

## ¿PUEDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA AYUDAR A COMPRENDER EL COMPORTAMIENTO DEL EMPRENDEDOR?

Manzano garcía, Guadalupe  
Ayala Calvo, Juan-Carlos

Grupo de Investigación FEDRA, Universidad de la Rioja

### RESUMEN

En este trabajo, los autores, describen los conceptos de resiliencia, flujo y felicidad, y reflexionan sobre su conexión con el mundo del emprendedor. Más concretamente, defienden la necesidad de tener en consideración estos conceptos, que han sido desarrollados en el nacimiento de la llamada “Psicología Positiva”, para ayudar a comprender el comportamiento de los emprendedores. Desde esta perspectiva, tener espíritu emprendedor supone hacer las cosas; no buscar excusas ni razones para demostrar que no se pueden hacer; es levantarse (con más fuerza) cada vez que se cae; no empeñarse en explicar el motivo del fracaso; es ser consciente y responsable de los actos; capaz de trazar un plan a corto, medio o largo plazo, y de seguirlo pese a todas las circunstancias de la vida. Ser emprendedor supone divertirse y disfrutar con el trabajo, sentirse plenamente motivado por las tareas a realizar, viendo en ellas una meta. Igualmente, supone la asunción de riesgos y tener que convivir continuamente con la incertidumbre, pero sin dejar de sentirse feliz y optimista.

**Palabras claves:** resiliencia, flujo, felicidad, emprendedor

### ABSTRAT

**Abstract:** In this paper, the authors describe the concepts of *resilience*, *flow* and *happiness*, and they reflect on their connection with the entrepreneur’s world. More specifically, the authors uphold the need of taking these concepts into consideration. As a matter of fact, they have been developed **from the beginnings** of the **well-known** “Positive Psychology” in order to facilitate the understanding of the entrepreneur’s behavior. From this perspective, having an entrepreneur’s spirit implies making things instead of searching for excuses and reasons to demonstrate that they cannot be done; it is to raise up (with more strength) every time you fall down; it is not to persist in explaining the causes of the failure; it is to be conscious and responsible of your actions; it is to be able to design a short, medium, long-term plan and follow it whatever the circumstances in life are. Being entrepreneur involves enjoying the job, feeling completely motivated by the tasks to be performed, and perceiving them as a goal. Similarly, it entails the assumption of certain risks and having to continuously coexist with uncertainty, never stopping feeling happy and optimistic.

**Key words:** resilience, flow, happiness, entrepreneur.

## INTRODUCCIÓN

El término emprendedor se aplica, en nuestros días, para señalar a las personas que tienen una sensibilidad especial para detectar oportunidades, y la capacidad para movilizar recursos externos, recursos que son generalmente propiedad de otros, para explotar esas oportunidades (Nuño, 2001).

Los emprendedores están preparados para interconectar mucha información y obtener de ello conclusiones a las que otros no han sido capaces de llegar, son capaces de hallar oportunidades donde otros no las ven; son personas que poseen ideas, y están capacitados para imaginar diversidad de escenarios simultáneamente y convertir en hechos lo pensado. Además, suelen ser audaces, proactivos, resolutivos, con objetivos claros, y dispuestos a poner sus emociones al servicio de la motivación (García y Boria, 2006).

La innovación es la herramienta específica del emprendedor (Desarrollo empresarial de Monterrey, 1994). Emprender es el acto que transforma los recursos con miras a crear la riqueza. Es el arte de transformar una idea en realidad. Es la capacidad de compromiso por encontrar soluciones sencillas a problemas complejos. Es la aptitud de buscar los recursos y la energía necesarios para crear, inventar, descubrir nuevas formas de hacer las cosas.

Autorrealización, plenitud humana, deseo de convertirse en lo que el hombre es capaz de llegar a ser, son las metas a las que, en último término, tiende el emprendedor. Si además el emprendedor recibe una buena formación, buscará el nivel de excelencia en todo lo que haga; será creativo, innovador, único, tendrá metas a largo plazo, manifestándolas en una pasión por alcanzarlas, por hacer realidad sus ideales, sus fantasías, sus ilusiones y sus sueños.

La característica inseparable del espíritu emprendedor es la creatividad, ésta da la capacidad de soñar cosas nuevas y llevarlas a la acción.

Tener espíritu emprendedor es hacer las cosas; no buscar excusas ni razones para demostrar que no se pueden hacer. Levantarse (con más fuerza) cada vez que se cae; no empeñarse en explicar el motivo del fracaso. Ser digno, consciente y responsable de los actos. Ser capaz de trazar un plan a corto, mediano o largo plazo, y de seguirlo pese a todas las circunstancias de la vida. Ser creador de algo, entender que el trabajo no es una necesidad ni un sacrificio, sino un privilegio y oportunidad que nos brinda la vida. Comprender la necesidad de una nueva disciplina, basada en principios sanos, y tener suficiente pasión, fuerza de voluntad y autoconfianza para adoptarla. Por tanto, el emprendedor modelo tiene una gran necesidad de realización personal. Es una persona con ilusiones, lleno de energía y de creatividad; tiene confianza en sí mismo; se compromete entera y totalmente.

Teniendo en consideración las aportaciones realizadas desde diferentes disciplinas científicas (la economía, la psicología, la sociología, etc.), parece posible afirmar que el comportamiento del emprendedor y el éxito en su aventura (la movilización de recursos par la explotación de la oportunidad detectada) puede estar influenciado al menos por tres grandes grupos de factores que se muestran entre sí

interrelacionados (Ayala y Manzano, 2005): a) los factores relacionados con el capital humano, referidos a las peculiaridades o rasgos distintivos que presenta el emprendedor, y que pueden clasificarse en dos grandes grupos: las relativas a su background social y profesional (nivel de educación y experiencia), y las relativas a su persona. Entre estas últimas destacan tanto las demográficas (edad, sexo, estado civil) como las que hacen alusión a los rasgos de su personalidad (locus de control, motivación del logro y propensión al riesgo, etc.); b) los relativos a la organización, o factores intrínsecos a la nueva empresa y su evolución; y c) los factores externos a la organización o factores contextuales.

Entendemos, por consiguiente, que el estudio del comportamiento y el éxito del emprendedor no puede ser correctamente entendido si no se aborda desde una óptica multidisciplinar, lo que obliga a tener en consideración la influencia directa y la interrelación existente entre los diferentes factores a considerar. Sin perder de vista esta premisa, en este trabajo defendemos la necesidad de añadir al modelo planteado por los profesores Ayala, Manzano y De la Torre (2006) algunos de los conceptos surgidos recientemente desde la Psicología Positiva, a saber el concepto de “flujo”, el de “resiliencia” y el de “felicidad”.

Los primeros indicios de lo que hoy se conoce como Psicología Positiva surgen en 1998 (Seligman et al, 2000), de la mano del psicólogo Martín Seligman, reconocido por su teoría sobre la Indefensión Adquirida, quien se ha convertido en el portavoz de esta nueva rama de la Psicología que trata de potenciar las fortalezas humanas para que funcionen como amortiguador ante la adversidad. Esto es, la Psicología Positiva tiene como objetivo investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que éstas tienen en las vidas de las personas y en las sociedades en que viven (Cuadra y Florenzano, 2003).

Por definición, la Psicología Positiva es el estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos, además de las instituciones que facilitan su desarrollo. Un campo que enfatiza el bienestar y el funcionamiento óptimo. La Psicología Positiva pretende ampliar el foco de la Psicología clínica más allá del sufrimiento y su consecuente alivio (Seligman, Duckworth y Oteen, 2005). No obstante, no se pretende trasladar el foco de investigación de lo negativo a lo positivo, sino acercarse al estudio del ser humano desde una perspectiva integradora, bajo la cual el individuo se concibe como un agente activo que interviene y construye su propia realidad. Es desde esta perspectiva desde la cual, en las próximas páginas, expondremos algunos de los conceptos más significativos introducidos por la Psicología Positiva y reflexionaremos sobre cómo pueden estos ayudar a entender el comportamiento emprendedor y el éxito o fracaso en su aventura de crear y desarrollar una nueva empresa.

## **EL MODELO DE FLUJO DE CSIKSZENTMIHALYI Y EL MUNDO DEL EMPRENDEDOR**

El término “flujo”, uno de los conceptos de la Psicología Positiva más vinculados al mundo del emprendedor, acuñado por Csikszentmihalyi (2004), define un estado de disfrute, control y atención focalizada que se logra cuando las oportunidades de acción percibidas en el entorno emplean plenamente

las capacidades de acción; es decir, cuando coinciden los desafíos y las habilidades, subjetivamente percibidas. Se supone que los dos desequilibrios posibles entre los desafíos y las habilidades producen estados experienciales negativos; ansiedad, si los desafíos son superiores a las habilidades, y aburrimiento cuando las habilidades superan a los desafíos.

El flujo se logra cuando una actividad desafía suficientemente al emprendedor como para motivarle a aplicar sus capacidades plenas; según mejoran estas capacidades, la permanencia en el flujo requiere la adopción de mayores desafíos (Csikszentmihalyi, 2004). Esto es, puesto que no posee resultados históricos ni información acerca de su negocio, el emprendedor, tras la creación de la nueva empresa se enfrenta al desafío de afianzarla, de implementar la estrategia que permitirá su desarrollo; comienza así un proceso de experimentación y aprendizaje, el cual implica sucesivos cambios tanto en la estrategia inicial como en las capacidades del emprendedor y los desafíos que se había marcado.

Siguiendo a Csikszentmihalyi (2003), los estados de flujo podrían ser una explicación coherente de por qué los emprendedores se divierten y disfrutan con su trabajo y se sienten plenamente motivados por las tareas a su alcance, viendo en ellas una meta. Igualmente podrían explicar por qué, pese a la asunción de riesgos y a tener que convivir continuamente con la incertidumbre, cuanto más tiempo pasa en el flujo, el emprendedor se considera más feliz y optimista.

La complejidad de una actividad de flujo depende del gradiente de los desafíos que pueda ofrecer y consecuentemente de la dificultad de las habilidades requeridas. Pero no sólo la estructura objetiva de la actividad determina que se produzca o no se produzca el flujo. Del mismo modo que el emprendedor debe reconocer los desafíos de la situación, en último término es también quien determina si la actividad produce flujo o ansiedad-aburrimiento. ¿Por qué la misma tarea es aburrida para unos y divertida para otros?

La respuesta a este interrogante podría estar en la propia definición del emprendedor. Mientras que algunos individuos tienen la capacidad (que puede ser innata o aprendida) para reconocer en la tarea a emprender desafíos a un nivel equivalente a sus habilidades, otros sólo observan obstáculos agotadores. Si somos capaces de encontrar el equilibrio apropiado entre habilidades y demandas, incluso un trabajo que podría calificarse de frustrante puede convertirse repentinamente en algo excitante. Para que suceda esto, sin embargo, la actividad debe disponer de una metas relativamente claras y proporcionar un feedback rápido y poco ambiguo.

El flujo no es un estado efímero, sino que contribuye a la calidad de vida global del sujeto. Es cierto que algunas personas están mejor “equipadas” que otras para convertir una situación difícil en una experiencia de flujo. ¿Qué capacita a algunas personas para hacerlo? Logan (1985) señala algunos indicadores importantes; indicadores que en nuestra opinión sirven para identificar individuos emprendedores, que deben actuar en situaciones difíciles y frecuentemente a contracorriente: a) son personas que han desarrollado el hábito de observar su medio (son procesadores de información); b) son personas acostumbradas a tener control de sus acciones, que han logrado la auto-disciplina; c) son personas que buscan sus propios límites sin buscarse a si mismos, o sin ser auto-conscientes.

Para Csikszentmihalyi (1975b, pp 52-53) las personas en estado de preocupación tienen dos maneras para recuperar el flujo. Una de estas formas consiste en reducir los desafíos; la otra consiste en ampliar las habilidades.

En nuestra opinión, una de las razones claves por las que el emprendedor encuentra flujo en su trabajo es su implicación personal con su idea, con su nueva empresa, con lo que hace. Para Csikszentmihalyi (1975b, p.38), una persona en flujo describe su experiencia en términos de estar implicado, disponer de feedback claro, querer ejecutar la actividad, no estar aburrido, no necesitar el esfuerzo de concentrarse. Considera el flujo como un estado de experiencia que es absorbente, intrínsecamente recompensante y que se encuentra fuera de los parámetros de la ansiedad o el aburrimiento. Estas recompensas intrínsecas se producen cuando el individuo decide libremente participar en estas actividades, cuando hay una sensación de control y cuando están implicadas sus habilidades físicas o intelectuales.

## **LA FELICIDAD EN EL CONTEXTO DEL EMPRENDEDOR**

En la sociedad actual, en la que parece haberse instaurado una cultura en la que se tiende a creer que las personas que trabajan por cuenta ajena son más felices que quienes han creado su propia empresa, ya que estos últimos, pese a tener la oportunidad de conseguir un mayor poder adquisitivo, tienen mucho menos tiempo para el ocio, o para disfrutar de su familia; además de estar condenados a asumir riesgos y a convivir continuamente con la incertidumbre.

Dar respuesta al interrogante sobre si los emprendedores son más o menos felices que aquellos que trabajan por cuenta ajena no es en absoluto sencillo, y por supuesto escapa al propósito de este trabajo, en el que únicamente intentamos defender la idea de que entre los tipos de felicidad de los que puede hablarse, hay uno que está más cercano al mundo de los emprendedores.

Desde el punto de vista de la Psicología Positiva, puede hablarse de tres tipos principales de felicidad, las cuales no se consideran exhaustivas ni definitivas, aunque pueden ser tomadas como una aproximación o punto de referencia para el abordaje científico (Seligman, 1992,1998).

La primera de ellas es la llamada “vida agradable” (pleasant life), que hace referencia al bienestar que nos envuelve al disfrutar de una buena comida, bebida o una buena película. Este tipo de felicidad es a corto plazo y está relacionada con la experimentación de emociones positivas en el pasado, presente y futuro. La “vida agradable” es la que se logra maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas.

En segundo lugar se encuentra la felicidad a la que se ha denominado “buena vida” (good life). Esta nace en cada individuo, cuando se disfruta haciendo algo en lo que se es bueno o incluso talentoso. Dicho disfrute se acrecienta en tanto en cuanto el individuo es capaz de identificar los dones que posee y aprende a utilizarlos.

El tercer tipo de felicidad es llamado “vida con sentido” (meaningful life). Es el tipo de felicidad, la más duradera de las tres, trata de encontrar aquello en lo que creemos y de poner todas nuestras fuerzas a su servicio.

El concepto “buena vida” es el más cercano a lo que hemos denominado “flujo”. Las personas que, en general, están más felices y satisfechas son capaces de encontrar oportunidades de flujo con más frecuencia (Seligman et al, 2000). Por otra parte, las personas que muestran control, compromiso y tendencia a responder ante los desafíos planteados, rasgos característicos de los emprendedores, se ha demostrado que son más sanas, más resistentes al estrés y están también más intrínsecamente motivadas (Zinder et al, 2002). Siguiendo a D.G. Myers y E. Diener (1997), los emprendedores encontrarían la felicidad no buscándola directamente, sino involucrándonos en cada una de las actividades que realizan.

La felicidad es algo que sucede. No es el resultado de la buena suerte o del azar. No parece depender de los acontecimientos externos, sino más bien de cómo son interpretados. De hecho, la felicidad es una condición vital que cada persona debe preparar, cultivar y defender individualmente. Las personas que saben controlar su experiencia interna (uno de los aspectos más genuinos del emprendedor) son capaces de determinar la calidad de sus vidas, que es lo más cerca que podemos estar de ser felices.

Para la mayoría de las personas, sobre todo las no emprendedoras, el disfrute se da en los juegos, los deportes, y otras actividades de ocio que son distintas a las realizadas en la vida ordinaria. Para ellos, la experiencia de flujo involucra además una sensación de control o, más exactamente, implica la falta de preocupación por perder el control, por equivocarse o cometer errores.

En el caso de los emprendedores, el disfrute se produce en la realización de las actividades propias de su negocio, actividades en las que se involucra profundamente, que le suponen un desafío a sus capacidades y que le resultan agradables. Hemos de tener en consideración, sin embargo, que cuando una persona depende tanto de la capacidad para controlar una actividad agradable que no puede prestar atención a nada más, entonces puede perderse el control definitivo: la libertad para determinar el contenido de la conciencia. De este modo, las actividades agradables que producen flujo tienen un potencial aspecto negativo: a la vez que son capaces de mejorar la calidad de la existencia por el orden que crean en la mente, pueden llegar a producir adicción si la personalidad se convierte en prisionera de un cierto tipo de orden.

## **EL EMPRENDEDOR: UN INDIVIDUO CON UNA ALTA RESILENCIA**

Actualmente, no hay en la literatura científica una definición consensuada del vocablo resiliencia. En el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española únicamente se encuentra una acepción del mismo, y se refiere a la física de los materiales: “*la resiliencia (en kg por cm) define la resistencia al choque*”. En inglés, el término evoca además la robustez corporal y la resistencia del carácter. De origen latino, resiliencia viene del verbo *resilio*, que significa saltar hacia atrás, rebotar, repercutir.

En el campo de la psicología, la palabra cobra un sentido distinto, pues no se limita a la resistencia, sino que conlleva un aspecto dinámico que implica que el individuo se sobrepone y se reconstruye.

Para Saleebey (1996), resiliencia es “la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y salir fortalecido o transformado por experiencias de adversidad” En todo momento, la resiliencia es fruto de la interacción entre el propio individuo y su entorno, entre las huellas de sus vivencias anteriores y el contexto del momento en materia política, económica, social o humana. La resiliencia no significa ni falta de riesgo ni protección total. Tampoco se adquiere de una vez para siempre.

Centrándonos en el emprendedor, el concepto de resiliencia hace referencia a su capacidad para lograr seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida y de mercado difíciles. Es una capacidad que le permite impedir, disminuir o superar los efectos nocivos de la adversidad. Con otras palabras, es “la capacidad que posee el emprendedor para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades, de conducta y adaptación junto con la cultura en la que ha vivido inmerso” (Cecilia,2005).

La principal fuerza de la resiliencia es que hace posible que el emprendedor viva una vida personal y socialmente aceptable, incluso de éxito y plena, pese a las pruebas y los sufrimientos; e incluso a causa de esos sucesos desgraciados no deseados, que le permiten llegar a conocer, desarrollar y movilizar recursos que, a veces, ni tan siquiera sospechaba que poseía. Esto es, la resiliencia supone una verdadera estrategia de crecimiento para el emprendedor, pues además de permitirle profundizar en el conocimiento de sus habilidades, es un síntoma de afianzamiento de su salud mental.

La resiliencia es un concepto íntimamente unido al de autoestima, tan desarrollada entre los emprendedores. Por una parte, la autoestima ayuda al emprendedor a afrontar los desafíos que se le plantean desde una perspectiva positiva u optimista, por lo cual podríamos decir que un mayor grado de autoestima contribuye a una mayor resiliencia. Por otra, la resiliencia ayuda al emprendedor a superar los fracasos, a seguir adelante a pesar de las condiciones adversas, y por tanto a incrementar su autoestima.

## **REFLEXIONES FINALES: LOS CONCEPTOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y EL EMPRENDEDOR**

Como hemos mencionado en la introducción, explicar el comportamiento del emprendedor y las causas que llevan al éxito o fracaso de su aventura no resulta en absoluto sencillo. Sin embargo, si parece evidente que dicha explicación debe abordarse necesariamente desde una perspectiva multilateral, en la que tengan cabida tanto las características psicológicas del emprendedor como las peculiaridades del contexto en el que se desenvuelve.

Desde esta perspectiva, debemos tener en consideración que lo que hemos denominado “flujo” (un concepto que procede de la emergente Psicología Positiva) implica a algunas de las características más

genuinas del emprendedor: los desafíos que proporciona su actividad son concordantes con sus propias habilidades; se encuentra absolutamente concentrado en la actividad que desarrolla, despreocupándose (o no dejándose paralizar) por los riesgos o peligros que dicha actividad conlleva; tiene metas claras que conseguir, y las consigue. Son personas que experimentan la sensación de tener el control; poseen, en términos generales, un buen locus de control interno y una gran capacidad de observación del entorno que les rodea.

En muchas ocasiones, el emprendedor pierde la noción de sí mismo, el sentido de la duración del tiempo se altera o no existe para él. La actividad viene a constituir un fin en sí misma. Es lo que les gusta hacer y por ello experimentan sensaciones de euforia constante, de triunfo y un espectacular sentido de trascendencia.

Un aspecto de suma importancia tanto en el concepto de flujo como en la definición de emprendedor es la sensación de no tener miedo al fracaso. Dicha idea está en perfecta conexión con el concepto de resiliencia. Esto es, además de no tener miedo al fracaso, si este ocurre, a pesar de las adversidades el sujeto emprendedor “vuelve a levantarse” y si cabe con más fuerza. El emprendedor sabe que no puede hacer que la fluidez aparezca, pero conoce y practica la habilidad de remover los obstáculos que están en el camino.

El emprendedor no niega los problemas pero tiene esperanzas y crea estrategias de acción y de afrontamiento de la realidad, tiene la tendencia a esperar que el futuro le deparé resultados favorables pero sin alejarse de la realidad. Estos pensamientos positivos facilitan que el sujeto se centre en la veracidad de los acontecimientos que suceden a su alrededor.

Este estado esperanzador, en el que predominan emociones de tipo positivo, contribuye de forma notable a aumentar un tipo de felicidad llamado “buena vida” que lleva inevitablemente al éxito del proyecto empresarial.

Otro concepto que, sin duda, está ligado a la felicidad del emprendedor, y también a la experiencia de flujo es el de resiliencia, concepto que se engarza perfectamente con el espíritu emprendedor (Masten, 2001). Esto es, la resiliencia no es absoluta, no se adquiere de una vez para siempre; es una capacidad que resulta de un proceso dinámico y evolutivo que varía según las circunstancias, la naturaleza del fracaso, el contexto y la etapa de la vida, y que puede expresarse de muy diversas formas en diferentes culturas y lugares (Manciaux, 2003). La resiliencia es fruto de la interacción entre el propio individuo (el emprendedor) y su entorno. Es un proceso, un devenir, de forma que no es tanto la persona la que es resiliente como su evolución y su proceso de vertebración de su propia historia vital. El emprendedor va adquiriendo a lo largo de su vida unas habilidades que le facilitan en el futuro un devenir que incluye la creatividad, la innovación y el querer hacer cosas diferentes y novedosas.

## Bibliografía

- Anzola Rojas, S (2005). *De la idea a tu empresa*. México: Mc Graw-Hill
- Ayala, J.C, Manzano, G., y De La Torre, A. 2006. “Factores que influyen en el éxito de los emprendedores: propuesta de un modelo teórico de análisis. En Cristina Marreiros; Luis –Alberto Coelho et al (Edts.). Inovação e empreendedorismo para o séc. XXI, 273-286.
- Bartone, P.T. 2000. hardiness as a resiliency factor for United States Forces in the Gulf War En: Violanti, J.M.; Patton, D. y Dunning, D. (Eds). *Posttraumatic Stress Intervention; Challenges, Issues and Perspectives*, Charles, C. Thomas .Publisher, LDT. Illinois: Springfield.
- Bonanno, G.A. 2004. *Loss, trauma and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?*. American psychologist, 59 (1), 20-28.
- Cameron, K.; Dutton, J. y Quinn, R.2003. *Positive organizacional scholarship*. San Francisco: Foundations of a New Discipline.
- Carver, C.S. 1998. Resilience and thriving: issues, models and linkages. *Journal of Social Issues*, 54 (2), 245-266.
- Cecilia, E. 2005. *Psicología positiva y emociones positivas*. American psychology, 33 (4) 1-30.
- Csikszentmihalyi, M y Selega I. 1998. *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Csikszentmihalyi, M, 1975. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. 2004. *Vivre. La psychologie du bonheur*. París: Robert Laffont.
- Csikszentmihalyi, M.2003. *Fluir ( flow)*. Una psicología de la felicidad. Barcelona. Kairós.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. 2003. El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de psicología de la Universidad de Chile*, 12 (1) 83-96.
- DEMAC (Desarrollo Empresarial de Monterrey, A.C), 1994. *Desarrollo de emprendedores*. México: McGraw-Hill.
- Fineman, S.2004. *Understanding emotion at work*. London: Sage.
- García González, A. y Boria Reverter, S. 2006. *Los nuevos emprendedores: creación de empresas en el siglo XXI*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Logan, R., 1985. *The “flow experience” in solitary ordeals*. *Journal of Humanistic Psychology*, 25 (4), 79-89.
- Manciaux, M.2003. *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa.
- Masten, A.S. 2001. Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238.
- Mellillo, A. y Suárez Ojeda, E. 2001. *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* (compiladores). Buenos Aires: Paidós.
- Myer, D.G. y Dierner, E, 1997. *La poursuite scientifique du bonheur*. *Revue québécoise de psychologie*, 18 (2), 13-28.
- Nueno, P, 2001. “*Emprendiendo. El arte de crear empresas y sus artistas* . Bilbao: ediciones Deusto.

- Saleebey, D.,1996. "The strengths perspective in social work practice: extensions and cautions", *Social Work*, 41, 296-305.
- Seligman, M. 1992. *Learned optimism*. Nueva York:Free Press.
- Seligman, M.E.P. 1998.Learned optimism. How to change your mind and your life. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P., Lee Duckworth, A y Oteen, T. 2005. Positive Psychology in Clinical Practice. Annual Review, Clinical Psychology. Referencia electrónica: <http://arjournals.annualreview.org/> (20/10/04)
- Seligman; M.E.P. y Csikszentmihalyi, M. 2000. *Positive psychology. An introduction*. American Psychologist, 55 (1), 5-14.
- Snyder, C.R. y López, S.J. 2002. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: University Press.
- Vanistendael, S.; Cyrulnik, B.; Tomkiewicz, S; Guénard, T. y Manciaux, M 2004. El realismo de la esperanza. Barcelona: Gedisa.
- Vaughan, S. 2004.*La psicología del optimismo. El vaso medio lleno o medio vacío*. Barcelona: Piados.