

# Programa AULAS FELICES

## La Psicología Positiva entra en las aulas

Ricardo ARGUÍS, Ana Pilar BOLSAS  
Silvia HERNÁNDEZ y María del Mar SALVADOR

Equipo SATI (Centro de Profesores y de Recursos Juan de Lanuza, de Zaragoza)

### Felicidad y educación

Como punto de partida, queremos plantear a los lectores la misma cuestión que solemos formular a nuestros profesores, cuando les impartimos cursos sobre Psicología Positiva aplicada a la Educación: «Por favor, piensa en tres cosas que te hacen feliz en tu vida y anótalas en un papel». Tras unos minutos de reflexión, a continuación, les planteamos una segunda cuestión: «La educación que recibisteis siendo niños y jóvenes, ¿os enseñó a disfrutar alguna de esas tres cosas que habéis anotado?».

Generalmente, las respuestas que obtenemos son variadas, pero suelen coincidir en que la educación recibida no nos enseñó a ser felices o, si lo hizo, no fue de un modo tan intencional y sistemático como con el resto de los aprendizajes. Si reflexionamos a fondo sobre este hecho, descubriremos una tremenda incongruencia: la felicidad es la meta primordial de todo ser humano y, sin embargo, la escuela no la suele considerar como uno de sus objetivos esenciales.

Los educadores, con frecuencia, solemos creer que el bienestar de nuestros alumnos se producirá en un futuro, y concebimos su aprendizaje como una dotación

de conocimientos, destrezas y actitudes que algún día darán sus frutos, y les permitirán encontrar un trabajo y unas condiciones de vida para que, finalmente, algún lejano día,... puedan ser felices. Además, creemos que «ser feliz» es algo que vendrá dado automáticamente, por el mero hecho de poseer una formación básica, un trabajo y una familia. Pero ¿realmente ayudamos a nuestros alumnos a aprender a ser felices? Aprender a disfrutar de un paisaje o de la música, experimentar satisfacción en nuestras relaciones de amistad, autorregular nuestra conducta con una sensación permanente de consciencia y calma, comprometerse en acciones que contribuyan a mejorar el medio ambiente y erradicar las injusticias en el mundo, y un sinnúmero de otras muchas habilidades que pueden promover el bienestar personal y social, son tareas que los niños y jóvenes no aprenderían fácilmente por sí mismos, y que exigen la colaboración de los adultos responsables de su educación. Este trabajo no es cuestión exclusiva del sistema educativo, sino que debería ser una acción conjunta y coordinada desde todos los ámbitos implicados en la formación de nuestros niños y jóvenes. Como padres y como educadores, ¿podemos hacer algo al respecto?

### Psicología Positiva aplicada a la Educación: Educación Positiva

Nuestra respuesta a la pregunta anterior es que sí y, de hecho, en la actualidad nos hallamos en unas condiciones inmejorables para hacerlo, ya que disponemos de una excelente fundamentación teórica y práctica. En efecto, desde hace aproximadamente trece años, disponemos de una nueva corriente dentro de la Psicología, denominada «Psicología Positiva», que muchos autores definen como una auténtica «ciencia de la felicidad». Se trata de una innovadora escuela surgida en Estados Unidos en torno al año 1998, que puede definirse de modo breve como *el estudio científico del funcionamiento humano óptimo*<sup>1</sup>. Tradicionalmente, la Psicología ha estado muy centrada en los aspectos negativos y su tratamiento, y no ha incidido de un modo tan sistemático y profundo en cómo potenciar aquello que hay de bueno en las personas, de modo que no solo puedan superar sus problemas, sino también potenciar sus fortalezas, para obtener el máximo bienestar en sus vidas. La Psicología Positiva se plantea como reto equilibrar la balanza e investigar aquellos aspectos que hacen que

nuestras vidas sean mejores y nos permitan incrementar nuestra felicidad.

En la actualidad, esta nueva corriente ha configurado un amplio movimiento a nivel internacional, liderado por prestigiosos investigadores de todo el mundo, y caracterizado por un riguroso enfoque científico que está promoviendo la investigación y la aplicación en importantes áreas<sup>2</sup>: la salud y el bienestar, la psicoterapia, la educación, la promoción de organizaciones sociales e instituciones positivas, etc. Algunos campos concretos de estudio en los que se están centrando los esfuerzos de esta nueva corriente son: las emociones positivas, la inteligencia emocional y social, el optimismo, la felicidad y el bienestar, el humor, la capacidad de fluir (*flow*), la resiliencia y el crecimiento postraumático, el estudio de los rasgos de la personalidad (*las fortalezas personales*), la creatividad...

<sup>1</sup> Linley, Stephen, Harrington y Wood, 2006.

<sup>2</sup> Vázquez y Hervás, 2008.

En el ámbito educativo, son muchas las posibilidades que ofrece la Psicología Positiva, si bien, dada su breve trayectoria, existen en este terreno muchos campos sin explorar, pendientes de recibir los beneficios de las aportaciones de esta novedosa disciplina. A lo largo de los últimos años se han ido desarrollando diversas experiencias de aplicación al mundo educativo, y en la actualidad ya se habla de una disciplina emergente: la «Educación Positiva», es decir, la Psicología Positiva aplicada a la Educación. Sin embargo, en la revisión bibliográfica que hemos realizado durante los dos últimos años, echamos en falta una visión global de la escuela y de la educación: creemos que, más allá de intervenciones parciales dirigidas a campos muy específicos —la prevención de la violencia, las habilidades sociales, la inteligencia emocional...—, hay que avanzar hacia una visión de conjunto, que permita integrar dentro de un marco más holístico lo que ya se viene haciendo en las aulas.

Ya que no encontrábamos ningún programa educativo que cumpliera estas condiciones —estar basado en la Psicología Positiva y, a la vez, tener una perspectiva global del trabajo en las aulas—, un grupo de docentes nos pusimos manos a la obra. Así, en mayo de 2009, un equipo de profesoras y asesores del Centro de Profesores

y de Recursos Juan de Lanuza de Zaragoza, decidimos comenzar con el diseño de este Programa educativo basado en la Psicología Positiva. Nació así el Equipo SATI y, como resultado, en octubre de 2010 se publicaba en Internet el libro que recoge todo este trabajo, y que está disponible para su utilización por parte del profesorado, de modo libre y gratuito, en esta dirección:

<http://catedu.es/psicologiapositiva>

Nos parece importante destacar que se trata de **un Programa con visión integradora y adaptado a la realidad del sistema educativo actual en España**, ya que se dirige al desarrollo de las Competencias Básicas, la novedad más destacable de la reciente reforma educativa en nuestro país. El Programa aborda específicamente tres de ellas: Autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana, y Competencia para aprender a aprender, y a la vez puede integrarse perfectamente dentro del trabajo educativo que vienen realizando los centros educativos en torno a la Acción Tutorial y la Educación en Valores. En este Programa, los docentes encontrarán un conjunto de recursos amplio y flexible, aplicable con alumnos de entre tres y dieciocho años, que se irá enriqueciendo en el futuro





con nuevas aportaciones, conforme la experiencia de su utilización en las aulas nos vaya sugiriendo nuevas propuestas de trabajo. El propósito del Equipo SATI es facilitar la máxima difusión de estos recursos: de ahí que su distribución sea libre y totalmente gratuita, tanto en la versión impresa como en la misma obra descargable desde Internet, respetando el deseo de los autores de permitir su libre difusión y reproducción,

siempre que se realice sin fines comerciales y se cite la fuente original.

Dentro de las áreas de trabajo impulsadas desde la Psicología Positiva, hay dos temas de investigación e intervención que constituyen los dos ejes fundamentales de nuestro programa: la atención plena y la educación de las fortalezas personales. En los apartados siguientes realizaremos una breve síntesis de ambos.

### La atención plena en las aulas

La atención plena o *mindfulness* (como se la conoce en los países anglófonos) puede definirse como

**una actitud permanente de consciencia y calma que nos permite vivir íntegramente en el momento presente.** Se trata de un tema que ya venía siendo estudiado con anterioridad a la aparición de la Psicología Positiva, y cuyas raíces se remontan a antiguas tradiciones orientales (principalmente, dentro de la filosofía budista), habiendo sido retomado, investigado y promovido en años recientes desde la psicología moderna.

En la actualidad, disponemos de una gran diversidad de técnicas encaminadas a desarrollar la atención plena. Su utilización está siendo promovida por psicólogos, médicos y educadores en diversos países y en múltiples contextos profesionales, y sus beneficios están siendo respaldados por un creciente número de investigaciones<sup>3</sup>. Llamamos a la atención, especialmente, diversos estudios que sugieren cambios positivos incluso a nivel neurobiológico: según las revisiones efectuadas por Simón (2007), parece que la práctica de la atención plena permite activar y fortalecer diversas regiones cerebrales —especialmente la corteza prefrontal— responsables de la integración de la conducta humana, provocando cambios morfológicos duraderos tanto en la corteza cerebral como en los hábitos mentales de las personas. Aunque las investigaciones en este sentido son todavía iniciales y se requieren más evidencias en esta línea, parece que los hallazgos actuales son muy prometedores.

Una cuestión importante que es preciso subrayar es que la atención plena no se limita a un mero uso de técnicas de relajación y concentración, sino que va más allá: se trata de una actitud vital, una filosofía de vida que nos permite vivir de un modo más profundo cada momento, para controlar mejor nuestras vidas y disfrutar más de ellas. En el ámbito educativo, la aplicación de la atención plena pretende potenciar en el alumnado actitudes de consciencia y calma, de modo frecuente, con el objeto de desenmascarar automatismos y promover el desarrollo personal. De las investigaciones antes citadas se desprende que la práctica de la atención plena puede producir numerosos efectos sumamente beneficiosos, entre los que destacan:

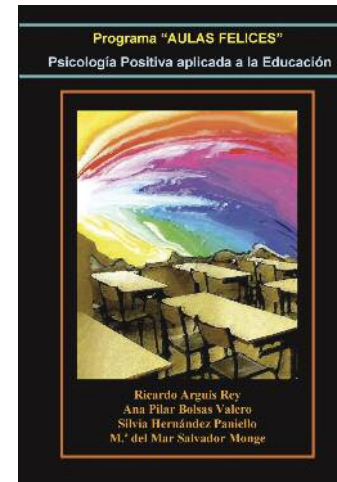
- Aumentar la concentración.
- Reducir automatismos.
- Lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas.
- Disfrutar más del momento presente.
- Efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario...
- Cambios positivos a nivel neurobiológico.

Para entrenar al alumnado en la atención plena, e ir consiguiendo poco a poco que interiorice esta actitud vital, existen diversas técnicas como las que enumeramos a continuación, y cuya descripción más detallada puede encontrarse en nuestro Programa:

- Meditación basada en la respiración.
- La técnica de la exploración del cuerpo (*body scan*).
- Ejercicios basados en el Yoga y el Tai-Chi.
- Meditación caminando (*kin-hin*).
- Aplicaciones de la atención plena en la vida cotidiana: saborear con calma un alimento; disfrutar de una imagen, una música o una combinación de ambas cosas; seleccionar tareas cotidianas y realizarlas con plena consciencia; llevar a cabo un «día de plena consciencia»; incorporar pausas de atención plena en la vida diaria; traer al presente el placer del pasado y del futuro...

A lo largo de la jornada escolar, existen muchos momentos propicios para trabajar la atención plena:

- Al comienzo de la jornada escolar o al inicio de una sesión de clase en concreto.
- A entrar al aula tras una actividad muy «movida» (vuelta del recreo, tras la clase de Educación Física o Música...).
- En la transición de una actividad a otra que requiera más concentración.
- Ante momentos de alboroto en el aula o de ruptura del clima de trabajo concentrado.
- Como paso previo para abordar un conflicto surgido en el aula o entre algunos alumnos.
- En épocas de exámenes o momentos de trabajo intelectual intenso, tanto en clase como en casa.



### La educación de las fortalezas personales

Dentro de la Psicología Positiva, la investigación sobre los rasgos positivos de la personalidad ha dado lugar a una elaborada teoría en torno a las llamadas **fortalezas personales**<sup>4</sup>. Desde los comienzos de la andadura de esta disciplina, un equipo de investigadores liderados por Martin Seligman y Christopher Peterson, ha trabajado en la elaboración y validación de un modelo descriptivo de la personalidad basado en las fortalezas personales, entendidas como rasgos positivos universales, comunes a la mayoría de las sociedades y culturas, medibles y educables. Este modelo puede integrarse perfectamente dentro de lo que, en nuestro sistema educativo actual, denominamos «Competencia de autonomía e iniciativa personal», «Competencia social y ciudadana», y «Competencia para aprender a aprender». De hecho, las 24 fortalezas personales que integran el modelo encajan perfectamente en dichas competencias y pueden considerarse como un desglose operativo de ellas, con el aval de tener una excelente fundamentación en una sólida línea de investigación como la que venimos comentando.

Tras muchos años de investigación, el equipo liderado por Peterson y Seligman ha identificado 24 fortalezas personales, agrupadas en torno a seis virtudes generales. Cada una de estas virtudes constituye un conglomerado de fortalezas agrupadas en función de su familiaridad o relación mutua. Como las virtudes son muy generales y abstractas, con el fin de hacerlas lo más operativas posible, se han concretado a través de una serie de fortalezas personales, que pueden definirse como «estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud». A continuación reflejamos el listado completo de virtudes y fortalezas personales, tal y como ha sido descrito por Peterson y Seligman (2004):

#### Virtud 1: Sabiduría y Conocimiento

1. Creatividad
2. Curiosidad
3. Apertura mental
4. Amor por el aprendizaje
5. Perspectiva

#### Virtud 2: Coraje

6. Valentía
7. Perseverancia
8. Integridad
9. Vitalidad

#### Virtud 3: Humanidad

10. Amor
11. Amabilidad social
12. Inteligencia social

#### Virtud 4: Justicia

13. Ciudadanía
14. Sentido de la justicia
15. Liderazgo

#### Virtud 5: Moderación

16. Capacidad de perdonar
17. Modestia
18. Prudencia
19. Autocontrol

#### Virtud 6: Trascendencia

20. Apreciación de la belleza y la excelencia
21. Gratitud.
22. Esperanza
23. Sentido del humor
24. Espiritualidad

Para una definición precisa de cada una de estas virtudes y fortalezas, remitimos a los lectores a nuestro Programa **Aulas Felices** disponible en Internet, donde podrán encontrar referencias más detalladas.

Este modelo de fortalezas personales nos parece una excelente referencia para el trabajo en las aulas con el alumnado. A diferencia de otros modelos de fortalezas existentes en la actualidad, el que proponen Peterson y Seligman cuenta con una base conceptual muy sólida, un carácter transcultural y un amplio y creciente apoyo empírico. Además, las fortalezas están claramente definidas, son medibles y se pueden educar. Y otra de sus ventajas consiste en que estas fortalezas tienen una relación muy directa con las tres Competencias Básicas más transversales de nuestro actual sistema educativo. Así, podemos considerar que las 24 fortalezas personales constituyen una concreción sumamente útil para educar esas tres Competencias Básicas, de modo que, trabajando estas fortalezas en las aulas, estamos cultivando las Competencias Básicas. En el cuadro adjunto se refleja una síntesis de la relación global que existe entre fortalezas y competencias:

<sup>3</sup> Kabat-Zinn, 1990 y 2005; Brown y Ryan, 2003; Vallejo, 2006; Simón, 2007; Cebolla y Miró, 2008; Lavilla, Molina y López, 2008; Lyubomirsky, 2008

<sup>4</sup> Seligman, 2002; Peterson y Seligman, 2004.

COMPETENCIAS	AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL	SOCIAL Y CIUDADANA	APRENDER A APRENDER
Fortalezas Personales	Creatividad Curiosidad Apertura mental Amor por el aprendizaje Valentía Perseverancia Vitalidad Modestia Prudencia Autocontrol Apreciación de la belleza Esperanza Sentido del humor Espiritualidad	Perspectiva Integridad Amor Amabilidad Inteligencia social Ciudadanía Sentido de la justicia Liderazgo Capacidad de perdonar Gratitud	Creatividad Curiosidad Apertura mental Amor por el aprendizaje Perspectiva Perseverancia Ciudadanía Autocontrol

Para trabajar las fortalezas personales en las aulas, en nuestro Programa pueden encontrarse abundantes orientaciones y propuestas de actividades (más de doscientas), dirigidas a trabajar las fortalezas personales con alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, por lo que no nos extenderemos más en este breve artículo. No obstante, sí queremos destacar que hemos distinguido tres modos de intervención, que son complementarios entre sí: propuestas globales, propuestas específicas y planes personalizados.

### 1. Propuestas globales

Creemos que el trabajo en las aulas debe estar impregnado, de modo permanente, por una filosofía educativa que implica varios aspectos: la actitud del profesorado, la puesta en marcha de estrategias metodológicas eficaces para aprender y potenciadoras del bienestar del alumnado, apostar más por la calidad que por la cantidad de los contenidos —uno de los lemas de la denominada «Educación Lenta»—, el uso de otros programas complementarios que pueden contribuir al desarrollo de fortalezas personales, etc.

### 2. Propuestas específicas

En este apartado del Programa se contempla una amplia batería de actividades dirigidas a trabajar en las aulas las 24 fortalezas personales. Están pensadas para poder ser aplicadas por todo el profesorado, tanto tutores como especialistas de las diversas asignaturas. Para ello, hemos incluido gran cantidad de orientaciones y actividades que pueden trabajarse dentro del horario de asignaturas concretas o bien en sesiones de Tutoría. Se ha procurado ofrecer una variedad de dinámicas relacionadas con diversas áreas del currículo, así como sugerencias para que profesores de otras materias puedan realizar adaptaciones o crear sus propias actividades dirigidas a la asignatura que imparten (como puede comprenderse, en el caso de Educación Secundaria, hubiera sido interminable pretender diseñar actividades para todas las asignaturas).

### 3. Planes personalizados

Además de las propuestas de actividades descritas en el apartado anterior, que iban dirigidas al grupo clase en su totalidad, otra estrategia complementaria de trabajo puede ser lo que nosotros hemos denominado «Planes personalizados». Creemos que las actividades colectivas dirigidas a todo el alumnado son importantes, pero no son suficientes, ya que cada alumno tiene unas características diferentes y un perfil concreto de fortalezas personales. Por tanto, es necesario introducir otras acciones que nos permitan personalizar la educación en este ámbito, para que cada alumno pueda desarrollar más adecuadamente aquello que necesita.

**Conclusión: es posible conjugar aprendizajes y bienestar en las aulas**

A modo de síntesis de todo lo anterior, conviene que recordemos los propósitos presentes en nuestro Programa **Aulas Felices**:

**Pretendemos potenciar APRENDIZAJES y FELICIDAD en nuestros alumnos.**

**La atención plena les ayuda a vivir conscientemente, y a disfrutar y gobernar mejor su vida.**

**Las fortalezas personales les permiten cultivar rasgos de personalidad duraderos y estables, para potenciar su bienestar personal y social.**

De acuerdo con los conocimientos disponibles en la actualidad, derivados de las investigaciones procedentes de la Psicología Positiva, parece claro que la felicidad no

depende tanto de las cosas externas, sino de cómo las percibimos y de nuestra actitud interior. En el fondo, la felicidad y el perfeccionamiento personal son dos procesos inseparables: para ser feliz, es preciso desarrollar capacidades y fortalezas personales, que nos ayudarán a disfrutar más de las cosas y a alcanzar equilibrio y satisfacción en nuestra vida.

Seligman (2002) distingue tres niveles de felicidad, que él denomina, respectivamente, «la vida placentera, la vida comprometida y la vida significativa». Para este autor, ninguno de los tres niveles debe rechazarse, pero la mayor felicidad se obtendrá si, en vez de quedarnos anclados en la mera consecución de placeres («vida placentera»), nos esforzamos por cultivar nuestras fortalezas personales («vida comprometida») y tratamos de encontrar metas que den sentido a nuestra existencia («vida significativa»). Recientes investigaciones sugieren que las personas difieren acerca de estos tres tipos de vida que buscan para sí, y, más importante todavía, que las personas que se declaran más satisfechas son

aquellas que orientan su vida hacia los tres, haciendo hincapié especialmente en la vida comprometida y la vida significativa<sup>5</sup>.

Alumnos, profesores y familias: todos anhelamos una meta común, el bienestar o la felicidad, como queremos llamarla. A menudo este objetivo se nos hace esquivo y difícil de alcanzar. La Psicología Positiva nos ofrece fundamentos y sugerencias para lograrlo. Es hora de poner estos conocimientos en acción, en las escuelas, los institutos y la vida familiar. Estamos convencidos de que es posible fomentar una educación de calidad que, junto con el desarrollo de los aprendizajes tradicionales, conjugue su interés por el desarrollo personal y social del alumnado, tomando como referente su felicidad presente y futura. Ahora toca pasar a la acción. No esperemos más: la felicidad puede hallarse en cada momento, a cada paso, en el aquí y el ahora.

<sup>5</sup> Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005; Peterson, Park y Seligman, 2005.

### Localización y descarga del Programa AULAS FELICES en Internet

El Programa completo puede localizarse y descargarse gratuitamente en la siguiente dirección de Internet:

<http://catedu.es/psicologiapositiva>

En esta página web se encuentran dos documentos descargables: el libro y los anexos. El libro comprende la fundamentación teórica del Programa y las propuestas de actividades a realizar con el alumnado. En cuanto a los anexos, se trata de un conjunto de once documentos complementarios, que se ponen a disposición del profesorado para ampliar información y orientaciones sobre diversos aspectos de apoyo a la utilización del Programa: pautas para introducir diversas metodologías didácticas en las aulas (aprendizaje cooperativo, enfoques socio-

constructivistas, trabajo por proyectos y trabajo por tareas), bibliografía de apoyo relativa a estas metodologías, bibliografía complementaria para trabajar la inteligencia social, cuestionarios sociométricos, etc.

Descripción del Programa Los autores Descarga gratuita del Programa Colabora con nosotros English version

Descripción del Programa

"AULAS FELICES" es un programa educativo basado en la Psicología Positiva y dirigido a alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Es gratis y de libre difusión. Pretende aportar recursos para trabajar en las áreas y también en tutoría, potenciando las Competencias Básicas más transversales, así como la Acción Tutorial y la Educación en Valores. Su estructura puede resumirse así:

Objetivos	Componentes del Programa	Elementos del currículo educativo en los que se integra	Niveles de intervención	Alumnado al que se dirige
-Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado. -Promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias.	1. La atención plena ("mindfulness"). 2. La educación de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004): -Propuestas globales. -Propuestas específicas. -Planes personalizados. -Trabajo conjunto entre familias y centros educativos.	-Competencias Básicas: autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, y aprender a aprender. -Acción Tutorial. -Educación en Valores.	-Las aulas. -Los Equipos de Ciclo o Departamentos. -El Centro Educativo. -La Comunidad Educativa.	-Alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria.

### BIBLIOGRAFÍA

- BROWN, K. W. y RYAN, R. M. (2003), «The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being», *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, (4), 822-848.
- CEBOLLA I MARTÍ, Ausiàs y MIRÓ BARRACHINA, María Teresa (2008), «Efectos de la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena: una aproximación cualitativa», *Apuntes de Psicología*, 26 (2), 257-268.
- KABAT-ZINN, J. (1990), *Vivir con plenitud las crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Barcelona, Kairós (2003).
- KABAT-ZINN, J. (2005), *La práctica de la atención plena*, Barcelona, Kairós (2007).
- LAVILLA, M., MOLINA, D. y LÓPEZ, B.: (2008), *Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora*, Barcelona, Paidós.
- LINLEY, P. A., STEPHEN, J., HARRINGTON, S. y WOOD, A. M. (2006), «Positive psychology: Past, present, and (possible) future», *The Journal of Positive Psychology*, enero 2006, 1(1): 3-16.
- LYUBOMIRSKY, Sonja (2008), *La ciencia de la felicidad*, Barcelona, Urano.
- PETERSON, Ch., PARK, N. y SELIGMAN, M. E. P. (2005), «Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life», *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- PETERSON, Ch. y SELIGMAN, M. E. P. (2004), *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Washington, Oxford University Press.
- SELIGMAN, M. E. P. (2002), *La auténtica felicidad*, Barcelona, Ediciones B (2003).
- SELIGMAN, M. E. P., STEEN, T. A., PARK, N. y PETERSON, Ch. (2005), «Empirical validation of interventions», *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.
- SIMÓN, V. M. (2007), «Mindfulness y Neurobiología», *Revista de Psicoterapia*, 17 (66/67), 5-30.
- VALLEJO PAREJA, M. A. (2006), «Mindfulness», *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92-99.
- VÁZQUEZ, C. y HERVÁS, G. (eds.) (2008), *Psicología positiva aplicada*, Bilbao, Desclée de Brouwer.