intervención). Tal y como refiere Delle-Fave y Fava (2011), el gran aumento en facilidades para la obtención de bienes materiales, atención a la salud, tratamientos psicofarmacológicos y libertad en la conducta, han creado en la sociedad el sentimiento de que se puede lograr y obtener todo lo que deseamos; sin embargo, esto no es así y es reflejo de salud mental aceptar que ciertas condiciones de vida, ambiente, salud y de la misma sociedad no pueden ser modificadas ni es nuestro deber intentar modificarlas. Epícteto lo mencionaba dos mil años atrás, enfatizando el hecho de que el camino a la felicidad incluye dejar de preocuparse por las cosas que no se pueden cambiar. Así, procesos psicoterapéuticos pueden resultar mayormente efectivos (sobretudo cuando se utiliza el enfoque de la psicoterapia positiva) cuando abordamos el tema del balance y la armonía en las oportunidades y limitaciones de la vida diaria (lo anterior comprende diferentes dimensiones y dominios de vida, tales como el trabajo, la pareja, los eventos traumáticos, los desastres naturales, la salud, la educación, el ocio y muchos otros).

Aceptar lo que no podemos cambiar, por lo tanto, es un trabajo que corresponde realizar a todos los psicoterapeutas y profesionales de la salud, tomándolo en cuenta en el diseño y plan de intervención, guiando al paciente-cliente a diferenciar aspectos que puede modificar, porque dependen de él (responsabilidad personal, valía personal, autoeficacia, etc.) y aspectos o situaciones que se tendrán que aceptar como son. Bajo este enfoque, Tedeschi y Calhoun (2004) documentan el resultado de intervenciones similares y que bien pueden ser adoptadas en el caso de experiencias traumáticas: es imposible negar o modificar su naturaleza negativa (no hay un elemento positivo en un secuestro, violación o maltrato infantil, por mencionar algunos), por lo que sus consecuencias dramáticas tendrán que ser abordadas; pero

es diferente si llevamos el proceso del estrés postraumático como un elemento originario del crecimiento postraumático que permitirá la elaboración y resurgir de un nuevo contexto de vida en la persona y su representación de la realidad. El modelo de psicoterapia positiva en situaciones adversas (Pérez-Sales, 2009) sigue esta línea al trabajar áreas potenciales entre las que se incluyen aspectos del balance, la armonía y el equilibrio emocional, que además buscan la resignificación de la propia identidad, al permitirle pasar a la persona del papel de “víctima” al de “viviente con un hecho traumático”.

Del otro lado, la aceptación del cambio se refiere a la capacidad que tenemos de “abrazarnos al cambio” antes que alejarnos de él (Di Fabio y Gori, 2016). Es un constructo y recurso psicológico que nos permite encarar los desafíos y adaptarnos a los continuos cambios a través, por ejemplo, del uso en equilibrio de las fortalezas personales ya sea con nosotros mismos, los demás o en los diferentes dominios. Los mismos autores consideran cinco dimensiones en la estrategia de aceptación del cambio: (1) predisposición: habilidad para aprender del cambio, al tiempo que se usa para mejorar la calidad de vida; (2) apoyo: percibir el apoyo social de los demás cuando encaramos los cambios; (3) búsqueda: ser propenso a buscar el cambio obteniendo y reteniendo información para su uso posterior; (4) reacción positiva: percepción de que las reacciones emocionales al cambio son positivas y conllevan beneficios; (5) flexibilidad cognitiva: habilidad para “switchear” entre diferentes conceptos y estrategias adaptativas en el proceso del cambio.

En suma, los procesos o estados de armonización (según el enfoque que se utiliza) están inmersos en múltiples constructos, modelos y a lo largo de la historia humana como un área de gran importancia para el desarrollo de aspectos positivos tanto de la vida individual como de las comunidades. Al mismo tiempo, reporta grandes beneficios que nos permitirán seguir construyendo estrategias y aplicaciones encaminadas al bienestar y que impacten en los diferentes desafíos y dominios de vida. La armonía, además, permite construir cimientos sólidos en términos de avances, mejoras, desarrollos y transformaciones flexibles, por lo que bien puede y debe utilizarse como un criterio para el desarrollo de proyectos sustentables del bienestar y el florecimiento. La armonía (al igual que el balance) brinda sustentabilidad en las relaciones humanas, los grupos, las comunidades, las sociedades, el medio ambiente y el mundo natural. La Psicología Positiva en China, por ejemplo, sabe mucho de eso, al documentar que la vida plena y la felicidad consisten en la integración de las experiencias positivas y negativas en un todo armónico; que la vida ideal consiste en tener un plan de vida que contenga la paz y la armonía con la familia y los vecinos en una relación armónica; que el balance y la moderación son más valorados que el sólo aumentar nuestros niveles de funcionamiento óptimo y felicidad; o que la armonía lograda en un grupo, es considerada más importante que el éxito individual (Wong, 2009).

La consecución del bienestar a través del balance de vida y la armonía

Tal y como refiere Wallace y Shapiro (2006), el bienestar no debe ser concebido como la práctica o consecución en la vida placentera o hedónica, pues la manera de florecer también se halla en la capacidad de aceptar cualquier estado emocional, así como las adversidades que presenta la vida. En otras palabras, el balance como conductor del bienestar implica integrar tanto los aspectos virtuosos de nuestra vida, como los aspectos negativos que pueden conducirnos al sufrimiento. Por ejemplo, una de las premisas fundamentales en el Budismo es que el sufrimiento se deriva de no saber cultivar el balance mental (Tsong-kha-pa, 2000). Así, y de acuerdo con este concepto, la ansiedad, frustración o depresión son sólo síntomas de una mente desbalanceada, mientras que una persona que trabaja en cultivar el balance mental estará libre de dolores físicos, situaciones estresantes y contará con los recursos para enfrentar la adversidad.

Por otro lado y tal y como se ha evidenciado a lo largo de este artículo, no podemos sentirnos plenos y florecientes si solamente estamos cultivando algunas áreas de nuestra vida, pues inevitablemente al prestar atención a unas, descuidaremos otras. Una prueba de lo anterior es la gran importancia que en los últimos años ha prestado la industria y las organizaciones en general a conseguir lo que hemos llamado “balance vida-trabajo” y como parte de las políticas y nuevas prácticas organizacionales. De acuerdo con una de las definiciones más acordes al presente trabajo, el balance de vida-trabajo consiste en la armonía que se logra al integrar la vida laboral y personal en distintos dominios (Abendroth y den Dulk, 2011). Dicho de otro modo, las personas son capaces de invertir recursos físicos y psicológicos en el trabajo sin que eso melle su capacidad de emplear estos mismos recursos en los otros dominios de vida (aunque sea parcialmente), y de forma que se hallen satisfechos con el resultado (Graves et al., 2007).

El balance en las emociones es otra manera de evidenciar la importancia de este constructo en aras del bienestar individual. El modelo de Inteligencia Emocional de Mayer & Salovey, por ejemplo, considera que todas las emociones (tanto positivas como negativas) son parte de nuestra vida, y que entre mejor uso hagamos al monitorearlas, diferenciarlas y usar dicha información para guiar nuestros pensamientos y acciones, más probable hallar un balance de vida que se traduzca en satisfacción con la misma (Salovey y Mayer, 1990). Siguiendo esta línea, las emociones pueden manifestarse de forma activa o pasiva según la situación lo requiera, por lo que el equilibrio es fundamental: el enojo es sano y útil ante algunas vicisitudes de la vida, pero pasar del enojo a la ira puede hacer que recurramos a la violencia física o digamos algo de lo que podríamos arrepentirnos. A este respecto, sabemos, por ejemplo, que las emociones activas (júbilo, entusiasmo, enojo, etc.) disminuyen con la edad, por lo que el adulto mayor será menos propenso a presentar ansiedad o ataques de ira, pero en cambio, aumentará la probabilidad de padecer depresión (que se considera una baja manifestación de los afectos o emociones) (Ross y Mirowsky, 2008). O bien, y hablando desde una de las variables más estudiadas en la Psicología Positiva, el término de fluidez (flow o flujo) hace referencia a un estado emocional en el que nuestras habilidades se hallan en perfecto equilibrio y sintonía con el reto presente; es decir, el momento en que la persona concentra todos sus sentidos, pensamientos y emociones hacia lo que sucede en ese momento y se pierde la noción del tiempo al hallarse absorto y funcionando óptimamente hacia el resultado (Csikszentmihalyi, 1990; como se citó en Barragán, 2019).

Bajo este marco de trabajo con las emociones, los psicólogos hemos sido muy cuidadosos a la hora de diseñar intervenciones que no causen “habitación” (es decir, que se pierden sus efectos benéficos fruto de la rutina). La técnica “counting blessings”, propuesta por Lyubomirsky (2008) es un ejemplo de lo anterior. En esta, pediremos a la persona dedique cinco minutos cada noche y durante las dos semanas siguientes a escribir en líneas separadas hasta cinco aspectos de su vida por los que se sienta agradecido, o bien, que escriba tres cartas de agradecimiento a distintas personas sin que necesariamente tengan que entregarse. A pesar del poder que tiene la gratitud como una emoción centrada en el pasado y que se relaciona estrechamente con el bienestar y la felicidad, la misma autora no recomienda realizar esta actividad permanentemente y una vez concluida, si no en la proporción necesaria, de una forma equilibrada y periódica.

Sumado a lo anterior, las personas inteligentes emocionalmente son sumamente hábiles para balancear una personalidad sana con la elección de actividades placenteras o distractoras, y sus sentimientos. Es decir, son capaces de reconocer y organizar con mayor eficiencia sus experiencias emocionales con tal de darles un significado y poder así regularlas. Reconocen sus respuestas emocionales de manera natural ante las situaciones adversas, comprenden la adversidad como una parte de sus vidas y hasta son capaces de atribuirle aspectos positivos a dicha adversidad (Salovey et al., 2008).

El constructo de la armonía, es un campo de estudio fértil sobretodo por la relevancia y el papel que juega en la capacidad de florecer tanto de las personas como de los grupos o sociedades. Así, es un concepto de gran valor en lo que se ha denominado “la buena vida” y el estudio de los aspectos por los que la vida vale la pena ser vivida. En fechas recientes, diversos investigadores han desarrollado conceptos asociados a la armonía que no buscan otra cosa que no sea contribuir al progreso de la ciencia por medio de la comprensión y análisis como elemento que puede contribuir al bienestar. Un buen ejemplo de ello es la aparición de constructos tales como “control de la armonía” (Morling y Fiske, 1999) y “armonía relacional” (Kwan et al., 1997), que además han permitido la creación de Terapias relacionadas, tales como la “Terapia de restauración de la armonía” (Ebigbo y PO, 1997). En suma, el control de la armonía es representado por un punto de vista interdependiente y en razón de los contextos culturales. Se caracteriza por la capacidad de aceptación y ajuste de aquello que nos rodea, roles y relaciones que forman parte de nuestra vida, ya sea por suerte o elección (p.ej. podemos escoger a una pareja sentimental, pero no así a todos nuestros compañeros de trabajo). Asimismo, la armonía relacional es la habilidad de gestionar nuestras relaciones interpersonales de una forma balanceada, que a su vez está relacionada con la satisfacción con la vida, el autoestima, el bienestar y el ajuste social. Por el contrario, el desequilibrio en las relaciones está asociado a estados depresivos y a la percepción de juicios negativos acerca de nuestra vida (Kwan et al., 1997). Finalmente, la Terapia de restauración de la armonía, concibe la enfermedad o la patología como una distorsión o perturbación de la armonía en nuestras vidas, por lo que el tratamiento se basará en restaurar la relación entre el yo y el ambiente que nos rodea; metodología que dicho sea de paso, guarda relación con el enfoque de la Terapia familiar sistémica donde se promueve el cambio en relación con los otros miembros y elementos del sistema (Chen, 2009).

Conclusiones

Una de las premisas fundamentales de la Psicología Positiva (PP) desde su aparición, fue que se debía prestar igual o mayor atención a la fortaleza en comparación con la debilidad; equilibrar la balanza con tal de ir del -5 en la vida de las personas al +8 o quizás más arriba. “Despatologizar” para comenzar a construir los mejores aspectos de la vida de cualquier persona, aunque sin dejar de lado el malestar o la adversidad a la que se enfrentan diariamente. Es ahí donde operan los presentes constructos y la importancia que revisten. Durante la Segunda Ola de la PP, el estudio del balance y la armonía como variables relacionadas con el Bienestar, jugará un papel fundamental en la consolidación del campo, pues luego de más de veinte años de aparición de esta corriente, hemos aprendido que la felicidad “excesiva” conduce al malestar (optimismo ilusorio, búsqueda exclusiva del placer, negación de la realidad, etc.), pero que de igual manera negar la existencia de la felicidad o que no es una meta deseable por los individuos o grupos, conduce a un deterioro en la calidad de vida y a la patología (depresión, trastornos del estado de ánimo, autoestima empobrecida, etc.). Así, la aceptación personal juega un papel importante en lo anterior y en relación con el propósito de vida (o vida con sentido): personalidades sanas son aquellas que logran estar satisfechas con la vida tal y como la han vivido; aceptan lo “bueno y malo” de este mundo, lo que le has tocado, a lo que aspiran y lo que tal vez nunca será para ellos. Incluso logran mostrarse agradecidos, recibiendo, esperando y dando en la justa medida. De esta manera, las personas integran armónicamente equilibrio, aceptación y satisfacción personal como linternas que les permiten cultivar una vida con sentido.

Por otro lado, la consecución del bienestar sólo es posible cuando logramos integrar tanto el balance de nuestros afectos positivos (placer, entusiasmo, satisfacción, etc.) con los eventos estresantes y ad-

versidades de la vida que habremos de enfrentar en diferentes momentos de nuestra existencia. Asimismo, el Bienestar se integra tanto de elementos placenteros (bienestar emocional o hedónico) como de aquello que nos permite mantener un funcionamiento óptimo y psicológico adecuado (bienestar psicológico o eudaimónico). Siguiendo esta línea y aunque hedonia y eudaimonia son conceptos diferentes, Huta y Waterman (2013) han logrado identificar cuatro elementos centrales que se repiten en cada una de las definiciones y que documentan lo anterior: (1) autenticidad: relacionado con el autoconcepto, los valores que profesa la persona, la conexión social y la habilidad de actuar acorde a ello; (2) significado: el propósito que brinda identidad a la vida personal y la manera en que contribuimos a éste, ya sea en la comunidad, la sociedad, el medio ambiente o en cómo opera el mundo en general; (3) excelencia: aspirar a ser mejor por medio del comportamiento individual y a través del desempeño, logros y ética; (4) crecimiento: sensación de que estamos empleando todo nuestro potencial al tiempo que podemos buscar nuevos retos, de que vamos por el camino correcto en aras de alcanzar nuestras metas y que a través del aprendizaje de las experiencias, ganamos en madurez psicológica.

Las direcciones futuras en el estudio del balance y la armonía son variadas al tiempo que interesantes. Tal y como refiere Chen (2009), aún debemos ahondar en la construcción de modelos integrativos de estos conceptos por medio de teorías sólidas, estructuras y dimensiones que las caracterizan. Al mismo tiempo, hacen falta instrumentos que permitan medir la capacidad del ser humano de hallar armonía y balance en su vida por medio de los recursos con los que cuenta, o bien, del desequilibrio que podría conducir al malestar. Finalmente, y ante las adversidades de la vida, deberemos profundizar en los múltiples contextos y dominios donde estos constructos operan, tales como la familia, el trabajo, las sociedades, el medio ambiente, el matrimonio, la salud, etcétera. Tenemos un largo camino, pero gracias a la aparición de campos de estudio relacionados con el bienestar o el enfoque salutogénico, podremos avanzar con pasos ciertos en la comprensión de este fenómeno que a todos nos ocupa de una u otra forma.

Referencias

- Abendroth, A. K. y Den-Dulk, L. (2011). Support for the work-life balance in Europe: the impact of state, workplace and family support on work-life balance satisfaction, *Work, Employment and Society*, 25(2), 234-256. <http://dx.doi.org/10.1177/0950017011398892>
- Arita-Watanabe, B. Y. (2005). Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar. *Psicología y salud*, 15(1), 121-126. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/826>
- Bacon, S. F. (2009). Balance. En S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (1a ed., pp. 94-98). John Wiley y Sons.
- Barragán-Estrada, A. R. (2013). Aproximaciones científicas al estudio de la felicidad: ¿qué podemos aprender de la felicidad?. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(2), 7-24. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80228344002.pdf>
- Barragán-Estrada, A. R. (2019). *Psicología del bienestar: guía de intervenciones clínicas, educativas y organizacionales*. Editorial Académica Española.
- Biswas-Diener, R. (2011). *Positive psychology as social change*. Springer.

- Cabanas, E. y Huertas, J. A. (2014). Psicología positiva y psicología popular de la autoayuda: un romance histórico, psicológico y cultural. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(3), 852-864. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.169241>
- Chen, S. X. (2009). Harmony. En S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (1a ed., pp. 464-467). John Wiley y Sons.
- Cummins, R. A. (2000). Objective and subjective quality of life: An interactive model. *Social indicators research*, 52(1), 55-72. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1007027822521>
- Cummins, R., Dzuka, J. y Arita, B. (2003). A comparison of the personal Well-being Index in Slovakia, México and Australia. Documento presentado en la. In *Séptima Conferencia de la Sociedad, Internacional para el estudio de la Calidad de Vida (ISQOLS)*.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185. <http://dx.doi.org/10.1037/a0012801>
- Delle-Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. y Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social indicators research*, 100(2), 185-207. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- Delle-Fave, A. y Fava, G. A. (2011). Positive psychotherapy and social change. In *Positive psychology as social change* (pp. 267-291). Springer, Dordrecht. http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-9938-9_15
- Di-Fabio, A. (2014). Intrapreneurial self-capital: A new construct for the 21st century. *Journal of Employment Counseling*, 51(3), 98-111. <http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-1920.2014.00045.x>
- Di-Fabio, A. (2018). Promoting Dignity and Well-Being through Healthy Organizations and Work Environments. Invited lecture in the Roundtable Advancing International Prevention Science—Promoting Empowerment and Global Partnerships. En Proceedings of the 126th Annual American Psychological Association (APA) Convention, San Francisco, CA, USA, 9–12 August 2018.
- Di-Fabio, A. y Gori, A. (2016). Developing a new instrument for assessing acceptance of change. *Frontiers in psychology*, 7, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00802>
- Di-Fabio, A. y Tsuda, A. (2018). The psychology of harmony and harmonization: Advancing the perspectives for the psychology of sustainability and sustainable development. *Sustainability*, 10(12), 1-15. <http://dx.doi.org/10.3390/su10124726>
- Duncan, B. L. y Miller, S. D. (2000). The client's theory of change: Consulting the client in the integrative process. *Journal of Psychotherapy Integration*, 10(2), 169-187. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1009448200244>
- Ebigbo, F. y PO, O. (1997). Harmony restoration therapy-an African contribution to psychotherapy. *Ifé Psychologia: An International Journal*, 5(2), 51-70. <https://www.ingentaconnect.com/content/sabinet/ifepsyc/1997/00000005/00000002/art00014>
- Fava, G. A., Cosci, F., Guidi, J. y Tomba, E. (2017). Well-being therapy in depression: New insights into the role of psychological well-being in the clinical process. *Depression and Anxiety*, 34(9), 801-808. <http://dx.doi.org/10.1002/da.22629>

- Garcea, N. y Linley, P. A. (2011). Creating positive social change through building positive organizations: Four levels of intervention. En R. Biswas-Diener (Ed.), *Positive psychology as social change* (pp. 159-174). Springer, Dordrecht. http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-9938-9_10
- Graves, L. M., Ohlott, P. J. y Ruderman, M. N. (2007). Commitment to family roles: effects on managers attitudes and performance, *Journal of Applied Psychology*, 92(1), 44-56. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.92.1.44>
- Gruber, J., Mauss, I. B. y Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222-233. <https://doi.org/10.1177%2F1745691611406927>
- Haworth, J. T. (1997). Embodiment and quality of life. En J. T. Haworth (Ed.), *Work, leisure, and well-being* (pp. 103-116). Routledge.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of humanistic psychology*, 44(1), 9-46. <http://dx.doi.org/10.1177/0022167803259645>
- Huta, V. y Waterman A. S. (2013). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456. <http://dx.doi:10.1007/s10902-013-9485-0>
- Kitayama, S. y Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. En E. Diener and E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 113-161). The MIT Press.
- Kwan, V. S., Bond, M. H. y Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 73(5), 1038-1051. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.73.5.1038>
- Leung, K., Koch, P. T. y Lu, L. (2002). A dualistic model of harmony and its implications for conflict management in Asia. *Asia Pacific Journal of Management*, 19(2), 201-220. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1016287501806>
- Lomas, T. (2016). Flourishing as a dialectical balance: Emerging insights from second-wave positive psychology. *Palgrave Communications*, 2(1), 1-5. <http://dx.doi.org/10.1057/palcomms.2016.18>
- Lomas, T. y Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive-negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753-1768. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la Felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar*. Ediciones Urano.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C. y DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem. *Social indicators research*, 78(3), 363-404. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-005-0213-y>
- Matuska, K. (2012). Validity evidence of a model and measure of life balance. *Occupation, Participation and Health*, 32(1), 229-237. <http://dx.doi.org/10.3928/15394492-20110610-02>
- Morling, B. y Fiske, S. T. (1999). Defining and measuring harmony control. *Journal of Research in Personality*, 33(4), 379-414. <http://dx.doi.org/10.1006/jrpe.1999.2254>
- Olatunji, B. O., Cisler, J., McKay, D. y Phillips, M. L. (2010). Is disgust associated with psychopathology? Emerging research in the anxiety disorders. *Psychiatry research*, 175(1), 1-10. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2009.04.007>

- Pawelski, J. O. (2016). Defining the 'positive' in positive psychology: Part I. A descriptive analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 11(4), 339-356. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2015.1137627>
- Pérez-Álvarez, M. (2012). La psicología positiva: magia simpática. *Papeles del Psicólogo*, 33(3), 183-201. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77824828006.pdf>
- Pérez-Sales, P. (2009). Psicoterapia Positiva en situaciones adversas. En G. Hervás y C. Vázquez (Eds.), *Psicología positiva aplicada. Biblioteca de Psicología Desclée de Brouwer*.
- Popper, K. (1995). Acerca de la historiografía y el sentido de la historia. En *La responsabilidad de vivir. OC*, 170.
- Ross, C. E. y Mirowsky, J. (2008). Age and the balance of emotions. *Social Science & Medicine*, 66(12), 2391-2400. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.048>
- Salanova, M. S. y Llorens, G. S. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Papeles del psicólogo*, 37(3), 161-164.
- Salovey, P., Detweiler-Bedell, B. T., Detweiler-Bedell, J. B. y Mayer, J. D. (2008). Emotional Intelligence. W: M. Lewis, JM Haviland-Jones, LF Barrett. *The Handbook of Emotions*, 533-547.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Baywood Publishing Company, New York, NY*, 9(3), 185-211.
- Sheldon, K. M. y Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(2), 331-341. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.91.2.331>
- Sirgy, M. J., y Lee, D. J. (2018). The psychology of life balance. En E. Diener, S. Oishi, y L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being DEF Publishers*, 1-18. <http://dx.DOI:nobascholar.com>.
- Sirgy, M. J. y Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life? *Journal of Happiness Studies*, 10, 183-196. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10902-007-9074-1>
- Tedeschi, R. G. y Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tsong-Kha-Pa. (2000). *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment, Volume One: The Lamrim Chenmo*. Snow Lion Publications.
- Wallace, B. A. y Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>
- World Health Organization Quality of Life Group. (2004). Can we identify the poorest quality of life? Assessing the importance of quality of life using the WHOQOL-100. *Quality of Life Research*, 13, 23-34.
- Wong, P. T. P. (2009). Chinese Positive Psychology. En S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (1a ed., pp. 148-156). John Wiley y Sons.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69-81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>
- Wu, C. (2009). Enhancing quality of life by shifting importance perception among life domains. *Journal of Happiness Studies*, 10, 37-47. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9060-7>