

¿Cuándo es positiva la demora de lo positivo?

When is it positive the postponement of the positive?

Gregorio Pérez Bonet

Doctor en Sociología. Psicólogo y psicoterapeuta.

Profesor en el CES Don Bosco

Resumen

Con el presente artículo pretendemos acercar algunas reflexiones sobre el papel que desempeña el proceso conocido como “demora de la gratificación” y algunas de sus implicaciones educativas. Además de enmarcar el objeto de estudio en la sociedad de consumo, se ofrecen algunas pistas prácticas para equilibrar el efecto pernicioso de la satisfacción inmediata, y contribuir a la mejora de la autorregulación de nuestros escolares.

Palabras clave: Demora de la gratificación, autocontrol, consumo, psicología positiva.

Abstract

With the current article we try to reflect on the role of the process called “delayed gratification” and some of its educational implications. We frame the aim of the study in the “consumer society” as well as suggesting some practical clues in order to balance the negative effect of the immediate satisfaction and get better self-control in schoolchild.

Key words: Delay gratification. Self-control, positive psychology, consumption.

1. LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y LA DEMORA DE LA GRATIFICACIÓN

El interés por el bienestar, la felicidad y en general las dimensiones positivas del ser humano han sido un asunto relativamente reciente para la psicología científica. Se considera que el inicio oficial de la psicología positiva se produjo en la conferencia inaugural de Martin Seligman para su periodo presidencial de la American Psychological Association en la década de los noventa. Sin embargo, el rastro sobre esta preocupación probablemente se remonta a los inicios de la civilización de una forma u otra. Y en este serpenteante itinerario, han sido los filósofos los que han sugerido más reflexión en torno a la felicidad en un sentido amplio. Así, desde Aristóteles, Spinoza, Schopenhauer, Bertrand Russell, Heidegger o Cioran (Vázquez, 2006) se han ido sentando las preocupaciones que más tarde la psicología desde un enfoque empírico ha retomado. En este sentido, la psicología parece haber ampliado su abanico de objetos de interés, que sin desdeñar el sufrimiento y la patología ha sido empujada por las propias demandas de la ciudadanía hacia un entendimiento del bienestar humano que trascienda la mera enfermedad. En general se suele admitir que la mejora de las fortalezas del ser humano suele tener un efecto protector en la patología mental, y por tanto la psicología positiva subrayaría prioritariamente el aspecto competencial y preventivo frente al tratamiento o curación del malestar. Resulta necesario

señalar que los llamados psicólogos positivos han querido desmarcarse de cualquier concepción de la psicología como movimiento espiritual que pretenda promover el crecimiento espiritual, ni un elenco de ejercicios de autoayuda, y ni siquiera un método mágico para alcanzar la felicidad. La psicología positiva se quiere alejar de cualquier corriente dogmática que pretenda ganar adeptos y no se debe entender fuera de un riguroso contexto profesional (Poseck, 2006).

De todas las aportaciones de la psicología positiva una de las que merece mayor atención para los educadores ha sido la investigación sobre las fortalezas personales. Así pues, desde este marco se han categorizado las siguientes fortalezas agrupadas en seis grandes áreas (Seligman, 2005).

Sabiduría y conocimiento:

- Curiosidad e interés por el mundo.
- Amor por el conocimiento y el aprendizaje.
- Juicio, pensamiento crítico y mentalidad abierta.
- Ingenio, originalidad e inteligencia práctica.
- Perspectiva.

Coraje:

- Valentía.
- Perseverancia y diligencia.
- Integridad, honestidad y autenticidad.
- Vitalidad y pasión por las cosas.

Humanidad:

- Amor, apego, capacidad de amar y ser amado.
- Simpatía, amabilidad y generosidad.
- Inteligencia emocional y social.

Justicia:

- Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo.
- sentido de justicia y equidad.
- Liderazgo.

Misericordia:

- Capacidad de perdonar.
- Modestia.
- Prudencia, humildad.
- Autocontrol.

Trascendencia:

- Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro.
- Gratitud.
- Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro.

- Sentido del humor.
- Espiritualidad, fe, sentido religioso.

Desde esta clasificación nos vamos a detener en el autocontrol y en una dimensión de ésta que sería la demora de la gratificación. Sin embargo, nuestro objeto de reflexión también tendría relación con la perseverancia y diligencia. En cualquier caso, nos centraremos en el autocontrol, ya que en palabras de Seligman se relaciona con la capacidad de contener los deseos, necesidades e impulsos cuando la situación los exige. De otro modo supone ser capaz de regular sus emociones, neutralizar los sentimientos negativos e incluso estar de buen humor (Seligman, 2005). Y desde esta concepción resaltaríamos el elemento de contención de los impulsos cuando la situación lo exige y/o- añadimos nosotros- cuando metas más valoradas así lo requiere.

2. TRAZAS SOCIOCULTURALES PARA LA CONTEXTUALIZACIÓN DE LA DEMORA DE LA GRATIFICACIÓN

Resulta casi anacrónico, -más a niños y jóvenes- abstenerse de las continuas tentaciones consumistas que nos asaetean desde la televisión, los escaparates, las cookies y otras formas de propaganda. El axioma básico de la doctrina consumista se podría resumir en "lo quiero todo y lo quiero ya". Esta inmediatez, como mimbres esencial de las culturas postmodernas, es un desencadenante lógico de nuestra inclinación hedonista, explotada al máximo, por un mercado que no conoce barreras. Sumergidos en el océano presentista sentimos la liberación, temporalmente, del lastre del pasado pero también la orfandad de una carta de navegación de futuro a medio y largo plazo. El esfuerzo de persistir en un largo e incierto camino compite en desventaja con el placer inmediato y seguro. Probablemente, sea esta facilidad en el acceso una de las cualidades que más incide en la ilusión de *omnitenencia*. Si a golpe de *click* puedo tener todas las canciones, películas..., si con un video- juego obtengo un *feedback* inmediato de mi éxito, si con un móvil puedo hacer más de cien fotografías sin esperar a ser revelado... ¿No nos hemos acostumbrado a venerar cualquier conquista que tenga como parte de su eslogan la palabra *instantáneo*? Dietas milagrosas con las que adelgazar quince kilos en un mes, aparatos de gimnasia pasiva con los que endurecer los abdominales, aprendizaje de un nuevo idioma en siete días... En aras de la eficiencia y la competitividad, cualquier conquista rápida parece justificarse como la más relevante y estimada socialmente. Aunque el coste, como contrapartida, es la generación de frustración que se multiplica por doquier, pues en la encrucijada entre presión social y las posibilidades personales, el individuo no es capaz de abarcar todo el escaparate de necesidades artificiales. Nunca es suficiente, la noria hedonista nos hace siempre perseguir la zanahoria, que una vez mordida resulta caduca, y vuelta a empezar. Esta parece ser la dinámica del sistema consumista.

En ese contexto que presentamos demorar se aprecia como un verbo que habitualmente se ha prestado a lecturas negativas en el diccionario de padres y maestros occidentales. Solemos invitar a que de forma rápida los niños realicen las tareas, nos contesten, terminen rápido el examen, etc. El ritmo que solemos imprimir no admite demoras a pesar de ir en contra de nuestros biorritmos naturales. Apreciamos los estilos reflexivos, pero ejecutamos en estilo impulsivo. Incluso la demora tiene su propia patología vinculada. En inglés, la voz *procrastination*, que utilizamos los psicólogos frecuentemente, se refiere a una tendencia a ir aplazando tareas o decisiones, auto engañándonos, demorando de forma ininterrumpida. En general, estas conductas se asocian a tareas o decisiones que percibimos como desagradables o ciertamente incómodas. Al procrastinar nos decimos algo parecido a "soy capaz de hacerlo pero prefiero hacerlo más tarde". Con este mensaje nos mostramos aparentemente funcionales, pues no evitamos el hacerlo (aunque de hecho sea una evitación encubierta), tan solo lo postergamos. Sin embargo, cuando

se cronifica esta tendencia, según los expertos se convierte en un esquema de funcionamiento de difícil cambio, pues además, el hacer a última hora algo de forma repetida supone un rebrote de adrenalina que podría llegar a resultar adictivo. Unas vez más, el vocablo demorar sugiere en el imaginario colectivo vividas sensaciones negativas.

En un sentido inverso, podríamos hablar de otra demora disfuncional – si se me permite la expresión- para el autorrefuerzo. En algunas personas, principalmente adultos encontramos una renuncia de forma habitual a propiciarse una gratificación, un refuerzo. Casi siempre existe una auto justificación “Cuando ya tenga dinero lo haré” “Cuando tenga tiempo lo...” “Cuando los niños crezcan...” “No creo que lo merezca...” Y en este aplazamiento infinito mantenemos el castigo interno. En ocasiones, esta demora se desprende de esquemas de autosacrificio tras los que escudarse, que mezclados con ciertas dosis de culpa y temor van consolidando un funcionamiento victimista.

Sin embargo, existe una demora especialmente saludable, desde el punto de vista psicológico y educativo que es la que se conoce como demora de la gratificación, horizonte, no obstante, arduo en la sociedad de la gratificación inmediata. Disponer de la habilidad para diferir la gratificación presente por metas futuras mayores se ha revelado como una importante destreza adaptativa que habitualmente se desarrolla en la infancia. La lucha entre el deseo primario de activar los circuitos de recompensa y la inhibición del impulso por conquistar metas más altas supone todo un despliegue competencial para cada uno de nosotros que a lo largo de los años podemos ir cincelando en alguna medida independientemente del “barro” con que contemos de partida. ¿Pero qué se sabe al respecto?

3. ANTECEDENTES EN LOS ESTUDIOS SOBRE LA GRATIFICACIÓN DE LA DEMORA

Probablemente han sido los estudios de Walter Mischel en la década de los setenta los que sentaron las bases de la investigación sobre demora de la gratificación a partir del conocido “test de las golosinas” La prueba se desarrolló en los siguientes términos:

- Se tomó una muestra de niños y niñas de cuatro años, hijos del personal de la Universidad de Standford.
- Se les puso en la mesa una golosina, y se les dijo “si lo deseas puedes coger la golosina, pero si esperas a que vuelva te daré dos”
- Algunos de los niños fueron capaces de esperar unos veinte minutos. Sus métodos para aguantar la tentación eran variados: taparse la cara, mirar al suelo, hablar consigo mismo, cantar, intentar dormir o jugar con sus manos y sus pies.
- Otros niños, más impulsivos, cogieron la golosina a los pocos segundos de que el experimentador abandonara la habitación.

Más de una década tras el experimento se obtuvieron hallazgos reveladores:

Los resultados en el SAT (examen cognoscitivo de ingreso en la universidad) de aquellos que fueron capaces de demorar, fue de una diferencia de 210 puntos de media sobre los que no lograron demorar. Los niños que resistieron mostraron una puntuación más elevada en medidas de control ejecutivo, concretamente de reasignación de la atención (Goleman, 2013). Parece que el experimento puso de relieve la importancia de la estrategia de la reasignación de la atención intentando distraerse con juegos ficticios, cantar o taparse los ojos. El que se centraba en la golosina sin más acaba perdiendo la batalla frente a esta.

También quedó demostrada la correlación entre capacidad de demorar y competencia social así como con resistencia a la frustración.

Otro experimento que redundaba en el mismo sentido es el conocido estudio de Dunedin. En dicha localidad se estudió a 1037 niños (todos los bebés nacidos en un lapso de 12 meses) Estos niños realizaron a lo largo de su vida escolar muchas pruebas estandarizadas entre las que se encontraban alguna de tolerancia a la frustración. Décadas más tarde todos los niños menos el 4% fueron evaluados en distintas variables:

- Salud (se determinó su estado cardiovascular, metabólico, psiquiátrico, respiratorio, dental e inflamatorio).
- Riqueza (si tenían ahorros, propiedades, estado civil hijos).
- Antecedentes de delincuencia (lo que incluía rastreos de todos los registros judiciales).

Los resultados de este estudio pusieron de relieve que los niños que más autocontrol habían demostrado en su infancia eran los que al entrar en la treintena mejores indicadores presentaban. Es decir, tenían mejor salud, más éxito económico y laboral y menos problemas con la ley. Por el contrario, cuanto peores resultados en autocontrol habían mostrado previamente peor salud tenían y mayores probabilidades de haber sido culpables por algún delito. El análisis estadístico demostró que el nivel de autocontrol de un niño era un poderoso predictor de su éxito financiero adulto de su salud y de su historial delictivo tanto como la clase social, la riqueza de la familia de origen o el C.I. (Goleman, 2013).

Por último, y para comprobar cómo también en edades escolares más avanzadas puede la propia demora relacionarse con la satisfacción de ciertos indicadores recordamos el siguiente experimento. Al igual que en el experimento de Stanford donde el éxito escolar se relacionaba con el autocontrol, en otro experimento (Tangrey et al., 2004) realizado con niños con edad de catorce y quince años de edad, un indicador tan sencillo como recibir un dólar hoy o dos dentro de una semana demostró una relación más positiva con sus resultados académicos que el propio cociente intelectual. Parece que dominar la voluntad y postergar la gratificación en pro de metas más valiosas se relaciona con el éxito académico aunque no podamos demostrar una relación causa-efecto.

Nos podemos preguntar en este momento si esta capacidad de aplazamiento de la recompensa en un asunto únicamente humano. Recientemente Stevens (2014) ha publicado un estudio en el que ha experimentado con distintos tipos de primates sobre la demora de la gratificación. En concreto, los sujetos experimentales fueron lemures, titíes tamarinos, chimpancés y bonobos. Todos ellos se encontraban en distintos zoológicos de Alemania. En los experimentos, los animales tenían que elegir entre comer dos uvas inmediatamente o esperar y comer seis tras un tiempo de espera. Los resultados de estos estudios apuntan que las especies con mayor masa corporal y cerebro más grande tienden a esperar más tiempo para obtener una mayor recompensa. Los campeones del estudio fueron los chimpancés que eran capaces de esperar una recompensa cerca de dos minutos. Independientemente de que existan algunas explicaciones sobre las tasas metabólicas como factor principal que conecta la demora con la masa corporal y otros aspectos, este estudio viene a respaldar la importancia de la demora de la gratificación en las especies superiores.

Para el ser humano parece que la selección natural ha otorgado un valor preferente a la capacidad de demorar la gratificación. Las decisiones acerca de la comida, la formación, las relaciones interpersonales e incluso las finanzas podrían resultar más adaptativas cuando son en buena parte fruto de esta capacidad. A lo largo de la evolución las personas hemos esperado para consumir el fruto de las cosechas sembradas con mucha anterioridad o hemos planeado y

esperado a atrapar la mejor presa inhibiendo el primer impulso de lanzar el arma tras una primera visión. Aunque la rapidez sea una estrategia adaptativa cuando existe una grave amenaza contra la vida, la gran parte de las decisiones relevantes en el mundo moderno estarían más vinculadas a posponer un primer refuerzo en aras de una meta más codiciada. De esta forma, comportarnos como el "Monstruo de las Galletas", cediendo al impulso sin mediar ninguna estrategia cognitiva parece deparar riesgos para el bienestar personal y comunitario cuando se lleva esta conducta a nivel extremo. Incluso, en ocasiones, podríamos advertir importantes carencias personales cuando utilizamos el refuerzo inmediato para "calmar" la ansiedad, como resulta de la gran mayoría de conductas compulsivas.

Es evidente que las metas que nos proponemos en la escuela, el trabajo el ocio o incluso en nuestras relaciones personales ya sean extrínsecas o intrínsecas pueden situarse en una línea temporal a distintas distancias. Y que para el alcance de alguna de ellas se hace necesario la satisfacción de otras submetas previas. Así pues, la meta de lograr un trabajo exige habitualmente la superación de otras como terminar determinados estudios, etc. En este sentido, la demora de la gratificación supone una batalla contra el tiempo. Desde el enfoque de la perspectiva del tiempo futuro (Lewin, 1942) se sugiere que es el grado y la forma en que el futuro cronológico se integra en el espacio de vida del individuo lo que va a resultar clave para permanecer constante en el logro de la meta. Zaleski (1994) encontró que en comparación con una corta PTF (Perspectiva de tiempo Futuro), las personas con una larga PTF eran más persistentes para el logro de metas y obtenían más satisfacción de las acciones orientadas a estas metas lo que implica un mayor nivel de motivación.

4. IMPULSIVIDAD Y AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

La autorregulación emocional puede entenderse desde la óptica que venimos desarrollando como la capacidad para dirigir la conducta y persistir en ausencia de una gratificación inmediata. Ello implica la gestión de emociones interfirientes. En ausencia de esta modulación, la probabilidad de conflictos y en general de conductas desadaptadas parece aumentar. Algunos niños presentan mayor impulsividad y más dificultades para demorar la gratificación. De hecho, una de las teorías sobre la conducta de los niños con TDHA (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad) fue la llamada "aversión de la demora" (Sonuga- Bake et al,1992). Esta teoría propone que las personas con TDHA prefieren la obtención de una recompensa inmediata, por pequeñas que sea a una de mayor carácter reforzante pero de más largo plazo. En este sentido y como sugiere Artigas-Pallarés, J (2009) la impulsividad serviría para reducir el tiempo de demora para obtener la gratificación cuando el niño con TDHA controla su entorno. Pero es precisamente esta impulsividad la que se ha relacionado con aspectos tan sustantivos como la violencia. Independientemente de la distinción entre violencia instrumental o reactiva varios estudios vienen a respaldar que un indicador de la impulsividad como es la capacidad de la demora de la gratificación tiene una estrecha relación con las tasas de violencia en las aulas (Díaz-Aguado, 2006). En estudios recientes (Velasco, 2013) se ha confirmado esta relación de la siguiente forma. Según van disminuyendo la capacidad para demorar la gratificación aumentaría los niveles de violencia reactiva y sobre todo se encontraría con mayor tamaño de efecto en las altas tasas de violencia. Pero también encontraríamos esta relación con la violencia instrumental. Desde otro punto de vista, también la impulsividad se ha relacionado con conductas nocivas como las adicciones en la adolescencia (Calvete y Estevez, 2009) y otras conductas antisociales. De esta manera, la impulsividad se convertiría en el epicentro de todo un esquema de funcionamiento de autocontrol insuficiente por el que las personas tienden a hacer, decir o tener todo lo que quieren inmediatamente (Young et al , 2013).

5. ORIENTACIONES PARA EDUCADORES Y PADRES

Estas orientaciones están inspiradas en la práctica educativa y clínica con niños y adolescentes y por tanto solo son puntos de partida para inventar y adaptar otros recursos. Son simples pistas que pretenden ayudar al educador novel.

Si los mejores predicadores son "Fray Ejemplo" es importante que reforcemos nuestras propias cualidades de demora.

En este sentido, resulta interesante verbalizar a modo de auto instrucciones nuestra demora. Ej." Me encantaría darme un baño calentito, pero voy primero a terminar de preparar este informe para estar más tranquilo y disfrutar de mi baño."

Una vez que he disfrutado de mi baño, vuelvo a verbalizar delante del niño o niña "¡Qué bien me ha sentado! y además no tengo que terminar ese aburrido informe porque ya lo he hecho."

Los profesores también pueden ser excelentes modelos de demora en el propio trabajo con el alumno. Realmente todo aprendizaje conlleva implícitamente mecanismos de demora hasta que alcanzamos un nivel de desempeño deseable.

Ejemplo: "Ahora es un poquito difícil hacer... pero vas a ver como dentro de unos días te resultará mucho más fácil y hasta divertido."

Por otro lado, muchas de las técnicas de reforzamiento gradual clásicas son también interesantes para fortalecer este músculo de la voluntad; las economías de fichas con las que tenemos que ir consiguiendo puntos para alcanzar una meta más a largo plazo son de indudable valor para fortalecer demora.

5.1. Entrenamiento en demora para escolares

Siguiendo los experimentos clásicos de Mitchel podemos orientar pequeños experimentos en este caso para educación infantil: podemos poner en una mesa pegatinas divertidas, con algunas chuches o globos o pequeños refuerzos que se pueden adaptar. En este caso y en grupos de 5 ó 6 podemos generar esta dimensión de demora y preguntar puedes coger una o esperar 10 minutos y te daré dos. Las conductas imitativas en este tipo de dinámicas son muy importantes y se pueden trabajar paralelamente. Podemos hacer grupos heterogéneos donde unos aprendan por modelado pautas adecuadas de otros. Este es probablemente el mejor de los mecanismos para aprender de los niños pequeños. Los niños que mejor demoran animan a otros a hacerlo.

En cualquier caso, podemos entrenar en distintas estrategias para mejorar los procesos de demora de la gratificación:

- **Estrategias distractoras:** nos centramos en algunas conductas o pensamientos que sean incompatibles con el impulso de satisfacción. Podemos canturrear alguna canción, no mirar a la fuente de satisfacción, recordar los nombres de los niños de la clase, describir las cosas que hay de un determinado color en el aula. Aunque la mejor estrategia siempre es la que surge de forma espontánea por parte de la alumno.
- **Estrategias autorregulatorias corporales:** podemos practicar técnicas de respiración abdominal que se han entrenado previamente para combatir la activación del impulso. La *técnica de la tortuga* que se utiliza con los niños con TDHA.

- **Estrategias de saboreo emocional:** es útil concentrarnos en imágenes de empoderamiento personal como que “soy capaz de aguantar y alcanzar la meta”. Para ello podemos utilizar nombres de superhéroes o personajes que sean poderosos. Construiremos previamente una imagen en la que puede ayudar la maestra o maestro a través de un dibujo para que posteriormente el niño la tenga en la imaginación. Se puede añadir que está cruzando una meta, o que tiene una medalla puesta de campeón de *demoring*, etc.
- **Estrategias de autorregulación temporal:** prácticamente todos los niños que tienen importantes problemas con la demora parecen tener una *ceguera al tiempo*. No tienen la noción de futuro. El presente como único horizonte les desvía de metas más a largo plazo. Para este tipo de niños es muy útil la utilización de relojes. Para los más pequeños los relojes de arena poseen una carga visual que ayuda a interiorizar el paso del tiempo. Para los mayores se pueden ya utilizar relojes ordinarios. Por otro lado, la utilización de calendarios donde iremos poniendo encima del día un *gomet* o una señal es interesante para ofrecer un *feedback* de avance más a medio y largo plazo.

Metáforas que podemos utilizar para desarrollar la demora:

- La imagen de la montaña.
- La idea del largo recorrido, el esfuerzo, el hecho de no ver en ocasiones la cumbre etc.
- Imagen de una carrera en la que el corredor tiene *pájaras* e impulsos de abandonar pero va pasando por etapas hasta llegar a la meta.
- Imagen de un tren que tiene que ir parando en estaciones hasta llegar a la estación final.
- Imagen de la hucha, donde iremos guardando moneda a moneda para comprar algo previamente establecido.
- Imagen de la colección de cromos, donde vamos poniendo y cambiando hasta conseguir completar el álbum entero.

En conclusión, podemos decir que independientemente del temperamento, el entrenamiento en demora de la gratificación desde la educación infantil podría ser una muy útil inversión de cara a fomentar una de las claves del autocontrol que podrían contribuir de forma eficaz a una mejora de la tan nombrada cultura del esfuerzo. Sin embargo, los propios mimbres de nuestra cultura consumista inciden y refuerzan esquemas disfuncionales de autorregulación y por tanto sabotean los esfuerzos de las personas en la demora de la gratificación. Por tanto, los educadores del siglo XXI no pueden estar ajenos a este desafío. Todo contrapeso educativo desde la sociedad de lo “instantáneo” mejoraría potencialmente el bienestar tanto personal como comunitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Artigas-Pallares, J. (2009). Modelos cognitivos en el tratamiento por déficit de atención/hiperactividad. *Revista de Neurología*, 49, 587-593.

Calvete, E., y Estévez, A. (2009). Consumo de drogas en adolescentes: el papel del estrés, la impulsividad y los esquemas relacionados con la falta de límites. *Adicciones*, 2, 45-56.

Díaz Aguado, M. J. (2006). Sexismo, violencia de género y acoso escolar: propuesta para una prevención integral de la violencia. *Revista de Estudios de Juventud*, 73, 38-57.

Goleman D. (2013). *Focus*. Barcelona: Kairos.

- Henry, B., Caspi, A., Moffit, T. E., y Silva, P. A. (1994). Temperamental and familial predictors of violent and non violent vriminal convictions: age 3 to 18. *Developmental Psychology*, 32, 614-623.
- Lewin, K. (1942). Time perspective and morale. *Society for the Psychological Study of Social Issues*, 2,48-70.
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Sonuga-Barke, E.J., Taylor, E., Sembi, S., y Smith, J. (1992). Hyperactivity and delay aversion: The Effect of Delay on Choice. *J Child Psychol Psychiatry*, 33, 38-49.
- Stevens,J.(2014) Evolutionary pressures on primate intertemporal choice. *Proceedings of the Royal Society B*, 281, 40-51
- Vázquez, C.(2006). La psicología positiva en perspectiva. *Revista papeles del psicólogo*, 27,1-2
- Poseck,V. (2006). La psicología positiva, una nueva forma de entender la psicología. *Revista papeles del psicólogo*, 27,3-8
- Young, J. et al (2013). *Terapia de Esquemas*.Bilbao. Desclee de Brower.
- Zaleski, Z. (Ed.). (1994). *Psychology of future orientation*. University of Lublin.