



VARONA
ISSN: 0864-196X
ISSN: 1992-8238
hildelisagp@ucpejv.rimed.cu
Universidad Pedagógica Enrique José Varona
Cuba

Situaciones simuladas para el desarrollo de la inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Práctica Integral de la Lengua Inglesa VI

Ronda Pupo, Dr. C. Jorge Carlos; Herrera Fuentes, MSc. Yakeline; Bastida Vaillant, MSc. Julio Sixto
Situaciones simuladas para el desarrollo de la inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Práctica Integral de la Lengua Inglesa VI

VARONA, núm. 73, 2021

Universidad Pedagógica Enrique José Varona, Cuba

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360670689023>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.

Situaciones simuladas para el desarrollo de la inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Práctica Integral de la Lengua Inglesa VI

Simulated situations for developing emotional intelligence in the teaching-learning process of Integrated English Practice VI

Dr. C. Jorge Carlos Ronda Pupo
Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona,
Cuba

jorgecrp@ucpejv.edu.cu

 <https://orcid.org/0000-0002-8503-2401>

Redalyc: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360670689023>

MSc. Yakeline Herrera Fuentes
Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona,
Cuba

yakelinehf@ucpejv.edu.cu

 <https://orcid.org/0000-0003-0791-0675>

MSc. Julio Sixto Bastida Vaillant
Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona,
Cuba

juliosbv@ucpejv.edu.cu

 <https://orcid.org/0000-0002-8311-0867>

Recepción: 05 Enero 2021
Aprobación: 15 Marzo 2021

RESUMEN:

La inteligencia emocional juega un papel de incuestionable valor en el proceso de enseñanza-aprendizaje del inglés como lengua extranjera. En la investigación realizada, se hace referencia a aspectos esenciales relacionados con la inteligencia emocional, desde el punto de vista teórico, así como a los resultados de su aplicación durante el desarrollo de situaciones simuladas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura Práctica Integral de la Lengua Inglesa VI. El artículo responde al proyecto de investigación “El perfeccionamiento de la enseñanza del inglés en las Educaciones Primaria, Media y Superior”, de la Facultad de Educación en Lenguas Extranjeras de la Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona, adscrito al programa ramal: El sistema educativo cubano: desarrollo y perspectiva.

PALABRAS CLAVE: situaciones simuladas, inteligencia emocional, proceso de enseñanza-aprendizaje.

ABSTRACT:

Emotional intelligence plays an important role in the teaching-learning process of English as a foreign language. In the research that was carried out, we make reference to some important aspects about emotional intelligence, from the theoretical point of view, as well as the results obtained while applying them in simulated situations during the teaching-learning process of Integrated English Practice VI. The article is derived from the research Project: “The enhancement of English teaching in Primary, High and Higher Educations”, at the School of Education in Foreign Languages from Enrique José Varona University of Pedagogical Sciences, attached to the National Program: The Cuban Educational System: perspective of development.

KEYWORDS: simulated situations, emotional intelligence, teaching-learning process.

INTRODUCCIÓN

El Sistema Nacional de Educación de Cuba incluye la enseñanza-aprendizaje de lenguas extranjeras como parte de la formación integral de las nuevas generaciones. Para que esto sea posible, resulta imprescindible que el personal pedagógico a quien se le encomienda esta formación integral posea firmes convicciones basadas en la ideología marxista-leninista, en una sólida preparación desde el punto de vista científico-pedagógico y metodológico.

Desde hace varias décadas, el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje del inglés como lengua extranjera ha sido el estudiante. Por tal motivo, las investigaciones para el perfeccionamiento de este proceso han girado en torno a los estilos y estrategias de aprendizaje de los estudiantes; la formación de hábitos y el desarrollo de habilidades comunicativas; métodos; técnicas y procedimientos, entre otras. Sin embargo, muy poco se ha investigado sobre la consideración de la inteligencia emocional (IE) para mejorar, tanto la enseñanza, como el aprendizaje de las lenguas extranjeras en el aula.

Entre los autores que han investigado el tema en la enseñanza-aprendizaje de Lenguas Extranjeras se destacan: Mayer (1997, 2008), Goleman (1998, 2005), Nikolaou (2002), Armstrong (2003), Morris (2006), Gallegos (2014), Mercer (2016), Gkonou and Mercer (2017), entre otros. Estos investigadores han ofrecido valiosos aportes para la comprensión de este fenómeno. Asimismo, se han referido a la inteligencia social, las inteligencias múltiples, al coeficiente de inteligencia y la inteligencia socio-emocional.

El objetivo de este trabajo es ofrecer algunos presupuestos teóricos sobre la inteligencia emocional, así como situaciones simuladas para el desarrollo de los cinco indicadores relacionados con la inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje de Práctica Integral de la Lengua Inglesa VI.

DESARROLLO

Primera etapa: Exploración

Métodos

Para el desarrollo de este trabajo se emplearon la entrevista, la encuesta, y el análisis de documentos como métodos científicos de investigación. La unidad de observación para la investigación fue el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje (PEA) de la asignatura Práctica Integral de la Lengua Inglesa VI (PILI VI).

Primeramente, se aplicó una entrevista a siete profesores de la Facultad de Lenguas Extranjeras de la Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona que imparten asignaturas de la disciplina Práctica Integral de la Lengua Inglesa, así como una encuesta a 28 estudiantes de tercer año de la carrera seleccionados aleatoriamente de los grupos 301, 302 y 303 que representa el 37,3% de la matrícula de los tres grupos. Por otra parte, la revisión documental del programa de la asignatura PILI VI que se imparte en el segundo semestre del tercer año para la propuesta de situaciones simuladas según los contenidos que propone el programa.

Los instrumentos aplicados arrojaron los siguientes resultados:

1. El 100% de los profesores entrevistados posee conocimiento general sobre inteligencia emocional, pero solo el 28,5% conoce los indicadores o componentes de esta. Seis de ellos manifestaron que le resultaba difícil manejar la IE de sus estudiantes durante el desarrollo de las actividades en sus clases.
2. Nueve estudiantes manifestaron dificultades para controlar sus emociones durante la realización de discusiones o debates en grupos. 11 estudiantes expresaron que, en ocasiones, se sentían poco motivados para participar en clases debido a su inseguridad o timidez, y a su bajo desarrollo de su competencia comunicativa en inglés. Por otra parte, para 19 estudiantes de la muestra, resulta muy difícil aceptar la crítica de otros.

3. En las cuatro unidades del programa de la asignatura Práctica Integral de la Lengua Inglesa VI se pueden aprovechar sus contenidos para incluir actividades que favorezcan el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes.

Una vez analizados estos resultados se determinaron las variables de la investigación:

1. El empleo de situaciones simuladas
2. El desarrollo de la inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura Práctica Integral de la Lengua Inglesa VI

Posteriormente, se procedió a formular las hipótesis de investigación.

El empleo de situaciones simuladas para el manejo de la inteligencia emocional de los estudiantes favorecerá el desarrollo de esta en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura Práctica Integral de la Lengua Inglesa VI.

Segunda etapa. Discusión y resultados

El proceso de enseñanza-aprendizaje es comunicativo por su esencia, considerando que todas las influencias educativas que en el mismo se generan, a partir de las relaciones humanas que se establecen en el proceso de actividad conjunta, se producen en situaciones comunicativas. De acuerdo con Addine (2004), es en la relación dialéctica entre actividad y comunicación que se establece el vínculo profesor-estudiante, estudiante-estudiante, estudiante-conocimiento, estudiante-vivencia y estudiante-práctica concreta. En esta red de vínculos se va estructurando la personalidad, va teniendo lugar en la institución educativa una parte importante del crecimiento de los seres humanos.

El enfoque comunicativo reconoce el logro de la competencia comunicativa como su objetivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje del inglés como lengua extranjera. Esta concibe un proceso de enseñanza-aprendizaje comunicativo que incluye lo afectivo-motivacional.

La dimensión afectiva de la competencia comunicativa es la habilidad para reconocer, expresar y canalizar la vida emocional, donde adquiere especial importancia el equilibrio personal, la autoestima y la empatía. También es importante la meta afectividad o capacidad del sujeto para conocer y gobernar los sentimientos que provocan los fenómenos afectivos.

El desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje del inglés como lengua extranjera bajo los preceptos del enfoque comunicativo, debe enfocarse en una interacción auténtica en el aula y en la cooperación entre los estudiantes al realizar actividades cooperadas en pequeños grupos o parejas. En tal sentido, el desarrollo de la inteligencia emocional (IE), puede contribuir a desarrollar este proceso con mayor calidad y formar profesionales mucho más competentes.

La inteligencia emocional, es definida por Goleman (1998), como la capacidad del individuo de reconocer sus sentimientos y los de otras personas para motivarse y manejar bien sus emociones y sus relaciones interpersonales.

Al definir la inteligencia como una capacidad, Gardner (1999) la convierte en una destreza que se puede aprender y desarrollar. Asimismo, destaca cinco componentes o indicadores claves: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía, y habilidades sociales.

- Autoconciencia: el individuo está en constante empeño por conocerse mejor a sí mismo, al comprometerse en autovaloraciones y reflexiones críticas de sus fortalezas y debilidades, expresando sus emociones, aceptando la retroalimentación de otros, y enfrentando el fracaso como estímulo para el mejoramiento personal.
- Autorregulación: la habilidad del individuo de manejar sus emociones y comportarse de tal manera que conduzca a la consecución de sus metas.
- Motivación: comprende una serie de aspectos positivos tales como la esperanza, el optimismo, e incentivos fuertes para desarrollar una tarea, o participar en una actividad.

- Empatía: refleja la habilidad de compartir los sentimientos de otra persona al ponerse en su posición o lugar.
- Habilidades sociales: son indicativos del deseo de las personas de tomar parte en interacciones sociales, y la habilidad de manejar las relaciones interpersonales.

Salovey y Mayer (1997), definen la inteligencia emocional como la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento personal e intelectual.

Esta definición implica:

la percepción, evaluación y expresión emocional;
la facilitación y asimilación emocional;
la comprensión emocional; y
la regulación emocional.

Para estos autores las emociones ayudan a resolver problemas y facilitan la adaptación al medio. La IE se considera una habilidad donde las emociones y el razonamiento van unidos para facilitar y desarrollar un pensamiento efectivo e inteligente.

En el campo de la inteligencia emocional se encuentran dos modelos. Por un lado están (a) los modelos mixtos, que combinan dimensiones de personalidad como el optimismo, la empatía o la capacidad de automotivación con habilidades emocionales. Por otro lado, se encuentra (b) el modelo de habilidad, desarrollado principalmente por Salovey y Mayer (1997), que se centra en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento.

Salovey (2002), se refiere a que hay otras formas de demostrar ser inteligente, más allá de la consideración del coeficiente de inteligencia de las personas. Que se pueden desarrollar habilidades, y que la inteligencia emocional puede ser un predictor importante del éxito de las personas en sus relaciones interpersonales, en el funcionamiento familiar, y en el puesto de trabajo.

Según Gallegos (2014), la inteligencia emocional se relaciona con la capacidad para escoger las mejores opciones en la búsqueda de una solución, permite que se distingan diversos tipos de inteligencias, relacionadas con las habilidades a desarrollar y con la capacidad de entender y elaborar información para usarla de manera adecuada.

Esta autora define la inteligencia emocional como la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

De igual forma, los postulados sobre inteligencia emocional formulados por Daniel Goleman, han sido tomados en consideración por pensadores de esta área del saber, al estudiar la habilidad en el contexto educativo, partiendo de la premisa de que la IE puede ser más poderosa que la inteligencia general y que las competencias emocionales se pueden llegar a aprender, es decir, que todas las personas en potencia pueden ser emocionalmente inteligentes. Gallegos (2014).

Para esta autora, el conocimiento de los elementos que componen la inteligencia emocional permite aprender a manejarla y utilizarla para propósitos educativos, por lo que la aplicación de la IE en el proceso de enseñanza-aprendizaje, puede contribuir a que el estudiante se apodere de sus emociones durante este proceso, a fin de que las domine y utilice para su beneficio.

La inteligencia emocional se enseña y aprende, se entrena y perfecciona desde la práctica. Para ello, hay que saber trabajar con las emociones positivas y negativas que con frecuencia experimentamos en el aula. Entre ellas se encuentran:

- Emociones positivas: alegría, entusiasmo, placer, entretenimiento, humor, afecto, cariño, simpatía, afinidad, aceptación, confianza, amabilidad, respeto, felicidad, tranquilidad, satisfacción, bienestar.
- Emociones negativas: ira, tensión, envidia, impotencia, miedo, ansiedad, pesimismo, preocupación, tristeza, vergüenza, timidez, inseguridad, antipatía, rechazo, disgusto.

La inteligencia emocional tiene que ver con la forma en que un individuo actúa con las personas, con sus habilidades; cómo controla la ira; cómo interpreta las situaciones para estar calmado; cómo maneja las emociones; cómo toma en consideración al interlocutor; y la posición que asume ante los problemas para su solución, y así aprender a regular los estados afectivos propios y los de sus compañeros.

En el ámbito laboral y estudiantil, y específicamente en el aula, en situaciones de aprendizaje, la inteligencia emocional es clave para llegar al éxito. Un estudiante que conozca dónde están sus fortalezas, cuáles son sus debilidades, que se sienta bien al realizar una tarea, que interactúe adecuadamente con sus compañeros, logrará enfrentar el proceso de enseñanza-aprendizaje en mejores condiciones. Las habilidades que posea un estudiante para comportarse de forma estable emocionalmente, le facilitarán y le guiarán en sus estudios y en la vida.

Según Castellanos (2001), la situación de aprendizaje se manifiesta como el espacio de interacción en el que se organizan las condiciones necesarias y suficientes para el desarrollo de procesos de apropiación y dominio de contenidos de enseñanza y aprendizaje. El/la docente, cuando diseña el PEA, y piensa en sus diferentes clases, realmente está diseñando las diferentes situaciones en las que sus estudiantes desarrollarán sus acciones de aprendizaje. En lugar de concebir la clase como un espacio de transmisión de contenidos (“impartición” de clases), debe concebirlas como espacios activos -e interactivos- de aprendizaje, como creación de condiciones que facilitarán en sus estudiantes el acceso a nuevos niveles de desarrollo (desde el punto de vista individual y grupal).

A partir del estudio realizado y de los resultados que se obtuvieron durante la aplicación de los métodos empíricos de investigación, se propone un conjunto de situaciones simuladas para desarrollar la inteligencia emocional de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura Práctica Integral de la Lengua Inglesa VI.

De acuerdo con Byrne (1976), las situaciones simuladas son actividades que desarrollan los estudiantes para discutir sobre un problema o una serie de problemas relacionados entre sí en una situación definida. El estudiante desempeña un rol o actúa en un entorno simulado para practicar o desarrollar capacidades de acción y decisión en situaciones de la vida real.

Las situaciones simuladas que se ilustran a continuación permiten promover el desarrollo de los cinco indicadores de inteligencia emocional descritos anteriormente. Estas situaciones propuestas se relacionan con las unidades 2 (Festivales y celebraciones) y 4 (Educación) del programa de la asignatura PILI VI.

Situación simulada 1 (relacionada con la autoconciencia y los contenidos de la unidad 4)

En un análisis al concluir la clase de PILI VI, el profesor les orienta a sus estudiantes que resuman los contenidos de la misma. Seguidamente, les pide que se autoevalúen y evalúen a sus compañeros, a partir de su participación en clases. El estudiante X comienza a discutir con el resto, pues no acepta las valoraciones y críticas constructivas que le hacían. Incluso, opina que sus compañeros intentaban burlarse de él, de sus errores, que no creía haberse equivocado durante sus intervenciones en clase.

- ¿Qué opinas sobre la actitud del estudiante X?
- ¿Cómo valoras la retroalimentación en el proceso de enseñanza-aprendizaje?
- ¿Consideras que la crítica constructiva y el reconocimiento de tus fortalezas y debilidades contribuye a tu crecimiento intelectual y personal?
- ¿Te consideras una persona autocrítica?
- ¿Cómo reaccionas ante la crítica?

Situación simulada 2 (relacionada con la autorregulación y los contenidos de la unidad 2)

En el concurso de canto (La Voz Kids), una joven de 19 años decide participar. Es una persona introvertida, que sufre de miedo escénico. Cuando finalmente le llega su turno, los nervios parecen traicionarla. Sin embargo, después de unos segundos de concentración y convencimiento de sus potencialidades, sale al escenario y con su actuación, recibe el premio mayor del jurado.

- ¿Consideras que la joven supo manejar bien sus emociones, su miedo escénico?
- Cuando has estado en alguna situación similar, ¿has sabido controlar tus emociones para lograr el éxito?
- ¿Qué haces para enfrentar el nerviosismo, el temor al fracaso?

Situación simulada 3 (relacionada con la motivación y los contenidos de la unidad 4)

Varios estudiantes de tercer año de la carrera Licenciatura en Educación. Lenguas Extranjeras: inglés con segunda lengua, manifestaron, en una encuesta, que al inicio no se sentían realmente motivados por la misma, que su interés era aprender idiomas y no ejercer como profesores una vez graduados. A partir del trabajo de sus profesores, y de la realización de prácticas laborales sistemáticas en las escuelas, su motivación fue creciendo considerablemente.

- ¿Consideras que la motivación juega un papel fundamental para el logro del éxito?
- ¿Te sientes identificado con esta situación?
- ¿Qué estrategias has empleado para elevar tu motivación?

Situación simulada 4 (relacionada con la empatía y los contenidos de la unidad 4)

Dos compañeros de clase se encuentran en un restaurante. Al hablar sobre los resultados que obtuvieron en el examen de inglés, uno de ellos (estudiante 1) se muestra bastante deprimido pues había desaprobado. El otro estudiante (2) le dice que debió haber sido más responsable, haber estudiado más. Que no debió salir con su novia la noche anterior del examen.

- ¿Consideras que el estudiante 2 actuó bien al criticar a su compañero?
- ¿Cuál debió ser la actitud del estudiante 2 ante esta situación?
- ¿Qué debió decir el estudiante 2 a su compañero en ese momento de tristeza y fracaso?
- ¿Cómo reaccionarías ante una situación similar?

Situación simulada 5 (relacionada con las habilidades sociales y los contenidos de la unidad 2)

En una celebración familiar planificada por los padres de X, asisten todos los miembros de la familia. X no se siente a gusto, pues fueron invitados dos de sus primos con quien tuvo problemas de convivencia durante su estancia en la casa de sus tíos para realizar sus estudios universitarios. Con bastante frecuencia, discutían sobre sus gustos, preferencias, amistades, y las obligaciones o tareas en el hogar. Muchas veces, X se aislaba en su habitación para no interactuar con sus primos. Como era de esperar, las diferencias entre ellos crecieron, y X tuvo que regresar a su casa y el distanciamiento se hizo notable.

- ¿Qué opinas sobre esta situación?
- ¿Has vivenciado esta situación, o conoces de alguien que lo haya hecho?
- ¿Cómo consideras deben ser las relaciones interpersonales?
- ¿Consideras que el respeto hacia los criterios del otro ayuda a mejorar la comunicación y las relaciones con los demás?

Durante el desarrollo de estas situaciones simuladas, se deben monitorear las habilidades de los estudiantes para la resolución de conflictos, para el trabajo en equipos, para solucionar los problemas interpersonales, la gestión del estrés y la ansiedad, el control del impulso, la autorregulación, la empatía, la autoestima, así

como el grado de motivación para enfrentar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por otra parte, el éxito en el proceso se alcanza si el profesor demuestra ser una persona emocionalmente inteligente.

CONCLUSIONES

La creación y mantenimiento de relaciones interpersonales de calidad en el aula, así como una adecuada planificación de situaciones simuladas de aprendizaje contribuyen significativamente al desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje del inglés como lengua extranjera. Por otra parte, el debate de las situaciones simuladas propuestas constituye una pequeña y modesta contribución a este fin. Resulta un imperativo para los profesores plantear alternativas donde se realicen actividades agradables y pertinentes de acuerdo con las habilidades, intereses y preferencias de los estudiantes que permitan fortalecer el desarrollo de su inteligencia emocional.

Declaración de conflicto de interés y conflictos éticos

Los autores de este artículo (Jorge Carlos Ronda Pupo, Yakeline Herrera Fuentes, y Julio Sixto Bastida Vaillant, declaramos que este manuscrito es original, no contiene elementos clasificados ni restringidos para su divulgación ni para la institución en la que se realizó y no ha sido publicado con anterioridad, ni está siendo sometido a la valoración de otra editorial).

Los autores somos responsables del contenido recogido en el artículo y en él no existen plagios, conflictos de interés ni éticos.

Contribuciones de los autores

Autor 1 (principal): redacción del artículo, fundamentos teóricos, diseño de la metodología empleada.

Autor 2 (co-autor): diseño del artículo, diseño de la metodología empleada.

Autor 3 (co-autor): tratamiento estadístico e informático y bibliografía.

BIBLIOGRAFÍA

- Addine Fernández, F. (2004). *“Didáctica: Teoría y Práctica”* Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba.
- Alanoca León, M del C. (2019). *Programa de inteligencia emocional para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje del idioma inglés en estudiantes del centro de Enseñanza y Traducción de Idiomas CETI – UMSA*, Bolivia.
- Byrne, D. (1976). *Teaching oral English*. Centre for information on language teaching and research.
- Castellanos Simons, D. (2001). *Hacia una concepción del aprendizaje desarrollador*. Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”, La Habana, Cuba.
- Fabregat Renau, B. (S/A). *La inteligencia emocional en el aula de lengua inglesa*. Tesis en opción al título académico de Máster universitario en comunicación intercultural y enseñanza de lenguas. Universitat Jaume I.
- Gallegos Núñez, M. M. (2014). *Inteligencia emocional en el proceso de enseñanza aprendizaje del inglés*. REE Volumen 8 (2) Riobamba jul. - dic. 2014. Universidad Nacional de Chimborazo .
- Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence* New York: Bantam Books.
- _____. (2005). *Inteligencia emocional*. Buenos Aires - Argentina: Bantam Books.
- Gkonou, C. and Mercer, S. (2017). *Understanding emotional and social intelligence among English language teachers*. ELT research papers. University of Essex, British Council, UK. ISBN: 978-0-86355-842-9.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997): *What is emotional intelligence?* http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EI%20Assets/Reprints...EI%20Pr oper/EI1997MSWhatIsEI.pdf
- Salovey, P. Mayer, J. D. y Caruso, D. (2002). *The Positive Psychology of Emotional Intelligence*. In: Snyder, C.R. and López, S. J. Handbook of positive psychology. New York, Oxford University Press.