



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 19 No. 2

Junio de 2016

BALANCE ENTRE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS POSITIVOS Y NEGATIVOS Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE INGENIERÍA

Luis Fernando González-Beltrán¹, Miguel Argenis Campos-Resendiz², María del Rocío Hernández-Pozo³, María Araceli Álvarez-Gasca⁴ y Jesús Lorenzo Gómez-Reséndez⁵

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

RESUMEN

Recientemente se ha investigado el balance emocional y se han validado los instrumentos para medirlo en varias culturas, demostrando que es útil para predecir bienestar subjetivo. El presente estudio reporta el balance entre pensamientos positivos y negativos, y el balance optimismo/pesimismo en una muestra de estudiantes del Estado de Morelos en México, matriculados en una universidad pública. Se obtuvieron diferencias entre géneros en los factores Orientación Positiva y Aceptación Social, en la Escala de Pesimismo y en el balance de orientación. Se encontraron relaciones inversas entre los pensamientos

¹ Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Proyecto de Investigación en Aprendizaje Humano, Estado de México, México. Correo Electrónico: luisf gb0616@gmail.com

² Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Carrera de Psicología, Estado de México, México. Correo Electrónico: luisf gb0616@gmail.com

³ Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Proyecto de Investigación en Aprendizaje Humano, Estado de México, México Universidad Nacional Autónoma de México, Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias, Cuernavaca, Mor., México. Correo Electrónico: herpoz@unam.mx

⁴ Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Carrera de Medicina, Estado de México, México. Correo Electrónico: maag@unam.mx

⁵ Universidad Popular de la Chontalpa, Cárdenas, Tabasco, México. Correo Electrónico: jlgresendez@hotmail.com

automáticos negativos y la escala de pesimismo, con el desempeño escolar, y el balance optimismo/pesimismo se relacionó directamente con el desempeño de los estudiantes. Los datos presentan una relación adecuada entre las emociones positivas y negativas en la muestra de universitarios.

Palabras clave: Pensamientos automáticos, optimismo, pesimismo, desempeño escolar, estudiantes universitarios, cuestionarios.

BALANCE BETWEEN POSITIVE AND NEGATIVE AUTOMATIC THOUGHTS AND THEIR RELATIONSHIP WITH THE ACADEMIC PERFORMANCE OF STUDENTS OF ENGINEERING

ABSTRACT

The emotional style has recently emerged as a key factor in subjective well-being, and has been researched widely in different cultures, with well-validated measures. This study reports the ratio between automatic positive and negative thoughts, and optimism-pessimism ratio in a sample of students of a public university in the State of Morelos in Mexico. Gender differences in factors Positive Self-Evaluation and Other's Evaluation of the Self, Pessimism Scale and the Balance of orientation were obtained. Inverse relationships between negative automatic thoughts and the scale of pessimism, with school performance were found, and interactions were found between optimism-pessimism balance and students' performance. These data show a proper relationship between positive and negative emotions in the College students sample.

Key words: Automatic thoughts, optimism, pessimism, College students, academic performance, questionnaires.

Hace más de 40 años que la OMS adoptó como definición formal de la salud aquella en la que “la salud es el completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de dolencias o enfermedades” (Organización Mundial de la Salud, 1974). El avance que representó esta postura es que postula tres dimensiones: la fisiológica, que es la original base del concepto de salud; la psicológica, que incluye el óptimo ajuste del individuo a su entorno; y la social, que contiene los recursos públicos y privados que le permiten una adecuada calidad

de vida. Pero además representa el reconocimiento a la influencia recíproca entre las tres dimensiones. Por ejemplo, es evidente que una dolencia o enfermedad repercute en las esferas psicológicas y sociales, de manera que se reporta tanto un malestar subjetivo como impedimentos para sus acciones laborales, familiares, de ocio, etc. Lo que no era tan evidente, lo representa la hipótesis de que las conductas, las emociones, y los aspectos cognitivos influyen en la salud física. Primero se aceptó el efecto placebo, una disminución de las dolencias cuando se creía que se había tomado una medicina de efectividad comprobada. Después se pudo plantear que las emociones podían influir en la inmunidad y la enfermedad (Solomon y Moos, 1964). Recientemente se han encontrado relaciones confiables entre inmunidad por un lado y depresión, estrés y ansiedad, por el otro (Segerstrom y Miller, 2004).

El estudio del bienestar no estaría completo sin considerar los aspectos sociales. Estos van desde el acceso al agua potable y a alimentos nutritivos, el poderse costear estas comodidades, hasta aspectos educativos y culturales, relativos a los hábitos de alimentación y de prevención de enfermedades. Hay culturas que tienen la cena como alimento principal, otras la comida a medio día y ahora se aboga por un plan de hasta cinco comidas al día para mejorar la salud.

Este trabajo se inserta en la corriente actual del estudio de fuentes múltiples de las distintas dimensiones para evaluar la salud. Dentro de las aproximaciones psicológicas, recientemente se han hecho notar los modelos que proponen el estudio de variables cognitivas en relación al bienestar. De manera que la investigación se ha dirigido hacia los esquemas, atribuciones, creencias, expectativas, lenguaje interno, ya que “estos elementos han demostrado su capacidad regulatoria en el resto de los procesos psicológicos” (Cano y Rodríguez, 2002, p. 331). En un primer momento, se trabajó intensamente en el tema de las emociones negativas (como las que se presentan en la depresión, por ejemplo), y su contribución al riesgo de morbilidad y mortalidad (Cohen, Doyle, Turner, Alper, y Skoner, 2003). Para poder trabajar con dichas emociones y evaluar los tratamientos para problemas clínicos, se le concedió mucha importancia a las creencias irracionales, las distorsiones y los pensamientos negativos. En los

procedimientos terapéuticos, el incluir la alteración de estas creencias negativas, dio mejores resultados en el tratamiento de la depresión. Esto llevó a la creación de un inventario diseñado a identificar las auto-declaraciones reportadas por pacientes depresivos, conocido como ATQ-30. El ATQ fue construido por Hollon y Kendall (1980), de manera que el participante debe responder a la pregunta genérica “¿Con qué frecuencia le han asaltado los siguientes pensamientos durante la última semana?” Se ha demostrado empíricamente la adecuación del ATQ como medida de estos pensamientos en la depresión. Las técnicas para la identificación y modificación de los pensamientos automáticos negativos, pronto llegaron a ser la piedra angular de los tratamientos cognitivos, pues se demostró que pueden disminuir significativamente la tensión emocional y la ansiedad (Cohn, 1998).

En un segundo momento, se consideraron los pensamientos automáticos positivos y se desarrolló el ATQ-P, considerando que el proceso de expectativas podía conceptualizarse como una sola dimensión bipolar, con los extremos opuestos positivo-negativo. Pero pronto se demostró que en realidad eran dos dimensiones, que solo están modestamente correlacionadas (Cohen, Doyle, Turner, Alper, y Skoner, 2003) y que la experiencia de emociones positivas y negativas están asociadas con la activación de diferentes áreas del cerebro (Davidson, 2000).

Una gran cantidad de estudios se han dirigido a la relación entre tendencias hacia valores positivamente valorados o fortalezas de carácter y diferentes aspectos del bienestar subjetivo. Algunos de ellos han mostrado una alta correlación con la satisfacción de su vida. Recientemente se ha encontrado evidencia preliminar de que esta relación no solo es correlacional sino también causal (Proyer, Gander, Wellenzohn y Ruch, 2013).

La relación entre lo positivo y lo negativo ha llevado a postular tres hipótesis, una declarando que lo más importante es lo positivo, otra que es lo negativo y una tercera que argumenta que la proporción entre ambas es crítica en determinar el mal funcionamiento psicológico (Schwartz y Michelson, 1987). Esta última, proviene del modelo de “estados mentales” (o SOM, por sus siglas en inglés) que afirma que una proporción específica de auto-declaraciones negativas a positivas

representa el ajuste emocional óptimo, y que la disfunción se produce cuando esta relación cambia (Calvete y Cardeñoso, 2002). En una versión anterior del modelo SOM, se expresaba que el equilibrio óptimo entre el diálogo interno positivo/negativo debería aproximarse a una relación de 0.62 (Calvete y Cardeñoso, 2002), en cambio, cuando la relación se carga al lado negativo, se correlaciona con medidas de psicopatología y discrimina individuos de grupos disfuncionales (Bruch, 1997).

En contraste, Scheier, Carver y Bridges (1994), definen optimismo y pesimismo como expectativas generalizadas, favorables y desfavorables, acerca de los eventos que acontecen en la vida, proponiendo que conforman un constructo unidimensional polar. Esta forma de definición denota atributos relativamente estables, consistentes a través del tiempo y las situaciones. Esta definición se basa en el cuestionario desarrollado por Scheier y Carver (1987) denominado Life Orientation Test [LOT]. La versión inicial fue revisada en 1994, dando lugar al LOT-R (Scheier et al., 1994). El Test de Orientación Vital parece poseer una adecuada validez predictiva. La media para el total de la escala fue de 15.62 (DE=3.90); no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres ($t=0.632$; $gl=305$; $p=0.528$). La estimación de la consistencia interna a través del alfa de Cronbach para LOT-R, fue de 0.65 (Vera-Villarreal, Córdova-Rubio, y Celis-Atenas, 2009).

Los constructos pensamientos automáticos y optimismo se han validado exitosamente entre diferentes poblaciones, desde la original estadounidense, hasta versiones china, española, portuguesa, peruana y brasileña (Vera-Villarreal, Córdova-Rubio, y Celis-Atenas, 2009). En México, solo recientemente se está generando interés por el tema, y se están realizando baremaciones de los instrumentos, del ATQN (Mera-Rosales, Hernández-Pozo, Gómez, Ramírez, y Mata-Mendoza, 2011), y del ATQP (Hernández-Pozo, Ramírez, Campos, Gómez, Coronado, y Castillo, 2015). Debido a esto, el presente estudio tuvo como primer objetivo evaluar el balance entre pensamientos positivos y negativos, y el balance optimismo/pesimismo en una muestra de jóvenes universitarios del Estado de Morelos. Como segundo objetivo, se sondearon las relaciones potenciales entre

estos balances y el desempeño académico de los estudiantes, con diferentes índices escolares.

MÉTODO

Participantes

La muestra estuvo conformada por 360 aspirantes a ingresar a la Facultad de Ingeniería de una universidad pública del Estado de Morelos, de la Facultad de Ciencias Químicas e Ingeniería, en un lapso que va desde el propedéutico hasta 1 año después, constituida por 279 hombres (77.5%) y 81 mujeres (22.5%); con edades de los 16 a los 43 años, con una media de 19.62 (DE = 2.49).

Instrumentos

Cuestionario ATQN. Prueba de auto-reporte que mide pensamientos automáticos negativos, con 30 reactivos que se responden empleando una escala Likert (1-4) donde 1= para nada y 4= todo el tiempo. Mera-Rosales, Hernández-Pozo, Gómez, Ramírez y Mata-Mendoza (2011), validaron la prueba a partir de las respuestas de 1049 participantes mexicanos, 65.5% estudiantes y 34.5% población general, con una composición de 35% hombres y 65% mujeres.

Cuestionario ATQP. Prueba de auto-reporte que mide pensamientos automáticos positivos, con 30 reactivos que se responden empleando una escala Likert (1-5) donde 1= para nada y 5= todo el tiempo. Hernández-Pozo, Ramírez, Campos, Gómez, Coronado y Castillo (2016) validaron la prueba a partir de las respuestas de 1203 participantes mexicanos, con una varianza explicada de 56.67% y un alfa de Cronbach de .962.

Test de Orientación Vital. Life Orientation Test (LOT-R). Es una escala de atribuciones acerca de la vida en general con 2 subescalas, con 9 reactivos que se responden con una escala Likert (1-4) donde 1= para nada y 4= todo el tiempo. Solo 6 reactivos se consideran para la escala, más 3 reactivos de relleno para hacer menos evidente el contenido.

Procedimiento

Se aplicó la batería, si los participantes acordaban el consentimiento informado, continuaron con la aplicación. Se recabó de los expedientes del departamento escolar el resultado de su prueba CENEVAL, de su promedio global, dos promedios parciales y su promedio en matemáticas. Se ajustaron las escalas, se obtuvo el balance emocional (positivo/negativo) y el balance optimismo /pesimismo y se calculó la relación con diversos promedios.

RESULTADOS

En la Tabla 1 se presentan el número de participantes, las medias, y desviaciones estándar para los reactivos del Cuestionario ATQP, separado por género. En los factores 1, Orientación Positiva y 2, Aceptación Social, no hubo diferencias significativas entre los géneros, mientras que en el factor 3, Ausencia de estrés, la puntuación fue mayor para los hombres ($p = .032$).

Tabla 1

Resultados de la aplicación del cuestionario ATQP. Se separan por factores y por género.

ESCALA ATQP	SEXO	N	MEDIA	D. E.
F1: orientación positiva	Hombre	279	67.03	10.99
	Mujer	81	67.43	11.18
F2: Aceptación social	Hombre	279	33.42	6.42
	Mujer	81	33.57	5.93
F3: Ausencia de estrés	Hombre	279	11.82	3.38
	Mujer	81	10.89	3.39

En la Tabla 2 se presenta el número de participantes, las medias, y desviaciones estándar para los ítems del Cuestionario ATQN, separado por género. En ninguno de los factores, ni Disgusto, ni Culpa ni tampoco en Ineficacia hubo diferencia entre géneros.

Tabla 2

Resultados de la aplicación del cuestionario ATQN. Se separan por factores y por género.

ESCALA ATQN	SEXO	N	MEDIA	D.E.
F1: Disgusto	Hombre	202	18.28	3.89
	Mujer	60	18.27	3.88
F2: Culpa	Hombre	202	11.22	2.77
	Mujer	63	11.64	3.22
F3: Ineficacia	Hombre	198	12.4	3.23
	Mujer	60	13.05	3.67

Con respecto al balance entre emociones positivas y negativas se obtuvo un promedio de 2.76, con una desviación estándar de 0.82. Existe literatura que señala que el balance óptimo entre pensamiento positivos/negativos es de 1.6, menos del cual no hay un buen pronóstico en términos de ejecución, ni de salud. En nuestros resultados de 227 casos válidos, con balance menor a 1.6 fueron 19 casos, es decir solo el 8.4% de la muestra. De igual forma, no se encontraron diferencias entre géneros en cuanto al balance emocional.

La Tabla 3 presenta el número de participantes, las medias y las desviaciones estándares de los factores del cuestionario LOT-R. En la escala de optimismo no se separan por género, dado que no se encontraron diferencias significativas, mientras que en pesimismo, los hombres tuvieron un mayor promedio ($p < .000$). En el balance de orientación, también hay diferencias por género ($p = .015$), a favor de las mujeres.

Tabla 3

Resultados de la aplicación del cuestionario LOT-R. Se separa por factores, y por género.

ESCALA LOT-R	SEXO	N	MEDIA	D. E.
Optimismo	Ambos	360	9.99	1.68
Pesimismo	Hombre	279	6.6201	2.01944
	Mujer	81	5.7531	1.69212
Balance de orientación	Hombre	279	1.70	0.7475
	Mujer	81	1.94	0.7782

Para buscar la relación entre todas estas medidas y el desempeño académico, se calculó la r de Pearson. No se encontró una relación significativa entre la escala ATQP, con ninguna de las medidas de desempeño académico. De igual forma, el balance entre pensamientos positivos y negativos tampoco tuvo relación significativa alguna. En contraste, la escala ATQN guarda una relación inversa, pequeña pero significativa con algunas de las medidas de desempeño. Con el promedio general tuvo una r con valor de $-.139$ ($n = 252$, $p = .028$), con el primer promedio parcial tuvo una r con valor de $-.174$ ($n = 252$, $p = .006$), y con el promedio de matemáticas tuvo una r con valor de $-.128$ ($n = 252$, $p = .043$). Esta escala no tuvo relación significativa con el segundo promedio parcial, ni con el resultado de la prueba CENEVAL.

En forma paralela, el factor optimismo, del cuestionario LOT-R, no tuvo relación significativa con ninguna de las medidas de desempeño. En cambio, la escala de pesimismo guarda una ligera relación inversa con el promedio en Matemáticas ($r = -.106$, $n = 357$, $p = .045$), con el primer promedio parcial ($r = -.142$, $n = 357$, $p = .007$), y con la prueba CENEVAL ($r = -.238$, $n = 295$, $p = .000$). En este caso, el balance optimismo/pesimismo obtuvo una pequeña relación, pero esta vez directa, con el promedio en matemáticas ($r = .104$, $n = 357$, $p = .049$), con el primer promedio parcial ($r = .158$, $n = 357$, $p = .003$), y con la prueba CENEVAL ($r = .248$, $n = 295$, $p = .000$).

DISCUSIÓN

El primer objetivo del presente trabajo fue evaluar el balance entre pensamientos positivos/negativos y el balance optimismo/pesimismo en una muestra de jóvenes universitarios del Estado de Morelos. Los resultados obtenidos confirman de forma general los balances adecuados en esta muestra. Todas las puntuaciones, para el caso del cuestionario ATQP, fueron mayores en promedio a las reportadas por Hernández-Pozo, Ramírez, Campos, Gómez, Coronado, y Castillo (2015), quienes si encontraron diferencias entre géneros en los 3 factores. En nuestros resultados solo encontramos diferencias en el factor 3, ausencia de estrés. No obstante, para el cuestionario ATQN, además de no haber diferencias por género, todas las

puntuaciones fueron menores a las obtenidas por Mera-Rosales, Hernández-Pozo, Gómez, Ramírez, y Mata-Mendoza (2011), quienes encontraron diferencias a favor de las mujeres. La discrepancia entre estos resultados y los referidos con los autores mencionados, no es muy acusada y seguramente se debe a que estamos comparando una muestra de características peculiares, cierta edad, de nivel universitario, contra una muestra general de baremación, con distintas edades y niveles educativos. De cualquier forma, el balance emocional en nuestra muestra fué óptimo y de acuerdo con la teoría, favorecería un mayor desarrollo académico. Debemos resaltar aquí dos hallazgos. El primero se refiere al hecho de que las medidas en negativo, los factores del cuestionario ATQN, no muestran diferencias con respecto al género. Con respecto al cuestionario LOT-R, fueron las medidas en negativo, la escala de pesimismo, las que mostraron diferencias. El segundo es la oposición entre los balances emocionales. El balance entre pensamientos positivos/negativos no mostró diferencias con respecto al género, mientras que el balance optimismo/pesimismo si las tuvo.

El segundo objetivo de este trabajo fue buscar relaciones potenciales entre estos tres cuestionarios y el desempeño académico de los estudiantes. Hay que hacer notar que las medidas en negativo, del cuestionario ATQN, que no mostraron diferencias por género, tuvieron una relación inversa con tres medidas del desempeño. En concordancia, las medidas en negativo, del cuestionario LOT-R, también mostraron una relación inversa con tres medidas del desempeño. La relación entre los balances emocionales y las medidas de desempeño fueron paralelas a las diferencias entre género. Es decir, el balance entre pensamientos positivos y negativos no tuvo relación con las medidas de desempeño, mientras que el balance optimismo/pesimismo si mostró una relación directa significativa con el desempeño escolar.

Entre las limitaciones de este trabajo está el uso de instrumentos de auto-reporte, el diseño correlacional y la muestra de estudiantes de una sola carrera. Esto nos impide generalizar los resultados a pacientes clínicos o muestras que no sean de estudiantes. Pero para el caso de universitarios, podemos afirmar que para su desempeño es muy importante que no presenten pensamientos automáticos

negativos, ni que tengan una expectativa desfavorable con respecto a lo que les ocurre en su experiencia cotidiana. Pero adicionalmente, un adecuado balance de orientación se relaciona con mejores resultados académicos. De manera que nuestros resultados apoyan la hipótesis de que la concordancia entre los aspectos emocionales positivos y negativos es crítica en el funcionamiento del individuo. Por lo cual, las técnicas de intervención deberán dirigirse tanto a los aspectos negativos, como a los positivos. Bailey (2004), por ejemplo, demostró experimentalmente que la repetición diaria de auto-declaraciones positivas no solo evitaba la depresión, sino que subía la auto-estima. Además, enseñar a los estudiantes (con entrenamiento auto-instruccional) a usar pensamientos positivos alentadores, eleva su motivación y persistencia para el aprendizaje a largo plazo (Cohn, 1998). A pesar de estos avances, es evidente que necesitamos comprender mejor la relación entre el balance emocional y el desempeño de los estudiantes, de modo que nos auxilie en el desarrollo de estrategias de tratamiento más precisas. Aún los estudiantes con capacidades básicas adecuadas, buenos hábitos de trabajo y habilidades de aprendizaje apropiadas, podrían fallar debido a las autoevaluaciones negativas y sus creencias y expectativas negativas. Este trabajo representa un inicio en la búsqueda de explicaciones acerca del impacto del balance emocional en la eficacia de la conducta del estudiante.

Finalmente, pudimos notar que no todas las medidas guardan paralelismos entre ellas. Esto apoya la noción expuesta por Carrillo, Collado, Rojo y Staats (2006) que considera que el repertorio emocional-motivacional del individuo es bastante complejo, y aquí agregaríamos, que requiere de múltiples formas de abordaje. Este trabajo intentó ir en esa dirección.

Agradecimientos:

Esta investigación se realizó con apoyo financiero del proyecto PAPIIT-IG300415 bajo la responsabilidad de María del Rocío Hernández-Pozo y María Araceli Álvarez-Gasca. Contribución de los autores: LFGB: redacción del escrito y análisis de datos; MACR: ayudante de investigación bajo entrenamiento supervisado por la tercera autora como parte de su entrenamiento para obtener el grado de

licenciatura en Psicología; MRHP: supervisión del segundo y quinto autores como parte de entrenamiento de tesis y del Verano de la Investigación científica respectivamente y revisión del escrito; MAAG: revisión del escrito, JLGR: ayudante de investigación responsable de las aplicaciones y captura de datos. Dirigir la correspondencia a MRHP, al correo herpoz@unam.mx, o la dirección postal: CRIM-UNAM, Programa de Estudios sobre equidad y género, Av. Universidad s/n, Circuito 2, Campus Ciudad Universitaria de la UAEM, circuito 2, Col. Chamilpa, Cuernavaca, Mor., C. P. 62210, México. Los correos electrónicos de los autores son siguiendo el orden de mención: luisf gb0616@gmail.com, herpoz@unam.mx, maag@unam.mx, y jlgresendez@hotmail.com

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bailey, H. A. (2004). Coue revisited: An internet-based investigation of repetition and positive self-statements on depression, self-esteem, and automatic thoughts. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, *64*(12-B), 6348.
- Bruch, M. A. (1997). Positive thoughts or cognitive balance as a moderator of the negative life events-dysphoria relationship: A Reexamination. *Cognitive Therapy and Research*, *21*, (1), 25-38.
- Calvete, E., y Cardeñoso, O. (2002). Self-talk in adolescents: dimensions, states of mind, and psychological maladjustment. *Cognitive Therapy and Research*, *26*, (4), 473–485.
- Cano, F. J., y Rodríguez, F. (2002). Evaluación del lenguaje interno ansiógeno y depresógeno en la experiencia del dolor crónico. *Apuntes de Psicología*, *20* (3), 329-346.
- Carrillo, J. M., Collado, S., Rojo, N., y Staats, A. W. (2006). El papel de las emociones positivas y negativas en la predicción de depresión: el principio de adición de las emociones en el Conductismo Psicológico. *Clínica y Salud*, *17* (3), 277-295.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., y Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine* *65*, 652–657.
- Cohn, P. (1998). Why does my stomach hurt? How the learning disabled can use cognitive strategies to reduce anxiety and stress at the college level. *Journal of Learning Disabilities*, *31* (5), 514-516.
- Davidson, R. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, *55*, 1196 –214.
- Hernández-Pozo, M. R., Ramírez, N., Campos, M., Gómez, J. L., Coronado, O., y Castillo, P. (2016). *Distribución de pensamientos automáticos positivos en población mexicana*. Manuscrito sometido a publicación.
- Hollon S. D., y Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, *4*, (4), 1980, 383-395.
- Mera-Rosales, A., Hernández-Pozo, M. R., Gómez, J. L., Ramírez, N., y Mata-Mendoza, M.A. (2011). Características psicométricas del cuestionario de pensamientos automáticos negativos (ATQ-30) en población mexicana. *Journal of Behavior, Health y Social Issues*, *3*, 2, 61-75.

Organización Mundial de la Salud. (1974). **Constitución de la Organización Mundial de la Salud**. Ginebra: Autor.

Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., y Ruch, W. (2013). What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior, physical fitness, and the subjective health status, **The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice**, *8*, 3, 222-232, DOI: 10.1080/17439760.2013.777767

Scheier, M.F., y Carver, C.S. (1987). Dispositional optimism y physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. **Journal of Personality**, *55*, 2, 169-210.

Scheier, M. F., Carver, C., y Bridges M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. **Journal of Personality and Social Psychology**, *67*, 1063-1078.

Schwartz, R. M., y Michelson, L. (1987). States-of-mind model: Cognitive balance in the treatment of agoraphobia. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, *55*, 557-565.

Seegerstrom, S. C., y Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system. **Psychological Bulletin**, *130*, 601-630.

Solomon, G. F., y Moos, R. (1964). Emotions immunity and disease. **Archives General Psychiatry**, *11*, 651-674.

Vera-Villarroel, P. Córdova-Rubio, N., y Celis-Atenas, K. (2009). Evaluación del optimismo: un análisis preliminar del Life Orientation Test versión revisada (LOT-R) en población chilena. **Universitas Psychologica**, *8*, 1, 61-68.