

INTERDISCIPLINARIEDAD Y TRANSDISCIPLINARIEDAD EN LA INVESTIGACIÓN DE CAROL RYFF

Rubén Herce Fernández
Universidad de Navarra

Resumen: Este artículo estudia la investigación realizada por la psicóloga Carol Ryff y quiere mostrar un ejemplo de cómo puede la filosofía colaborar con la ciencia experimental. Entre sus premisas está que la clave de una ciencia no es tanto la realización de experimentos contrastables, algo necesario en ciencia experimental, como su concordancia con la realidad. De ahí que el conocimiento específico de las diversas disciplinas, en algunos casos, tienda a agruparse en un movimiento primero multidisciplinar, después interdisciplinar y finalmente transdisciplinar. Normalmente esta tendencia no se concreta, pero en algunos casos como el mostrado sí. El proceso responde a una dinámica científica de avanzar en un conocimiento holístico que trasciende los límites o barreras levantadas por algunas interpretaciones de la actividad científica.

Palabras clave: Multidisciplinariedad, Interdisciplinariedad, Transdisciplinariedad, Carol Ryff, Aristóteles.

Interdisciplinarity and transdisciplinarity in Carol Ryff's research.

Abstract: This article reviews the research done by psychologist Carol Ryff and wants to show an example of the contributions that philosophy can make to experimental science. Among its premises is that the key to a science is not so much the performance of verifiable experiments, which is necessary in experimental science, but rather its agreement with reality. Hence, the specific knowledge of the various disciplines, in some cases, tends to be grouped into a movement that is first multidisciplinary, then interdisciplinarity, and finally transdisciplinarity. Normally this tendency does not materialize, but in some cases like the one shown, it does. The process responds to a scientific dynamic of advancing in a holistic knowledge that transcends the limits or barriers raised by some interpretations of scientific activity.

Keywords: Multidisciplinarity, Interdisciplinarity, Transdisciplinarity, Carol Ryff, Aristotle.

Recibido: 15 de abril de 2010. **Aprobado:** 1 de junio de 2020.

Introducción

Algunas áreas de la actividad científica tienden a una especialización cada vez más técnica y a una profundización unidisciplinar o monodisciplinar. Es lógico que así suceda cuando ese enfoque ayuda a progresar a la ciencia. Sin embargo, una profundización demasiado específica puede convertir a los científicos en expertos de áreas tan reducidas que resultan difícilmente comunicables y de las que pueden convertirse, en detrimento de la actividad científica, en celosos defensores.

Cada vez se aprecia con más claridad que el avance científico reclama la trascendencia de unas barreras gnoseológicas levantadas con cierta artificialidad al acotar el objeto y método de estudio. Por la vía práctica se están paliando algunos de esos defectos, gracias a lo cual, en el análisis filosófico de la actividad científica, conceptos como multidisciplinariedad, interdisciplinariedad o transdisciplinariedad son cada vez más habituales. Choi y Pak (2006) los han definido así:

La multidisciplinariedad se basa en el conocimiento de diferentes disciplinas, pero se mantiene dentro de sus límites. La interdisciplinariedad analiza, sintetiza y armoniza los vínculos entre las disciplinas en un todo coordinado y coherente. La transdisciplinariedad integra las ciencias naturales, sociales y de la salud en un contexto de humanidades, y trasciende sus fronteras tradicionales.

Los objetivos de estos enfoques de disciplinas múltiples son ampliar los marcos de razonamiento. Buscan resolver o brindar perspectivas diversas sobre problemas complejos del mundo real, mediante una investigación integral y mediante el desarrollo de pautas holísticas consensuadas en el área de investigación correspondiente (Choi et al., 2006; Alvargonzález, 2011).

Los tres términos arriba diferenciados están, en realidad, en continuidad entre ellos y con la unidisciplinariedad. La diferencia estriba en el grado de

implicación o de participación de cada una de las disciplinas. Dicha diferencia se aprecia en que la multidisciplinariedad tiende a manifestar el carácter aditivo de las disciplinas implicadas, la interdisciplinariedad el carácter interactivo y la transdisciplinariedad el aspecto holístico, sin que se pueda hacer una clara distinción de hasta dónde llega cada una de ellas.

Teniendo en cuenta esta categorización, en el presente artículo se defenderá que, en conjunto, todas ellas ayudan a progresar a la ciencia sobre todo en áreas de conocimiento de complejidad creciente; y, en particular, la unidisciplinariedad tiende a la multidisciplinariedad, que a su vez tiende a la interdisciplinariedad y ulteriormente a la transdisciplinariedad, como fruto del desarrollo creciente de un saber científico que, para afrontar problemas complejos, necesita superar las barreras levantadas por cada una de las disciplinas al acotar su objeto de estudio.

De una a múltiples disciplinas

El aumento de las corrientes disciplinares múltiples es consecuencia intrínseca de la dinámica evolutiva de la tecnociencia y del propio saber humano. Estas dinámicas llevan a que muchos científicos se interesen por la filosofía. En algunos casos, dicho interés nace y se alimenta, sobre todo, de la función heurística de la filosofía, como modo de adquirir o proponer nuevas ideas. Es decir, sirven para generar nuevas hipótesis, de modo análogo a como sugería el modelo popperiano.

El problema de esta perspectiva es que sigue instalada en un enfoque instrumental de la racionalidad, para el cual lo realmente importante son los resultados que con ello se puedan obtener. Aun así, hay otros enfoques que valoran más positivamente la contribución no meramente heurística de disciplinas no experimentales y que por tanto sí consiguen salir del *cerco* instrumental. Dichos enfoques se aprecian mejor cuando se acuden a casos concretos desde los que se puedan iluminar la tesis de este artículo.

Uno de ellos es el de Carol Ryff, una psicóloga estadounidense que se engloba dentro de la corriente de Psicología Positiva y que, realizando una

investigación experimental psicológica de vanguardia, muestra sin reparos las raíces filosóficas de sus investigaciones. Me voy a detener brevemente a exponer el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff, nacido de una perspectiva interdisciplinar, para después mostrar su propuesta transdisciplinar, con relación a las artes y a las humanidades. A partir de ahí, extraeré unas conclusiones sobre cuáles pueden o deben ser los fundamentos últimos de una investigación que, cada vez más, tiende a integrar múltiples disciplinas.

De lo multidisciplinar a lo interdisciplinar

Mediante el modelo de bienestar psicológico, Carol Ryff (1989) se decidió a estudiar algunos problemas que había observado en ciertos planteamientos de la psicología contemporánea y que consideraba erróneos. A la vez, deseaba abordar aspectos que se habían descuidado en algunas propuestas de psicología y que se estaban mostrando cruciales, como el autoconocimiento o el desarrollo de las propias capacidades.

Ryff sostuvo que hace más de 30 años algunas investigaciones de la corriente *Positive Human Functioning*, hoy en día reestructurada y activa (Gomes et al., 2014), se basaban en una interpretación errónea de lo que Aristóteles entendía por *eudaimonia*: el más alto de todos los bienes alcanzables por la acción humana. Autores como Bradburn (1969) tradujeron el concepto aristotélico mediante el término de *felicidad* entendiéndola como algo cercano a la *hedonia* y desprovoyéndolo de su núcleo esencial: el del esfuerzo por alcanzar la excelencia (Ryff y Singer, 2008).

Para Aristóteles, la felicidad no consiste en satisfacer los apetitos, ganar dinero, tener poder o divertirse, sino en la búsqueda y promoción del bien humano más elevado. Si la felicidad es una actividad de acuerdo con la virtud, es razonable que esté de acuerdo con la más alta virtud; y esto será lo mejor de nosotros. (Aristóteles, 2012: libro VII). Lo que la eudaimonia enfatiza son valores como la resiliencia, el autoconocimiento, la

autorrealización, la autonomía, el crecimiento y desarrollo personal, la amistad y la integración armónica con la naturaleza.

Carol Ryff adopta este mismo enfoque para hablar de bienestar psicológico. Un enfoque que no es, sin embargo, una mera reacción contra las malas interpretaciones de Aristóteles, sino una síntesis de múltiples formulaciones relacionadas con la naturaleza del *Positive Human Functioning*. Para Ryff y para otros autores de esa corriente, los desarrollos psicológicos del enfoque aristotélico maridan bien con la psicología clínica, existencial y humanística; algo que también está en el comienzo de la Psicología Positiva (Csikszentmihalyi, 2014).

Así, en el origen de la propuesta de Carol Ryff se encuentran las formulaciones tempranas de desarrollo y crecimiento humano de Bühler (1935), Erikson (1959) y Neugarten (1973); las primeras formulaciones de la psicología existencial y humanística de autores como Allport (1961), Frankl (1959) o Maslow (1968); los primeros pasos de la de psicología clínica de Jahoda (1958) o Jung (1933); y la contribución de filósofos como John Stuart Mill (1989) o Bertrand Russell (1958).

El desafío, ante tanta contribución sustancial, es integrar dichas perspectivas en un todo coherente. Un desafío que no es simplemente al que se enfrentó Ryff, sino al que se enfrenta cualquier autor que tiene en cuenta múltiples perspectivas y desea integrarlas. Se ve así de modo práctico cómo la multidisciplinariedad tiende a desembocar en la interdisciplinariedad, siempre y cuando no se busque un mero saber enciclopédico resultado de la adición de conocimientos sin que tenga lugar una integración de todos ellos.

Para Ryff, sin duda y como ella misma reconoce, lo difícil fue la integración coherente del saber de múltiples enfoques disciplinares psicológicos y filosóficos entre los que había puntos de convergencia (Ryff y Singer, 2008). Así la *eudaimonia* de Aristóteles y la contribución de los autores señalados con anterioridad se convirtieron en la base de seis dimensiones centrales de su modelo de bienestar psicológico. Dichas dimensiones son:

Propósito en la vida: en qué medida las personas sienten que sus vidas tienen significado, propósito y dirección;

Autonomía: si se ven como personas que viven conforme a sus propias convicciones;

Crecimiento personal: en qué medida están haciendo uso de su potencial y de sus talentos personales;

Dominio del entorno: qué tal se manejan en sus diferentes situaciones vitales;

Relaciones positivas: profundidad y significatividad de las relaciones personales;

Autoaceptación: el conocimiento y la aceptación que tienen de sí mismos, incluido el conocimiento de las limitaciones personales.

Para cada una de estas seis dimensiones, Ryff y su equipo definieron puntuaciones altas y bajas y realizaron encuestas que sirviesen para medir la aplicabilidad práctica del modelo (Ryff, 2014). Las distintas encuestas fueron contrastadas y, con la ayuda de las seis dimensiones individuadas, nos dan una percepción adecuada y equilibrada de cómo se ve subjetivamente una persona.

Los buenos resultados prácticos han hecho que las encuestas se tradujesen a decenas de idiomas, y que la escala de bienestar psicológico ideada por Ryff se haya convertido en un instrumento válido a escala mundial. Se ha dado así una concreción del modelo teórico en una escala de medida de la percepción subjetiva del individuo que permite observar si las percepciones negativas de bienestar están asociadas a problemas psicológicos.

La hipótesis principal de Ryff era que: si el bienestar *eudaimónico* era la forma correcta de vivir, beneficiaría nuestra salud, también en su percepción psicológica de bienestar. Es decir, tener altos niveles de autonomía, autoaceptación, etc., sería parte de lo que mantiene a las personas psicológicamente sanas; y esto es lo que contrastaron los datos.

Posteriormente, para reforzar la hipótesis, Ryff estudió y comparó los resultados de las encuestas con correlatos biológicos.

Los hallazgos posteriores han ofrecido evidencia de que el bienestar *eudaimónico* está relacionado con una mejor regulación neuroendocrina, una mejor función inmune, un menor riesgo cardiovascular, un mejor sueño y un circuito neuronal más adaptativo (Ryff y Singer, 2008).

Por tanto, su modelo de bienestar eudaimónico no solo se desarrolló a partir de una base conceptual, filosófica y psicológica sólida, sino que también su *traducción* empírica ha sido ampliamente respaldada mediante la evaluación experimental. El ejemplo, muestra por un lado (1) un caso práctico de cómo la multidisciplinariedad tiende con *naturalidad* y sin estridencias a la interdisciplinariedad cuando lo que se pretende abordar es un tema complejo; y por otro (2) que la elaboración teórica del modelo interdisciplinar requiere de una verificación conforme a la disciplina implicada. En este caso, dicha verificación se plasma en dos direcciones esenciales: la percepción subjetiva del sujeto y las medidas objetivas de algunos parámetros relevantes en el individuo.

De lo interdisciplinar a lo transdisciplinar

Todo lo anterior nos habla de algo esencial en la actividad científica y es que los modelos son sistemas abiertos, que necesariamente son trascendidos, (1) por la imprescindible creatividad humana con que son desarrollados, (2) por la requerida contrastación con la realidad y (3) por la necesaria intersubjetividad a la que están llamados para ser comprendidos y aplicados por otros.

Semejante apertura o trascendencia nos señala también hacia dónde se puede seguir extendiendo el modelo. Así, un modelo como el de Carol Ryff, elaborado con una mente interdisciplinar integradora está llamado a evolucionar hacia algo que trasciende las disciplinas desde las que ha sido formulado para entrar en diálogo con otras.

Quizá esta idea queda más patente cuando se observa el empleo que se ha ido haciendo del modelo en diversos campos de investigación. Así, el

modelo de bienestar *eudaimónico* de Ryff se ha aplicado: al estudio del cambio del bienestar psicológico a lo largo de las distintas etapas de la vida o como fruto de nuevas circunstancias; al estudio de los correlatos de los rasgos de la personalidad o de los estilos de vida familiar, laboral o comunitaria con la percepción psicológica de bienestar; o incluso al estudio de cómo se puede promover el bienestar psicológico dentro de la sociedad (Ryff, 2014).

Los instrumentos, el modelo, la escala y las encuestas, elaborados por Ryff y su equipo han dado lugar a centenares de publicaciones. Lo que, sin un exceso de euforia, permitiría afirmar que ha superado el test del tiempo y se ha convertido en uno de los referentes en la investigación psicológica sobre el ser humano. Por si fuera poco, la apuesta de Carol Ryff es todavía más alta. Pretende, con audacia, promover y expandir el modelo más allá de disciplinas relacionadas de un modo u otro con la psicología médica.

Los datos experimentales y los ensayos clínicos que han realizado avalan con suficiente solvencia que el bienestar psicológico no solo reduce el riesgo de enfermedad y promueve la duración de la vida, sino que también proporciona un colchón de seguridad ante adversidades vitales significativas (Ryff, 2017).

A la vez, desde las artes y desde las humanidades, existe un creciente interés en mostrar con datos lo que ya se intuye y percibe mediante la observación y es que las artes y las humanidades pueden ayudar a nutrir y desarrollar vidas y sociedades buenas a través de su influencia en la promoción de ideales humanos clave (Edmundson, 2015).

Pues bien, la apuesta de Ryff es la misma que la de Harvard (2016): maridar ambas. La promoción del bienestar debe desempeñar un papel esencial para atraer una mayor atención científica al papel de las artes y las humanidades en el fomento de experiencias satisfactorias.

Es en la dirección en la que ya se está trabajando: los estudios psicológicos se están ampliando para considerar el papel de las artes, en términos generales, en el fomento de vidas significativas, gratificantes y socialmente responsables. ¿Lo conseguirán? Según Ryff:

Ha llegado el momento de que las ciencias sociales y del comportamiento, así como las ciencias biomédicas y de la salud amplíen el alcance de sus esfuerzos para incluir la investigación sobre el papel de las artes y las humanidades en la promoción de la salud humana y el bienestar (Ryff, 2017).

Y esto es un claro ejemplo de transdisciplinariedad según la acepción que se incluyó al inicio de este trabajo.

Conclusiones: el porqué de los buenos resultados

Ahora bien, todavía nos quedaría una cuestión por dilucidar. Es cierto que los resultados avalan un modelo que se extiende a muchos campos. Cada vez hay más pruebas de que la eudaimonía desempeña un papel importante en la prevención de la angustia psicológica en diversos momentos de la vida, como entre las adolescentes (Ruini et al., 2009). O también que existe una “terapia de bienestar” (Fava et al., 2005) que está funcionando y que apunta a prevenir la recaída en el tratamiento de las depresiones más graves mediante la promoción de experiencias psicológicas positivas. Aun así, como se pregunta Ryff:

¿Por qué ha ocurrido esto? Presumiblemente, se debe a que estos indicadores fenomenológicos capturan aspectos centrales de lo que significa ser humano: es decir, esforzarse, ser proactivo, dar sentido y, como lo expresó Aristóteles hace más de 2000 años, perseguir lo más elevado. En fin, eso está dentro de nosotros (Ryff, 2014).

Pero ¿qué quiere decir Ryff con “capturar aspectos centrales del ser humano” cuando a su vez también afirma que “la *gravitas* filosófica cuenta poco (...) si las construcciones clave no están cuantificadas” (Ryff 2014)?

En este punto, es donde disiento ligeramente de su postura. Diría que la filosofía de Aristóteles sobre la vida buena no es válida porque está cuantificada, sino porque se adecua a la realidad, o como bien dice Ryff, porque captura aspectos centrales del ser humano.

La verdad del análisis filosófico precede al test empírico y puede existir sin este. Es cierto que el modelo de Carol Ryff nos afianza en la verdad y la purifica —hasta cierto punto— de cierta escoria con la que pueda ver mezclada, pues todo modelo y análisis de la realidad se deja cosas importantes fuera e introduce elementos espurios. Pero la clave está en que el enfoque *eudaimónico* de la existencia ha ayudado a las personas a tener una buena vida porque capta algo que es esencial en la vida humana. Cuantificarlo, cuando sea posible, es una herramienta para respaldar lo que ya era una comprensión profunda de la existencia humana. Una herramienta que hay que utilizar.

Las ideas bellas pueden surgir de la filosofía (...) pero donde se las necesita críticamente es en el ámbito científico, que a veces adolece de la visión equivocada de que lo que sucede en la ciencia debería estar libre de valores (Ruini y Ryff, 2016: 104).

Es cierto que la correlación fiel entre las dimensiones cuidadosamente formuladas del bienestar y la actuación empírica subsiguiente es una piedra angular de la ciencia de alta calidad (Ruini y Ryff, 2016: 96). Pero también es cierto que “ningún instrumento de este tipo es perfecto, sino que son aproximaciones de las bellas ideas de las que emanaron” (Ruini y Ryff, 2016: 104).

De ahí que, hace más de dos milenios, Aristóteles reconoció algunos elementos clave para nutrir una vida verdaderamente humana y “su asombrosa sabiduría no es menos verdadera hoy” (Ruini y Ryff, 2016: 105). Aristóteles construyó una sólida filosofía sobre cómo debemos vivir. Su objetivo era formular una doctrina ética orientada a la práctica, que proporcionase pautas para la vida. Sus disquisiciones respecto a los dos grandes imperativos griegos: “conócete a sí mismo” y “conviértete en lo que eres” (Aristóteles,

2012) —y no la percepción subjetiva de la felicidad— dieron de lleno con una respuesta adecuada para una cuestión fundamental de la existencia humana.

Ninguna de las perspectivas psicológicas sobre el desarrollo personal, la autorrealización, la madurez, la autonomía, el funcionamiento integral o la buena salud mental, generadas 2000 años después de Aristóteles, mencionó su trabajo. No obstante, el pensamiento fundante ya estaba implícitamente en su *Ética* (Ryff, 2017).

Si es así, entonces, ¿qué añade la contribución de Ryff a lo que ya fue sostenido por Aristóteles y otros? Está claro que mucho. En primer lugar, y esto no es poco en nuestra época, un apoyo científico y una profundización a una verdad que ya había sido previamente capturada. En segundo lugar, la posibilidad nada desdeñable de promover la eudaimonia no entre unos pocos individuos conocedores de la filosofía aristotélica, sino dentro de grandes segmentos de nuestra sociedad científica.

Pero es que, además, el trabajo de Ryff abre de modo explícito la ciencia a la filosofía. Y lo hace, no solo teniendo en cuenta su posible contribución heurística, como si la ciencia fuera la única morada de la verdad, sino con plenos derechos de ciudadanía. ¿Basándose en qué? En que la verdad no es coto privado de caza para la razón científico-instrumental, sino que la filosofía también puede revelar algunos aspectos de lo que es verdadero.

La filosofía, al fin y al cabo, también construye modelos que parten de la observación de la realidad y llegan a algún tipo de consecuencia práctica.

Por último, si la ciencia debe estar abierta a la verdad, venga de donde viene (Llano, 2002), también debería estar abierta a cualquier fuente de conocimiento, como por ejemplo la experiencia humana (Ryff 2014b), en la medida en que sean verdaderas, es decir se atengan a la realidad de las cosas. Y esto, porque el objetivo principal de la ciencia no es la ciencia probada empíricamente, es el conocimiento de la verdad, como ya lo advierte el mismo Aristóteles. La clave y el fundamento último de la ciencia no está en sí misma sino en la búsqueda de la verdad.

En esa búsqueda de la verdad, el verdadero científico está llamado a emplear todos los medios a su alcance que se lo puedan permitir, sabiendo que el carácter holístico de la realidad, más pronto que tarde reclamará una aproximación holística, transdisciplinar, que trascendiendo los límites de la propia disciplina o saber, viene anunciada por perspectivas multidisciplinares e interdisciplinares, que tienden a visiones cada vez más integrales de lo real. Como afirma Polo:

El encuentro con la verdad se transforma en un punto de partida. La verdad encontrada dispara un proceso interior porque es una fuente de inspiración que antes la persona no tenía. (Polo, 1996: 197)

Bibliografía

Allport, G. W. (1961), *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.

Alvargonzález, D. (2011), Multidisciplinarity, Interdisciplinarity, Transdisciplinarity, and the Sciences, *International Studies in the Philosophy of Science*, 25:4, 387-403.

Aristóteles (2012), *Ética a Nicómaco*. Madrid: Gredos.

Bradburn, N.M. (1969), *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.

Bühler, C. (1935), The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 43, 653-673.

Choi, B. C. K., and A. W. P. Pak. (2006), Multidisciplinarity, interdisciplinarity and transdisciplinarity in health research, services, education and policy: 1. Definitions, objectives, and evidence of effectiveness. *Clinical and Investigative Medicine* 29: 351-364.

Csíkzentmihályi, M. (2014), Towards a fully functioning humanity. En Gomes, A. R., R. Resende y A. Albuquerque (eds.). *Positive Human Functioning From a Multidimensional Perspective: Promoting Healthy Lifestyles (vol. 2)*. New York, Nova Science: chapter 1.

Edmundson, M. (2015), *Self and soul: a defense of ideals*. Cambridge: Harvard University Press.

Erikson, E. H. (1959), Identity and the life cycle: selected papers. *Psychological Issues*, 1, 1-171.

Fava, G. A., et al. (2005), Well-being therapy of generalized anxiety disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 26-30.

Frankl, V. E. (1959), The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy. *Journal of Individual Psychology*, 15, 157-165.

Gomes, A. R., Resende, R., & Albuquerque, A. (2014), *Positive Human Functioning From a Multidimensional Perspective: Promoting Healthy Lifestyles (3 vols.)*. New York: Nova Science.

Interdisciplinariedad y transdisciplinariedad en Carol Ryff

- Harward, D. W. (2016), *Well-being and higher education: A strategy for change and the realization of education's greater purposes*. Washington, DC: Bringing Theory to Practice.
- Jahoda, M. (1958), *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.
- Jung, C. G. (1933), *Modern Man in Search of a Soul*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Llano, A. (2002), *La vida lograda*. Madrid: Ariel
- Maslow, A. H. (1968), *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand.
- Mill, J. S. (1989), *Autobiography*. London: Penguin.
- Neugarten, B. L. (1973), Personality change in late life: a developmental perspective. En C. Eisendorfer, and M.P. Lawton (eds.) *The Psychology of Adult Development and Aging*. Washington: American Psychological Association, 311-335.
- Polo, L. (1996), *La persona humana y su crecimiento*. Pamplona: Eunsa.
- Ruini, C., et al. (2009), School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40, 522-532. doi:10.1016/j.jbtep.2009.07.002
- Ruini, C., and Ryff, C. D. (2016), Using eudaimonic well-being to improve lives. In A. M. Wood, and J. Johnson, eds. *The Wiley handbook of positive clinical psychology: An integrative approach to studying and improving well-being*. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell, 153-166.
- Russell, B. (1958), *The conquest of happiness*. New York: Liveright.
- Ryff, C. D. (1989), Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (2014a), Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi:10.1159/000353263
- Ryff, C. D. (2014b), Self-realisation and meaning making in the face of adversity: A eudaimonic approach to human resilience. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 1-12. doi:10.1080/14330237.2014.904098
- Ryff, C. D. (2016), Eudaimonic well-being and education: Probing the connections. In D. W. Harward, ed. *Well-being and higher education: A strategy for change and the realization of education's greater purposes*. Washington, DC: Bringing Theory to Practice, 37-48.
- Ryff, C. D. (2017), Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64(2), 159-178. doi: 10.1007/s12232-017-0277-4
- Ryff, C. D. y Singer, B. (2008), Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0

Rubén Herce Fernández
rherce@unav.es

