

# Cambio en creencias básicas y crecimiento post estrés: un estudio transversal sobre el fuerte impacto de los hechos positivos sobre el bienestar

## Changes in Basic Beliefs and Post-Stress Growth: a cross-sectional study on the strong impact of positive events on well-being

María Ángeles Bilbao

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Darío Páez

Silvia da Costa

Gonzalo Martínez-Zelaya

Universidad del País Vasco UPV/EHU, España

(Rec: 26 de noviembre de 2012 / Acep: 10 de enero de 2013)

### Resumen

Un estudio retrospectivo transversal con 304 estudiantes universitarios y sus familiares indagó sobre el hecho de cambio extremo más importante de los últimos años, su impacto en las creencias básicas y en el crecimiento personal posterior al hecho. Los hechos positivos refuerzan mucho más las creencias básicas positivas de lo que los negativos transforman estas creencias de positivas en neutras. En cambio, los hechos positivos las transforman de positivas en muy positivas. El desarrollo de nuevas posibilidades y cambio de prioridades en la vida los producen tanto hechos positivos como negativos extremos. Los hechos negativos producen específicamente efectos de crecimiento en la fortaleza personal y en darse cuenta que se puede contar con otros o mejorar las relaciones con otros. El cambio de creencias básicas se asoció congruentemente con el crecimiento personal en el caso de hechos positivos y ambivalentes.

*Palabras clave:* cambio vital, creencias básicas, crecimiento post-estrés, bienestar.

### Abstract

A retrospective cross-sectional study with a sample of 304 university students and relatives asked about the most important recent extreme life change events, its impact on basic beliefs and on personal growth following the life event. Positive events reinforce positive basic beliefs much more than negative events transform these beliefs from positive to neutral. On the other hand, positive events transform them from positive into highly positive. It was also found that extreme positive events generate as much growth or flourishing after its onset as negative events. The development of new possibilities and changes of life priorities are produced by both positive and negative extreme events. Negative events specifically produce growth effects of reinforcement of personal strength and of valuing social support. Changes in basic beliefs are congruently associated with personal growth in the case of positive and ambivalent events.

*Key words:* life-event, basic beliefs, post-stress growth, well-being

## Introducción

Los resultados de investigaciones realizadas sobre el impacto temporal de los hechos vitales (Suh, Diener, y Fujita, 1996; Bilbao, 2009) han mostrado que tanto los hechos positivos como negativos ocurridos hace tres meses o menos tienen una influencia significativa en la satisfacción con la vida, disminuyendo su impacto a los seis meses de ocurrido. Por otro lado, el impacto de los hechos negativos se relaciona más fuertemente con la afectividad negativa, aunque también disminuye la positiva. Lo anterior es particularmente cierto para sucesos negativos como la muerte de un ser querido, el divorcio y la pérdida del trabajo, siendo su impacto duradero en el tiempo a más de dos años (Baumeister et al., 2001). Los sucesos positivos que mayor fuerza mostraron en nuestros resultados fueron los de tipo afiliativo, los cuales reforzaron la afectividad positiva y la percepción de apoyo social, pero no disminuyeron el malestar psicológico (Bilbao, 2009).

### *La asimetría de mayor impacto de lo negativo sobre el bienestar hedónico y balanza de afectos*

Estudios realizados señalan como regla que los hechos negativos tienen un impacto mayor y más duradero en las personas que los hechos positivos, a pesar de que éstos son más frecuentes (Baumeister et al., 2001). En el mismo sentido de la mayor influencia de lo negativo, varios estudios han encontrado que el buen contacto social se asocia más débilmente al bienestar, mientras que los conflictos de pareja y familiares provocan con mayor fuerza malestar (Baumeister et al., 2001).

Se han planteado distintos mecanismos que explicarían por qué “lo malo es más fuerte que lo bueno”. Los hechos negativos impactan más en la afectividad y el pensamiento de las personas, ya que generalmente son contrarios a sus expectativas e intenciones, además de ser menos frecuentes. En efecto, la frecuencia de hechos emocionales negativos es menor que la de los positivos (Baumeister y cols., 2001).

Se ha visto que las personas reaccionamos más fuertemente, utilizando más recursos cognitivos, emocionales y fisiológicos, en respuesta a eventos negativos. Se piensa más en ellos, se busca más el explicarlos y afrontarlos, que los hechos positivos que implican la misma necesidad de reajuste, dejándonos además una huella más profunda y a más largo plazo; por ejemplo, los estudios sobre atribución de causalidad mostraban un mayor esfuerzo de explicación

sobre los hechos negativos que los positivos (Mezulis, Abramson, Hyde, y Hankin, 2004). Estudios sobre episodios emocionales confirman que las personas despliegan mayores esfuerzos cognitivos ante hechos negativos que positivos (Corsini, 2004).

Se ha planteado que la predisposición a responder más rápida e intensamente a hechos negativos tiene una base evolutiva: el coste de perder oportunidades o recursos es menor que el de no percibir amenazas, por lo que en el desarrollo de la especie se ha seleccionado como un rasgo adaptativo esta predisposición a lo negativo (Baumeister et al., 2001).

### *La asimetría de mayor impacto de lo positivo sobre el bienestar eudaimónico o psicológico-social*

Por otro lado, algunos estudios han mostrado que los hechos positivos impactan más profundamente en la percepción de apoyo social subjetivo que los negativos (Bilbao, 2009) y que el impacto en las creencias sociales de los episodios emocionales positivos era mayor que la de los negativos (Corsini, 2004). Analizando la relación entre los hechos de cambio del año pasado con indicadores de bienestar hedónico (como la escala de Satisfacción con la vida de Diener) y eudaimónico (como la escala de Bienestar psicológico de Ryff y de Bienestar social de Keyes), Bilbao (2009) encontró que los hechos negativos se asocian a una menor satisfacción con la vida, menor felicidad y menor bienestar eudaimónico. La correlación entre hechos negativos e indicador de balanza de afectos era de  $r(873) = -.15$ , similar aunque de signo inverso a la de hechos positivos,  $r = .15$ . En cambio, los hechos negativos se asociaban con menos fuerza al bienestar psicológico de Ryff,  $r(873) = -.06$ , que los hechos positivos,  $r = .24$ . Los análisis por dimensiones del bienestar psicológico mostraron que los hechos negativos cuestionan la *auto-aceptación* y el *control* personal de forma similar a como los positivos las refuerzan ( $r$  de  $.13$ ). En cambio los hechos positivos apoyan más intensamente aspectos del bienestar psicológico, como el *crecimiento personal*,  $r = .28$ , *las relaciones positivas con otros* y el *sentido de la vida* (ambos  $r$  20), mientras que los hechos negativos no se asociaban significativamente. Los hechos positivos se asociaban al bienestar social,  $r(873) = .28$  mientras que los negativos no se asociaban (Bilbao, 2009). En lo referente a la dimensión de tener un propósito en la vida del bienestar eudaimónico, diversos estudios muestran que los estados de ánimo positivos pueden predisponer a la persona a sentir

que la vida tiene sentido, con mayor intensidad de la que la afectividad negativa socava el sentido (King, Hicks, Krull y Del Gaiso, 2006).

### *Hechos de cambio negativo y crecimiento post-estrés, post trauma o florecimiento*

Otro elemento que explicaría el bienestar sería que no solo los hechos positivos refuerzan la autoestima, las relaciones positivas con otros, y el sentido de la vida, sino que inclusive los hechos negativos extremos provocan crecimiento personal. Se ha estudiado el crecimiento post-estrés en relación a hechos negativos, demostrando frecuentemente que las personas mejoran su visión de sí mismos y de los otros después de hechos traumáticos. Los estudios muestran que si el 100% de los afectados por hechos traumáticos reporta efectos negativos de lo ocurrido, también un 30-70% de los afectados informan de efectos positivos (Páez, Vázquez et al., 2011). Si bien los hechos traumáticos pueden producir una visión negativa de sí mismo y del mundo, en ocasiones también pueden conllevar efectos positivos en el ámbito personal. Entre ellos se pueden plantear los siguientes: a) una sensación de crecimiento personal, aprender sobre las capacidades, habilidades y resistencia personal; b) aumentar la sabiduría y el conocimiento; c) mejorar el conocimiento sobre sí mismo y los otros; d) apreciar lo que se tiene y aprender las prioridades importantes en la vida, y e) crecimiento y desarrollo espiritual. En el mismo sentido, si un hecho de cambio vital negativo puede empeorar la visión del mundo y de los otros, también puede tener efectos positivos en las relaciones con los otros, como los siguientes: a) reunir y acercar a la familia, b) unir a la comunidad, haciéndolos sentirse más cerca; c) provocar una orientación más pro-social: ser más tolerante y compasivo con los otros, así como valorar el apoyo que estos ofrecen; y d) pensar que los otros pueden beneficiarse de tu experiencia. Los estudios transculturales en Asia, África, Medio Oriente y Latino-América han confirmado que en general los cambios se organizan en dos dimensiones (v.g., cambios intra e interpersonales), o bien en tres dimensiones (v.g., descubrimiento de fortalezas y nuevas oportunidades personales, cambios interpersonales, y una tercera de crecimiento espiritual y cambio de filosofía de vida, como, por ejemplo, valorar la vida y el presente, cambiar prioridades). Solo en países desarrollados individualistas, como Australia o de Europa Occidental, se encuentran las 5 dimensiones originales de Calhoun y Tedeschi, probablemente porque en estas culturas por su énfasis en la persona individual los

sujetos diferencian más las facetas de crecimiento personal entre ellas y de lo interpersonal (Vázquez y Páez, 2011). Este proceso de crecimiento post-traumático se asocia, en parte, a la reconstrucción de una imagen positiva del Yo, de las relaciones con los otros y del mundo (Helgeson et al., 2006; Prati y Pietrantonio, 2009). No obstante, con respecto a las creencias básicas, no se centra tanto en la reconstrucción de una visión ordenada, justa, controlable, con sentido y benevolente en general del mundo, sino que se orienta a valorar los aspectos positivos de las reacciones del Yo, de los otros, así como a una flexibilización y adaptación de las creencias filosóficas generales. Podemos suponer que hechos de cambio extremos positivos también tendrán este efecto, ya que estas experiencias positivas ayudarán a ampliar recursos psicológicos y sociales (Fredrickson, 2009).

### *El impacto de los hechos positivos en las creencias básicas y crecimiento post cambio como mecanismo explicativo de la asociación asimétrica entre hechos de cambio positivo y bienestar psicológico*

En síntesis, varios estudios matizan la asimetría de los eventos vitales, dado que la influencia de los hechos negativos del último año deprime más fuertemente el bienestar en sus dimensiones afectivas, así como la auto-aceptación y la sensación de control, mientras que esto no ocurre en los aspectos más sociales, ni del *sentido y propósito en la vida* del bienestar, los cuales se ven fortalecidos por las vivencias positivas. También parece razonable que experiencias positivas extremas ayuden a otorgarle un sentido positivo a la vida.

El estudio que se presenta en este artículo examina cómo los hechos vitales afectan las Creencias Básicas sobre el mundo, uno mismo y los demás. Se ha postulado la existencia de un conjunto de creencias esenciales benevolentes o positivas que tenemos las personas sobre el mundo (que es justo, controlable, con sentido), sobre uno mismo (competentes y dignos de respeto) y sobre los otros (que podemos confiar en ellos). Estas creencias sociales, implícitas, se enraízan en la experiencia emocional y son persistentes (Janoff-Bulman, 1992). Particularmente, como una forma de explicar el impacto asimétrico de lo positivo sobre lo negativo en el bienestar eudaimónico, el primer objetivo es contrastar la hipótesis de que los hechos positivos van a “inflar” o reforzar más las creencias positivas sobre uno mismo y el mundo, de lo que los hechos negativos las van a cuestionar. Un segundo objetivo es contrastar la hipótesis de que los hechos de cambio extremo positivos generen

crecimiento personal, después del suceso, de forma similar a los negativos. Esto plantea una relación curvilínea entre intensidad de la valencia del hecho y cambio: hechos medios producirán menos cambios que extremos positivos y negativos. En cambio, la hipótesis alternativa de que solo los hechos negativos extremos provocan cambio postula una relación lineal: a mayor valencia negativa del suceso vital, más crecimiento post-estrés. Finalmente examinaremos la relación entre el cambio de creencias básicas que la situación de cambio vital provocó y las formas de crecimiento post-estrés. Varios modelos coinciden en que la alteración de estas creencias básicas son un motor para el crecimiento cambio post-estrés (Helgeson et al., 2006). Dado el carácter retrospectivo del estudio es imposible asegurar que el cambio de creencias antecedió al crecimiento personal, pero se puede pensar que un cambio negativo en creencias sobre si mismo llevaría de forma compensatoria a descubrir fortalezas, nuevas oportunidades o cambiar la filosofía de la vida. Otra alternativa es un proceso de cambio congruente: los cambios positivos sobre el yo y el mundo asociados a la situación de cambio vital se asociarán a percibir mejoras en el yo y el mundo.

## Método

### Participantes

Los participantes de este estudio fueron 304 estudiantes y sus familiares de la UPV, quienes respondieron una serie de escalas como parte de sus prácticas de cursos de Psicología. La muestra quedó constituida por 60.1% mujeres y 39.9% hombres, con un rango de edad entre 17 y 73 años ( $M = 35.8$  años,  $DT = 15.3$ ). El 31% de los participantes mencionó un hecho vital positivo mientras el 69% recordó un hecho negativo.

### Instrumentos

La práctica del curso de Psicología incluía una amplia gama de escalas con las cuales se buscaba medir el efecto de los hechos de cambio en el Bienestar de las personas. La variable de clasificación de los sujetos en este estudio será el hecho de cambio vital elegido por el participante de los listados presentados, en los Hechos traumáticos de Norris y Lista de Hechos de Cambio.

*Hechos Traumáticos de Norris* (Norris, 1990; adaptada por Bilbao, 2009). La escala de Norris mide la experiencia

de siete hechos traumáticos o extremos, amenazantes para la vida o la integridad, tales como un peligro inminente en su entorno; heridas o daños en sus bienes como causa de catástrofe natural o provocada; la muerte traumática (accidente, homicidio o suicidio) de alguien muy querido; un accidente de tráfico grave; haber sido obligado a tener algún tipo de relación sexual por medio de la fuerza o bajo amenaza; y que alguien haya tomado algo suyo por la fuerza o bajo amenaza de daño, como en un robo o asalto. Las preguntas desarrolladas por Páez y colaboradores son una versión adaptada más amplia y se utilizaron en una muestra aleatoria, demostrándose su validez de contenido y comprensión.

*Lista de Hechos de Cambio* (Bilbao, 2009). Se construyó un listado ad-hoc para indagar sobre los hechos de cambio vividos a lo largo de la vida, que incluyó 20 hechos seleccionados de la escala de estresores de Holmes y Rahe (1967), del estudio de Headey y Wearing (1989) y el de Suh, Diener y Fujita (1996). Se les pidió a los participantes que indicaran si les ha sucedido el evento señalado o no, y el período de tiempo transcurrido desde que les ocurrió, pudiendo ser: menos de tres meses, tres a seis meses, seis meses a un año, un año a dos años, dos a tres años, tres a cuatro años, cinco o más años. La lista contiene siete hechos de cambio negativos (p. ej.: ¿Murió algún familiar o amigo cercano? ¿Le echaron del trabajo o tuvo un fracaso en los estudios?) y trece hechos de cambio positivos (p. ej.: ¿Le promocionaron en su trabajo, o consiguió notas muy satisfactorias en sus estudios? ¿Logró un nuevo amigo íntimo?). Luego, se les pidió que si podían señalar un hecho de todos los anteriores que les hubiese impactado profundamente en sus vidas, pudiendo decir que sí o no. A los que recordaron un suceso impactante, se les pidió que señalaran cuál había sido éste y con qué intensidad emocional lo habían vivido, de 1 muy negativo a 7 muy positivo. Se dividió esta variable para los análisis, primero, en negativo o positivo según la clasificación inicial propia del contenido del hecho y, posteriormente, en tres grupos, dependiendo de la intensidad señalada en la escala, entre: Hecho Negativo (1 y 2), Neutro (3 a 5) y Positivo (6 y 7).

Las variables que se buscan estudiar dan cuenta del impacto en las creencias básicas que tuvo el hecho elegido y si se percibió crecimiento a raíz del mismo, y son las que se describen a continuación.

*Escala de Impacto en Creencias Básicas de Hechos Emocionales y Traumáticos de Corsini* (Impact of Beliefs Questionnaire IBQ, Corsini, 2004; traducida y adaptada por Páez en Bilbao, 2009). La escala de Corsini para evaluar

el impacto de los eventos emocionales cotidianos en las creencias básicas de 15 ítems, se modificó (Bilbao, 2009) simplificándola a 12 ítems, seis de vulnerabilidad o disminución de creencias básicas positivas (negativos impares) y seis de invulnerabilidad o aumento de creencias básicas positivas (positivos pares). Dos ítems representan cada una de las dimensiones siguientes: Visión del Yo digno y de respeto, Aumento de la motivación y eficacia, Visión del mundo social benevolente y de los otros, Integración social, Visión del mundo benevolente y Sentido del mundo (véase Tabla 1 para ítems). Las respuestas puntúan en una escala de tipo *Likert* con rango 1 (totalmente falso) a 7 (totalmente verdadero), y tiene una buena fiabilidad, presentando los ítems de vulnerabilidad un *alfa* de *Cronbach* de .86 y los de invulnerabilidad, de .87.

*Crecimiento Después de Hecho Extremo* (Post-Traumatic Growth Inventory) de Tedeschi y Calhoun (1996), versión corta (Bilbao, 2009). Evalúa los cambios positivos percibidos por las personas ante un suceso impactante, los cuales serían el resultado de los procesos emocionales y cognitivos surgidos a raíz de enfrentar este hecho. Para este estudio se abrevió la original, quedando una escala de seis ítems de la escala original, y se agregó uno de participación política o social, de respuesta tipo *Likert* de rango 0 = No he experimentado este cambio, a 5 = He experimentado este cambio en un grado muy grande. Las dimensiones que evalúa son: *Apreciación de la vida, Nuevas posibilidades, Desarrollo espiritual, Relaciones con otros, Percepción positiva del Yo, Participación social*. La escala mostró una buena fiabilidad: *alfa* de *Cronbach* .80 (solo ítems Tedeschi y Calhoun) y de .79 (con el ítem de participación social). Todos los instrumentos están descritos en Páez, Martín Beristain, González, Basabe y De Rivera (2011) y descargables con instrucciones y en ocasiones baremos en [www.ehu.es/pswparod](http://www.ehu.es/pswparod).

### Procedimiento

Los participantes eligieron espontáneamente un suceso relevante de sus vidas que los había impactado personalmente. Este hecho debía luego ser clasificado en una escala respecto del grado que lo evaluaba positivo o negativo, desde su punto de vista personal. En los análisis del estudio se clasificaron estas respuestas en extremadamente positivas; neutras –como los sucesos evaluados ligeramente positivos o ligeramente negativos–; o extremadamente negativas; para así estudiar el impacto considerando las diferencias existentes dependiendo de la afectividad asociada al suceso de cambio vital. Posteriormente, pensando en este hecho

elegido, respondieron a las escalas de Creencias Básicas y Crecimiento en función de cómo lo vivieron y afrontaron en particular.

### Análisis de datos

Se realizaron correlaciones con *r* de Pearson y se aplicaron ANOVAS para contrastar la relación lineal y curvilínea entre niveles de cambio negativos, intermedios y positivos con las variables de creencias y crecimiento, estableciéndose como nivel de significación estadística  $p < .05$ , utilizando el paquete estadístico SPSS 15.0 para Windows.

## Resultados

Las relaciones entre las variables de interés y las diferencias entre los participantes que vivieron el suceso elegido, divididos según la intensidad emocional señalada, se estudian con mayor detalle a lo largo del artículo. Los análisis realizados por sexo y edad no muestran diferencias significativas ni correlaciones particulares según la valencia del suceso vivido, por lo que no se reportan más adelante en los resultados. Los análisis descriptivos del impacto en las Creencias Básicas (IBQ), y el Crecimiento Psicológico, se presentan según la valencia del hecho elegido en la Tabla 1, divididos entre los que mencionaron un hecho positivo y los de hecho negativo. Los grupos quedaron compuestos por un 29% ( $N = 88$ ) de hechos positivos, un 10% ( $N = 29$ ) de hechos neutros y un 61% ( $N = 187$ ) de hechos negativos. Dentro de las personas que mencionaron estos últimos, los hechos negativos más mencionados fueron la muerte de un familiar o persona muy querida (35%), la enfermedad o accidente grave de una persona querida (13%) y el sufrir una separación o ruptura amorosa (12%). Los hechos positivos más frecuentemente elegidos fueron el iniciar una relación amorosa intensa y satisfactoria (21%) y el haber sido aceptado en un grupo social muy valorado (21%).

Las diferencias de medias observadas entre los que eligieron hechos positivos o negativos, evidencia lo hipotetizado sobre el efecto reforzador de las Creencias Básicas de los sucesos positivos y el menoscabo que ejercen en éstas los negativos. Sabiendo que en cada ítem el puntaje medio teórico del cambio o impacto en las Creencias Básicas sería de 4, en la escala de 1 a 7, podemos observar que las personas que reportan un hecho positivo muestran puntajes que expresan mayor cambio positivo en las creencias, que los del grupo de hechos negativos. Las personas que reportan

un hecho negativo presentan en general puntajes en torno a 3–4, lo que implica que a pesar de lo vivido, el impacto generaría una imagen del Yo, del mundo social y del mundo en general solamente menos positiva y no un giro total hacia unas creencias básicas negativas.

Finalmente, la mayor diferencia relativa en los ítems de crecimiento se observa en el grupo que vivió un hecho

negativo respecto del descubrir fortalezas personales y la percepción de apoyo social. Los participantes que señalan un hecho positivo, principalmente mencionan haber desarrollado nuevos intereses y cambiado sus prioridades en la vida.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos para hecho según valencia, ítems de escala Impact of Beliefs Questionnaire (IBQ), Afrontamiento y Crecimiento

Impacto en creencias básicas	Hecho Positivo		Hecho Negativo	
	Media	D.T.	Media	D.T.
1. Redujo la confianza que tenía en mí misma/o	1.68	1.4	3.11	2.0
2. Me hizo sentir muy capaz	5.86	1.5	3.11	1.8
3. Me hizo perder la confianza en los otros, en la gente	1.80	1.4	3.16	2.1
4. Me hizo ver a las personas de forma más positiva	4.92	1.6	3.45	1.8
5. Me hizo perder confianza en la vida	1.69	1.3	3.80	1.9
6. Hizo que viera al mundo de forma más optimista	5.68	1.5	2.58	1.6
7. Hizo que la vida no tuviera más sentido para mí	1.45	1.2	3.00	1.8
8. Me hizo ver más claro el sentido de la vida	5.13	1.8	3.86	2.0
9. Me sentí muy distante de la gente, me sentí como abandonado a mí mismo	1.67	1.4	3.16	2.1
10. Me sentí capaz de hablar y compartir con mucha gente	5.26	1.6	3.70	1.9
11. Me sentí descorazonado, desmoralizado	1.80	1.6	5.09	1.9
12. Me sentí motivado y lleno de alegría	6.22	1.3	2.13	1.3
Crecimiento				
13. He cambiado mis prioridades sobre lo que es importante en la vida.	2.98	1.5	2.86	1.6
14. He desarrollado nuevos intereses.	3.28	1.3	2.46	1.6
15. Tengo una mejor comprensión de algunas cuestiones espirituales.	1.99	1.7	1.65	1.8
16. Veo de una manera más clara que puedo contar con la gente en momentos de crisis.	2.56	1.7	3.03	1.6
17. Tengo un mayor sentimiento de cercanía hacia los demás.	2.73	1.6	2.73	1.5
18. Descubrí que era más fuerte de lo que en realidad pensaba.	2.79	1.8	3.19	1.6
19. He reforzado mi participación social o política, relacionadas con el suceso.	1.32	1.5	.81	1.3

Nota. Rango escalas: Cambio en Creencias 1 = falso; 7 = verdadero; Crecimiento de 0 = nada a 5 = muchísimo

### Hechos de cambio y su impacto en las creencias básicas

La Tabla 2 muestra las diferencias entre los grupos respecto al impacto en las creencias básicas del suceso vivido. Al ser las varianzas desiguales, se han usado pruebas post-hoc de T2 de Tamhane, con las que se observaron diferencias significativas en una relación lineal entre todos los grupos para todas las dimensiones de Creencias Básicas, menos en *integración social*, en la cual las medias del grupo con experiencia negativa no se diferencia del con experiencia neutra.

Se constata un efecto asimétrico positivo: los hechos negativos no influyen tanto hacia lo negativo de las creencias básicas, como el vivir hechos positivos impacta las dimensiones de las creencias básicas, reforzándolas más

claramente. También hay que destacar que los hechos negativos cuestionan la *motivación y eficacia* del Yo, con una media inferior a la teórica (2,5 frente a 4), así como la visión del *mundo benevolente* (3,3). En el resto de dimensiones la media se sitúa en la media teórica o ligeramente por encima de ella, es decir, las personas perciben que los hechos negativos extremos, si bien no refuerzan las creencias, tampoco las cuestionan.

### Hechos de cambio y crecimiento personal

Los resultados con respecto al cambio medio en general muestran que las personas que habían contestado sobre hechos extremos informaron haber experimentado en grado moderado un cambio en la *Apreciación de la vida*, y cambios en las *Relaciones con otros* y mostraron el mayor cambio

Tabla 2. Descriptivos diferencias de medias en dimensiones de Impact of Beliefs Questionnaire (IBQ) por valencia del hecho

IBQ	Hecho reportado	N	M	D.T.	F	sig.
Visión del Yo digno	Hecho negativo	175	8.0	3.1	66.811 <sup>a, b, c</sup>	.000
	Hecho neutro	27	9.2	2.3		
	Hecho positivo	87	12.2	2.3		
	Total	289	9.4	3.4		
Motivación y Eficacia Personal	Hecho negativo	175	4.9	2.7	244.167 <sup>a, b, c</sup>	.000
	Hecho neutro	27	7.1	2.9		
	Hecho positivo	87	12.6	2.6		
	Total	289	7.4	4.4		
Visión de Mundo Social Benevolente	Hecho negativo	175	8.2	3.1	31.801 <sup>a, b, c</sup>	.000
	Hecho neutro	27	9.6	2.3		
	Hecho positivo	87	11.2	2.6		
	Total	289	9.2	3.2		
Integración Social	Hecho negativo	175	8.5	3.1	35.171 <sup>a, b</sup>	.000
	Hecho neutro	27	9.3	2.4		
	Hecho positivo	87	11.7	2.5		
	Total	289	9.5	3.2		
Visión de Mundo Benevolente	Hecho negativo	175	6.6	2.9	123.738 <sup>a, b, c</sup>	.000
	Hecho neutro	27	8.5	2.4		
	Hecho positivo	87	12.2	2.4		
	Total	289	8.5	3.7		
Sentido del Mundo	Hecho negativo	175	8.8	2.8	40.514 <sup>a, b, c</sup>	.000
	Hecho neutro	27	10.4	2.4		
	Hecho positivo	87	11.8	2.2		
	Total	289	9.8	2.9		

Nota. Diferencia de medias hechos negativos versus neutros versus positivos, pruebas post-hoc de T2 de Tamhane. Escala IBQ respuestas por dimensiones de rango de impacto: (2) negativo a (14) positivo. Se han invertido los ítems impares de forma 1 = verdadero ha cuestionado creencias, 7 = falso ha cuestionado las creencias. A mayor puntuación, más cambio positivo. Rango 2-14, media teórica 8.

a: diferencia de medias significativa de hechos positivos versus hechos neutros.

b: diferencias de medias significativas de hechos positivos versus negativos.

c: diferencias de medias significativas de hechos neutros versus negativos.

en *Percepción positiva del Yo*. Señalaron también haber experimentado un pequeño a moderado cambio respecto de *Nuevas Posibilidades*. Igualmente, manifestaron haber experimentado en pequeña medida un *Desarrollo espiritual y aumento de Participación social*.

A continuación se contrasta la existencia de una relación lineal según el carácter emocional del suceso, negativo, neutro y positivo, en la que los hechos negativos extremos producirían mayor cambio, los medios menor cambio y los positivos nada. El ANOVA indica si la prueba de significación y el tamaño del efecto es mayor para una relación lineal o para una desviación de la linealidad; en

este caso, debido a la existencia de tres niveles, esto indica curvilinealidad. Esta relación lineal se confirmó para las *relaciones con otros*, la *percepción positiva del Yo* y para *participación social*, siendo las diferencias en esta relación lineal significativas entre los hechos negativos y los positivos (Ver Tabla 3). En cambio, para *nuevas posibilidades* y cambios en la *apreciación de la vida*, los hechos extremos negativos o positivos producían mayor cambio que los intermedios. Esta relación curvilínea sugiere que estos cambios se asocian a hechos de cambio vital y no necesariamente a hechos traumáticos o estresantes, estudiados clásicamente. Para el cambio de apreciación de la vida

Tabla 3. *Descriptivos de diferencia de medias en crecimiento según hecho reportado.*

Crecimiento <sup>(1)</sup>	Hecho reportado	N	M	D.T.	Dif. M (I-J)	F	
<i>Apreciación de la vida</i> 1. He cambiado mis prioridades sobre lo que es importante en la vida.	<i>Negativo</i>	186	2.96	1.64	.690 <sup>a</sup>	2.212*	
	<i>Neutro</i>	29	2.34	1.50		Relación	
	<i>Positivo</i>	85	3.04	1.48		no-lineal	
	<i>Total</i>	300	2.92	1.59			
<i>Nuevas Posibilidades</i> 2. He desarrollado nuevos intereses.	<i>Negativo</i>	184	2.52	1.62	1.050 <sup>a</sup>	9.646***	
	<i>Neutro</i>	29	2.28	1.51		.809 <sup>b</sup>	Relación
	<i>Positivo</i>	86	3.33	1.32		no-lineal	
	<i>Total</i>	299	2.70	1.57			
<i>Desarrollo espiritual</i> 3. Tengo una mejor comprensión de algunas cuestiones espirituales.	<i>Negativo</i>	185	1.79	1.78		1.164	
	<i>Neutro</i>	29	1.38	1.68		n.s.	
	<i>Positivo</i>	86	1.95	1.72			
	<i>Total</i>	300	1.76	1.76			
<i>Relaciones con otros</i> 4. Veo de una manera más clara que puedo contar con la gente en momentos de crisis.	<i>Negativo</i>	186	3.09	1.53	-.545 <sup>b</sup>	3.490*	
	<i>Neutro</i>	29	2.83	1.51		Relación	
	<i>Positivo</i>	86	2.55	1.73		lineal	
	<i>Total</i>	301	2.91	1.61			
<i>Relaciones con otros</i> 5. Tengo un mayor sentimiento de cercanía hacia los demás.	<i>Negativo</i>	184	2.81	1.52		.064	
	<i>Neutro</i>	29	2.76	1.33		n.s.	
	<i>Positivo</i>	85	2.74	1.66			
	<i>Total</i>	298	2.79	1.54			
Percepción positiva del Yo 6. Descubrí que era más fuerte de lo que en realidad pensaba.	<i>Negativo</i>	185	3.26	1.59	-.495 <sup>b</sup>	2.626*	
	<i>Neutro</i>	29	2.97	1.78		Relación	
	<i>Positivo</i>	85	2.76	1.82		Lineal	
	<i>Total</i>	299	3.09	1.69			
<i>Participación social</i> 7. He reforzado mi participación social o política... relacionada con el suceso.	<i>Negativo</i>	185	.85	1.41	.477 <sup>b</sup>	3.771**	
	<i>Neutro</i>	29	.76	1.12		Relación	
	<i>Positivo</i>	86	1.33	1.48		Lineal	
	<i>Total</i>	300	.98	1.42			

Nota. ANOVAs con diferencias significativas a nivel \*\*\*  $p < .001$ .; \*\*  $p < .01$ .; \*  $p < .05$ .

a: diferencia de medias significativa de hechos positivos versus hechos neutros.

b: diferencias de medias significativas de hechos positivos versus negativos.

n.s.: no significativo

(1) Rango de respuesta: 0 'no cambió' a 5 'muchísimo cambio'.

se daba una relación de impacto similar, mientras que los hechos positivos refuerzan más el cambio de orientación en la vida hacia nuevas posibilidades, así como refuerzan y aumentan la participación social. Finalmente, las formas de crecimiento psicológico, de *desarrollo espiritual* y de la *relación con otros* respecto de mayor cercanía, se dieron de forma muy limitada y no mostraron diferencias entre hechos extremos negativos, positivos y medios.

#### *Cambio en creencias básicas y crecimiento personal*

Con respecto a la relación entre cambio en creencias básicas y el *crecimiento personal* como fruto del suceso vital de cambio, utilizando la sumatoria de los ítems de Crecimiento Post-Traumático, se observa en la tabla 4 que en la muestra total la asociación es estadísticamente significativa para las dimensiones de creencias básicas del *mundo social benevolente* ( $r = .15$ ) y tendencialmente para la dimensión de *integración social* ( $r = .09$ ). Destaca la asociación en las personas con una vivencia neutra y positiva con la visión de un *mundo social benevolente* ( $r = .72$ ;  $r = .29$ , respectivamente), de un *mundo con sentido* ( $r = .57$ ,  $r = .24$ , respectivamente) y de *integración social* ( $r = .37$ ,  $r = .23$ , respectivamente). Las personas que recordaron un hecho marcadamente negativo no presentan para ninguna dimensión de cambio de las creencias básicas una asociación significativa con crecimiento post-estrés. Las modificaciones en las creencias básicas no se asocian—en caso de un evento negativo intenso— a percibir beneficios en el crecimiento personal como resultado de un evento traumático.

#### *Hechos traumáticos, creencias básicas, y crecimiento personal*

Finalmente, quisimos examinar la sensibilidad de la escala de creencias básicas, es decir, su capacidad de detectar cuestionamiento de creencias ante hechos claramente traumáticos. De los hechos extremos del listado de Norris, treinta y seis participantes eligieron uno de estos sucesos como el más impactante de su vida. Luego de agruparlos temáticamente, los que destacan son: “Estuvo implicado en algún accidente de tráfico grave con heridos” (25%,  $n = 9$ ); “Alguien le robo o amenazó con hacerlo o vio como le robaban a otra persona a mano armada” (22,2%,  $n = 8$ ); “Fue maltratado por algún policía u otra autoridad pública” (17%,  $n = 6$ ); o “Le ha obligado alguien a tener algún tipo de relación sexual por medio de la fuerza o por una amenaza de agresión” (14%,  $n = 5$ ). Sus puntajes medios son particularmente bajos comparados con las medias de los participantes que eligieron otro hecho negativo; particularmente se observa una vulneración de las creencias básicas sobre el *mundo social benevolente* ( $F_{(1,207)} = 5.838$ ,  $p = .017$ ). La Tabla 5 muestra las medias para cada tipo de hecho extremo. Dentro de las personas que eligieron un hecho extremo, se aprecian diferencias significativas entre los distintos hechos en creencias básicas de la visión del *Yo digno* y de respeto ( $F_{(4,24)} = 3.414$ ,  $p < .05$ ); en visión del *mundo social benevolente* ( $F_{(4,24)} = 4.178$ ,  $p = .01$ ); en la Integración social ( $F_{(4,24)} = 4.052$ ,  $p = .011$ ); y en la *motivación y eficacia* personal ( $F_{(4,24)} = 3.916$ ,  $p = .013$ ). En la tabla se pueden observar las medias de los participantes, destacándose las víctimas de abuso sexual con las medias

Tabla 4. *Correlaciones de Pearson entre dimensiones de Impact of Beliefs Questionnaire (IBQ) y crecimiento psicológico*

		Yo digno	Motiv. y Eficacia	Mdo. Soc. Benevol.	Integración Social	Mundo Benevol.	Sentido del Mundo
<i>Crecimiento</i> (sumatoria total)	negativo	-.10 <sup>†</sup>	-.05	.08	.04	-.09	-.11 <sup>†</sup>
	neutro	.30 <sup>†</sup>	.00	.72 <sup>***</sup>	.37 <sup>*</sup>	.16	.57 <sup>***</sup>
	positivo	.14	.08	.29 <sup>**</sup>	.23 <sup>**</sup>	.14	.24 <sup>**</sup>
	<i>todos</i>	-.02	-.03	.15 <sup>**</sup>	.09 <sup>†</sup>	-.02	.02

Nota. \* Correlación significativa al nivel  $p < .05$  (unilateral); \*\* a nivel  $p < .01$ .; \*\*\* a nivel  $p < .001$ .

† Significación tendencial a nivel  $p < .10$ . Análisis con (a)  $n = 185$ , (b)  $n = 29$ , (c)  $n = 86$ , (d)  $n = 295$ .

Tabla 5. *Diferencia de medias en Impact of Beliefs Questionnaire (IBQ) por hecho extremo vivido.*

Creencia básica	Robo o asalto	Maltrato policial	Abuso sexual	Accidente grave	Otro
	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>
Yo Digno y de Respeto	10.2 <sup>a</sup>	8.0 <sup>a, c</sup>	3.2 <sup>b</sup>	6.3 <sup>c</sup>	8.2 <sup>a, c</sup>
Mundo Social Benevolente	9.5 <sup>a</sup>	7.5 <sup>a, c</sup>	3.2 <sup>b, c</sup>	8.0 <sup>a, c</sup>	5.9 <sup>c</sup>
Mundo Benevolente	9.0	6.2	5.3	6.8	7.6
Sentido del Mundo	9.5	8.8	6.5	10.2	9.7
Integración Social	10.7 <sup>a</sup>	10.3 <sup>a</sup>	4.8 <sup>b</sup>	8.0	8.6 <sup>a</sup>
Motivación y Eficacia personal	8.2 <sup>a</sup>	4.5 <sup>b, c</sup>	4.7 <sup>b</sup>	3.3 <sup>b, c</sup>	7.3 <sup>a, b</sup>

Nota. Letra señala grupos diferentes con prueba diferencia de medias post-hoc, significativa  $p < .05$ . Rango 2-14, media teórica 8.

más bajas en todas las dimensiones, es decir, con el mayor impacto en las creencias básicas posterior a este suceso.

## Discusión

*El impacto de hechos de cambio extremos en las creencias básicas: la asimetría en favor de lo positivo en el cambio de creencias básicas sobre el yo y el mundo*

Nuestro estudio examinó el impacto de hechos negativos y positivos de cambio extremo en las creencias básicas situacionales sobre la benevolencia del mundo en general, en la bondad del mundo social y en la buena imagen del Yo, de ser un individuo capaz de controlar el medio y ser una persona digna. Dos tercios de los hechos extremos fueron negativos, esencialmente muertes o enfermedades de familiares o de amigos; un 20% positivo, como inicios de nuevas relaciones íntimas, y en ambos casos habían ocurrido hacía dos-cuatro años. Alrededor del 6% reportó hechos de valencia media, es decir, ligeramente positivos, neutros o ligeramente negativos.

Los trabajos sobre las Creencias Básicas han planteado que las experiencias diarias que podrían minarlas generalmente no son lo suficientemente impactantes como para provocar cambios duraderos en ellas (Janoff-Bulman, 1992). Estos sucesos que cuestionan nuestras creencias serían meros ‘casos que confirman la regla’, pudiendo de manera aislada hasta reforzar nuestro sesgo positivo de la vida. Sin embargo, se ha demostrado que las experiencias emocionales cotidianas, no sólo los eventos traumáticos, pueden también remover nuestras creencias sobre el mundo,

la gente y nosotros mismos, al menos en un periodo corto de tiempo (Corsini, 2004). Por otro lado, estos cambios en los esquemas cognitivo-emocionales sobre el mundo, los demás y el sí-mismo, es decir, nuestras creencias básicas, estarían asociados a la posibilidad de obtener beneficios a través de crecimiento personal e interpersonal como resultado de enfrentar estos eventos de cambio. En este estudio se ha buscado averiguar en qué medida estos procesos cognitivo-emocionales se relacionan entre sí.

Los resultados obtenidos muestran que sólo un tercio de los participantes recuerdan como el hecho más impactante de sus vidas un suceso positivo, mientras dos tercios mencionan uno negativo, confirmándose nuevamente que ‘lo malo es más fuerte que lo bueno’ (Baumeister et al., 2001). En todos los ítems de cambio en creencias básicas de vulnerabilidad, es decir, de disminución de creencias positivas sobre yo y el mundo, las personas que señalaron el hecho negativo mostraron medias más altas –(aunque sólo llegaran a niveles medios), es decir reducen la apreciación positiva de sus creencias básicas y no las cambian a totalmente negativas–. Estas personas revelaron un cambio significativo en sus creencias básicas, destacando el cuestionamiento de la dimensión de un Yo motivado y eficaz.

Ahora bien, en el caso de personas que vivieron hechos traumáticos, las medias muestran un cambio negativo mayor e importante, lo que confirma la sensibilidad de la escala y su validez.

Por otro lado, las personas que recordaron un hecho positivo muestran claramente que estas dimensiones se vieron reforzadas positivamente tras el hecho. Por lo tanto, tal como se muestra en otros estudios sobre creencias básicas, los hechos vividos emocionalmente como extremos –aunque no sean negativos– impactan estas creencias básicas. Esto

confirma las hipótesis planteadas y son coherentes con los resultados encontrados en los estudios de King et al. (2006) sobre el papel central de la afectividad positiva para aumentar el sentido de la vida. Los resultados son muy relevantes, ya que confirman que los hechos positivos se asocian más fuertemente al bienestar eudaimónico, porque estos refuerzan más las creencias básicas de lo que las negativas las cuestionan. Es decir, el bienestar no se mantiene solo porque haya más hechos positivos que negativos sino porque la mayor frecuencia de hechos positivos provoca que las creencias sociales se vean más frecuentemente reforzadas que neutralizadas por los hechos negativos, que además de ser menos frecuentes, socavan menos dichas creencias.

Varios procesos explicarían esta asimetría vinculados a cómo se analiza, recuerda y comunica la información de los eventos acaecidos:

Primero, la información positiva es mejor analizada y se mantiene a más largo plazo, debido no solo a que es menos amenazante y refuerza el bienestar, sino porque la información positiva es más simple y sencilla de comprender (Unkelbeck et al., 2008).

Segundo, existe una tendencia de las personas a recordar a largo plazo una mayor proporción de acontecimientos positivos que negativos, y de reinterpretar los sucesos negativos para que así sean de carácter menos negativo, llegando a ser neutros o incluso positivos (Taylor, 1991). Un ejemplo de esto es que los sujetos recuerdan los hechos positivos (relacionados con el orgullo) de mejor forma que los negativos (relacionados con la vergüenza). Además esta tendencia fue más fuerte en sujetos con alta autoestima (D'Argenbeau d' y Van der Linden, 2008). Esto se debe no sólo al hecho de que los acontecimientos de vida positivos tienden a superar en número a los acontecimientos negativos, sino también a que la intensidad del recuerdo de estos acontecimientos positivos en la memoria se desvanece más lentamente. Esta diferencia en el desvanecimiento da a las personas una sensación positiva al recordar sus acontecimientos vitales (Walker, Skrowronski y Thompson, 2003).

Tercero, también hay una superioridad de lo positivo en la comunicación. Esta se refleja en el lenguaje y su estructura: las palabras positivas se utilizan con mayor frecuencia que las negativas (al menos en las sociedades occidentales), y éstas son más básicas o primarias y representan de mejor forma la totalidad del concepto o dimensión (es decir, "feliz" es más utilizada, más simple y representa toda la dimensión de valencia hedónica, mientras que la palabra "infeliz" es secundaria, más compleja y representa solamente para una parte de la dimensión (Matlin y Stang, 1978).

Además, generalmente, la información negativa se minimiza o reconstruye en la comunicación interpersonal (Taylor, 1991). Estas tendencias psicológicas suelen ser más fuertes en los rituales, monumentos y otros productos culturales: lo que es negativo para el grupo social rara vez se conmemora y lo que se recuerda son hechos que glorifican al grupo como héroes o mártires (Pennebaker, Páez y Rime, 1997). Podemos concluir que los sesgos que afectan a la memoria personal y social son mecanismos psicológicos utilizados para mantener una auto-imagen positiva, y explicar a largo plazo, el impacto asimétrico de los acontecimientos positivos en el bienestar eudaimónico.

#### *Hechos de cambio y formas de crecimiento post-estrés o posterior al suceso*

Se ha planteado que el efecto de estos sucesos vitales puede generar desarrollo personal e interpersonal. Los resultados muestran que el crecimiento después de hechos de cambio vital es relativamente frecuente, al igual que ocurre con hechos estresantes y/o traumáticos, y que son coherentes con las creencias básicas que se deben reconstruir, así como con las tareas que se deben cumplir para asimilar experiencias emocionales positivas. Esto es congruente con los estudios de crecimiento post-traumático (Helgeson et al., 2006). Los resultados con respecto al cambio medio en general muestran que las personas que habían contestado sobre hechos extremos informaron haber experimentado en grado moderado un cambio en la *Apreciación de la vida*, y cambios en las *Relaciones con otros* y mostraron el mayor cambio en *Percepción positiva del Yo*. Señalaron también haber experimentado un pequeño a moderado cambio respecto de *Nuevas Posibilidades*. Igualmente, manifestaron haber experimentado en pequeña medida un aumento de la *Participación Social* y del *Desarrollo espiritual*.

La hipótesis de una relación lineal entre valencia negativa y crecimiento post-estrés se ve parcialmente apoyada, ya que son los hechos más negativos los que producen descubrir fortalezas personales y valorar el apoyo que los otros con mayor intensidad que los medios y los positivos (Tedeschi y Calhoun, 1996).

Sin embargo, se encontró una relación curvilínea para el desarrollo de nuevas posibilidades y cambio de prioridades en la vida, que se asociaban tanto a hechos positivos como negativos extremos. Esto sugiere que hechos de cambio del signo que sea, comparten mecanismos comunes y producen reajustes cognitivos y motivacionales, cambiando las metas, fines y reorientación de conducta. Lo específico del crecimiento post-trauma o post-estrés, sería entonces

el mejorar la imagen del Yo en base a descubrir fortalezas, así como en mejorar la capacidad de recibir y valorar el apoyo social. Además, los hechos positivos se asocian más fuertemente que los negativos al cambio de orientación en la vida hacia nuevas posibilidades y al aumento de la participación social. Esto es coherente con la idea de que las experiencias emocionales positivas aumentan los recursos psicológicos y sociales (Fredrickson, 2009), aunque hay que destacar que los hechos negativos también se asocian a estas formas de crecimiento.

### *Cambio de creencias básicas y formas de crecimiento post-estrés*

Finalmente, se confirmó que predominaba un proceso de congruencia: los cambios positivos en las creencias básicas sobre el yo y el mundo vinculados a la situación de cambio vital se asociaron a percibir crecimiento personal. Esto ocurría además cuando los hechos eran neutros y positivos (en particular sobre el mundo social y en menor medida sobre el sentido del mundo). Los cambios en las creencias básicas provocados por la situación de cambio vital en el caso de hechos negativos no se asociaron a crecimiento post-estrés. Globalmente, los resultados no confirman que un cuestionamiento de las creencias sirva de motor para el crecimiento post-estrés (aunque véase más abajo).

Hay que señalar que este estudio tiene una serie de limitaciones importantes de considerar. La muestra es de estudiantes y conocidos de estos. Un estudio con muestra representativa encontró que el impacto positivo en las creencias básicas se asociaba al crecimiento personal posterior al suceso de forma congruente: a más cambio negativo, menor crecimiento y viceversa. El que los datos sean retrospectivos y no se incluyera alguna instrucción o estímulo que aumentara la saliencia del suceso vivido, hace más probable que haya mayor sesgo de memoria. Además, al ser datos transversales no hay certeza de que las relaciones entre suceso-cambio-crecimiento y bienestar actual se estén presentando en ese orden en la realidad. Por lo tanto, sería muy importante realizar estudios longitudinales, para poder contrastar en particular la relación entre cuestionamiento de creencias y cambios.

### **Conclusión**

Los hallazgos de este estudio confirman lo que la Psicología Positiva ha querido desarrollar en estos últimos años: las personas tenemos grandes recursos personales y

sociales para superar las dificultades, disfrutar de las alegrías y para ser felices. Los seres humanos podemos encontrar fortalezas, reinterpretar positivamente las dificultades y apoyarnos en los demás. Al conocer distintos mecanismos que participan en este proceso de afrontamiento y crecimiento psicológico, dependiendo de la intensidad emocional y la naturaleza misma de los hechos vitales, se pueden desarrollar programas sociales o intervenciones clínicas específicas que fomenten el bienestar, yendo más allá de los existentes actuales (Argyle, 1987; Lyubomirsky, 2008; Seligman, et al., 2005).

### Agradecimientos

La elaboración de este documento ha sido facilitada por el Fondo Nacional de Desarrollo en Ciencia y Tecnología del Gobierno de Chile, FONDECYT N° 11110495, otorgado al primer autor, y Psi2011-26315 del Ministerio Español de la Ciencia, y el UFI 11.04 de la Universidad del País Vasco País UPV / EHU, otorgado al segundo autor.

### **Referencias**

- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*, Methuen: London.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., y Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.
- Bilbao, M. (2009). *Creencias sociales y bienestar: Valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico*. (Tesis Doctoral). Universidad Del País Vasco, España.
- Corsini, S. (2004). *Everyday emotional events and basic beliefs*. (Tesis Doctoral). University of Louvain, Bélgica.
- D'Argembeau, A., y Van der Linden, M. (2008). Remembering pride and shame: self-enhancement and the phenomenology of autobiographical memory. *Memory*, 16, 538-547.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers.
- Headey, B., y Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., y Tomich, P. L. (2006). A Meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 797-816.
- Holmes, T. H., y Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic research*, 11, 213-218.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., y Del Gaiso, A. K. (2006) Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179-196.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La Ciencia de la felicidad*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Matlin, M. W., y Stang, D. J. (1978). *The Pollyanna Principle*. Cambridge: Schnekman.
- Mezulis, A. H., Abramson, L. Y., Hyde, J. S., y Hankin, B.L. (2004). Is there a universal positivity bias in attributions? A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias. *Psychological Bulletin*, 130, 711-747.

- Norris, F. H. (1990). Screening for traumatic stress: A scale for use in the general population. *Journal of Applied Social Psychology, 20*, 1704-1718.
- Páez, D., Arroyo, E., y Fernández, I. (1995). Catástrofes, situaciones de riesgo y factores psicosociales. *Mapfre Seguridad, 57*, 43-55.
- Páez, D., Vázquez, C., Bosco, S., Gasparre, A., Iraurgi, I., y Sezibera, V. (2011). Crecimiento post-estrés y post-traumático. En D. Páez, C. Martín Beristain, J. L. Gonzalez-Castro, N. Basabe y J. De Rivera (Eds.), *Superando la violencia colectiva y construyendo cultura de paz* (pp.311-342). Madrid: Fundamentos.
- Páez, D. Martín Beristain, C., Gonzalez-Castro, J.L., Basabe. N. y De Rivera, J. (Eds.), *Superando la violencia colectiva y construyendo cultura de paz* (pp.311-342). Madrid: Fundamentos.
- Pennebaker, J., Páez, D., y Rimé, B. (1997). *Collective memory of Political Events*. Mahwah: Lea.
- Prati, G., y Pietrantonio, L. C. (2009). Social support, optimism and coping as predictors of post traumatic growth: a meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma, 14*, 364-388
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 42*, 874-884.
- Suh, E., Diener, E., y Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 1091-1102.
- Taylor, S. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: the mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin, 110*, 67-85.
- Tedeschi, R. G., y Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, 455-471.
- Vázquez, C., y Páez, D. (2011). Posttraumatic growth in Spain. En T. Weiss y R. Berger (Eds.). *Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice* (pp.97-112). New York: Wiley y Sons.
- Walker, R. W., Shronwronski, J. J., y Thompson, C. P. (2003). Life is pleasant – and memory helps to keep it that way. *Review of General Psychology, 2*, 203-210.
- Unkelbach, C., Fiedler, K., Bayer, M., Stegmüller, M., y Danner, D. (2008). Why positive information is processed faster: The density hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*, 36-49.

