

HACIA NUEVAS COMPRENSIONES DE LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR: REVISIÓN Y PROSPECTIVA





HACIA NUEVAS COMPRESIONES DE LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR: REVISIÓN Y PROSPECTIVA

Autores:

Zeneida Rocío Ceballos Villada
Alfredo Rojas Otálora
Astrid Sofía Suárez Barros
Claudia Carolina Cabrera
Constanza Abadía García
Erick Ibarra Cruz
Marcela Muratori

María Elena Garassini
Nancy Esperanza Flechas Chaparro
Rosa Elba Domínguez
Andrés Felipe Villacorte-Guaranguay
Andrés Felipe Martínez Patiño
Magda Beatriz Escobar Benavides
Elena Mercedes Zubieta

Editora

Zeneida Ceballos Villada

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA (UNAD)

Jaime Alberto Leal Afanador

Rector

Constanza Abadía García

Vicerrectora académica y de investigación

Leonardo Yunda Perlaza

Vicerrector de medios y mediaciones pedagógicas

Edgar Guillermo Rodríguez Díaz

Vicerrector de servicios a aspirantes, estudiantes y egresados

Leonardo Evemeleth Sánchez Torres.

Vicerrector de relaciones intersistémicas e internacionales

Julialba Ángel Osorio

**Vicerrectora de inclusión social para el desarrollo regional
y la proyección comunitaria**

Martha Viviana Vargas Galindo

Decana de la Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades (ECSAH)

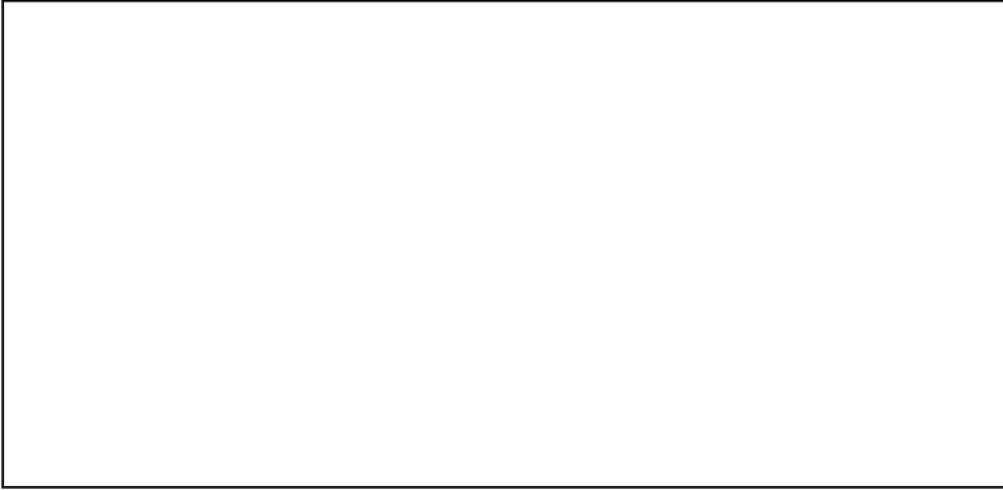
Juan Sebastián Chiriví Salomón

Líder Nacional del Sistema de Gestión de la Investigación (SIGI)

Martín Gómez Orduz

Líder Sello Editorial UNAD

HACIA NUEVAS COMPRENSIONES DE LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR: REVISIÓN Y PROSPECTIVA



Autores:

Alfredo Rojas Otálora, Astrid Sofía Suárez Barros, Claudia Carolina Cabrera, Constanza Abadía García, Erick Ibarra Cruz, Marcela Muratori, María Elena Garassini, Nancy Esperanza Flechas Chaparro, Rosa Elba Domínguez, Zeneida Rocío Ceballos Villada, Andrés Felipe Villacorte-Guaranguay, Andrés Felipe Martínez Patiño, Magda Beatriz Escobar Benavides, Elena Mercedes Zubieta.

Editora: Zeneida Ceballos Villada

Red Latinoamericana de Estudio e Intervención en Felicidad y Bienestar Humano

ISBN: 978-958-651-

e-ISBN: 978-958-651-

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades

©Editorial

Sello Editorial UNAD

Universidad Nacional Abierta y a Distancia

Calle 14 sur No. 14-23

Bogotá D.C.

Agosto de 2025

Corrección de textos: Paula Alexandra Bermúdez

Diagramación: Angélica García

Edición integral: Hipertexto - Netizen

Cómo citar este libro: Rojas Otálora, A., Suárez Barros, A., Cabrera, C., Abadía García, C., Ibarra Cruz, E., Muratori, M., Garassini, M., Flechas Chaparro, N., Domínguez, R., Ceballos Villada, Z., Villacorte-Guaranguay, A., Martínez Patiño, A., Escobar Benavides, M. y Elena Mercedes Zubieta. (2025). *Hacia nuevas comprensiones de la felicidad y el bienestar: revisión y prospectiva*. Sello Editorial UNAD. **DOI PENDIENTE.**

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons - Atribución - No comercial - Sin Derivar 4.0 internacional. https://co.creativecommons.org/?page_id=13.





RESEÑA DEL LIBRO

La Red Latinoamericana de Estudio e Intervención en Felicidad y Bienestar Humano ha venido trabajando desde el 2021..., conformada por un grupo de académicos e investigadores provenientes de Colombia, México, Argentina y Venezuela vinculados a las siguientes instituciones: la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), la Universidad Mariana, la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, la Universidad Católica de Argentina, la Universidad de Buenos Aires y la Universidad Central de Venezuela desde la Universidad Metropolitana.

En el 2022, se publicó el primer libro, denominado *Felicidad y bienestar humano: miradas desde la reflexión, investigación y la intervención en América Latina*, con el que se avanzó en la comprensión de la felicidad y el bienestar a partir de investigaciones y reflexiones basadas en fundamentos científicos.

Teniendo como base esta primera experiencia, así como el conversatorio *¿Qué es la Felicidad? Discusiones desde la ciencia*, y los argumentos que en este evento se presentaron, surgió la iniciativa de presentar este segundo libro, denominado *Hacia nuevas comprensiones de la felicidad y el bienestar: revisión y prospectiva*. En este libro se presentan siete capítulos en los que se desarrollan posturas fundamentadas en la revisión científica para comprender la felicidad y el bienestar, y su relación con aspectos tan relevantes como el duelo y el dolor, si el bienestar se aprende o se enseña, los correlatos sociales y, finalmente, un ejercicio de prospectiva sobre el estudio del bienestar y felicidad, con el fin de profundizar y fortalecer los argumentos académicos en la apuesta de constituirse en un referente para el estudio del bienestar y la felicidad.



RESEÑA DE LOS AUTORES

Zeneida Rocío Ceballos Villada

(Universidad Nacional Abierta y a Distancia)

Psicóloga. Candidato a doctor en Psicología, con Maestría en Docencia. Es docente investigadora de la Maestría en Psicología Comunitaria y de Psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). Hace parte del grupo de investigación Psicología Desarrollo Emocional y Educación. Tiene experiencia en formación y diseño de entornos virtuales. Miembro fundador de la Red Latinoamericana de Estudio e Intervención en Felicidad y Bienestar Humano. Par académico del Ministerio de Educación Nacional de Colombia. Ha laborado en contextos de educación superior por 24 años, en temas de desarrollo humano, bienestar, felicidad y género. Ha diseñado proyectos de investigación y de formación. Su interés es profundizar respecto a la felicidad y bienestar, particularmente aplicados desde las comprensiones latinoamericanas, partiendo de los saberes propios, especialmente en los contextos rurales.

Constanza Abadía García

(Universidad Nacional Abierta y a Distancia)

Psicóloga. Doctora en Educación y Tecnología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) Florida (Estados Unidos). Master of Arts in Education y Higher Education School of Education de la UNAD Florida. Especialista en Evaluación Pedagógica de la Universidad Católica de Manizales y en Proyectos Educativos Innovadores de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Experta en Psicología Coaching certificada por el Colegio de Psicólogos de Madrid, España. Tiene experiencia en educación superior, en gestión e innovación académica, curricular, pedagógica-didáctica y aseguramiento de la calidad. Ha laborado en cargos como vicerrectora académica y de investigación, decana de la Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades (ECSAH) y docente. En educación media, ha fungido como coordinadora de bachillerato a distancia y como psicóloga educativa desempeñándose en áreas de exploración vocacional, desarrollo de talentos, adaptación escolar, escuela de padres, etcétera. Es conferencista nacional e internacional en temas de educación a distancia, directora ejecutiva de la Asociación Iberoamericana de Educación Superior a Distancia (AIESAD). Par académico del Consejo Nacional de Acreditación en Colombia y miembro fundador del grupo de investigación Psicología, Desarrollo Emocional y Educación.

María Elena Garassini Chávez

(Universidad Metropolitana de Caracas)

Psicóloga, con doctorado y maestría en Psicología de la Universidad Central de Venezuela, con énfasis en Investigación en el Desarrollo de Habilidades Socioemocionales, Psicología Positiva y Logoterapia con enfoque de género. Coordinadora y profesora de la Especialización en Psicología Positiva en la Universidad Metropolitana de Caracas. Profesora del Departamento de Psicología y Salud Pública en la Universidad José Simeón Cañas en San Salvador. Profesora de las maestrías de Liderazgo Positivo y Educación Positiva de la Universidad Tecmilenio de Monterrey-México. Ha laborado en contextos educativos, hospitalarios y organizacionales; en temas de desarrollo humano, bienestar, resiliencia y sentido de vida. Ha diseñado proyectos y programas de formación e intervención en contextos universitarios e institucionales. Su interés en abordar temáticas asociadas al bienestar le ha permitido la publicación de libros, el diseño de cátedras y programas de formación, y la participación en variados eventos nacionales e internacionales para la atención de personas en los ámbitos educativos, familiares, hospitalarios, organizacionales y gubernamentales.

Astrid Sofía Suárez Barros

(Universidad Nacional Abierta y a Distancia)

Psicóloga, con doctorado, maestría y especialidad en Psicología, con énfasis en Investigación y Familia. Investigadora de la Maestría en Psicología Comunitaria y Psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). Investigadora categorizada en el nivel de estudiante con doctorado (MinCiencias) de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). Docente, formadora en desarrollo humano y diseñadora de entornos virtuales de aprendizaje y materiales didácticos y de formación humana. Ha laborado en contextos educativos y organizacionales, en temas de desarrollo humano, bienestar, proyecto de vida. Ha diseñado proyectos y programas de formación humana como parte de políticas públicas y privadas. Su interés de estudio e investigación se centra en los procesos educativos y las modalidades virtuales, así como en el proyecto de vida, el desarrollo humano y el bienestar.

Claudia Carolina Cabrera

(Universidad Mariana)

Psicóloga, con doctorado en Psicología y maestría en Gerencia Estratégica del Talento Humano. Especialista en Administración Educativa. Profesora de la Universidad Mariana de Pasto, Colombia. Coordinadora del área de investigación: Ser humano trabajo y organización. Investigadora y asesora de tesis de doctorado, maestría, especializa-

ción y pregrado. Asesora en organizaciones públicas y privadas en gestión del talento humano. Miembro fundador de la Red Latinoamericana de estudio e intervención en Felicidad y Bienestar.

Nancy Esperanza Flechas Chaparro

(Universidad Nacional Abierta y a Distancia)

Psicóloga de la Universidad Católica de Colombia. Especialista en Salud Familiar de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Magíster en Bioética de la Universidad El Bosque. Ha sido docente de la Maestría en Psicología Comunitaria. Miembro del grupo de Investigación Psicología, Desarrollo Emocional y Educación. Integrante del Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). Participó en la Mesa de Formación: importancia de la formación para la cultura de la ética en investigación, bioética e integridad científica, y en el Plan Nacional de Formación en ética en investigación, bioética e integridad científica para la implementación de la política de Ética de la Investigación, Bioética e Integridad Científica en Colombia. Coordinadora en Colombia del Proyecto Alfa III - Spring, financiado por la Comisión Europea. Coinvestigadora en proyectos sobre bienestar psicológico en la UNAD.

Alfredo Rojas Otálora

(Universidad Nacional Abierta y a Distancia)

Psicólogo de la Universidad del Norte, Barranquilla. Doctor en Psicología de la Línea Clínica y de la Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla. Especialista en Psicoanálisis – Oedi-pus Núcleo Psicoanalítico, Buenos Aires. Magíster en Administración (MBA) de la Universidad del Norte, Barranquilla. Miembro Fundador de la Red Latinoamericana de estudio e intervención en Felicidad y Bienestar.

Rosa Elba Domínguez Bolaños

(Benemérita Universidad Autónoma de Puebla)

Doctora en Psicología, psicoterapeuta, hipnoterapeuta y tanatóloga. Certificada en Psicología Positiva por el Instituto de Ciencias de la Felicidad perteneciente al Tecmilenio. Ted Speaker profesor investigador titular de la Facultad de Medicina de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Creadora de la cátedra “Desarrollo de habilidades para el bienestar”, a través de la cual se han formado miles de personas en el área de la salud. Coordinadora del grupo de investigación en Bienestar y Salud de la Facultad de Medicina y directora del Centro de Investigación de la Conducta Humana, del cual es socia y fundadora. Actualmente pertenece al Sistema Nacional de Investigadores en México.

Erick Ibarra Cruz

(Benemérita Universidad Autónoma de Puebla)

Ingeniero en Sistemas Computacionales por la Universidad de la Sierra, A. C. Doctor en Investigación e Innovación Educativa y magíster en Educación Superior, ambos por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Tiene experiencia en la dirección de instituciones educativas. Ha fungido como docente, director académico, coordinador de docencia e investigación. Socio fundador del Centro de Investigación, Diagnóstico y Desarrollo de Talentos, cuyo modelo se basa en la teoría de la psicología positiva en pro del desarrollo humano, que prioriza el bienestar y la felicidad de sus usuarios. Es conferencista y mentor en temas de desarrollo personal, orientación vocacional, profesional y emprendimiento basado en talentos. Ha publicado varios artículos de investigación y de difusión científica dentro de las líneas de investigación de desarrollo humano, bienestar y felicidad, inclusión educativa, y tecnología educativa. Miembro activo y cofundador de la Red Latinoamericana de estudio e intervención en Bienestar y Felicidad.

Marcela Muratori

(CONICET/Universidad de la Defensa Nacional)

Licenciada y doctora en Psicología por la Universidad Católica Argentina. Posee una diplomatura en Género y Gestión Institucional. Es investigadora asistente del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) e investigadora principal en la Universidad de la Defensa Nacional. Es docente de programas de pregrado y posgrado de instituciones universitarias. Se dedica especialmente a las áreas de psicología social, política y cultural. Ha publicado varios artículos de investigación y de difusión científica dentro de las líneas de investigación de bienestar, felicidad y miedo al delito. También ha trabajado, desde una perspectiva de género, el tema de las actitudes hacia las mujeres, el prejuicio y los estereotipos, el liderazgo femenino y la incorporación e integración de la mujer en diferentes ámbitos. Actualmente, sus estudios se centran en los aportes de la psicología social al ámbito militar: liderazgo, valores, bienestar y creencias asociadas.

Elena Mercedes Zubieta

(CONICET/ Universidad de Buenos Aires)

Socióloga (1990, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Argentina). Doctora en Psicología (2001, Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco, España). Profesora titular de Psicología Social II de la Facultad de Psicología en la Universidad de Buenos Aires. Investigadora principal del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Argentina. Directora del proyecto de investigación *Bienestar: bases sociocognitivas y correlatos psicosociales*. Universidad de Buenos Aires, Secretaría

de Ciencia y Tecnología (2023-2025). Sus temas de investigación se inscriben en el área de la psicología social y cultural, actualmente centrados en la perspectiva psicosocial del bienestar, creencias, valores y representaciones sociales.

Andrés Felipe Martínez Patiño

(Universidad Mariana)

Psicólogo de la Universidad CESMAG. Magíster en Educación desde la Diversidad por la Universidad de Manizales. Candidato a doctor en Psicología por la Universidad de Baja California (México). Profesor investigador de tiempo completo en la Universidad Mariana.

Andrés Felipe Villacorte Guaranguay

(Universidad Mariana)

Psicólogo, maestrante en Gestión del Talento Humano. Cuenta con experiencia formativa y profesional en el ámbito organizacional público, así como en el ámbito clínico hospitalario.



PRÓLOGO

Me siento honrada de escribir el prólogo de este libro y, sobre todo, muy contenta de ver una nueva obra de la Red Latinoamericana de Estudio e Intervención en Felicidad y Bienestar Humano. Este grupo, constituido por colegas de Colombia, México, Argentina y Venezuela, está demostrando una gran productividad y energía al publicar dos libros en menos de años.

El libro contiene tanto capítulos teóricos, como aplicados y de investigación. Ofrece justamente lo que su título indica: las bases para una sólida comprensión de los conceptos de felicidad y bienestar, un minucioso relato de cómo se ha desarrollado el estudio de estos, y propuestas para diseñar el futuro de la ciencia del bienestar.

Para ayudarnos a entender qué son la felicidad y el bienestar, los autores se remontan hasta nuestros antepasados paleolíticos (¡nunca había visto una revisión histórica en psicología positiva que se fuera tan atrás!), la antigua Grecia y el lejano Oriente. En las páginas de este libro encontraremos ideas de Sócrates, Aristóteles, Aristipo y Zenón explicadas con claridad. También las del Buda y de Confucio. Incluye algo que rara vez aparece en la literatura psicológica: los conceptos de felicidad de las culturas andinas y del Caribe.

A lo largo de las revisiones históricas sobre el concepto de felicidad corren dos hilos conductores: el de la felicidad hedónica y el de la felicidad eudaimónica, es decir, la felicidad que tiene que ver con disfrutar de la vida, y la que se refiere a vivir una vida virtuosa y con propósito. Es importante entenderlos porque estos dos hilos siguen presentes en las concepciones contemporáneas de la felicidad y el bienestar, y ambos se estudian dentro de la psicología positiva. Una tercera hebra que se asoma en la revisión histórica y toma fuerza en la investigación actual es la de la comunidad y los aspectos relacionales de la felicidad.

Tras ofrecer un panorama histórico y filosófico, este libro se enfoca en la historia del estudio científico de la felicidad en la psicología y en otras disciplinas, como la sociología y las neurociencias. Creo que una de sus contribuciones importantes es incluir el trabajo de pioneros en el estudio de la felicidad que publicaron sobre el tema antes de que surgiera el movimiento de la psicología positiva, como, por ejemplo, Marie Jahoda y Michael Argyle, además de los “abuelos” de la psicología positiva, que son más conocidos: Abraham Maslow y Viktor Frankl.

Obviamente, esta obra presenta las contribuciones de los fundadores de la psicología positiva, Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi, y explica con claridad tanto las experiencias de flujo (o *flow*) como el modelo PERMA del bienestar, así como las fortalezas de carácter. Da gusto ver citados con frecuencia a autores hispanoparlantes que han hecho importantes contribuciones a la psicología positiva, como Carmelo Vázquez y Alejandro Castro Solano, entre muchos otros.

Tras dejar sentadas las bases del estudio del bienestar, los autores de este libro nos ofrecen sus propias aportaciones, tanto teóricas como aplicadas. Entre ellas, destaca el capítulo sobre el duelo y la pérdida desde la perspectiva de la psicología positiva. El tema del duelo ha sido poco estudiado hasta ahora en la ciencia del florecimiento humano, y las autoras ofrecen un mapa para abordarlo. Uno de los capítulos sobre aplicación tiene que ver con la enseñanza de la ciencia del bienestar para el desarrollo de las personas. Este tema me encanta, pues a eso me dedico en el Instituto Tecnológico Autónomo de México (ITAM), y es inspirador ver lo que están haciendo otros colegas en América Latina, sobre todo a través de los testimonios de sus estudiantes.

Este libro contiene también dos capítulos sobre investigaciones: uno sobre la relación entre el estrés y la resiliencia en un contexto laboral, y otro sobre los correlatos sociales de la felicidad. Ambos enfatizan la importancia del contexto para entender las vivencias de bienestar y felicidad de las personas. Creo que esta es otra de las contribuciones del libro: el subrayar la complejidad de la felicidad y cómo esta no se puede entender más que dentro de un contexto interpersonal y social, resaltando, por ejemplo, temas como el envejecimiento poblacional y las migraciones.

El último capítulo nos invita a pensar sobre el impacto de las tecnologías que están cambiando rápidamente al mundo, como la inteligencia artificial, en la experiencia humana y, en última instancia, sobre nuestra felicidad.

Felicito a los trece autores de este libro por su trabajo, y espero que sigan produciendo con la energía que los caracteriza para enriquecer la psicología positiva en Latinoamérica y en el mundo.

Margarita Tarragona

Directora del Centro ITAM de Estudios del Bienestar

CONTENIDO

CAPÍTULO 1. ¿QUÉ ES AQUELLO QUE LLAMAMOS FELICIDAD? 21

Alfredo Rojas Otálora

Resumen 23

Abstract 24

Especulando sobre cómo empezó el ser humano a pensar en la 'felicidad' 25

La mirada de los griegos y el tema de la felicidad 26

Otras miradas culturales sobre la felicidad 27

La investigación de la felicidad en tiempos modernos 29

Neurociencia y felicidad 34

Una mirada panorámica de lo que se comprende como
felicidad en el siglo XXI 38

Conclusiones 42

Referencias 44

CAPÍTULO 2. ¿CÓMO CONVERSAN LA FELICIDAD CON EL BIENESTAR? 47

María Elena Garassini

Resumen 49

Abstract 49

Referencias 59

CAPÍTULO 3. EL DUELO Y LAS PÉRDIDAS: ELEMENTOS INVISIBLES DE LA FELICIDAD 61

Rosa Elba Domínguez Bolaños

Constanza Abadía García

Nancy Esperanza Flechas Chaparro

Resumen	63
Abstract	63
Fundamentos y origen de la tanatología	64
El sentido del dolor y el sufrimiento	70
Apego, duelo y pérdida	72
Entendiendo el duelo	75
Resignificando las pérdidas: una mirada del duelo desde la psicología positiva	79
Estrategias de afrontamiento del duelo	81
Conclusiones	94
Referencias	95

**CAPÍTULO 4. ¿LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR SE PUEDEN
ENSEÑAR O APRENDER? ESTUDIO DE CASOS DOCUMENTADOS
EN EL CONTEXTO AMERICANO**

101

Erick Ibarra Cruz

Resumen	103
Abstract	103
Introducción	104
Sustento teórico de la ciencia de la felicidad	105
Contexto internacional sobre la importancia de la felicidad	110
Experiencias en la enseñanza de la felicidad en la región de Norte América	112
Las intervenciones en felicidad y bienestar en el contexto centroamericano	125
Contribución teórica interdisciplinaria al desarrollo de la ciencia de la felicidad	127
Metodología	133
Conclusiones y recomendaciones	134
Referencias	136

**CAPÍTULO 5. CORRELACIÓN ENTRE RESILIENCIA Y ESTRÉS
LABORAL EN TRABAJADORES DE CARGO ADMINISTRATIVOS
DEL SECTOR PÚBLICO DE UNA ALCALDÍA EN COLOMBIA** 142

*Claudia Carolina Cabrera-Gómez, Andrés Felipe Villacorte-Guaranguay
Andrés Felipe Martínez Patiño y Magda Beatriz Escobar Benavides*

Resumen	145
Abstract	146
Introducción	147
Marco teórico	147
Resiliencia	149
Estrés laboral	150
Metodología o procedimientos	153
Resultados, análisis e interpretación	154
Conclusiones	174
Recomendaciones	175
Referencias	177

CAPÍTULO 6. FELICIDAD, BIENESTAR Y CORRELATOS SOCIALES 183

Marcela Muratori y Elena Mercedes Zubieta

Resumen	185
Abstract	186
Introducción	187
Método	191
Resultados	193
Conclusiones	199
Referencias	201

CAPÍTULO 7. PROSPECTIVA DEL ESTUDIO DE BIENESTAR Y FELICIDAD EN CLAVE RETOS Y DESAFÍOS

Astrid Sofía Suárez Barros Zeneida Rocío Ceballos <i>Villada</i>	207
Resumen	209
Abstract	210
Felicidad y bienestar: relaciones con la evolución de la sociedad	211
Migración, felicidad y bienestar: hallazgos clave	216
Tendencias metodológicas en el campo del bienestar con poblaciones migrantes	219
Prospectiva y tendencias para estudiar el bienestar en poblaciones inmigrantes	220
Prospectiva del estudio del bienestar frente al envejecimiento	221
El bienestar en el marco del desarrollo tecnológico	226
A manera de horizontes para la ciencia del bienestar: retos y desafíos	229
Referencias	233

ÍNDICE DE FIGURAS

CAPÍTULO 3	61
Figura 1. Esquema gráfico de las etapas de duelo de Kübler-Ross	76
Figura 2. Esquema gráfico de las etapas de duelo de Kübler-Ross, con la nueva etapa del duelo	79
CAPÍTULO 4	101
Figura 1. Opinión y recomendación de un alumno anónimo sobre la materia Desarrollo de Habilidades para el Bienestar, periodo de otoño del 2020	118
Figura 2. Opinión sobre el valor e importancia de la materia optativa DHPB	118
Figura 3. Comentario sobre el enfoque de la materia DHPB centrado en los problemas y virtudes del alumno	119
Figura 4. Opinión sobre los contenidos de la materia DHPB diseñados con perspectiva positiva	119
Figura 5. Comentario sobre la relación entre la práctica de la meditación con la felicidad y el equilibrio	120
Figura 6. Opinión sobre la materia DHPB como herramienta poderosa para el crecimiento personal	121
Figura 7. Comentario sobre la importancia de la materia DHPB en la formación de futuros médicos	121
Figura 8. Excelencia docente de la materia DHPB enfocada en el bienestar de los alumnos	122
CAPÍTULO 5	143
Figura 1. Niveles de estrés global	155
Figura 2. Niveles de estrés en auxiliares y operarios	156
Figura 3. Niveles de resiliencia	156

ÍNDICE DE TABLAS

CAPÍTULO 5	143
Tabla 1. Prueba de normalidad para estrés y resiliencia	157
Tabla 2. Correlación entre estrés y resiliencia	158
CAPÍTULO 6	183
Tabla 1. Puntuaciones descriptivas de los ítems, subescalas y tradiciones del bienestar	194
Tabla 2. Puntuaciones medias en problemas sociales percibidos, confianza institucional y locus de control	196
Tabla 3. Puntuaciones medias en clima emocional	196
Tabla 4. Relaciones entre bienestar, percepción de problemas sociales, clima emocional, confianza institucional y percepción de control	199

CAPÍTULO 1

¿QUÉ ES AQUELLO QUE LLAMAMOS FELICIDAD?

Alfredo Rojas Otálora

Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)

<https://orcid.org/0000-0002-2631-3035>

alfredo.rojas@unad.edu.co



Resumen

El concepto de felicidad es un tema central para la humanidad, tanto desde la perspectiva individual como desde la sociedad global, por lo cual ha sido motivo de preocupación desde tiempos muy antiguos. Durante mucho tiempo, la filosofía se ocupó de este tema, pero a partir del surgimiento de la psicología y otras ciencias sociales y de la salud, el tema se ha convertido en un motivo para la investigación científica.

En este capítulo, se hace un recorrido histórico del análisis del tema, desde la filosofía antigua hasta los tiempos modernos, revisando las investigaciones recientes y actuales que surgen, en especial, desde la psicología, la neurociencia y la sociología; aunque se tocan aspectos relacionados con la economía y la política. Se valora la condición de la felicidad como una experiencia integrada por componentes afectivos-emocionales, así como por una dimensión amplia de sentido de vida o proyecto de vida. Se relacionan importantes datos desde la neurociencia que facilitan la comprensión de la vivencia de la felicidad a partir de sus bases neurológicas, las cuales se traducen en experiencias psicológicas que, a su vez, están ligadas a los procesos sociales y culturales en que surge y se desarrolla el individuo.

Se concluye sobre la importancia del campo como un área de investigación específica y se explica que el tema de la felicidad se compone de dimensiones afectivas y cognitivas que implican vivencias momentáneas y percepciones de largo plazo, integradas en un constructo motivacional complejo, confirmando que se trata de un tema fundamental de conocimiento por sí mismo, aunque se apoye en otros campos y conceptos relacionados como bienestar, calidad de vida, sentido y proyecto de vida y otros similares.

Palabras clave: felicidad; filosofía y felicidad; neurociencia de la felicidad; psicología y felicidad; sentido de vida.



Abstract

The concept of happiness has been a central theme for humanity from both individual and global societal perspectives, which has made it a subject of concern since ancient times. For a long time, philosophy dealt with this topic, but with the emergence of psychology and other social and health sciences, it has become a focus of scientific inquiry. This chapter provides a historical overview of the analysis of happiness, from ancient philosophy to modern times, reviewing recent and current research, particularly in psychology, neuroscience, and sociology. It also touches on aspects related to economics and politics. The chapter evaluates happiness as a state composed of affective-emotional components and a broad dimension of life meaning or life projects. It presents significant data from neuroscience, suggesting that these advances help explain the experience of happiness in its neurological foundations, which translate into psychological experiences and are linked to the social and cultural processes in which the individual emerges and develops.

The chapter concludes by highlighting the importance of the field as a specific area of research. It explains that the topic of happiness is composed of both affective and cognitive dimensions, involving momentary experiences and long-term perceptions integrated into a complex motivational construct. It confirms that happiness is a fundamental subject of knowledge in its own right, although it draws on other related fields and concepts such as well-being, quality of life, and life meaning and projects, among others.

Keywords: happiness; philosophy and happiness; neuroscience of happiness; psychology and happiness; meaning of life.



La palabra ‘felicidad’ genera muchas reacciones en los seres humanos. Estas reacciones varían según una serie de aspectos, como la edad de la persona, la época en que ha vivido, la cultura, la disciplina desde la cual se aborda, el género, y muchos otros factores que entran en juego al momento de precisarla o definirla.

Sin embargo, hay algo en común entre tantas diferentes miradas que buscan definir y aclarar esta palabra, que se convierte en un concepto, una idea, o algo más complejo —como iremos comentando—: una emoción, un sentimiento, un modo de pensar, un estado mental, un constructo; y ese aspecto en común se orienta a un estado de satisfacción, de bienestar o de placer relativamente duradero y altamente deseable.

En las siguientes líneas trataremos de esbozar un recorrido amplio del concepto de ‘felicidad’, ubicándolo en distintos campos y explicaciones, con el fin de precisar un poco a qué nos referimos y cómo se puede estudiar y comprender, más allá de las miradas antiguas de las culturas y de perspectivas filosóficas diferentes, para luego ubicarla en concepciones modernas con más precisión y rigurosidad que permitan tener una visión amplia y organizada del mismo.

Especulando sobre cómo empezó el ser humano a pensar en la ‘felicidad’

Cuando empezamos a ir hacia atrás en el tiempo para buscar los inicios de la preocupación o la concepción sobre la felicidad, una parte de este estudio debe hacerse por medios indirectos, pues el ser humano primitivo, que aún no poseía lenguaje, dejaba algunas muestras de representaciones que permiten mostrar la existencia de satisfacción y búsqueda de bienestar; un ejemplo de esto son las pinturas rupestres que se encuentran en distintas partes del mundo, como Altamira en España, con datación entre 16 000 y 30 000 años de antigüedad, o Chiribiquete en Colombia, con datación entre 15 000 y 25 000 años de antigüedad (Trujillo Montaña, 2023).

En estas pinturas, sobre todo en Chiribiquete, se pueden encontrar imágenes que, desde las perspectivas investigativas de la expresión facial de las emociones (Darwin, 1872; Duchenne, citado por Delaporte, 2007; Ekman, 1994, citado por Reeve, 2010), permiten deducir que se expresa preocupación por el bienestar y por la lucha por recursos, evidenciando aspectos implicados en calidad de vida, tales como expresiones de satisfacción y de celebraciones.

Desde una mirada que compara las demoras en avances culturales y su relación con los cambios biológicos dados por el proceso evolutivo, Punset (2014) plantea que la felicidad

aparece como un resultado de esos lentos avances culturales que se desprenden de los más precisos avances biológicos.

Es posible pensar, entonces, que, al disponer de capacidades sociales y técnicas para mejorar el ambiente, los humanos primitivos ya podrían tener un esbozo del concepto de felicidad, sustentado en la vivencia de perspectivas placenteras al poder satisfacer necesidades básicas para una buena supervivencia.

La mirada de los griegos y el tema de la felicidad

Un referente de la cultura occidental, dentro de la cual se ubica la cultura latinoamericana, es la filosofía griega clásica, y se resalta la mirada de algunas escuelas que un autor denomina “escuelas helenísticas de filosofía práctica” (Pigliucci, 2018, p. 213). A partir de Sócrates surgen tres escuelas: la de Platón y su academia, de la cual se deriva la escuela de Aristóteles y su liceo; Aristipo, que lidera a los cirenaicos, de los cuales se deriva Epicuro y su jardín; y como tercera línea, el cinismo de Antístenes, de donde surge el estoicismo de Zenón.

El planteamiento de Sócrates era que la sabiduría era el *bien principal*, donde la razón sería la mejor guía para lograr una buena vida, y la ignorancia sería la causa del mal. Platón continuó esta idea de Sócrates enfocándose en la práctica de la *virtud*, aunque relacionó esta virtud y el florecimiento individual dentro de una estructura de sociedad, es decir, subordinando al individuo a la potestad del Estado (Pigliucci, 2018).

Aristóteles desarrolló un poco más el concepto de búsqueda de la virtud en un modelo de la felicidad enfocado en el aspecto eudaimónico, que corresponde a ese bien supremo: “¿Cuál es el mayor de los bienes que se puede conseguir mediante la acción? ...tanto el común de los mortales como las personas de superior refinamiento afirman que es la felicidad... pero difieren sobre lo que la felicidad es” (Aristóteles, año, p. XX).

Planteó Aristóteles la práctica de varias virtudes, identificando hasta doce; este enfoque de la felicidad eudaimónica, desde la mirada de la investigación moderna en motivación, se puede definir como: “[...] la experiencia de buscar retos, realizar esfuerzos, estar plenamente involucrado y experimentar el flujo en aquello que se hace, actuar con base en valores verdaderos y sentirse completamente vivo y auténtico” (Ryan y Deci, 2001, citado por Reeve, 2010, p. 331).

Aristipo y su escuela cirenaica planteaban que el objetivo de la vida no era ser feliz a largo plazo, sino tener experiencias momentáneas de placer; aunque iba más allá de los placeres elementales, buscando además placeres sofisticados. De este modelo se derivó la escuela de Epicuro, que planteaba que la vida debía buscar el aumento del placer y la reducción del dolor. La propuesta de Epicuro se enfocaba en placeres mentales de muy alto nivel, y sostenía que la felicidad era un proceso a lo largo de la vida, aislándose de la vida política y social, y viviendo una vida modesta centrada en el cultivo de la amistad (Pigliucci, 2018).

Antístenes y su modelo, la escuela cínica, proponían que la vida debería enfocarse en la sabiduría práctica, lo cual sería suficiente para lograr un nivel de eudaimonía adecuado. La búsqueda estructurada de esta mirada se encuentra en la vida de Diógenes de Sinope, quien llevó al extremo su filosofía: vivía en un tonel, pedía limosna y cuestionaba todas las normas y convenciones.

Zenón derivó de estos cínicos su modelo o escuela del estoicismo, planteando que la virtud es necesaria y suficiente para lograr un nivel de felicidad apropiado. Sin embargo, también aceptaban la necesidad de manejar algunos bienes, siempre que estos no comprometieran la integridad del carácter. En síntesis, una mirada que combinaba valores a largo plazo con bienes o experiencias placenteras inmediatas, una combinación que podrá verse en otras concepciones de la felicidad más adelante (Pigliucci, 2018).

Las escuelas helenísticas nombradas enfocaban la felicidad proponiendo, por un lado, la búsqueda de un bienestar inmediato, placentero, hedónico, y por otro, el logro de una vida satisfactoria con una visión de la virtud centrada en un objetivo de *bien supremo* al final de la vida, ya sea una vida sabia o centrada en un bienestar y sentido de vida eudaimónico, como ya se ha definido.

En la modernidad, los conceptos de felicidad oscilan entre estos aspectos, aunque en algunas concepciones se integran estos dos factores, como se verá más adelante en otra sección sobre las concepciones de felicidad en el primer cuarto del siglo XXI (Cuadra & Florenzano, 2003; Harris, 2020).

Otras miradas culturales sobre la felicidad

Aquí se revisan de manera global algunos conceptos de felicidad desde culturas y filosofías diferentes a las clásicas de Occidente (Grecia-Roma).

Budismo

En el budismo, la felicidad se asocia con la liberación del sufrimiento a través del desprendimiento de asuntos materiales y afectos que limitan el desarrollo personal, así como con la práctica de la meditación. Una de las enseñanzas clave es el desapego. La felicidad no se encuentra en posesiones materiales o en deseos efímeros, sino en liberar la mente de anhelos y aversiones.

El camino hacia la iluminación es visto como el verdadero camino hacia la felicidad.

El sufrimiento es considerado una parte inherente de la existencia humana. La felicidad se alcanza al seguir las enseñanzas esenciales, que incluyen prácticas éticas, meditación y desarrollo de sabiduría. La práctica de la atención plena (*mindfulness*, concepto tomado de esta doctrina) permite a los individuos estar presentes y apreciar el momento actual, lo que contribuye a una sensación de paz y satisfacción interna.

En el budismo también se hace énfasis en la importancia de la compasión hacia todos los seres. Al cultivar amor y bondad hacia los demás, se genera un sentido profundo de felicidad.

Confucianismo

En la tradición de Confucio, en China, la felicidad se encuentra en las relaciones armoniosas y en cumplir con los roles sociales adecuados. La virtud y el respeto hacia los demás son esenciales (Pigliucci, 2018).

Culturas del Caribe

Por otra parte, en contextos más cercanos, podemos revisar las culturas del Caribe, que se caracterizan por su diversidad y su sentido de las vivencias. Las culturas caribeñas son ricas y variadas debido a sus influencias indígenas, africanas, europeas y asiáticas. Por lo tanto, el concepto de felicidad varía entre las distintas comunidades.

Sin embargo, hay factores centrales que se relacionan con las relaciones familiares y comunitarias, las cuales son fundamentales para la felicidad. La conexión con otros es vista como un pilar esencial del bienestar.

Las festividades, como el carnaval en varias islas y países, son momentos clave donde las personas celebran juntas, creando un sentido de alegría colectiva que refuerza los vínculos sociales.

Muchas culturas del Caribe tienen una profunda conexión con la naturaleza y prácticas espirituales que fomentan un sentido de paz interior y armonía. La apreciación del entorno natural contribuye a una experiencia general de bienestar (Barrios-Montes, 2010).

Culturas andinas

Desde una mirada de las culturas ancestrales andinas (quechua, guaraní, entre otras), el concepto de “Suma Kawsay” y “Suma Qamaña” es fundamental en sus cosmovisiones; se refieren a la idea de vivir en armonía y equilibrio con uno mismo, con los demás y con la naturaleza. Este principio refleja una forma integral de entender el bienestar y la felicidad.

Algunos elementos centrales son: la armonía, la interdependencia entre los individuos, el respeto por la naturaleza —concebida como la Pachamama o Madre Tierra, un ser vivo que merece todo el respeto—. También se enfatiza el bienestar personal, que incluye aspectos emocionales, espirituales y físicos (Acosta et al., 2009).

La felicidad se experimenta en conjunto. Las celebraciones, tradiciones y actividades comunitarias son esenciales para fortalecer los lazos sociales y compartir momentos de alegría.

La investigación de la felicidad en tiempos modernos

Posiblemente, el filósofo moderno que buscó llevar a una orientación práctica al ser humano para el encuentro de la felicidad fue Bertrand Russell, quien en su obra *La conquista de la felicidad* planteaba que su trabajo se dirigía al público común: “He escrito este libro con la creencia de que mucha gente desgraciada puede ser feliz a través de un esfuerzo hábilmente dirigido” (Russell, 1988, p. 8).

Los primeros autores de la psicología que plantearon aspectos relacionados con la felicidad fueron los psicólogos humanistas Abraham Maslow y Carl Rogers.

Maslow, que planteó la escala de necesidades, denominó como el punto más alto de la jerarquía “autorrealización”. Maslow estudió a las personas felices para determinar qué era lo que las hacía felices o autorrealizadas.

Por otra parte, Rogers enfocó su modelo de psicología como un proceso de acompañamiento, emulando la psicología clínica, pero asumiendo en un papel de consultor; por ello se refería al “cliente” y no al “paciente”, orientando su asesoría a la búsqueda de autorrealización, en una línea similar al concepto de Maslow (Rojas-Otálora, 2008).

Uno de los primeros investigadores en estudiar el tema de felicidad de forma específica fue el sociólogo Ruut Veenhoven, quien ha desarrollado una amplia serie de investigaciones sobre el tema y ha generado una amplia serie de investigaciones al respecto.

Su trabajo ha sido fundamental para desarrollar una comprensión más profunda de la felicidad desde una perspectiva empírica y comparativa. Veenhoven (1998) define la felicidad como “el grado en que una persona disfruta de su vida en general” (p. 334).

Esta definición abarca tanto la satisfacción con la vida como el placer experimentado en momentos específicos. Como se puede analizar, habla de un concepto cotidiano que es parte del uso general y que puede corresponder a un estado momentáneo o emoción puntual, pero también a un estado o sentimiento más amplio, e incluso a una visión de largo plazo en la vida del individuo. Estos temas de las definiciones se retomarán más adelante.

En cuanto a sus investigaciones, este autor ha realizado estudios empíricos sobre cómo las personas evalúan su bienestar y felicidad. Veenhoven ha recopilado datos de diversas encuestas a nivel mundial, lo que le ha permitido analizar patrones en la percepción de la felicidad entre diferentes culturas y países.

Estas investigaciones conforman el *World Database of Happiness*, que es una colección exhaustiva de estudios sobre la felicidad a nivel mundial, organizada por la Universidad Erasmus de Rotterdam y dirigida por Veenhoven. Este recurso permite a los investigadores y al público acceder a datos sobre cómo varía la felicidad en diferentes contextos y poblaciones (Veenhoven, 1998, 2008).

Dentro de los resultados hallados, Veenhoven identificó diversos factores que influyen en la felicidad, tales como las condiciones económicas, las relaciones sociales, el estado de salud y las variables culturales. Sus hallazgos sugieren que, aunque la riqueza material puede contribuir al bienestar, otros aspectos, como las relaciones interpersonales, son igualmente importantes.

Adicionalmente, su trabajo ha generado comparaciones entre países, analizando cómo contextos socioculturales distintos afectan la percepción de la felicidad. Ha encontrado que algunas naciones con menos recursos económicos pueden reportar niveles altos de satisfacción vital, debido a factores como la cohesión social y el apoyo comunitario.

Veenhoven ha encontrado que existe una relación positiva entre el nivel económico de un país y el bienestar subjetivo de sus habitantes. Sin embargo, esta relación no es

lineal; es decir, después de alcanzar un cierto nivel de ingresos, el aumento en la felicidad tiende a ser menos significativo.

Las sociedades con menor desigualdad tienden a reportar mayores niveles de felicidad, y el autor plantea como ejemplo la diferencia entre Suecia, donde la desigualdad es menor, y Estados Unidos, donde es mayor. La cohesión social y la percepción de justicia son aspectos importantes en este contexto (Veenhoven, 2008).

A continuación, se enlistan algunos de los aspectos que, según Veenhoven, influyen en la vivencia de felicidad en las personas.

- Las personas que cuentan con redes sociales sólidas y apoyo emocional suelen experimentar mayores niveles de felicidad. Las relaciones interpersonales son uno de los factores más consistentes en la investigación sobre el bienestar.
- La calidad de las relaciones familiares y amistades también se correlaciona fuertemente con la satisfacción vital.
- Veenhoven destaca que una buena salud física y mental es crucial para experimentar felicidad. Las personas sanas tienden a tener una percepción más positiva de su vida en general.
- La sensación de tener control sobre la propia vida y la capacidad para tomar decisiones es un factor importante para la felicidad. La libertad personal para elegir cómo vivir contribuye al bienestar general.
- Los valores culturales también juegan un papel significativo en cómo se percibe la felicidad. Por ejemplo, sociedades que valoran la comunidad y la cooperación pueden fomentar una mayor satisfacción entre sus miembros.
- Tener un sentido de propósito o significado en la vida es esencial para el bienestar duradero. Veenhoven señala que las personas que sienten que su vida tiene un propósito tienden a ser más felices.

Las conclusiones de Veenhoven subrayan la complejidad del fenómeno de la felicidad, sugiriendo que no hay un solo factor determinante, sino una interacción entre múltiples variables sociales, económicas y personales. Su trabajo ayuda a comprender mejor qué aspectos se pueden potenciar para mejorar el bienestar individual y colectivo, por lo cual ha sido crucial para establecer una base sólida en la investigación sobre la felicidad.

Su enfoque empírico y sus aportes han ayudado a comprender mejor qué significa ser feliz y cómo se puede medir.¹

Otro importante autor de los inicios de la investigación científica sobre la felicidad es el psicólogo Michael Argyle, quien en 1987 publicó el libro *Psicología de la felicidad*. Michael Argyle fue un destacado psicólogo británico, conocido por sus investigaciones sobre la felicidad y las relaciones interpersonales. En su libro sobre felicidad, explora los factores que contribuyen a esta, incluyendo el papel de las relaciones sociales y la autoestima. También analiza cómo la felicidad se puede medir y qué la influencia en nuestra vida cotidiana.

En un texto posterior (Argyle et al., 1991), se centra en cómo las interacciones sociales afectan nuestra percepción de la felicidad. Argyle argumenta que las relaciones con los demás son fundamentales para nuestro bienestar emocional. También examina la relación entre la felicidad y la salud física y mental, presentando evidencias sobre cómo una actitud positiva puede influir en nuestra salud general.

En sus planteamientos, sostiene que tener buenas relaciones sociales es uno de los mayores predictores de la felicidad. La calidad de nuestras interacciones y el apoyo social son cruciales para sentirnos felices.

Este fue un tema en el que Argyle fue pionero, aunque, dada la influencia de los modelos norteamericanos, en los tiempos actuales se enfatiza este concepto como un descubrimiento de los estudios longitudinales de felicidad en Harvard, que —desde la perspectiva del autor de este escrito— realmente lo que han hecho es corroborar este planteamiento propuesto por Argyle.

Otro aspecto que Argyle identifica como factor fundamental para la felicidad es un sentido saludable de autoestima. Las personas que se valoran a sí mismas tienden a experimentar emociones más positivas.

El concepto de adaptación hedónica se refiere a cómo las personas se adaptan rápidamente a cambios positivos o negativos en sus vidas, lo que significa que los efectos de eventos felices pueden disminuir con el tiempo.

1 Para ampliar la información sobre la producción académica de Ruut Veenhoven, puedes consultar su perfil en Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?user=V5d3q-8cAAAAJ&hl=es&oi=ao>

Adicionalmente, Argyle plantea que participar en actividades que se consideren significativas o que apasionen puede aumentar el nivel de felicidad.

Otros factores que plantea como centrales en el logro de la felicidad son: tener un trabajo significativo, disponer de adecuadas opciones de ocio y, por último, un factor muy individual relacionado con la personalidad.

Por otra parte, plantea que “la gente describe la felicidad en términos de contento, satisfacción, paz espiritual, sentimientos de realización, o en términos de alegría placer o diversión” (Argyle, 1987, p. 10). De acuerdo con esto, en la definición anterior se muestra que existen dos dimensiones de la felicidad, en parte independientes: una relacionada con la satisfacción global, conectada con temas particulares (trabajo, pareja, salud, competencia o realización personal), y otra más emocional, asociada a sentimientos de júbilo, placer, alegría u otras emociones positivas.

Otro aspecto muy importante que estudia es la forma de evaluar la felicidad, indicando que es un concepto muy personal, pero que cada persona lo tiene claro, y por ello puede evaluarse por sí misma sin necesidad de factores diferentes.

Este planteamiento entra en diálogo con autores que cuestionan las medidas complejas, como las de bienestar subjetivo, psicológico o social, ya que estas se refieren a varios factores, pero que pueden diferir de lo que es evaluar la felicidad como un concepto claro y preciso.

Una anotación curiosa es que Argyle, psicólogo británico con una amplia producción en el campo de la felicidad, y Veenhoven, natural de los Países Bajos y considerado un referente fundamental en el tema, son poco mencionados o relacionados en las investigaciones de felicidad lideradas por universidades como Harvard o autores como Seligman. Esto evidencia que hay un fuerte predominio de la psicología norteamericana. Es importante tener en cuenta esta situación, ya que tener en cuenta estos autores y sus propuestas permiten tener una perspectiva más amplia e integradora de las teorías sobre la felicidad que aporten al desarrollo de la investigación en el campo.

A finales de la década de los 90, Martin Seligman se convirtió en presidente de la American Psychological Association (APA), que es una de las organizaciones más influyentes en el ámbito de la psicología a nivel mundial. En este contexto, Seligman presentó posteriormente un enfoque que terminó denominándose ‘psicología positiva’, quien consideraba que, al parecer un término asociado más al mercadeo que a la ciencia, le podía quitar importancia a la visión científica que se proponía con su enfoque, el cual

buscaba promover los aspectos positivos de la psicología humana, los valores y la búsqueda de felicidad y bienestar desde una mirada científica.

Este movimiento ha dado lugar a un amplio desarrollo de investigaciones que se relacionan con esos temas, marcando un cambio significativo respecto al enfoque tradicional de la psicología, que hasta entonces se había centrado predominantemente en los trastornos y aspectos patológicos. La nueva perspectiva amplía la mirada para incluir aspectos positivos y promotores del desarrollo y el bienestar, los cuales no habían sido objeto de atención prioritaria. Esta visión fue precisada en la obra central *La auténtica felicidad* (2002), donde Seligman expone sus ideas sobre esta nueva perspectiva (Seligman, 2005). En el capítulo 2 de esta obra se expone a mayor profundidad el aporte de Seligman y Csíkszentmihályi como autores pioneros de la ciencia del bienestar o psicología positiva.

Neurociencia y felicidad

La relación entre cerebro y la felicidad no tiene un origen claramente definido en la historia; sin embargo, existen algunos importantes puntos de referencia que nos pueden ayudar a organizar esta visión.

Para comprender los primeros procesos de bienestar en el hombre primitivo, es necesario hacer referencia a esos mecanismos de defensa y protección ante las dificultades y amenazas del entorno. En este contexto, se considera importante evaluar el concepto de Síndrome General de Adaptación, desarrollado por Hans Selye, ya que permite comprender cómo se estructura el organismo para responder a las demandas de estrés y posibles afectaciones al bienestar. Este síndrome comprende tres fases:

1. Fase de alarma: cuando se detecta una situación de posible peligro.
2. Fase de resistencia: el organismo activa sus sistemas (muscular, inmunológico, sanguíneo, digestivos etc.) para afrontar la situación.
3. Fase de agotamiento: si la situación estresante persiste y sobrepasa la capacidad del individuo, los recursos fisiológicos se agotan, generando respuestas disfuncionales que no permiten reducir la situación agresiva (Rosenweig y Leiman, 2005).

Este proceso muestra cómo, ante la percepción de peligro, el individuo desarrolla una respuesta adaptativa de orden biológico, la cual genera conciencia de un posible daño o peligro, implicando que, al mismo tiempo, surja la necesidad de superar esta situación y, consecuentemente, al hacerlo, se genere una sensación de alivio y, por tanto, de bienestar. Desde esta mirada, puede ubicarse un concepto básico de

bienestar y felicidad, relacionado con la evitación de situaciones de daño o peligro y la conciencia de control sobre el ambiente, para mantener un estado relativamente estable de tranquilidad y seguridad.

Paul McClean, investigador pionero de neurociencia, en la década de 1950, propuso el modelo del cerebro triuno, donde plantea que el encéfalo se divide en tres capas. La más primitiva está relacionada con la herencia reptiliana y se enfoca en actividades de control básico, como la respiración, la alimentación, el control de temperatura, y está vinculada con las estructuras del bulbo y la médula. Luego, se desarrolla la siguiente capa, correspondiente a mamíferos inferiores, que maneja o regula emociones, escape y evitación; esta capa corresponde a las estructuras del sistema límbico. Finalmente, surge la corteza cerebral, que constituye la base del pensamiento racional (Rosenweig y Leiman, 2005).

En 1954, los investigadores James Old y Peter Milner encontraron un mecanismo de autoestimulación cerebral a partir de un error en la ubicación de electrodos en unas ratas de experimento, descubriendo que las ratas buscaban estimularse sin parar. Este hallazgo se denominó “centro del placer”, y posteriores estudios lo han conectado con áreas dominadas por el neurotransmisor dopamina, que, como se verá más adelante, tiene una capital importancia en las sensaciones de placer, bienestar y también en las adicciones (Campbell, 1976).

Conocer la forma en que funciona el cerebro en relación con las decisiones, la conciencia, la personalidad, la motivación y la protección, así como la búsqueda de bienestar y satisfacción, es fundamental. Por ello, es importante relacionar aspectos del conocimiento que han permitido entender mejor ese funcionamiento. Uno de los aspectos más importantes del saber sobre el cerebro y su funcionamiento se desprende del campo de la neuropsicología, considerándose su fundador al psicólogo y médico ruso Alexander Luria.

En la época posterior a la Segunda Guerra Mundial, Luria tuvo la oportunidad de estudiar cientos de heridos de bala, situación que le permitió precisar lesiones muy detalladas en un tiempo en que no existían los medios actuales de investigación de neuroimagen como la resonancia magnética, la emisión de positrones y otras. De esta manera, logró definir con mucha precisión las relaciones entre estructuras cerebrales y conductas afectadas, situaciones que dieron origen a la neuropsicología.

Luria precisó tres grandes unidades funcionales del cerebro, buscando superar las tendencias de la neurociencia que ubicaban conductas y comportamientos en localizaciones específicas del cerebro, mientras otras posiciones planteaban una funcionalidad global del mismo. En respuesta, Luria propuso el concepto de sistemas funcionales.

Estas tres unidades funcionales son: (I) unidad para reglar el tono o la vigilia, (II) unidad para obtener, procesar y almacenar la información que llega del mundo exterior, y (III) unidad para programar, regular y verificar la actividad mental.

La unidad I se asimila un poco al cerebro reptiliano de McLean, y la unidad II se relaciona con los lóbulos occipital, temporal y parietal, mientras la unidad III está vinculada con el lóbulo frontal, en especial con las estructuras prefrontales. Esta unidad III implica la organización de las funciones ejecutivas y está relacionada con el gobierno del individuo, la toma de decisiones y, por tanto, con la búsqueda del bienestar, así como con la concepción y vivencia de felicidad (Luria, 1977, 1979).

Por otra parte, y en una época anterior en que la neurología avanzó mucho con los descubrimientos sobre afasia y lenguaje de Broca y Wernicke, ocurrió una circunstancia que tuvo menor difusión en esas fechas, pero que posteriormente permitió comprender mucho más sobre el funcionamiento del cerebro, de sus lóbulos prefrontales, sobre las funciones ejecutivas y la importancia de la mente en la búsqueda del bienestar y la felicidad, así como en la planeación de vida del individuo.

Se trata del accidente sufrido por Phineas Gage, un capataz de ferrocarril que sufrió una curiosa lesión al estallar una perforación para detonar con dinamita unas rocas en la construcción de un ferrocarril. La explosión causó que una barra de hierro de dos centímetros de ancho atravesara su cerebro, saliera volando a 30 metros de distancia, atravesando sus lóbulos prefrontales y generando efectos posteriores muy particulares. El individuo no solo sobrevivió, sino que pudo moverse por sí mismo y llegar a un hotel, donde fue atendido por el doctor John Harlow, quien estudió y describió el caso. Sin embargo, debido a la poca relación que en ese entonces se hacía entre las modificaciones de la personalidad y las áreas del cerebro, el caso y la investigación del doctor Harlow no recibieron gran atención hasta muchos años después.

Al morir Gage, el doctor Harlow logró obtener su cráneo y la barra que causó el accidente. Estos se preservaron en el Museo Médico Warren, que la Facultad de medicina de la Universidad de Harvard tiene en Boston (Damasio, 2017).

Phineas Gage, que era un individuo muy equilibrado, capaz y con excelentes normas y valores sociales, así como un trabajador sobresaliente, se transformó tras el accidente. Se convirtió en una persona desordenada, con poco control de sus impulsos, lascivo y agresivo que llevó una vida desordenada a partir de esa vivencia.

Gracias a la existencia del cráneo, la barra y la investigación del doctor Harlow, ciento veinte años después, Hanna Damasio, con ayuda de modernas técnicas, pudo definir

con mucha precisión los daños específicos generados en el cerebro de Gage. A partir de allí, se profundizó en el conocimiento de cómo el daño en secciones específicas de los lóbulos prefrontales afectó ese comportamiento que se detectó en Gage en su momento. Estos conocimientos permitieron precisar las relaciones más detalladas de emociones y comportamiento, y dieron origen a la teoría de marcadores somáticos de Antonio Damasio, que ayuda a explicar cómo las emociones y la razón se *intermezclan*, de modo que un ideal del razonamiento preciso es algo poco realista, pues las emociones están implícitas en las decisiones. Este material es muy importante para comprender el sentido de felicidad como emoción y, a la vez, la búsqueda de felicidad como propósito vital (Damasio, 2017).

A partir de las investigaciones avanzadas sobre neurociencia, neuropsicología y psicología, el tema de la ubicación y organización de las bases neurológicas y los factores cerebrales relacionados con la felicidad ha generado nuevas investigaciones. Sin embargo, podría parecer que esto ha producido a su vez mayor incertidumbre y dificultad, en parte porque se basa en dos posiciones ampliamente debatidas por Luria en otros tiempos: la tendencia a buscar localizaciones puntuales de aspectos comportamentales en el cerebro, mientras que otra posición lleva a negar la posibilidad de localizar funciones muy concretas.

Es por todo esto que, aunque se encuentran cada vez más aspectos relacionados con emociones y conductas específicas asociadas a áreas y sistemas cerebrales, también surgen dificultades para precisar mejor estos vínculos, quizás por las mismas dificultades en estructurar conceptos como emociones básicas o sentimientos.

Al respecto, es importante esta anotación:

Estudios que utilizaron videos o imaginación para inducir los estados de felicidad, reportaron que en lugar de involucrar regiones cerebrales aisladas, todas las emociones básicas se asociaron con patrones de activación dentro de una red distribuida de áreas corticales y subcorticales, sin encontrar ninguna correspondencia directa entre una emoción específica y un sitio específico del cerebro. (Saarimäki et al., 2015, citado por Gómez, 2018, p. 9)

Este mismo autor plantea que, a pesar los numerosos estudios realizados, y de que en un principio la felicidad ha sido difícil de medir debido a la falta de precisión para definirla como una emoción, un estado o una sensación, en muchos casos se lograron encontrar diferencias significativas entre los circuitos neuronales del miedo, el asco o la ira, pero fueron incapaces de separar la tristeza de la felicidad (Saarimäki et al., 2015, citado por Gómez, 2018).

Dean Burnett (2019) plantea, con un sentido humorístico: “Básicamente, han sido varios los científicos de primer nivel que han tratado de detectar qué trozo del cerebro producen la felicidad y sus respuestas han diferido bastante entre sí” (p. 39). Este planteamiento de Burnett lleva a poner de presente una antigua controversia en neurociencia que se refiere a la búsqueda de localizaciones precisas de funciones en el cerebro, conocida como *localizacionismo*, mientras que la mirada opuesta es el *holismo*, o visión de que el cerebro funciona como una totalidad. La mirada de sistemas funcionales de Luria resolvía esta dicotomía implicando que hay sitios precisos de funciones básicas, pero que se estructuran en redes o sistemas funcionales, concepto que ha sido desarrollado con las ideas de redes neuronales de la moderna neurociencia.

Estos hechos pueden servir para validar la búsqueda de sistemas funcionales según el modelo de Luria, y también para concebir la felicidad como constructo que incluye la emoción básica para la sensación inmediata o de corto plazo, a la vez que se integra con el concepto de estado o sentimiento. Esto puede relacionarse con los aspectos de hedonismo-eudamonismo u otras miradas de la felicidad como constructo motivacional complejo, que forman parte de las propuestas de este capítulo.

Con respecto a la neurociencia y la felicidad, se puede concluir que el avance en el conocimiento de los factores implicados en las vivencias emocionales y de sentido de mediano y largo plazo es cada vez más preciso, dado el progreso del conocimiento en estas áreas, los avances en métodos de neuroimagen, así como herramientas metodológicas y la precisión en las conceptualizaciones del tema, lo cual permite obtener más detalles sobre la base neurológica de la felicidad.

Sin embargo, es importante anotar que lo que nos muestra este conocimiento es cómo se experimenta y cómo es la estructura del sistema nervioso para la generación de la experiencia y vivencia de la felicidad y las emociones. Por otra parte, el estudio de la felicidad como tema de la ciencia se relaciona con el proceso complejo del individuo en la sociedad y la cultura, con un cerebro evolucionado que permite tales vivencias, pues sabemos que el individuo se desarrolla en el proceso de interacción con las otras personas.

Una mirada panorámica de lo que se comprende como felicidad en el siglo XXI

La Real Academia Española de la Lengua (RAE, s. f.) define la felicidad como el “estado de grata satisfacción espiritual y física” (definición 1), la “persona, situación, objeto o

conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz” (definición 2) y como la “ausencia de inconvenientes o tropiezos” (definición 3).

Desde esta mirada se plantea la felicidad como un estado mental-emocional y, a la vez, como una construcción compleja (constructo hipotético), que implica un valor a largo plazo y que se puede identificar con el concepto de felicidad eudaimónica, que ya se ha comentado.

Se puede evaluar lo ya visto sobre la felicidad como un constructo que ha sido estudiado desde diferentes posturas: desde la filosófica hasta la psicológica. En el primer caso, las escuelas helenísticas, como ya se mencionó, la consideran como un bien supremo, un estado en el que no falta nada y la persona se basta a sí misma.

Posteriormente, otros autores dieron un enfoque psicológico al estudio de la felicidad, entre ellos Maslow y Rogers, quienes plantearon el enfoque de autorrealización como elemento para el logro del nivel más alto de felicidad.

Luego, los autores Argyle y Veenhoven desarrollaron los primeros estudios específicos sobre el tema de felicidad como campo de investigación con valor propio para su análisis, como ya se ha comentado.

Después, varios autores como Csikszentmihalyi, Lyubomirsky y Seligman plantean que la felicidad es un estado mental al que las personas pueden llegar a dominar cognoscitiva y emocionalmente, y que incluye una manera de percibir y de concebirse a sí mismos y al mundo, una experiencia de disfrute, alegría, satisfacción o bienestar positivo, integrada con la mirada de que la vida tiene un sentido en el largo plazo.

La felicidad se evalúa como un proceso y se puede revisar como una variable interviniente y como un resultado. Es decir, se evalúa un estado a largo plazo y también los momentos de satisfacción; estos dos aspectos se deben mirar integrándolos para la investigación, y se pueden apoyar en aspectos complementarios como las definiciones de bienestar, calidad de vida y emociones positivas.

A pesar de que se ha tratado de definir la felicidad, existen divergencias acerca de la objetividad del concepto, ya que es necesario tener claro su significado antes de poder medirla. En las siguientes líneas se proponen diferentes miradas sobre posibles definiciones y conceptualizaciones sobre el tema.

Desde una mirada que integra conceptos muy especiales, se comenta la teoría evolutivo-cibernetica de la felicidad (Heylighen, 1992, citado por Segura-Díez y Ramos-Lin-

ares, 2009), la cual habla de la “felicidad pasajera” como el sentimiento agradable o la experiencia subjetiva del bienestar. La “felicidad duradera” corresponde, entonces, al predominio de sentimientos agradables en un período prolongado.

Otro aspecto importante, y que se relaciona de manera significativa, es el factor que influye en la felicidad desde la herencia y la genética. Se plantea que la organización de los resultados de felicidad en las personas está determinada en un 50 % por la herencia, un 10 % por las circunstancias y un 40 % por las propias acciones y decisiones. De forma que, sobre ese 10 % de circunstancias hay cierto margen de acción, pero mucho más sobre el 40 % (Lyubomirsky, 2012). Además, es posible influir también en el aspecto hereditario al trabajar sobre las formas de ser, de modo que se pueden abordar estas áreas para influir en el logro de una mayor felicidad.

Por otro lado, se reportaron importantes asociaciones con tres factores que permiten predecir un nivel de felicidad, referidos a las interacciones sociales: la calidad de las relaciones con amigos, la relación con la madre y las relaciones de pareja (Gómez, 2018).

Otros autores plantean que la felicidad puede enfocarse como rasgo o como estado. Esto lleva a dos maneras de abordar el tema: una sería considerar la felicidad como un estado general que se consigue a través de estados parciales o situaciones emotivas de felicidad, y la otra sería enfocarla como un sentimiento general que permite percibir positivamente las diversas experiencias de la vida (Cuadra y Florenzano, 2003).

Otro aspecto que se debe tener en cuenta al buscar precisar definiciones y conceptualizaciones del tema felicidad es que “es pertinente decir que la felicidad es un concepto polisémico. Para el campo científico, esta es un reto, ya que el concepto debe propender una única representación” (Cuesta-Moreno, 2019, p. 145).

Al revisar los tipos de definiciones de felicidad se propone una clasificación por tipos, que se organizan así:

- 1.** Valoración de la vida de los individuos en términos positivos, usualmente relacionada con la noción de satisfacción con la vida como un todo.
- 2.** Definiciones del bienestar subjetivo en las que priman los componentes afectivos positivo y negativo, es decir, se basan en el cálculo que hacen las personas para llegar a un dictamen global acerca de su estado de ánimo.
- 3.** Definiciones que aluden a la felicidad como virtud o gracia, concentrándose principalmente en los aspectos morales, religiosos y filosóficos. (Martínez, 2008, p. 26, citado por Cuesta-Moreno, 2019, p. 146)

Las definiciones de felicidad caen dentro de estas tres categorías expresadas, aunque se podría pensar que la primera y la tercera tienen mucho en común y podrían ser una sola, la tercera enfatiza en aspectos de reglas o normas externas al individuo.

A continuación, se agregan algunas definiciones y conceptualizaciones de felicidad, en las que se puede aplicar la caracterización de los tres tipos de definiciones enunciadas en la cita, y se deja al lector este ejercicio para que sea más clara la apreciación de esa clasificación.

Definiciones de felicidad

“Felicidad o vida satisfactoria denota el grado con que la gente juzga favorablemente y como un todo su calidad de vida” (Veenhoven, 1998, p. 333).

“Cabe entender la felicidad como una reflexión sobre la satisfacción ante la vida o como frecuencia o intensidad de emociones positivas” (Argyle, 1987, p. 25).

“La palabra ‘felicidad’ tiene dos significados diferentes, usualmente se refiere a un sentimiento, una sensación de placer, alegría, o satisfacción... el otro significado de felicidad es de una vida rica, plena y llena de sentido” (Harris, 2020, pp. 18-19).

Defino la felicidad en dos componentes: la experiencia de emociones positivas frecuentes (alegría, el orgullo, entusiasmo y la tranquilidad); y el sentido de que estás logrando tus metas en tu vida y que estás satisfecho con la forma que está tomando. (Lyubomirsky, 2012, p. 105)

“La felicidad es un concepto que engloba el bienestar subjetivo y la satisfacción vital, por lo tanto, incluye las dimensiones afectivas y cognitivas del sujeto” (Cuadra y Florenzano, 2003).

Una reflexión que consideramos esencial para la comprensión de la felicidad, es el de prestar atención tanto a los aspectos positivos como a los negativos del funcionamiento humano, no entendiendo felicidad como sinónimo de bienestar, sino más bien como una congruencia entre los valores y los comportamientos de un individuo en concreto. (Segura-Díez y Ramos-Linares, 2009, p. 20)

Este grupo de definiciones y conceptos expresados puede ubicarse dentro de los tres grupos propuestos por Cuesta-Moreno (2019) y, a la vez, se hacen evidentes características del concepto de felicidad que permiten considerarlo un tema de importancia para la investigación, incluyendo sus dimensiones y características propias, que le dan

autonomía como campo o tema de estudio fundamental en la comprensión del funcionamiento de las personas.

Sobre estas definiciones y sobre las investigaciones en felicidad, se puede percibir que la evaluación que hace el individuo tiene una adecuada validez, ya que expresa su sentir profundo sobre un tema considerado fundamental para todas las personas y corresponde a la experiencia vivida por cada individuo; refleja su estado en un momento dado y también ofrece una perspectiva de tiempo.

Otros cuestionamientos surgen sobre la fiabilidad de la evaluación, pero esta se enfoca en los referentes de la propia persona sobre sus vivencias y las comparaciones e interiorización de lo que se plantea en su contexto o cultura como felicidad. Sin embargo, también debe tenerse en cuenta que no se pueden imponer ideales externos de felicidad desde teorías o análisis globales. Esto es especialmente relevante cuando se trata de comparar la medida de felicidad de diferentes culturas: hay variaciones debido a los ideales que varían de un contexto a otro, incluso dentro de una misma comunidad, en diferentes estratos o sectores socioeconómicos.

Una reflexión a partir de las definiciones y los conceptos revisados en este capítulo lleva a pensar que la felicidad es un concepto orientador del individuo y sobre el cual hay claridad, aunque se mueva en las dos dimensiones planteadas: la actual, de vivencia en el momento, y la de estabilidad y largo plazo, que es la que implica un plan o sentido de vida. Adicionalmente, pensando la felicidad como un proceso finalista en el largo plazo o de construcción constante, podría pensarse que la misma percepción de la parte emotiva ayuda a establecer esa propuesta de largo alcance.

En la siguiente sección, se resumen las ideas que nos deja este recorrido por el tema.

Conclusiones

Al finalizar este recorrido sobre el tema de la felicidad, se pueden anotar algunas ideas que permitan cerrar y sintetizar lo expuesto:

- La felicidad es un concepto válido y puede evaluarse adecuadamente desde la perspectiva de cada individuo en su análisis de situación vital.
- El conocimiento, cada día más profundo, sobre la estructura cerebral permitirá comprender mejor las bases de las emociones en general, y de la felicidad en particular.

- Existen factores culturales que orientan de diferentes maneras el sentido de felicidad, pero siempre hay una vivencia individual que expresa la percepción personal de la misma.
- La felicidad presenta dos grandes dimensiones: una actual, de vivencia o sensación afectiva-emotiva, y otra de largo alcance o de sentido o proyecto vital.
- La felicidad es un estado objetivo para quien la experimenta, aunque se perciba como subjetivo para los demás. Sin embargo, es evaluable y comparable, por lo cual se puede estudiar con métodos rigurosos.
- La felicidad implica placeres inmediatos, prácticos, corporales, mentales de vivencias agradables en el presente, acercándose así a las ideas del hedonismo clásico. A la vez, se enfoca en valores y sentidos de vida a largo plazo, como propone el enfoque eudaimónico aristotélico.
- La felicidad se experimenta en la mente o conciencia individual, sustentada en estructuras cerebrales que lo permiten, de manera que se conoce cada vez mejor con los avances de la neurociencia.
- La felicidad está fuertemente asociada a las relaciones sociales, especialmente a la calidad de las vivencias con la madre y a con la pareja.
- La felicidad, al ser evaluada, se convierte en un factor de motivación complejo tanto para los individuos como para las sociedades.
- Existen factores comunes al evaluar la felicidad en distintas culturas y todos ellos se relacionan con la vivencia individual.
- La búsqueda de la felicidad implica tanto tendencias a la acción como a la reflexión y planeación.
- La investigación sobre felicidad puede apoyarse adecuadamente en otros aspectos relacionados, como el bienestar subjetivo, social, psicológico y económico, así como en el concepto de calidad de vida y otros similares.
- Con estas reflexiones finales, dejamos la puerta abierta a la comunicación con el capítulo siguiente, donde se abordará el tema del bienestar.

Referencias

- Acosta, A., Lander, E., Gudynas, E., Wray, N., León, M., Quintero, R. C., Quiroga, D. (2009). *El buen vivir: Una vía para el desarrollo*. Editorial Universidad Bolivariana.
- Argyle, M. (1987). *La psicología de la felicidad*. Alianza Editorial.
- Argyle, M., Strack, F., y Schwarz, N. (1991). *Subjective Well-being An interdisciplinary perspective*. Pergamon Press.
- Barrios-Montes, O. (2010). Joel James y la cultura caribeña. *Ciencia en su PC*, (4), 45-49.
- Burnett, D. (2019). *El cerebro feliz*. Editorial Planeta.
- Campbell, H. J. (1976). *Las áreas del placer*. Ediciones Guadarrama.
- Cuadra, L. H., y Florenzano, U. R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>
- Cuesta-Moreno, J. (2019). La construcción de la felicidad como objeto de estudio y su posible abordaje desde el campo de la comunicación. *Luciernaga: Revista Virtual*, 11(21), 140-155. <https://doi.org/10.33571/revistaluciernaga.v11n21a7>
- Damasio, A. (2017). *El error de Descartes, la emoción, la razón y el cerebro humano*. Editorial Planeta.
- Darwin, C. (1988). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Alianza Editorial
- Delaporte, F. (2007). *Anatomía de las Pasiones*. Ediciones Uninorte
- Gómez, P. (2018, 7 de septiembre). Las neurociencias al servicio de la felicidad. *Psyciencia*. <https://www.psyciencia.com/neurociencia-y-felicidad/>
- Harris, R. (2020). *La trampa de la felicidad*. Panamericana Editorial.
- Luria, A. (1977). *Las funciones corticales del hombre*. Editorial Orbe.
- Luria, A. (1979). *El cerebro en acción*. Editorial Fontanella.

- Lyubomirsky, S. (2012). Hablemos de felicidad. En *La ciencia de la felicidad: Un método probado para conseguir el bienestar* (pp. 105-112). Urano.
- Pigliucci, M. (2018). *Cómo ser un estoico*. Editorial Planeta.
- Punset, E. (2014). *El viaje a la felicidad*. Editorial Planeta Mexicana.
- Real Academia Española. (s. f.). Felicidad. En Diccionario de la lengua española (23a ed.). <https://dle.rae.es/cultura?m=form>
- Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción*. McGraw-Hill.
- Rojas-Otálora, A. (2008). *Psicología*. UNAD.
- Rosenweig, M., y Leiman, A. (2005). *Psicología fisiológica*. McGraw-Hill.
- Russell, B. (1988). *La conquista de la felicidad*. Alianza Editorial.
- Segura-Díez, M. del C., y Ramos-Linares, V. (2009). Psicología de la felicidad. *Avances en Psicología*, 17(1), 9-22.
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.
- Trujillo Montaña, C. (2023). 16 250 años: murales de pinturas rupestres en el parque nacional natural Serranía de Chiribiquete. Episteme. *Revista de Estudios Socioterritoriales*, 15(1), 172-187. <https://doi.org/10.15332/27113833.8472>
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20(4), 333-354. <https://doi.org/10.1007/BF00302332>
- Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. En M. Eid y R. Larsen (eds.), *The science of subjective well-being: A tribute to Ed Diener* (pp. 44-61). Guilford Press. <http://hdl.handle.net/1765/14879>



CAPÍTULO 2

¿CÓMO CONVERSAN LA FELICIDAD CON EL BIENESTAR?

María Elena Garassini

Universidad Metropolitana /Caracas
<https://orcid.org/0000-0001-9391-0879>
Mgarassini@unimet.edu.ve



Resumen

La felicidad y el bienestar tienen una historia consecutiva y entrelazada. La felicidad representa el antecedente histórico del bienestar, plasmado en la filosofía, mientras que el bienestar constituye su transcendencia y evolución hacia un enfoque más sistemático y académico, hasta convertirse en la ciencia del bienestar gracias a los esfuerzos por su medición. Los estudios sobre el bienestar subjetivo y la aparición de diversos modelos teóricos marcan un hito en la importancia del constructo. Por otra parte, el nacimiento de la psicología positiva y la consolidación de la teoría del bienestar propuesta por Martin Seligman en el 2011, así como la evolución de la psicología positiva en su tercera ola, centrada en la complejidad, evidencian la creciente importancia de considerar las diferencias culturales tanto en los procesos de medición como en el diseño de intervenciones.

Palabras clave: bienestar; felicidad; modelos de bienestar; psicología positiva.

Abstract

Happiness and well-being have a consecutive and intertwined history. Happiness being the historical antecedent of well-being as reflected in philosophy, and well-being as its transcendence and more systematic and academic study, eventually becoming the science of well-being thanks to efforts in its measurement. Studies on subjective well-being and the emergence of well-being models mark a milestone in the importance of the construct. On the other hand, the birth of Positive Psychology and the consolidation of the well-being theory proposed by Martin Seligman in 2011, as well as its evolution in the third wave focused on complexity, highlight the importance of considering cultural differences both in the measurement process and in the design of interventions.

Keywords: well-being; happiness; well-being models; positive psychology.



Como venimos conversando desde el capítulo anterior, el concepto de felicidad tiene un largo camino histórico y está asociado a aspectos relacionados con el hedonismo y las emociones placenteras que experimentamos con el cuerpo y nuestros sentidos.

La historia del constructo de bienestar podríamos decir que es más reciente o moderna, y que, de alguna manera, integra y trasciende al concepto de felicidad. El concepto de felicidad ha sido objeto de estudio y reflexión desde tiempos antiguos, siendo una aspiración central en la vida humana. Sin embargo, en las últimas décadas, ha habido una transición hacia una comprensión más amplia y matizada del bienestar.

Considerando los planteamientos de Haidt (2006), descritos en su libro *La hipótesis de la felicidad: la búsqueda de verdades modernas en la sabiduría antigua*, nos propone situarnos desde el equilibrio para la consideración moderna de la felicidad, donde opuestos como religión y ciencia, la vida oriental y occidental, así como los liberales y los conservadores nos permiten una comprensión completa de la naturaleza humana y su satisfacción vital, y un psicología cultural que construye conocimientos en algunos aspectos de la vida humana pero no en otros, aunque sí puede considerar la presencia de estos.

De esta manera, a sabiendas que pertenecemos y planteamos ideas desde la ciencia, la vida occidental y liberal donde prevalece lo individual, materialista y medible, invitamos al lector a considerar sus propias posturas para la construcción de su felicidad individual y su bienestar en el mundo social.

Según Castro Solano (2009), la ciencia del bienestar —nombre actual que recibe el compendio de las investigaciones en el área— cuenta con cuatro décadas de publicaciones en crecimiento (Vázquez et al., 2008). Estos estudios han presentado variadas evidencias de los elementos que promueven la felicidad en las personas, utilizando todavía el constructo de felicidad, ya que una gran parte de los estudios iniciales sobre el bienestar se centraron en la medición de las diferencias individuales, heredadas de ese carácter personal del sentirse bien o estar feliz.

Los trabajos más actuales plantean que el bienestar no es solo la presencia y la suma de variables psicológicas positivas, sino que es un poderoso promotor de variables de bienestar tales como la salud física, la longevidad, las relaciones interpersonales y el funcionamiento psicológico óptimo de las personas (Diener Biswas y Diener, 2008, citados por Castro Solano, 2009).

Castro Solano, a finales de la primera década del 2000, en el 2009, enfatiza que ha sido muy abundante el trabajo, principalmente en la medición del bienestar, pero que se

requiere de teorías psicológicas comprensivas que puedan explicar por qué las personas están felices. Se comienza así a considerar la multifactorialidad que irá caracterizando cada vez más al constructo del bienestar y su medición.

Para el momento de su publicación, las intervenciones psicológicas —muchas de ellas en su fase exploratoria— dan cuenta de que el bienestar puede modificarse y que es posible elevar la capacidad hedónica de las personas mediante la actividad intencional, lo que representa un panorama alentador para seguir profundizando en estas prácticas.

De hecho, considerar el bienestar de las personas de diferentes poblaciones puede ser un indicador útil para evaluar la marcha de las políticas públicas y hacer seguimiento al impacto de las acciones realizadas por diferentes instituciones de gestión y administración. El autor nos invita a hacer seguimiento a los avances sobre el estudio del bienestar y, en particular, a la psicología positiva como ciencia del bienestar, así como a los nacientes conceptos como el capital psicológico, que permitirán el surgimiento de nuevas prácticas y modelos teóricos.

Para la actualidad, la psicología positiva o ciencia del bienestar ha puesto el foco de los estudios en la importancia de la complejidad en las investigaciones, llamada la tercera ola, y que nos muestra la evolución en los estudios sobre el bienestar (Lomas et al., 2020)

En la evolución del concepto de felicidad hacia la complejidad del bienestar, encontramos como antecedentes los planteamientos filosóficos. Según Vázquez y Hervás (2009), en la filosofía antigua, la felicidad era vista como el objetivo último de la vida. No obstante, su definición o valor central ha variado: desde los griegos, como Aristipo y los hedonistas, donde lo fundamental es la presencia de momentos agradables, siendo la felicidad una búsqueda de la satisfacción inmediata de los deseos (*hedoné*), pasando por los epicúreos, que hicieron un llamado al empleo de la prudencia en esa satisfacción, y los estoicos, que se centraron en la evitación del dolor más que en la búsqueda del placer.

Mas, sin duda, el filósofo más influyente en su época y en su transcendencia para la filosofía de Occidente fue Aristóteles, quien, en *Ética a Nicómaco*, describe la felicidad como la actividad del alma conforme a la virtud. La felicidad era considerada un estado de realización plena, alcanzable a través de la vida virtuosa.

Diener y Suh (2000) señalan que la concepción hedonista de la felicidad recibió críticas por su enfoque simplista. Filósofos y psicólogos argumentaron que el placer y la ausencia de dolor no capturan completamente la riqueza de la experiencia humana. El bienestar subjetivo, que incluye satisfacción con la vida y el balance afectivo, comenzó a ganar atracción como una medida más holística.

Durante la Edad Media, la felicidad fue interpretada a través de un lente teológico, donde se asociaba con la salvación y la vida después de la muerte. Con la llegada de la modernidad, filósofos como John Stuart Mill y Jeremy Bentham retomaron el concepto de felicidad en términos de placer y ausencia de dolor, dando origen al utilitarismo. Esta perspectiva veía la felicidad como una suma de experiencias placenteras (Vázquez y Hervás, 2009).

En la modernidad, y a partir de la década de los 80, comenzaron las publicaciones actuales sobre el bienestar. Se iniciaron los estudios sobre el bienestar subjetivo, que se centran en la evaluación que las personas hacen de sus propias vidas. Esta evaluación incluye componentes afectivos (presencia de emociones positivas y ausencia de emociones negativas) y cognitivos (satisfacción con la vida) (Diener, 1984).

Retomado de las tradiciones filosóficas griegas en relación con la felicidad, se insiste en la diferenciación de dos aproximaciones al estudio del bienestar: (1) la perspectiva del bienestar hedónico, que plantea su abordaje en términos de la búsqueda del placer y emociones positivas, evitando las emociones negativas, situándose más cerca de la concepción antigua e inicial de felicidad, y (2) la perspectiva del bienestar eudaimónico, que lo considera en términos del grado autorrealización, funcionamiento pleno y cultivo de virtudes, vinculado al desarrollo del potencial humano. Desde esta perspectiva, el bienestar es una consecuencia de un sano funcionamiento psicológico (Vázquez y Hervás, 2009).

El bienestar psicológico es subjetivo, con una determinación histórico-cultural. Puede ser considerado como una dimensión subjetiva de la calidad de vida. Su vivencia subjetiva es relativamente estable y se produce en relación con un juicio de satisfacción en las áreas vitales de interacción para cada individuo. Existe una influencia recíproca entre bienestar psicológico y la salud de los individuos y comunidades (Fernández González et al., 2015)

Vázquez y Hervás (2009) destacan la importancia de una perspectiva científica rigurosa para entender el bienestar. Argumentan que el bienestar psicológico no es simplemente la ausencia de trastornos, sino un constructo positivo que merece un estudio independiente. Plantean la existencia de componentes clave del bienestar psicológico, incluyendo el optimismo, la resiliencia y el sentido de coherencia. Estos factores no solo contribuyen a la salud mental, sino que también permiten a las personas enfrentar desafíos y prosperar en diversas circunstancias.

Desde una perspectiva que hace énfasis en el bienestar eudaimónico, Vázquez y Hervás (2009) han identificado cinco modelos psicológicos del bienestar que ofrecen un entendimiento progresivamente mayor de la complejidad de los factores que intervienen en

él. Ellos son: el modelo de Jahoda, la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan, el modelo de bienestar psicológico de Ryff y el modelo de bienestar y salud mental de Keyes. También señalan un modelo integrador de la perspectiva hedónica y eudaimónica: el modelo de las tres vías de la psicología positiva de Martin Seligman, que evolucionó al actual modelo PERMA.

El Modelo de María Jahoda (1958, citado por Vázquez y Hervás, 2009), en respuesta a los requerimientos históricos de mediados del siglo XX, marcados por la propuesta de la OMS de considerar la salud más allá de la ausencia de enfermedad, está centrado en la salud mental. Esta propuesta considera algunos aspectos de la salud física como elementos a tener en cuenta, pero no los considera determinantes de una buena salud mental y social.

La salud mental positiva, definida a través de la caracterización de sus componentes o vías de expresión, útiles para el estudio y acompañamiento tanto de personas sanas como de aquellas con enfermedades mentales, constituye su mayor aporte. Estos componentes son:

- Actitudes hacia sí mismo: conciencia, yo real-yo ideal, autoestima e identidad.
- Crecimiento, desarrollo y autoactualización: motivación e implicación en la vida.
- Integración: equilibrio, visión integral y resistencia al estrés.
- Autonomía: autorregulación e independencia.
- Percepción de la realidad: ausencia de distorsiones y empatía.
- Control ambiental: amor, adecuación eficiencia, adaptación y resolución de problemas.

La teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985, 2008), que basa sus aportes en los planteamientos de la teoría humanista desarrollada y difundida por Abraham Maslow y Carl Rogers, considera que el funcionamiento psicológico sano debe contemplar dos aspectos: (1) la adecuada satisfacción de necesidades psicológicas básicas, como la vinculación, la competencia y la autonomía (nutrientes fundamentales e innatos que determinan el bienestar psicológico), y (2) un sistema de metas congruentes y coherentes, que sean más intrínsecas y estén alineadas con los intereses, valores y necesidades psicológicas básicas.

Al igual que el modelo de Jahoda, esta teoría responde al llamado de considerar los aspectos que promueven un desarrollo psicológico saludable.

El modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989) es considerado uno de los modelos más robustos y ha sido el modelo más utilizado para realizar investigaciones a nivel mundial. Este enfoque reconoce que el bienestar va más allá del placer y abarca aspectos del funcionamiento humano óptimo. El bienestar psicológico es un constructo fundamentalmente evaluativo, que tiene que ver con la valoración de la forma en que se ha vivido de determinada manera.

Uniendo los planteamientos de las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital, Carol Ryff propone una perspectiva integradora para evaluar el bienestar. Según diversas investigaciones realizadas por la autora, el bienestar tiene caracterizaciones particulares según la edad, el sexo y la cultura.

Su modelo de bienestar psicológico propone seis dimensiones bien diferenciadas: (1) una apreciación positiva de sí mismo (autoaceptación); (2) la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida (dominio del entorno); (3) la alta calidad de los vínculos personales (relaciones positivas con otros); (4) la creencia de que la vida tiene propósito y significado (propósito en la vida); (5) el sentimiento de que se va creciendo y desarrollando a lo largo de la vida (crecimiento personal), y (6) el sentido de autodeterminación (autonomía).

El modelo de bienestar de Corey Keyes (Keyes y Waterman, 2003, citado por Vázquez y Hervás, 2009) presenta un enfoque más sistémico y ecológico del bienestar, planteando tres ámbitos para describir lo que se denomina salud mental positiva: bienestar emocional, bienestar psicológico y bienestar social. La dimensión del bienestar social o cultural es considerada la principal contribución del modelo porque expande el concepto de bienestar más allá de la esfera personal.

En un primer nivel, el emocional, se identifican tanto el afecto positivo alto y el afecto negativo bajo, como un nivel elevado de satisfacción con la vida, como componentes clave para el bienestar emocional. En el segundo nivel, se consideran las seis dimensiones del modelo multidimensional de Carol Ryff, que son: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

En el tercer nivel o ámbito, se consideran elementos que combinan la satisfacción y valoración positiva del contexto social y cultural, tanto del individuo como la apreciación del estado de salud de otras personas. Keyes propone la identificación de cinco aspectos o percepciones en el ámbito social: la coherencia (lógica, coherencia y predicción del mundo social), integración (pertenencia, apoyo y posibilidad de compartir), contribución (sensación de ser valioso para la sociedad), actualización (percepción de una sociedad

que progresa y permite el crecimiento de la persona) y aceptación (actitudes positivas con los otros y un mundo no hostil ni cruel).

Gracias a los estudios de Csíkszentmihályi (1998), se considera que se afianzó la concepción moderna del bienestar, donde los beneficios emocionales trascienden el bienestar económico derivado de la satisfacción de necesidades materiales, ya alcanzadas por muchas poblaciones a nivel mundial. Las mejoras en condiciones materiales no han sido equitativas respecto al bienestar psicológico reportado por las personas, por lo que pareciera necesario adoptar una perspectiva más espiritual o psicológica, que considere que la felicidad es una actitud ante la vida, y que como tal, las personas pueden estimularla mediante la toma de conciencia del grado de implicación y satisfacción en sus actividades cotidianas.

Csíkszentmihályi (1999) hace énfasis en los procesos de conciencia y focalización de la atención humana, describiendo un continuo que va desde la experiencia óptima —que implica un estado de absorción en una tarea que nos motiva y nos reta (conocido como *flow* o de flujo)— hasta la entropía psicológica, donde los pensamientos *rumiativos* y la revisión caótica de miedos, deseos y situaciones no resueltas nos invaden y nos generan malestar.

Csíkszentmihályi (1998) ha realizado múltiples investigaciones que ha convertido en libros y artículos científicos, en los cuales muestra las características de estos estados de conciencia o *flow*, como estados plenos de felicidad. Durante el *flow*, las personas se hallan tan involucradas en alguna actividad que ninguna otra cosa parece tener importancia; la experiencia es tan placentera que incluso estarían dispuestas a pagar un alto costo por poder experimentarla.

Los estados de *flow* que se experimentan en actividades donde el sujeto vive una experiencia óptima cumplen con una serie de parámetros. Esto nos lleva a identificar una serie de elementos que se presentan durante su realización (Csíkszentmihályi y Csíkszentmihályi, 1998):

- 1.** Equilibrio entre las habilidades percibidas y el desafío que plantea la actividad: esto ocurre cuando la habilidad percibida está al nivel adecuado para enfrentarse a las demandas de la situación.
- 2.** Unión entre la acción y la conciencia: explica la implicación y la absorción total en la actividad, la cual es tan profunda que las acciones se vuelven espontáneas o automáticas.

3. Metas claras: los objetivos a lograr con la actividad son definidos, lo que permite a la persona tener una fuerte sensación de qué es lo que quiere conseguir con ella.
4. Retroalimentación clara y directa: permite a la persona saber cuál es su desempeño y si está logrando su objetivo.
5. Concentración en la tarea presente: las personas expresan estar realmente centradas en la actividad, sin que nada los pueda correr de este foco.
6. Sensación o percepción de control: la persona experimenta una percepción de control total sobre la tarea que se está realizando y el entorno inmediato.
7. Pérdida de la autoconciencia: implica que la preocupación por la propia imagen o la opinión de los demás desaparece, conforme la persona se involucra en la actividad que está realizando.
8. Alteración en la percepción del tiempo: puede llevar a la sensación de que las acciones se dan como “en cámara lenta” o, al contrario, que transcurren rápidamente. En ambos casos, la percepción es que el paso del tiempo es diferente al habitual.
9. Experiencia autotélica: del griego *auto* (sí mismo) y *telos* (finalidad), el elemento clave de una experiencia óptima es que tiene un fin en sí misma. Se refiere a una actividad que se justifica por sí sola, que se realiza no por conseguir algún beneficio, sino simplemente porque hacerla es la recompensa en sí misma.

En sus estudios, con muestras diversas en varios países, encontró que las actividades artísticas, la música, los deportes, los juegos y los rituales religiosos son actividades en las cuales las personas entran frecuentemente en estado de *flow*. No obstante, existe una multiplicidad de actividades que permiten a las personas experimentar estos estados, los cuales se presentan en contextos tan variados como la vida doméstica y familiar, la vida laboral, las actividades en la naturaleza, entre muchas otras. Se trata de una fuente variopinta de bienestar, que puede experimentarse en solitario, en pareja, en pequeños grupos o incluso en actividades grupales grandes o masivas.

Uno de sus principales aportes es que los estados de *flow*, donde se vivencian momentos de felicidad plena, requieren del cultivo perseverante de una habilidad, para la cual se puede tener un talento innato o desarrollarse con práctica y dedicación. Cada momento representa un “reto alcanzable”, que implica controlar las experiencias internas para determinar la calidad de sus vidas.

Csíkszentmihályi (1998) plantea que el estado óptimo de la experiencia se alcanza cuando hay orden en la conciencia; es decir, cuando las personas pueden focalizar su energía psíquica en una meta. Esta meta tiene que cumplir con el requisito de proporcionar retroalimentación constante para que se alcance la condición de flujo o *flow*. Cuando la conciencia está organizada de esta manera, a través de experiencias de flujo, la calidad de vida mejora y la personalidad se diferencia y complejiza.

El estado de *flow* tiene que ver con la clásica distinción entre el placer hedónico y el eudaimónico plateado por los griegos. Mientras que el placer hedónico consiste en el aumento de emociones positivas la mayor parte del tiempo para alcanzar la felicidad, el placer eudaimónico plantea que el logro de la felicidad no se alcanza de forma inmediata, sino que exige esfuerzo y trabajo, tanto para conseguirlo como para mantenerlo. La psicología positiva considera que la capacidad de experimentar *flow* es una vía regia de acceso a la felicidad (Peterson et al., 2005, citado por Castro Solano, 2009).

El nacimiento de la psicología positiva y su modelo PERMA para promover el bienestar constituye, quizás, el ejemplo más reciente de un marco conceptual para entender y estudiar el bienestar humano. Enmarcada en el modelo salutogénico, que comprende tanto el bienestar hedónico (la valoración del predominio de afectos positivos sobre los negativos y el bienestar o la satisfacción con la vida), como el eudaimónico (la identificación y desarrollo de fortalezas o rasgos positivos como factores de prevención, protección, tratamiento y recuperación), propone los elementos que deben cultivarse para alcanzar un bienestar duradero. Las propuestas pioneras de Csíkszentmihályi, desarrolladas en párrafos anteriores, fueron integradas a la psicología positiva o ciencia del bienestar.

En su propuesta inicial, Martin Seligman (2003) planteó el estudio de tres grandes pilares que promueven el bienestar, conocidos como el modelo de las tres vidas: emociones positivas (vida placentera), fortalezas de carácter (vida comprometida) e instituciones positivas (vida con sentido). Posteriormente, se propuso la incorporación de un cuarto pilar: las relaciones interpersonales positivas, que constituyen la cuarta vía del modelo.

Para el 2011, Martín Seligman publica *La vida que florece*, donde reestructura y fortalece la teoría del bienestar de la psicología positiva. De esta evolución nace el modelo PERMA, que consolida cinco elementos y un eje transversal. Se enfatiza que el objetivo de esta nueva ciencia del bienestar o psicología positiva son las mediciones e intervenciones sobre el bienestar y el crecimiento personal, que denomina el florecimiento humano.

Los cinco elementos de la teoría del PERMA son: emociones positivas, absorción, relaciones, sentido y logros, siendo las fortalezas del carácter su eje transversal. Estos elementos pueden ser identificados y concientizados por cada individuo como sus re-

cursos personales más desarrollados. Por esta razón, su comprensión, medición y cultivo son el llamado central de la psicología positiva para promover el bienestar personal y colectivo, poniéndolos al servicio del bien común.

Las emociones positivas promueven el bienestar y contrarrestan el efecto perturbador de las emociones negativas. Las personas pueden reconocerlas y promover su presencia en los diferentes ámbitos de desarrollo personal.

La absorción o estado de *flow* aparece cuando se realizan actividades para las cuales la persona es buena, y cuya práctica constante la hace cada vez más experta. La realización sistemática de actividades retadoras que absorben la atención, distorsionan el tiempo y producen gran satisfacción al individuo son llamadas experiencias óptimas, y cultivan el bienestar

Las relaciones interpersonales positivas son consideradas la piedra angular o el elemento central para promover el bienestar. Las relaciones sanas y seguras permiten disfrutarse a uno mismo y al otro, a partir de un asertivo manejo del amor y los límites.

El sentido está relacionado con la experiencia de formar parte y estar al servicio de algo más grande que uno mismo. Corresponde a todo aquello que permite dejar un legado mediante el uso de las fortalezas personales en diferentes ámbitos.

Los logros están asociados al concepto de determinación (*grit*, en inglés), y se manifiestan en la capacidad de perseverancia y autocontrol para alcanzar metas. Representan el esfuerzo persistente para conseguir un objetivo que es de interés y permite el crecimiento.

Las fortalezas humanas son consideradas el eje transversal de la teoría del PERMA. Se consideran recursos personales con los que las personas cuentan para potenciarse, crecer y poder contribuir al bienestar común. Para algunos autores, las fortalezas son parte del capital psicológico, es decir, las creencias sobre las capacidades propias, las de los demás, el funcionamiento del mundo, lo que se posee para enfrentar el día a día y emprender nuevos retos.

Entre las fortalezas del carácter se destacan: el trabajo en equipo, el deseo de aprender, la gratitud, la perseverancia, la honestidad, la creatividad, el sentido del humor, entre otros. Estas permiten resolver problemas y hacer propuestas en el ámbito laboral, familiar o social.

Reconocer y utilizar conscientemente las fortalezas del carácter son, de seguro, algunos de los grandes aportes que ha brindado la psicología positiva al estudio del bienestar.

Existen miles de libros, publicaciones y hasta un cuestionario virtual gratuito que permite conocer, utilizar y desarrollar estas fortalezas del carácter.

Como cierre de este apartado, que constituye el trabajo actual de los estudiosos del bienestar, cabe destacar la complejidad del constructo y su medición. Una de las principales críticas dirigidas a las teorías del bienestar ha sido la dificultad para medirlo de manera precisa. El bienestar es un constructo multifacético, que varía entre culturas y contextos, lo que complica su evaluación (Ryff, 1989). El bienestar no se experimenta ni se valora de forma universal; por el contrario, las diferencias culturales influyen en cómo las personas perciben y buscan el bienestar. Esto plantea un desafío para aquellos modelos que pretenden ser universales sin considerar dichas variaciones contextuales (Diener y Suh, 2000).

La evolución del concepto de felicidad hacia el de bienestar refleja un enriquecimiento de nuestra comprensión de lo que significa vivir bien. Desde las reflexiones filosóficas de la antigüedad hasta las teorías contemporáneas, hemos aprendido que el bienestar abarca mucho más que la mera ausencia de dolor o la presencia de placer. Las contribuciones de diversos investigadores, como los nombrados en este apartado, han sido fundamentales para avanzar en una ciencia del bienestar que no solo busca entender, sino también promover la salud y la prosperidad humanas.

Referencias

Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: Cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72 <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>

Csikszentmihályi, M. (1998). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. Kairós.

Csikszentmihályi, M. y Csikszentmihályi, I. S. (1998). *Experiencia óptima: Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Desclée De Brouwer.

Csikszentmihályi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821-827.

Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 183-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., y Suh, E. M. (2000). Culture and subjective well-being. In S. Kitayama y D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (pp. 691-713). MIT Press.
- Fernández González, A., García-Viniegras, C. R. V., y Ruiz, A. L. (2015). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztalaca*, 17(3), 1108-1147. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/47410>
- Haidt, J. (2006). *La hipótesis de la felicidad. La búsqueda de verdades modernas en la sabiduría antigua*. Gedisa Editorial.
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L., y Kern, M. (2020). Third wave positive psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660-674 <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>
- 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(6), 1069-1081.
- Seligman, M. E. P (2003). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.
- Seligman, M. E. P. (2011). *La vida que florece*. Ediciones B.
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. Alianza Editorial.
- Vázquez, C., Sánchez, A. y Hervás, C. (2008). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología positiva aplicada* (pp. 41-71). Desclee de Brower.

CAPÍTULO 3

EL DUELO Y LAS PÉRDIDAS: ELEMENTOS INVISIBLES DE LA FELICIDAD

*Yo no soy lo que me sucedió, sino lo que
elijo ser con aquello que me sucedió.
Carl Jung*

Rosa Elba Domínguez Bolaños

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)
<https://orcid.org/0000-0002-5260-5437>
rosa.dominguez@correo.buap.mx

Constanza Abadía García

Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)
<https://orcid.org/0000-0003-0304-7835>
Constanza.abadia@unad.edu.co

Nancy Esperanza Flechas Chaparro

Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)
<https://orcid.org/0000-0002-5624-3971>
nancy.flechas@unad.edu.co



Resumen

Comprender los fundamentos del duelo y las pérdidas puede ser de gran ayuda para aproximarnos de manera más cálida, serena, compasiva y asertiva a estos temas. Hablar o pensar sobre la muerte, el duelo y las pérdidas ha sido tradicionalmente un tabú en muchas sociedades, cargado de miedo, ansiedad y pánico. Sin embargo, estos aspectos son elementos naturales de la vida, y deberíamos estar más preparados para afrontarlos de la mejor manera posible. No queremos decir que no deban causar dolor, pero es importante que las personas reconozcan que, además del sufrimiento que pueden generar, los duelos y las pérdidas también pueden ofrecer grandes aprendizajes y ayudarles a transformar su vida de manera más propositiva y constructiva. Durante estos procesos dolorosos, no solo existen pérdidas, sino que también se pueden obtener ganancias. Aunque el proceso del duelo no se ha establecido con certeza en sus etapas, ya que es muy subjetivo y cada persona lo vive de manera particular, se ha observado que las personas pueden recuperarse de manera saludable. Por ello, es importante conocer y reflexionar profundamente sobre los aportes que la psicología positiva, a través de sus recursos y estrategias de afrontamiento, puede ofrecer para la superación de estos procesos. Más aún, es fundamental lograr que las personas puedan crecer ante la pérdida, encontrarle un nuevo sentido, adaptarse y, en la medida de lo posible, construir y cultivar su bienestar emocional para disfrutar de la vida. Al fin y al cabo, los dos acontecimientos más importantes en la vida de una persona son el nacimiento y la muerte, y debemos prepararnos y educarnos para afrontarlos.

Palabras clave: duelo; pérdidas; psicología positiva; recursos de afrontamiento; educación.

Abstract

Understanding the fundamentals of grief and loss can be of great help in approaching these issues in a warm, serene, compassionate and assertive way. Talking or thinking about death, grief and loss has traditionally been a taboo in many societies fraught with fear, anxiety and panic. However, these aspects are natural elements of life, and we should be better prepared to face them in the best way possible. We do not want to say that they should not cause pain, but it is important that people recognize that, in addition to the suffering they can generate, grief and losses can also offer great learning and help them transform their lives in a more purposeful and constructive way. During these painful processes, there are not only losses, but also gains can be made. Although the stages of the grieving process have not been established with certainty, since it is very subjective and each person experiences it in a particular way, it has been observed that people can recover in a healthy way. Therefore, it is important to know and reflect deeply on the contributions that positive psychology, through its resources and coping

strategies, can offer to overcome these processes. Furthermore, it is essential to ensure that people can grow in the face of loss, find new meaning, adapt and, to the extent possible, build and cultivate their emotional well-being to enjoy life. After all, the two most important events in a person's life are birth and death, and we must prepare and educate ourselves to face them.

Keywords: grief; loss; positive psychology; coping resources; education.

Fundamentos y origen de la tanatología

Este capítulo tiene como propósito sustentar el duelo y la pérdida desde un enfoque teórico distinto al abordaje tradicional que se ha hecho hasta el momento, el cual se ha centrado más en atender el infortunio y lo negativo del duelo, que conduce a la desestructuración de la persona como resultado de las vivencias de la crisis, el dolor, la devastación y la tragedia asociados a estos procesos. Hablar de la muerte, las pérdidas o de aquellas experiencias que causan dolor se ha vuelto un tabú para mucha gente. Una de las cosas que la humanidad ha tenido y tiene en común a lo largo de la historia es, justamente, la vulnerabilidad ante el dolor. Sin embargo, al no existir una educación ante la pérdida y el duelo, estos momentos se viven en silencio y en soledad, lo que los hace más complejos. Por ello, es importante cambiar el enfoque con el que se abordan estos procesos, ya que toda pérdida viene acompañada de posibles ganancias o beneficios para alcanzar un desarrollo y evolución como seres humanos. El objetivo de este trabajo es ofrecer una visión más constructiva y transformadora de la pérdida y el duelo, con un enfoque centrado en su poder de renovación, crecimiento y resiliencia. De esta manera, una persona que desea vivir con bienestar y felicidad también puede aprender a integrar sus pérdidas y duelos como un proceso natural de la vida, que le permitirá crecer y transformarse a sí misma.

Así como los árboles pierden sus hojas y se renuevan, en la vida del ser humano también ocurren pérdidas: las células se regeneran constantemente, el hígado se recupera, el cabello cae y vuelve a crecer, y la piel se renueva cada día. De igual manera, muchos sucesos, acontecimientos y situaciones de la vida cotidiana cambian constantemente, lo que brinda la posibilidad de resurgir.

Como se puede observar, la constante de la vida es el cambio, y junto con este, la transformación. Es esencial reconocer que las pérdidas han estado presentes en la vida de las personas de manera natural e inevitable. Sin embargo, con frecuencia, en los momentos adversos se da un sesgo negativo que hace que la gente se enfoque mucho más en las cosas negativas, en lo que ha perdido, en lo que ya no tendrá o en lo que se rompió y no volverá a ser igual, mientras que rara vez consideran los aspectos positivos y lo que han

ganado como resultado de esas pérdidas. Este enfoque limitado puede impedirles crecer y evolucionar. En otras palabras, el proceso de pérdida y duelo implica comprender la situación para encontrar un balance entre lo que se pierde y lo que se gana; a esta fase se le conoce como *elaboración del duelo*. Es importante entender que la vida está llena de pérdidas, pero también de buenos momentos, de nuevos comienzos y de ganancias, que muchas veces no se pueden identificar tan fácilmente porque el dolor se vuelve abrumador. Por esta razón, es fundamental que ante momentos adversos, los dolientes se puedan preguntar además de lo que han perdido: ¿qué es aquello constructivo y valioso que puede traerles ese dolor?

En las últimas épocas, se ha observado con mayor interés el aspecto relativo a que las personas no cuentan con una educación que les permita abordar la pérdida y sus posibles beneficios. Es común que la gente dé la espalda a las situaciones adversas que experimenta a diario y no exprese lo que le causa dolor. Como lo menciona la tanatóloga Amalia Osorio Vigil (2024), lo que la gente ha aprendido a normalizar es la vivencia de los duelos en soledad y a no hablar de las cosas que les duelen. De esta forma, se ha vuelto costumbre no hablar de lo que se ha perdido para evitar abrir heridas, pues se cree que detrás de cada herida o lágrima derramada existe una indeseable sensación de infelicidad, angustia, sufrimiento y malestar, algo que casi nadie está dispuesto a mirar, sentir, abrazar e integrar en su vida. Por otro lado, para quien escucha a alguien que está viviendo un momento doloroso, esto representa una situación que prefiere evitar porque no sabe qué hacer al respecto, mostrando ante estos momentos una presencia ansiosa. De ahí la importancia de educar en la pérdida, ya que, al estar preparados para esta, existirán mayores posibilidades de abrir espacio para que ese dolor fluya, se procese y pueda, de alguna manera, ayudar a la asimilación del cambio, la adaptación y la transformación que puede darle a la vida de la persona (Osorio, 2024).

Entender el origen de la tanatología puede ayudar a comprender parte de la carga interpretativa y de significado que la sociedad ha otorgado a la idea de la muerte y las pérdidas, carga que puede generar resistencia, tabúes y evasión del tema. La palabra tanatología proviene del griego *thanatos* (muerte) y *logos* (tratado). Sus orígenes están vinculados con la medicina forense, centrándose en el estudio fisiológico del proceso y las causas de la muerte física. Fue Elie Metchnikoff, en 1901, quien acuñó el término *tanatología* para explicar la relación de esta nueva ciencia con el estudio de la muerte y sus procesos. Sin embargo, este enfoque era frío, centrado básicamente en el estudio de los cadáveres, con un énfasis importante en la medicina legal, dejando de lado procesos igualmente importantes que acompañan el hecho de morir (Domínguez, 2009).

Desde la Edad Media y hasta el siglo XIX, el tema de la muerte experimentó cambios sustanciales. Como mencionan Fulton y Owen (1988, citados por Mascarenhas y Testoni,

2012), en las sociedades antiguas, la muerte era algo familiar, abordado en casa y en comunidad. Los enfermos terminales se sentían confortados al saber que estaban rodeados de un entorno familiar y personas que los conocían y apreciaban. La comunidad en su conjunto se encargaba de dar contención al enfermo y a su familia, acompañando el proceso de pérdida y duelo. Era un asunto profundamente vinculado a los hábitos y costumbres del grupo, vivido muy de cerca tanto por el doliente como por el moribundo.

En la época actual, el significado de la muerte y el morir ha cambiado notablemente. Este tránsito natural de la vida, que implica la muerte, dejó de ser visto de manera familiar para convertirse en algo indeseado, algo de lo que la sociedad contemporánea prefiere no hablar. La muerte genera miedo y resulta aterradora para muchos (Mascarenhas y Testoni, 2012).

Con el tiempo y la aparición de la medicina moderna entre 1930 y 1970, muchos de estos temas vinculados a la muerte se trasladaron de la casa a los hospitales. Los enfermos terminales comenzaron a ser llevados a estas instituciones para recibir los cuidados necesarios hasta su fallecimiento, lo que provocó la pérdida del entorno familiar y de contención comunitaria. La muerte, entonces, comenzó a ser un tema solitario y frío, dado que en los hospitales se limitaba el acceso a la familia y a la comunidad, y con ello se fueron perdiendo los rituales y costumbres en torno a este tema (Bravo, 2006). Como menciona Elias (1982, 2001, citado por Mascarenhas y Testoni, 2012), lo que de alguna manera daba un alivio a la familia y al moribundo era poder tener el apoyo de otras personas (los vecinos, la comunidad), lo que hacía la vivencia de la muerte una experiencia menos traumática. En lo relativo a los cementerios, por normas sanitarias, se solicitó que se construyeran en los límites de las ciudades, lo que contribuyó aún más a la desvinculación de la muerte de la vida social (Mascarenhas y Testoni, 2012).

Sin embargo, a pesar de los cambios que se han dado a lo largo de los años, no había existido una necesidad de trabajar a fondo sobre el tema de la muerte, ni se había generado una conciencia al respecto, hasta la publicación del libro *The Meaning of death*, que muchos autores e investigadores consideran el inicio de un movimiento de concienciación sobre la muerte. Wass (2004, citado por Mascarenhas y Testoni, 2012), menciona que la concienciación sobre la muerte estuvo vinculada más a la educación sobre la muerte.

Una de las investigadoras más destacadas de la época fue Elizabeth Kübler-Ross, quien en 1969 escribió su primer libro, *La muerte y los moribundos*, en el cual reporta la investigación que realizó mediante entrevistas a más de doscientos pacientes moribundos, recopilando sus experiencias ante el acto de morir. Kübler-Ross, psiquiatra y escritora suizo-estadounidense, fue una de las estudiosas más importantes a nivel mundial sobre la muerte y los procesos de morir. Para ella, el miedo a la muerte es un asunto universal,

aunque existe la creencia de que se ha dominado, lo cual considera incorrecto. Lo que realmente ha cambiado es la forma en que se afronta. Muchas veces, al negar y distanciarse de la muerte institucionalizándola, los seres humanos la han despersonalizado, lo que ha generado mayor sufrimiento emocional. Kübler-Ross también considera que el tema de la muerte ha sido muy reprimido en la sociedad actual.

En su libro *La muerte y los moribundos*, Kübler-Ross (1972), menciona que existen muchas razones por las cuales las personas no viven el proceso de la muerte de manera tranquila: “hoy en día, morir es más horrible en muchos aspectos, es decir, es algo solitario, mecánico y deshumanizado; a veces, hasta es difícil determinar técnicamente en qué momento se ha producido la muerte” (p. 21). Para muchos, la muerte es un acontecimiento angustiante, temido e impersonal, ya que este proceso suele ocurrir muchas veces en un hospital, donde los enfermos son llevados a toda prisa a una sala de urgencias y se les separa abruptamente de sus familias, quienes muchas veces no podrán volver a verlos ni despedirse. A diferencia de lo que ella pudo observar en el pasado, cuando alguien moría en su casa, rodeado de su familia y seres queridos, tenía la posibilidad de irse desapegando poco a poco, irse despidiendo, hablar con sus familiares y amigos, y encargarse de sus asuntos pendientes. Este proceso permitía al moribundo prepararse con serenidad para el desenlace, algo que hoy en día es muy diferente en el contexto hospitalario (Kübler-Ross, 1972).

Kübler-Ross fue una de las primeras tanatólogas en proponer que este proceso frío y deshumanizado se transformara, mostrando otra cara de la muerte que no se limitara al estudio de la medicina legal y forense o al análisis de los cadáveres. Exploró otras dimensiones de la muerte, como la psicológica, emocional y espiritual. A partir de 1991, se la consideró como la fundadora de la tanatología moderna, una ciencia que aborda el acompañamiento a las personas moribundas, sus familias y los procesos de pérdida y duelo que los acompañan. Así, la visión poco cálida, dura, solitaria e insensible de la muerte y el morir, así como el acompañamiento a la familia del enfermo, comenzó a transformarse desde una perspectiva científica gracias a sus aportes. A finales del siglo XIX y principios del XX empezó a gestarse una conciencia diferente: una visión de una tanatología más humana, considerando aspectos más centrados en escuchar el sentir del enfermo terminal y su familia.

Hablar de la muerte es algo que no se suele hacer en la vida cotidiana, en todas las culturas y sociedades. Nadie desea hacerlo, y es algo que todos procuran evitar en mayor medida. Sin embargo, a pesar de ello, es el destino más seguro que todos compartimos. De esta forma, construir una mirada más amigable sobre la tanatología y lo que esta representa se vuelve fundamental para dejar de temer a lo que es parte de la vida misma. Si se piensa que hablar de la muerte y las pérdidas llevará inevitablemente a

conectar con un mundo de dolor, sufrimiento y angustia, se incurre en un error. Hablar de este tema debería, más bien, permitir el acercamiento a reflexionar sobre lo que se está haciendo con la vida que se tiene; a cuestionarnos el cómo estamos viviendo. ¿Estamos aprovechando cada instante de nuestra vida?, ¿vivimos la vida que deseamos?, ¿demostramos nuestro amor a las personas que apreciamos?, ¿disfrutamos realmente de nuestro trabajo y de los momentos cotidianos tanto como para que formen parte de nuestro día a día?, ¿estamos viviendo realmente una vida plena? Estas son preguntas trascendentales, que nos permitirían ordenar las prioridades de lo que se elige ser, hacer y vivir; cuestionamientos que deberíamos hacernos todos los días para realmente perder el miedo a la idea de la muerte y vivir una vida significativa.

Filósofos como Aristóteles consideraban que el ser humano debía enfocarse en cultivar sus virtudes, ya que estas lo llevarían a disfrutar de una vida buena, una vida bien vivida y plena. Los filósofos hedonistas, como Epicuro, en cambio, se enfocaban en la búsqueda del placer y en evitar el dolor a toda costa, entendiendo el placer como la mera ausencia de dolor. Sin embargo, esta búsqueda llevó al incremento del dolor y a una búsqueda eterna del placer, ya que este era pasajero y momentáneo. En cambio, la vida virtuosa desde la perspectiva aristotélica es una vida llena de significado y sentido, una vida en la que cada acción está cargada de un profundo valor y una genuina apreciación por la existencia (Domínguez e Ibarra, 2017).

Desde esta perspectiva, se propone un nuevo enfoque de la tanatología que, desde la psicología positiva, complementa la visión tradicional sobre la pérdida y la muerte con una mirada equilibrada y balanceada. Esto implica vivir la vida al máximo, aprovechando nuestras capacidades y potencialidades en todos los aspectos de nuestra existencia, de modo que podamos comprender que, si logramos un ciclo de vida satisfactorio, estaremos más preparados para enfrentar la muerte y las pérdidas. Después de todo, cada pérdida implica soltar y desapegarse, y solo podemos desprendernos de aquello que hemos disfrutado al máximo.

El desapego en la vida puede compararse a lo que ocurre cuando debemos deshacernos de un par de zapatos favoritos: nos gustan tanto que solo los dejamos de usar cuando ya están desgastados e inservibles. En ese momento, entendemos que no podemos usarlos más y les damos las gracias, antes de comprar un par nuevo. De manera similar, cuando hemos sacado el mayor provecho de cada etapa de nuestra vida, estamos satisfechos y podemos pasar a la siguiente sin sufrimiento.

Víctor Frankl, creador de la logoterapia, conocida como el estudio del sentido de la vida, sostenía que lo más importante era encontrar el sentido de nuestra existencia. Cuando hablamos de sentido, nos referimos concretamente al significado valorativo que cada

persona atribuye a su propia vida. Frankl también decía que lo más importante en esta búsqueda era la “voluntad de sentido”, considerada por él como una necesidad humana fundamental. La importancia radica en que cada persona debe darse cuenta y tomar conciencia de la necesidad de darle un significado de valor a su vida, encontrando sentido tanto en la apreciación de un amanecer como en las labores diarias.

Este enfoque se conoce como la tercera escuela vienesa de psicoterapia. Desde esta perspectiva, la persona neurótica es aquella que tiene un vacío existencial y no encuentra el sentido de su existencia. Es importante recordar que esta corriente psicológica pertenece a la filosofía existencial, desde la cual se asume al ser humano como el único responsable de lo que ocurre en su vida. Según Frankl (1991),

no deberíamos buscar un sentido abstracto a la vida, pues cada uno tiene en ella su propia misión que cumplir; cada uno debe llevar a cabo un cometido concreto. Por tanto, ni puede ser reemplazado en la función, ni su vida puede repetirse; su tarea es única, como única es su oportunidad para realizarla. Como quiera que toda situación vital representa un reto para el hombre y le plantea un problema que solo él debe resolver, la cuestión del significado de la vida puede en realidad invertirse. En última instancia, el hombre no debería inquirir cuál es el sentido de la vida, sino comprender que es a él a quien se inquiera. En una palabra, a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; solo siendo responsable puede contestar a la vida. De modo que la logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable. (p. 110)

En síntesis, no se trata de exigirle a la vida, sino de que más bien la persona se pregunte y reflexione sobre cómo le responde con sus acciones y comportamientos diarios. No se trata de construir expectativas, sino de entender que la vida sí espera algo de cada ser humano, y que, al menos en ese sentido, se tiene el deber de responderle a través del cumplimiento de la misión y el propósito de vida. Por ello, es importante honrar la existencia de manera personal con cada acto cotidiano, pero, sobre todo, vivir una vida consciente que permita lograr la plenitud. Sin duda, esta es la mejor forma de prepararse para el destino inevitable de todos: la muerte. Vivir una vida llena de valor es la mejor manera de estar listos.

Desde la psicología positiva, uno de sus principales exponentes, el psicólogo Martin Seligman, ha propuesto que una vida significativa es aquella que se vive con plena autenticidad. Este autor menciona que “los seres humanos, ineludiblemente, necesitan sentido y propósito en la vida. La vida significativa consiste en pertenecer y servir a algo que uno cree que es superior a su yo” (Seligman, 2016, pp. 47-48).

Justamente así se da el sentido de trascendencia: cuando se clarifica el propósito de vida —la razón que la persona le da a su existencia— y ubica la misión personal, ese lugar único que todos los seres humanos poseen para brillar en este mundo y demostrar sus dones y talentos, poniéndolos al servicio de algo más grande que la propia persona.

Desde esta perspectiva, la propuesta invita al lector a tomar conciencia de lo que sí puede hacer, de lo que sí puede cambiar para su bienestar, de lo que puede transformar, y, sobre todo, a disfrutar de los momentos que tiene en su vida, más que enfocarse en la muerte, la pérdida y todo lo que estas conllevan.

En suma, se trata de vivir para estar listos para morir.

El sentido del dolor y el sufrimiento

Cuando ocurren pérdidas que llevan a una persona a experimentar dolor, surgen preguntas como: “¿Por qué sucedió de esta manera?”, “¿Por qué no fue en otro momento?”. Esto da inicio a un largo reproche hacia la vida, que provoca un sufrimiento profundo al desear que las cosas hubieran sido diferentes. Es importante entender que la vida es como es; es decir, siempre presentará las circunstancias tal cual son. Aunque se haya deseado que las cosas fueran distintas, hay situaciones que simplemente no se pueden cambiar. Ante esto, la única respuesta que la persona puede ofrecer a la vida es su actitud: cómo percibe lo que ocurre y cómo actúa ante lo que se le presenta (Frankl, 2012).

Aunque no se puedan cambiar las circunstancias impuestas por la vida, la resistencia y falta de aceptación son las que conducen al ser humano a sufrir innecesariamente. Como decía Buda: el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es optativo (Dr. Daniel López Rosetti, 2022).

Incluso en los momentos más difíciles de la vida de todo ser humano —aquellos que llamamos adversidad— siempre hay un propósito y una luz de esperanza. Estos momentos también contienen aspectos positivos, y es ahí donde debe radicar la voluntad de la persona de encontrar sentido a lo que ocurre y transformarlo a su favor. Muchas veces, la vida presenta diferentes escenarios que buscan mostrar lo que es necesario ver, ya sea para cambiarlo, mejorarlo o transformarlo. No obstante, muy a menudo, la resistencia impide a las personas que lo puedan percibir, lo que puede llevar a incrementar el dolor emocional e incluso físico.

Por ello, es necesario reflexionar sobre la importancia del dolor como una herramienta para crecer y fortalecerse. Según la teoría del sufrimiento planteada por **Scheler (1979)**, el dolor y el sufrimiento poseen un sentido que es posible descubrir si se formula la pregunta: “¿para qué es este sufrimiento?”. Esta es una realidad universal e inevitable, lo que en el fondo permite entender que debe haber una justificación en la existencia de cada ser humano.

Cada persona, al cuestionarse sobre el sentido de su sufrimiento, debe encontrar lo que este le está señalando. Aunque el sufrimiento es una experiencia humana universal, también es subjetiva y particular. Desde esta perspectiva, cada individuo debe encontrar el sentido único de su sufrimiento. Este proceso implica una búsqueda interna significativa, de la cual pueden surgir aprendizajes importantes, nuevos atributos del yo, virtudes y valores que permitan transformar aquello que genera sufrimiento (Miramontes, 2013).

Como se ha mencionado anteriormente, Viktor Frankl sostiene que la vida tiene sentido, y que el sufrimiento no lo elimina ni lo atenúa; al contrario, lo hace más valioso. Pero para que esto ocurra, la persona debe tener la actitud correcta ante el sufrimiento. Así, “el tema del sufrimiento humano se torna fundamental a la hora de concebir a la persona en relación con su mundo, consigo misma y con su existencia” (Miramontes, 2013, p. 2). En su obra *El hombre doliente*, Frankl destaca que la mayoría del sufrimiento humano es existencial, lo que significa que siempre estará relacionado con situaciones propias de la vida humana, y que constituye, en muchos casos, la causa de la mayoría de las terapias psicológicas (Miramontes, 2013).

Scheler y Frankl (1994, citados por Miramontes, 2013), mencionan que:

El ser humano es capaz de hacer frente a los condicionamientos humanos que pueden provenir de lo biológico (herencia, fisiología, patologías, etc.), lo psicológico (trastornos, impulsos, condicionamientos, etc.), sociales (geografía, época, circunstancias políticas, etc.), económicas, entre otras, solo porque se distingue entre otros seres por su dimensión específica: la espiritual. De esta manera, los condicionamientos no serían determinantes, sino solo circunstancias ante las cuales una persona concreta puede tomar una actitud o posición existencial. . . uno de los objetivos que la logoterapia pretende cumplir es el de un cambio en la orientación existencial del paciente. . . a dicho cambio lo denomina conversión existencial. (p. 4).

Lo anterior deja claro que, ante las diversas circunstancias que la vida presenta y que no se pueden cambiar, el ser humano siempre puede elegir la actitud que desea tomar. Se entiende por actitud la forma en que una persona percibe las situaciones que le ocurren, su manera de ser ante ellas, cómo las enfrenta y cómo actúa en consecuencia.

Esta elección puede hacer la diferencia entre un sufrimiento sin sentido y un sufrimiento transformador. Del mismo modo, una persona puede verse como víctima de una situación o como un agente activo de cambio, que elige y toma decisiones ante los diversos hechos que se le presentan a lo largo de la vida para transformarse y resurgir.

Así, en tanto la persona no encuentra sentido a su sufrimiento, es doblemente desgraciada, pues, además de su sufrimiento, acarrea una desesperación que nace del sentimiento de absurdo o de la rebelión ante lo inevitable. Esto se puede expresar en la siguiente ecuación: desesperación es igual a un sufrimiento sin sentido (Miramontes, 2023, p. 4).

En las investigaciones más recientes sobre resiliencia, entendida como el proceso a través del cual una persona se levanta de un momento adverso, crece con él y se transforma, se ha observado que lo que ayuda a las personas a salir adelante es que, tras superar la adversidad, no se enfocan necesariamente en aquello que les causó dolor y sufrimiento. Por el contrario, se centran en el presente y en una visión futura lo más positiva posible, orientada a construir la mejor versión de su vida (Lukas y Schönfeld, 2020).

Como menciona Lukas (2006) en su libro *Ganar y perder*:

El sentido constituye, por así decirlo, un beneficio en la pérdida. Quien permanece abierto a un sentido a pesar de las pérdidas de la vida nunca llega a perderlo todo, porque este sentido al que se ha mostrado receptivo se revela como un suelo firme sobre el que pisar con seguridad, como una «base existencial». Por consiguiente, la percepción de sentido no pierde la función protectora, ni siquiera en la peor de las situaciones. (p. 7)

Finalmente, es necesario darse cuenta de que se debe estar receptivos al sentido. Esto significa que las personas deben ser flexibles en los momentos en que ocurren pérdidas en sus vidas. Esta flexibilidad se refiere a ser capaces de soltar lo perdido y abrirse a nuevas posibilidades de sentido.

Para crecer, a menudo es necesario dejar cosas atrás, y para renovarse, las personas deben aprender a despedirse de lo que ya no le es útil a su vida (Lukas, 2006).

Apego, duelo y pérdida

Hablar de apego como parte del proceso de la pérdida y el duelo es fundamental, ya que parte de la premisa de que si no existe apego, cuando ocurre una pérdida, no habrá

duelo. Es importante comprender que solo se experimenta el duelo cuando se vive la pérdida de una figura de apego significativa. Esto implica que no se trata de cualquier pérdida, sino de una que afecta a alguien o algo con quien se ha generado un vínculo fuerte y significativo (Montuori, s. f.).

La teoría del apego presupone que tanto los niños mayores como los adultos conservan conductas de apego, mostrándolas en situaciones de estrés o riesgo. De hecho, cuando enfrentamos una situación difícil o experimentamos un grado elevado de estrés emocional, tendemos a buscar figuras que nos protejan y nos contengan (Bowlby, 1986, p. 14).

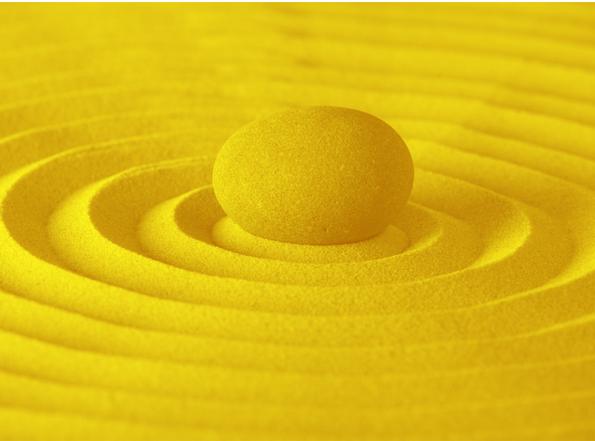
La teoría del apego se centra en el vínculo y la interacción entre la madre y el hijo, o cualquier otro cuidador que cumpla el rol protector. Se ha descubierto que el vínculo que se establece durante el primer año de vida y hasta los tres años es fundamental para crear lo que se conoce como apego seguro. Aunque la madre suele ser la figura de apego principal, no se descarta que cualquier otra persona pueda desarrollar esa misma función en el niño, siempre y cuando cumpla con el rol maternal de cuidado. Esta teoría también sostiene que los niños se apegan por dos razones fundamentales: la primera, de origen biológico, tiene como fin la supervivencia; y la segunda, de naturaleza psicológica, busca seguridad (Bowlby, 1986).

A partir de una serie de investigaciones realizadas por Bowlby y sus colegas en diferentes contextos y con personas de diversas edades, se creó una clasificación del apego. Lo más interesante de esta clasificación es que los patrones observados en niños y adultos son sorprendentemente similares. A continuación, se mencionan los principales tipos de apego identificados:

- 1.** En adultos: apego seguro, ansioso-preocupado, evitativo-independiente y evitativo-temeroso.
- 2.** En niños: apego seguro, inseguro-ambivalente, inseguro-evitativo y desorganizado o desorientado (Bowlby, 1989).

Es importante destacar que el apego seguro es uno de los que mejor ayuda a las personas a enfrentar situaciones adversas en la vida, ya que les brinda una visión más positiva de sí mismas y de los vínculos que establecen con otros. Como lo describieron Hazan y Shaver (1994, citados por Bowlby, 1989), las personas con apego ansioso-preocupado buscan mayores niveles de aprobación de los demás y tienden a construir vínculos dependientes, son desconfiadas, muy emocionales y tienen una visión menos positiva de sí mismas. Reaccionan con preocupación y altos niveles de impulsividad en sus interacciones. En cuanto al apego evitativo-independiente, son personas que podrían parecer desarraigadas, ya que se consideran sumamente independientes y autosuficientes, sin

necesidad de establecer vínculos cercanos con otros, y aparentan ser invulnerables a los sentimientos de apego. Han aprendido a reprimir sus necesidades emocionales y a evitar depender de otros, debido a experiencias tempranas de rechazo o indiferencia por parte de quienes los cuidaban.



Finalmente, el apego evitativo-temeroso busca la cercanía como base de seguridad, pero a la vez desconfía de las personas que tiene cerca.

Si percibe demasiada cercanía, la persona podría tender a distanciarse por miedo a ser rechazada o abandonada, y puede actuar con preocupación constante, ya que se despiertan ciertos niveles de ansiedad en los vínculos.

Desde 1988, Bowlby observó que la capacidad de afrontamiento y resiliencia de las personas frente a eventos adversos y estresantes está directamente relacionada con la calidad del vínculo desarrollado en el primer año de vida con la madre o la persona a cargo del cuidado. Destacó que quienes mejor se adaptan son aquellos que desarrollaron un apego seguro. En lo relativo al duelo ante la pérdida, conocer este aspecto es fundamental, ya que puede ayudar al terapeuta a predecir, en cierta medida, la evolución o complicación que una persona puede experimentar en un momento doloroso. Es importante recordar que el apego hacia personas significativas nos acompaña toda la vida, y la forma en que este se construyó en los primeros años dejará una huella en la salud física y mental de la persona (Moneta, 2014).

En el contexto descrito, es fundamental crear conciencia sobre la importancia de procurar ambientes sanos y seguros desde los primeros meses de vida. Como plantea la psicología positiva, el desarrollo de relaciones positivas mejora la calidad de vida de las personas en todos los sentidos, especialmente en los eventos adversos que conllevan

la pérdida y el duelo. Así, se puede plantear como hipótesis fundamental que educar a las personas para que aprendan a crear vínculos positivos y saludables con otros, independientemente del apego recibido en la infancia, puede favorecer significativamente el proceso de transición en cualquier duelo ante la pérdida.

Entendiendo el duelo

Comprender lo que significa el duelo es fundamental para poder afrontarlo, ya que detrás de este proceso subyace un entramado profundo de creencias que los miembros de una sociedad comparten. Estas creencias, que conllevan una carga significativa en las personas, influyen de manera determinante en el proceso de duelo. Cada cultura tiene sus tradiciones, costumbres y ritos, y es necesario entender cómo estos elementos dan significado a la manera en que las personas experimentan el duelo.

Como menciona Gómez (2018):

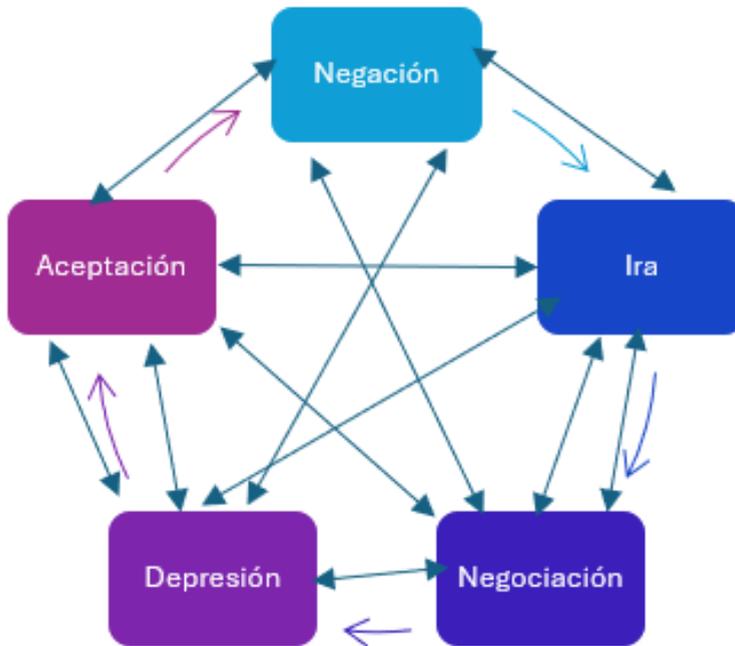
La palabra duelo proviene del latín *dolus*, que significa dolor, y se define como la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o también, como la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe. Incluye componentes físicos, psicológicos y sociales, cuya intensidad y duración son proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida. (p. 6)

Es importante comprender que el duelo existirá únicamente si aquello que se pierde causa dolor a la persona, porque era importante y significativo en su vida. Puede darse el caso de que una pérdida no genere dolor, sino más bien una sensación de liberación; en esos casos, no se hablaría de duelo, ya que, sin dolor, este no existe (Pérez, 2023).

Por otra parte, es esencial considerar que el duelo tiene un componente subjetivo para cada persona, lo que implica que cada quien lo vivirá de manera diferente. De esta forma, el duelo lleva implícito un proceso a través del cual se acepta, asimila, madura y supera la pérdida, y puede comenzar en el momento en que ocurre esta o un tiempo después. Esto significa que no durará toda la vida; es un proceso transitorio que, si no se convierte en patológico, terminará eventualmente. De algún modo, el duelo es un proceso normal (Vargas, 2003).

Muchos autores han propuesto diversas posturas sobre las etapas que componen el proceso de duelo. Sin embargo, el modelo más reconocido por su investigación, aplicación y utilidad es el propuesto por la psiquiatra Elizabeth Kübler-Ross en 1972. Las etapas que ella planteó son las siguientes:

Figura 1. Esquema gráfico de las etapas de duelo de Kübler-Ross



Fuente: elaboración propia.

Es importante mencionar que, durante las últimas tres décadas, este modelo ha sido cuestionado, criticado y malinterpretado por muchos autores. Sin embargo, es crucial no perder de vista algunas consideraciones:

- La vivencia de cada duelo es muy personal.
- Cada etapa representa una guía de lo que una persona puede experimentar durante el duelo.
- No se trata de un proceso lineal; algunas personas pueden atravesar ciertas fases antes que otras y no necesariamente en el orden planteado.
- Es posible que algunas personas no experimenten todas las etapas.
- Este proceso puede aplicarse a todo tipo de pérdidas.

Cuando Kübler-Ross presentó este modelo, su intención era ayudar al doliente a comprender lo que ocurre durante el proceso de pérdida, pero no era una fórmula inmutable. Como ella misma señala en su libro sobre el duelo y el dolor: se trata de recursos que apoyan a las personas a contextualizar e identificar lo que podrían estar sintiendo o experimentando. Sin embargo, no son fases de un proceso de duelo secuencial. No todas las personas pasan por todas ellas ni lo hacen en un orden específico. El objetivo principal de Kübler-Ross era que, mediante la integración y explicación de estas etapas, las personas pudieran conocer y recorrer el camino del duelo, lo que los prepararía mejor para vivir y afrontar las pérdidas. Es importante destacar que, como estas no son etapas lineales, las personas pueden avanzar y retroceder entre ellas (Kübler-Ross y Kessler, 2004).

La primera fase del duelo, relacionada con la negación, está vinculada a la dificultad para reconocer y aceptar que la pérdida ha ocurrido. Se ha observado que la pérdida de algo o alguien que era fundamental en la vida puede causar un impacto tan fuerte que la negación actúa como un mecanismo de protección; la psique se resiste a aceptar la realidad tal como es.

La segunda fase del duelo es el enojo ante lo ocurrido. La persona se cuestiona el porqué de lo sucedido con preguntas como ¿por qué ocurrió así?, ¿por qué en ese momento?, ¿por qué de esa manera? Este enojo no siempre se manifiesta con gritos o expresiones físicas; incluso el simple hecho de reprochar a la vida el porqué de la situación es indicativo del enojo. Este enfado puede dirigirse hacia muchas direcciones: por no haber anticipado que algo podría suceder, por no haber podido evitarlo, por sentir el abandono de la persona que se fue o por no haber cuidado mejor aquello que se perdió.

La tercera fase es la negociación. En esta etapa, la persona comienza a hacer promesas con la esperanza de asimilar la pérdida. Por ejemplo, podría pensar: “ahora sí voy a cuidar mi alimentación” (en caso de haber perdido la salud) o “ahora sí me dedicaré por completo al trabajo” (en caso de haber perdido el empleo). En esta fase, las personas intentan crear un balance interno con la pérdida, formulando promesas que les ayuden a sobrellevar el dolor. Es común que esta etapa se acompañe de sentimientos de culpa.

La cuarta fase es la depresión. Tras la fase de negociación, cuando la persona se da cuenta de que, en la mayoría de los casos, no ha recuperado lo perdido, llega la fase de depresión, en la que experimenta una sensación de vacío. Es una fase en la que se entra en un duelo más profundo. Aunque esta depresión parece eterna, es importante aclarar que es un tipo de depresión funcional, no necesariamente un síntoma de enfermedad mental, sino una parte del proceso de duelo y una reacción esperada ante la pérdida. En esta fase, la persona puede perder el sentido, la motivación y las ganas de hacer cosas. Como mencionan Kübler-Ross y Kessler (2004):

La depresión es un recurso de la naturaleza para protegernos. Bloquea el sistema nervioso para que podamos adaptarnos a algo que sentimos que no podremos superar. Como el duelo es un proceso de curación, la depresión es uno de los muchos pasos necesarios para conseguirla. (p. 25)

La tristeza que se siente en esta fase es útil para el duelo, ya que permite a la persona reflexionar profundamente, ir más despacio y reconstruirse desde el vacío.

La quinta fase del duelo es la aceptación. Esta etapa ha sido malinterpretada como un estado en el que el doliente ha aceptado la pérdida y está bien, pero no es así. Se refiere, más bien, a que después de transitar por un sinnúmero de situaciones, como las descritas anteriormente, la persona finalmente se da cuenta de que la pérdida es real y permanente. No necesariamente aceptará o estará de acuerdo con ella, pero reconoce que lo sucedido es real y que las cosas no volverán a ser como antes. La persona aprende a vivir sin aquello que perdió, aunque quizá nunca le guste esa realidad o la acepte plenamente; sin embargo, es capaz de reconocerla y aprender a vivir con ella. En esta etapa, también es posible que la persona empiece a ver de manera más objetiva las razones por las que ocurrió la pérdida, los motivos reales y las circunstancias en las que se dieron los hechos. Ahora es momento de reintegrarse al mundo y de intentar vivir sin aquello que se perdió (Kübler-Ross y Kessler, 2004).

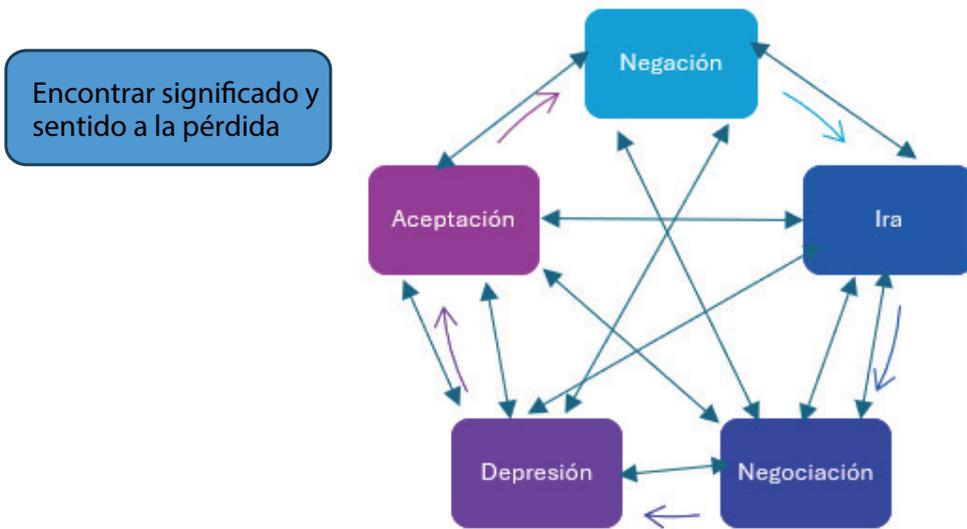
Recientemente, David Kessler, uno de los discípulos más cercanos a Kübler-Ross, propuso al hijo de Kübler-Ross, Ken Ross, la inclusión de una sexta etapa en el proceso de duelo. Esta etapa está relacionada con el hallazgo de un significado, demostrando que encontrar el sentido detrás de una pérdida puede transformar el dolor en una experiencia más serena y esperanzadora. Es importante destacar que el dolor es inevitable en el proceso de duelo, pero el sufrimiento es mental, y es precisamente este sufrimiento el que puede sanarse al encontrar el sentido de lo que se ha perdido (Kessler, 2021).

El recorrido por todas estas etapas del duelo permite ver, especialmente en la última y más reciente fase, que al final del proceso la persona puede recuperarse. Como menciona Kessler (2021), el duelo es una parte natural de la vida; todos, de una u otra manera, lo hemos experimentado en distintas formas, y deberíamos poder afrontarlo con mayor conocimiento y sin miedo. Las diferentes fases del duelo ilustran, de alguna manera, el camino que se recorre ante las pérdidas. Sin embargo, el propio Kessler se dio cuenta de que, al llegar a la fase de aceptación, muchas personas sentían que faltaba algo más, y ese “algo más” se aborda en la sexta etapa propuesta por él. Esta etapa se centra en encontrar un nuevo significado a lo que ha sucedido, pero no está vinculado directamente con la pérdida, sino con la persona que elabora el duelo. La persona debe preguntarse

cómo esa experiencia la reconstruirá, cómo le dará un nuevo rumbo a su vida. Esta fase está muy vinculada con lo que hoy se conoce como crecimiento postraumático.

Es importante señalar que no se trata de minimizar el dolor de la persona o de decir que ha superado la pérdida, ya que es posible que nunca lo haga completamente. Sin embargo, se trata de ver que, a pesar de todo, es posible crecer y resurgir. Como menciona Garriga en su libro *Decir sí a la vida*, se trata de aceptar la vida tal y como es (Kessler, 2021).

Figura 2. Esquema gráfico de las etapas de duelo de Kübler-Ross, con la nueva etapa del duelo



Fuente: elaboración propia.

Resignificando las pérdidas: una mirada del duelo desde la psicología positiva

Durante mucho tiempo, la psicología tradicional se enfocó en las psicopatologías del ser humano, dejando de lado que las personas no solo experimentan una cadena de dificultades y tragedias que marcan su salud mental, sino que también viven un sinnúmero de experiencias agradables y favorables. Por años, se pasó por alto el estudio de lo que sucedía con las personas tras vivir momentos de adversidad. Por ejemplo, se consideraba que una de las respuestas más comunes ante eventos críticos era el Trastorno de Estrés

Postrauumático (TEPT), y se subrayaban las graves consecuencias que este tenía en las personas. Sin embargo, se ignoraba lo que ocurría después de la experiencia traumática.

Los avances en el conocimiento muestran hoy que la gran mayoría de las personas que enfrentan momentos difíciles en la vida se recuperan de manera natural después de un tiempo y no solo son capaces de hacerlo, sino que también se fortalecen y se transforman en una mejor versión de sí mismas. Galea et al. (2003) realizaron una investigación con los sobrevivientes del atentado a las Torres Gemelas de Nueva York, con el objetivo de detectar la posible prevalencia del TEPT. Aplicaron tres encuestas que realizaron con la población objetivo: al mes, a los cuatro meses y a los seis meses de haber ocurrido la tragedia. En relación con la información recabada, observaron que un mes después del suceso, la prevalencia de TEPT en la población general era del 7.5 %, mientras que, seis meses después, había disminuido al 0.6 %, lo que muestra que una gran cantidad de las personas afectadas, directa o indirectamente por ese atentado, se recuperaron de manera natural.

De la misma manera, se ha descubierto que las personas no solo se recuperan de una situación adversa, sino que también pueden crecer y transformarse a partir de ella, fenómeno conocido como crecimiento postraumático. Como menciona Bonanno (2004, citado por Vera Poseck et al., 2006):

Lo que se deduce de las investigaciones actuales sobre trauma y adversidad es que las personas son mucho más fuertes de lo que la psicología ha venido considerando. Los psicólogos han subestimado la capacidad natural de los supervivientes de experiencias traumáticas de resistir y rehacerse. (p. 42)

También señala que, en lo que respecta a la recuperación de eventos adversos, se ha observado que el 85 % de las personas que han atravesado estas experiencias se recuperan de manera natural y sin desarrollar ninguna patología adicional. Este hecho pone de manifiesto lo que la psicología tradicional no ha querido ver durante muchos años, ya que las respuestas disfuncionales a las experiencias tienden a desvanecerse con el tiempo.

De esta manera, es fundamental reconocer que, tanto para transitar el dolor de la pérdida como para la recuperación, existen herramientas que, más allá de las fortalezas individuales, pueden facilitar este proceso y ayudar a superarlo de manera exitosa. Estas herramientas provienen de la psicología positiva, disciplina que busca promover el florecimiento humano y centrarse en las fortalezas personales para alcanzar una vida con mayor bienestar.

Es importante mencionar que muchos de estos enfoques de la psicología positiva hoy se apoyan en un marco epistemológico tanto del humanismo como del cognitivismo-constructivismo. Esto significa que el ser humano es activo en la construcción de su realidad, gracias a la subjetividad que le permite su mente, a través de la cual cada persona puede percibir y concebir el mundo de manera diferente. Justamente, sus elecciones sobre el pensamiento pueden llevarlo a tener una vida más plena y satisfactoria. Desde las técnicas empleadas por la terapia cognitivo-conductual, es posible replantear los significados que, desde el pensamiento de la persona, la anclan al dolor y la pérdida, para orientarla hacia pensamientos más constructivos, con propósitos optimistas y esperanzadores de un presente y un futuro en los cuales no solo es posible sufrir, sino también recuperarse, crecer y reconstruirse.

Estrategias de afrontamiento del duelo

La muerte, especialmente la de un ser querido, es una experiencia inevitable y profundamente impactante que desencadena una serie de procesos psicológicos. Esta pérdida inicia el duelo, un proceso personal que requiere afrontamiento y reorganización psicológica para tomar consciencia de los procesos internos que se experimentan en sus diferentes etapas, con el firme compromiso de avanzar y retomar la vida. A menudo, atravesar estos momentos de adversidad nos ofrece valiosas lecciones, despierta talentos, capacidades y recursos internos, y promueve el crecimiento personal, actuando como un motor interno que genera esperanza y otorga un nuevo significado a la vida.

El duelo es un proceso natural y esencial, que se manifiesta como un período de adaptación tras la pérdida de un ser querido. Durante este tiempo, las personas atraviesan una gama de emociones intensas, como el dolor, la tristeza profunda, la ira y el resentimiento. Estas reacciones forman parte del proceso de sanación, ya que permiten a las personas reconocer y validar su sufrimiento.

El duelo no sigue un camino lineal; por el contrario, puede ser una experiencia caótica y fluctuante, donde las emociones cambian rápidamente. Algunas personas pueden sentirse abrumadas por la tristeza en un momento y, al siguiente, experimentar enojo o confusión. Este vaivén emocional es completamente normal y refleja la complejidad de la experiencia humana ante la pérdida.

Además, el duelo no solo conlleva sufrimiento emocional, sino que también puede afectar el bienestar físico y mental. La falta de sueño, la pérdida de apetito y la dificultad para concentrarse son solo algunas de las manifestaciones físicas que pueden acompañar al duelo. Por lo tanto, es crucial que quienes están en este proceso se permitan sentir,

expresar y procesar sus emociones de manera saludable, ya que esto es fundamental para avanzar hacia la aceptación y la curación.

El duelo puede ser más complejo dependiendo de factores como la relación con el fallecido, el grado de apego, el parentesco, el contexto emocional de la persona, el momento de la vida, el historial de salud mental, así como factores sociales y culturales, y la forma en que ocurrió la muerte. Álvarez y Cataño (2019) identifican que, entre las estrategias de afrontamiento más comunes, muchas personas recurren a la religión tras la pérdida de abuelos, tíos y amigos. Por otro lado, en el caso de las pérdidas de padres, especialmente entre aquellos que enfrentan duelos más complejos, se observan reacciones más agresivas y desafiantes. Estas diferencias en las respuestas emocionales subrayan la importancia de comprender el duelo como un proceso individual influenciado por múltiples factores.

Según Álvarez y Cataño (2019), la utilización repetida de una misma estrategia de afrontamiento puede transformarse en un estilo característico. En este sentido, Martín et al. (1997) identifican tres estilos principales de afrontamiento. El primero se centra en la resolución del problema, donde la persona busca modificar la situación adversa mediante acciones concretas y soluciones prácticas. El segundo estilo está orientado a las emociones; aquí, la persona intenta suprimir o gestionar las emociones que surgen a raíz de la situación difícil, buscando aliviar el malestar emocional. El tercer estilo se concentra en la reevaluación de la situación; en este caso, se busca cambiar la manera en que se valora el problema, permitiendo encontrar un nuevo significado o perspectiva que facilite afrontar la adversidad de manera más efectiva.

Profundizando en estos estilos, es importante señalar que el estilo de afrontamiento adoptado puede influir en la capacidad de una persona para enfrentar el estrés y las dificultades. Por ejemplo, quienes tienden a enfocarse en la resolución de problemas pueden ser más propensos a buscar soluciones activas y, por ende, experimentar una mayor sensación de control sobre su vida. En contraste, quienes se centran en la gestión emocional pueden correr el riesgo de evitar el problema, lo que podría aumentar el estrés a largo plazo si las emociones no se procesan adecuadamente. Finalmente, la reevaluación permite a las personas recontextualizar sus experiencias, lo que puede resultar en un crecimiento personal significativo y una mayor resiliencia ante futuras adversidades.

El afrontamiento adaptativo se define como “los esfuerzos cognitivos y conductuales de una persona para gestionar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) las exigencias internas y externas de la transacción persona-entorno que ponen a prueba o superan los recursos de la persona” (Folkman et al., 1986, citados por Stroebe et al., 2017, p. 595). En el contexto del duelo, el afrontamiento adaptativo se refiere a aquellas estrategias que

ayudan a reducir las consecuencias negativas a nivel psicológico y físico, disminuyendo el sufrimiento y facilitando la aceptación de la pérdida. Es importante destacar que el afrontamiento adaptativo no implica suprimir las emociones negativas, sino encontrar formas saludables de expresarlas y procesarlas. Además, implica desarrollar nuevas habilidades y recursos que permitan reconstruir la vida y encontrar un nuevo sentido, a pesar de la pérdida.

Es crucial comprender cómo las estrategias de afrontamiento pueden representar un camino efectivo para ayudar a la persona en duelo a transitar su proceso, dado que las etapas, fases o procesos del duelo descritos por diversos autores han sido concebidos para ayudar a los pacientes a entender lo que están viviendo. Sin embargo, debido a la gran carga subjetiva de este proceso, ha sido complejo estandarizarlo o encuadrarlo en etapas secuenciales. Lo más cercano a comprender el duelo es reconocer que cada persona lo vive de manera particular, que no todos experimentan las mismas etapas ni en un orden específico, y que la persona puede regresar a una etapa que parecía haber superado. Por ello, las estrategias de afrontamiento se convierten en herramientas fundamentales en cualquier etapa del duelo y deben entenderse como recursos que se pueden utilizar en todo momento.

Para Macías et al. (2013)

es fundamental entender las estrategias de afrontamiento como aquellos recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. De esta manera, los autores mencionan que estas pueden ser útiles para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento (p. 125).

Bonanno y Burton (2013, citados por Stroebe et al., 2017), proponen el concepto de *flexibilidad regulatoria*, entendida como la capacidad de modular la expresión emocional en función de las demandas situacionales. Esta habilidad se considera clave para un afrontamiento adaptativo. La comprensión de los procesos de afrontamiento en el duelo tiene importantes implicaciones para el diseño de intervenciones. Al identificar los factores que contribuyen al duelo complicado, se pueden desarrollar estrategias terapéuticas más efectivas. Aunque aún queda mucho por investigar, el afrontamiento no constituye el único factor que influye en la adaptación.

Barreto et al. (2008) mencionan que existen factores protectores frente al duelo complicado que permiten distinguir a las personas que presentan complicaciones de aquellas que no. Entre estos factores se encuentran:

La capacidad para encontrar sentido a la experiencia, competencia en manejo de situaciones (sentimientos de utilidad, planificación de actividades agradables, capacidad de generar alternativas) y gestión de emociones. También la capacidad de autocuidado, de experimentar emociones positivas y la confianza en la propia recuperación. (pp. 383-384)

Esto resalta la importancia de la psicología positiva en la intervención temprana para afrontar el proceso de duelo.

Es esencial reconocer el concepto de resiliencia como un factor clave en el proceso de duelo. Rodríguez et al. (2009) y Becona (2006), citados por Parra y Reyes (2020), coinciden en definir la resiliencia como la capacidad de superar adversidades y salir fortalecido de ellas. Esta habilidad resulta fundamental en el contexto del duelo, donde las personas se enfrentan a una pérdida significativa. Sin embargo, Villalba-Quesada (2003) advierte que la resiliencia no es un constructo simple ni estático, sino que varía en función de factores individuales, contextuales, y el nivel de conciencia y respuesta ante un acontecimiento.

El duelo es una respuesta emocional compleja ante la pérdida, tradicionalmente asociada con sentimientos de tristeza, ira y desesperanza. Sin embargo, la psicología positiva ha abierto nuevas perspectivas al explorar factores protectores que pueden mitigar el sufrimiento y promover la resiliencia en estos momentos difíciles. Entre estos factores, la esperanza emerge como un constructo clave que puede facilitar el proceso de duelo y favorecer una adaptación saludable. Parra y Reyes (2020) señalan que la esperanza puede conceptualizarse de diversas maneras, desde “una actitud, sentimiento, virtud, dimensión o constitución de la naturaleza humana relacionada con la confianza en que ocurra o en conseguir cierta cosa que se desea” (p. 39). Comúnmente, se la entiende como una expectativa positiva hacia el futuro, una estrategia de afrontamiento efectiva o un poder interior que permite trascender la situación actual.

En cuanto a los componentes cognitivos de la esperanza, Snyder et al. (2002, citados por Parra y Reyes, 2020), proponen que la esperanza se compone de dos dimensiones cognitivas interrelacionadas: vías y agencia. Las vías se refieren a la capacidad de generar estrategias y planes para alcanzar metas. Los individuos con alta esperanza son capaces de identificar múltiples caminos para solucionar problemas y alcanzar objetivos. Esta flexibilidad cognitiva les permite adaptarse a circunstancias cambiantes y encontrar nuevas oportunidades, incluso en momentos de crisis. Por otro lado, la agencia se vincula con la motivación para iniciar y perseverar en la búsqueda de dichas metas. La agencia se manifiesta en la creencia en la propia capacidad para influir en los resultados. Las personas con alta agencia se muestran más proactivas y persistentes en la búsqueda de sus metas, lo cual es fundamental para superar desafíos y construir un futuro positivo.

La esperanza desempeña un papel crucial en el proceso de duelo al proporcionar una perspectiva positiva hacia el futuro. Ayuda a las personas a encontrar significado en la pérdida y desarrollar estrategias para enfrentar las emociones dolorosas. La capacidad de generar vías y mantener la agencia permite a las personas superar obstáculos y adaptarse a nuevas circunstancias, fortaleciendo así la resiliencia ante el dolor. En algunos casos, el duelo puede ser una oportunidad para un crecimiento personal significativo, y la esperanza actúa como catalizadora de este proceso, al ayudar a las personas a encontrar nuevos significados y propósitos en la vida.

Comprender el papel de la esperanza en el duelo tiene importantes implicaciones para la intervención psicológica. Los terapeutas pueden ayudar a sus pacientes a desarrollar y fortalecer su sentido de esperanza a través de diversas técnicas, como identificar y desafiar pensamientos negativos que obstaculizan la esperanza, utilizar la visualización positiva y la identificación de fortalezas personales. Las terapias cognitivo-conductuales pueden enseñar a los pacientes a generar estrategias de afrontamiento efectivas y a mantener una perspectiva positiva al establecer metas alcanzables y desarrollar planes para lograrlas. Además, es fundamental equipar a los pacientes con herramientas para manejar emociones difíciles y situaciones estresantes, así como fomentar la conexión con los demás y el apoyo social, ya que las relaciones sociales son una fuente importante de apoyo y esperanza. En este sentido, los terapeutas pueden ayudar a fortalecer los vínculos familiares y de amistad.

Tradicionalmente, el duelo se ha asociado con la pérdida de un ser querido. No obstante, la psicología positiva nos invita a ampliar esta perspectiva y a reconocer que las pérdidas pueden ocurrir en diversas esferas de la vida, generando procesos emocionales complejos. Bernal (2022) señala que esta experiencia puede abarcar desde pérdidas físicas hasta transiciones vitales y expectativas incumplidas. La pérdida de vínculos interpersonales, como las rupturas sentimentales, adquiere una relevancia particular debido a la importancia y el valor que los seres humanos otorgan a las relaciones sociales (Cordova y Scott, 2001, citados por Bernal, 2022).

El duelo, una experiencia universal y compleja, ha sido tradicionalmente abordado desde una perspectiva patológica. Sin embargo, Echeburúa y Herrán (2007) proponen una visión más optimista y centrada en los recursos individuales. Estos autores consideran que el duelo es un proceso de adaptación a una nueva realidad. La capacidad de superar una pérdida depende en gran medida de los recursos psicológicos de la persona, como su resiliencia, su red de apoyo social y su capacidad para encontrar nuevos significados en la vida. “El paso del tiempo, el apoyo familiar y la reanudación de la vida cotidiana suelen ser suficientes para asimilar la pérdida y readaptarse a las nuevas circunstancias” (p. 34).

Desde la perspectiva de la psicología positiva, el foco se desplaza de la patología hacia los factores que promueven la resiliencia y el bienestar en el proceso de duelo. Echeburúa y Herrán (2007) destacan varios indicadores de recuperación que permiten identificar avances en el proceso de duelo:

- Recuperación de las constantes biológicas: retomar patrones normales de sueño y alimentación es una señal de que el organismo comienza a restablecer su equilibrio.
- Expresión de emociones: la capacidad de verbalizar sentimientos y ordenar las imágenes y recuerdos asociados a la pérdida es fundamental para la elaboración saludable del duelo.
- Reaparición de conductas gratificantes: la reanudación de actividades placenteras, la consecución de nuevas metas y la participación en actividades sociales o de voluntariado son indicadores de una mayor adaptación, ya que contribuyen a aumentar la autoestima y a darle un nuevo significado a la vida.
- Alivio de los síntomas y cambio en el estilo de vida: integrar la pérdida en la historia personal y recuperar la capacidad de disfrutar de la vida cotidiana son señales de una recuperación exitosa.

La recuperación implica la capacidad de evocar recuerdos positivos del ser querido sin sentirse abrumado. La persona logra vivir su día a día con normalidad, “utiliza estrategias de afrontamiento positivas y establece metas futuras” (Latiegui, 1999; Lee, 1995; Morganett, 1995; Worden, 1998, citados por Echeburúa y Herrán, 2007, p. 45).

Aunque no existe una fórmula mágica para superar el duelo, Echeburúa y Herrán (2007), junto con Rojas (2002, citado por Echeburúa y Herrán, 2007), señala algunos factores que pueden facilitar este proceso. Cada persona necesita su propio tiempo para elaborar el duelo de manera individual; la expresión emocional mediante la verbalización y la manifestación de sentimientos es esencial; contar con el apoyo de familiares y amigos es crucial, y la reanudación de la vida cotidiana a través de actividades gratificantes en entornos de alegría y el restablecimiento de rutinas ayudan a recuperar el sentido de la vida. La aceptación del sufrimiento y el sobreponerse a este, como parte del proceso, es un paso importante hacia la recuperación. Además, mantener una actitud esperanzadora, enfocarse en proyectos personales, en su trabajo, disfrutar de actividades recreativas y de ocio, facilita la adaptación.

Echeburúa y Herrán (2007) proponen la implementación de programas de intervención temprana para identificar las personas que necesiten tratar el duelo patológico. Estos

programas deben ser eficaces y protocolizados, estar basados en la evidencia científica y contar con la participación de diferentes actores del sistema de salud mental (centros de salud mental, grupos de autoayuda, asistencia privada, etc.). Asimismo, es fundamental considerar el duelo de forma diferenciada según las particularidades del ciclo vital, ya que las experiencias varían significativamente en función de la edad y el contexto sociocultural.

Según Bermejo et al. (2011) y Bonanno (2004, 2005), Mancini y Bonanno (2006) han cuestionado la noción de que el duelo siempre es patológico, argumentando que la resiliencia es una respuesta común a la pérdida. Además, la resiliencia, junto con la fortaleza y ciertas características de la personalidad, actúa como un mecanismo de resistencia ante los eventos estresantes de la vida, según Kobasa (1979). Posteriormente, Mancini y Bonanno (2009) propusieron un modelo en el que las diferencias individuales, la valoración de la pérdida y el apoyo social influyen en el afrontamiento y la resiliencia.

Otro tema relevante frente a la adversidad, el duelo o las pérdidas son las fortalezas de carácter, que pueden restablecer el equilibrio en el bienestar de cada persona. La psicología positiva ha demostrado que las fortalezas de carácter, como la gratitud, la esperanza, la perseverancia y la resiliencia, son factores protectores frente a la adversidad. Al cultivar estas fortalezas, las personas pueden desarrollar una mayor capacidad para enfrentar desafíos y encontrar significado en sus vidas, incluso en momentos de pérdida.

Según Peterson y Seligman (2004, citados por Miranda, 2021), las fortalezas de carácter son recursos internos que pueden ser movilizados para afrontar situaciones difíciles. Estudios sobre la COVID-19, como el de Narváez et al. (2021), han evidenciado que fortalezas como la resolución de problemas y la autorregulación emocional han sido cruciales para afrontar las dificultades impuestas por la pandemia. Según Southwick et al. (2016, citados por Miranda, 2021), “la atención psicológica basada en las fortalezas facilita la intervención individual y comunitaria, la resiliencia, la creación de significado y el potencial de crecimiento postraumático” (p. 281). Estos autores también plantean que las fortalezas humanas pueden ser elementos protectores contra las enfermedades mentales, lo cual es relevante en el contexto del duelo, ya que su monitoreo puede prevenir complicaciones patológicas y recaídas, mejorando así la satisfacción con la vida (Miranda, 2021).

El modelo PERMA, propuesto por Seligman (2018, citado por Miranda, 2021), ofrece un marco conceptual para comprender cómo las fortalezas contribuyen al bienestar general. Cada una de las dimensiones del modelo (emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logros) se enriquece con el cultivo de las fortalezas de carácter. Este modelo conforma la teoría del bienestar, donde cada dimensión contribuye a un

“constructo de orden superior que predice el florecimiento de personas, grupos, comunidades, organizaciones y naciones” (Seligman, 2018, citado por Miranda, 2021, p. 285).

Las intervenciones basadas en fortalezas ofrecen herramientas prácticas para ayudar a las personas a identificar y cultivar sus recursos internos. Estas intervenciones pueden incluir: el ejercicio de las fortalezas, actividades diseñadas para practicar y fortalecer las fortalezas específicas de cada individuo; la narrativa de las fortalezas, que invita a las personas a reflexionar sobre cómo han utilizado sus fortalezas en el pasado para superar desafíos, y el fortalecimiento de las relaciones, fomentando conexiones sociales significativas que brinden apoyo emocional.

Miranda (2021) sugiere que las fortalezas no solo sirven como estrategias de afrontamiento ante situaciones adversas, como el duelo, sino que pueden cultivarse para fomentar un estado de bienestar más duradero. En línea con esta perspectiva, García-Álvarez y Cobo-Rendón (2020, citados por Miranda, 2021) aportan evidencia de que el desarrollo y fortalecimiento de competencias positivas no solo previene resultados negativos, sino que también promueve una mejor salud mental. “Por ejemplo, practicar la gratitud, amabilidad, esperanza, autorregulación y creatividad ayuda a contrarrestar los factores negativos del estrés y el trauma y actúan como factores protectores” (Peterson et al., 2008, citados en Miranda, 2021, p. 283).

En este contexto, también es importante destacar el papel del autoconocimiento como otra estrategia de afrontamiento del duelo, ya que emerge como una capacidad que las personas pueden desarrollar para enfrentar y superar esta experiencia. Entender y explorar las propias emociones, pensamientos y patrones de comportamiento proporciona un marco para la comprensión personal, facilitando una mayor adaptación y recuperación durante el proceso de duelo. En este capítulo, se examina cómo el autoconocimiento puede ser un recurso valioso en el duelo, ofreciendo estrategias y perspectivas para un afrontamiento más asertivo, eficaz y enriquecedor.

En el proceso de duelo, el autoconocimiento, tal como lo conceptualiza Goleman (1996), se revela como una herramienta esencial para el manejo efectivo del sufrimiento. Goleman define el autoconocimiento emocional como la capacidad de reconocer y comprender los estados internos, predisposiciones, recursos cognitivos y emociones primarias que influyen en el comportamiento. Esta habilidad de metaconciencia permite a las personas identificar y analizar sus respuestas emocionales ante la pérdida, facilitando así una regulación emocional más eficiente.

La evaluación de los propios estados internos permite una introspección que enriquece la capacidad de autorregulación y adaptación durante el duelo. Al obtener una mayor

claridad sobre los patrones emocionales y los mecanismos de afrontamiento, las personas pueden diseñar estrategias adaptativas más efectivas para manejar el estrés y la tristeza.

Este proceso de autorreflexión contribuye a una mayor coherencia interna y a una integración efectiva de las experiencias dolorosas, facilitando así la autorregulación y el ajuste emocional necesarios para una recuperación adaptativa. El desarrollo de una mayor conciencia de las propias emociones y respuestas permite a las personas enfrentar el duelo con un enfoque más adaptado y constructivo, promoviendo un proceso de duelo que no solo es más manejable, sino también más propenso a la recuperación y al crecimiento personal.

Esta valoración del autoconocimiento se alinea con el enfoque centrado en la persona de Rogers (2023), quien postula que todas las personas poseen fuerzas constructivas para el crecimiento. Estas fuerzas incluyen una tendencia innata hacia la preservación, la maduración y la autorrealización de las potencialidades, la cual Rogers (1980) denomina 'tendencia actualizante'. Esta tendencia no solo abarca el desarrollo moral, sino también el biológico, y está estrechamente relacionada con la capacidad de adaptarse para satisfacer las necesidades individuales, restablecer el equilibrio emocional y desarrollar potencialidades inherentes. Según Rogers (2023), el ser humano cuenta con la capacidad necesaria para gestionar de forma constructiva todos los aspectos de su vida que pueden reconocerse conscientemente.

Rogers (2023) argumenta que las personas poseen recursos internos que les permiten la autocomprensión y la capacidad de modificar sus propios conceptos, actitudes y comportamientos de manera autodirigida. Estos recursos se activan y se vuelven accesibles en un entorno que fomenta actitudes psicológicas positivas. Este proceso se ve facilitado por condiciones adecuadas que permiten el desarrollo y la actualización de estas capacidades, favoreciendo una mayor conciencia de las experiencias y un aprendizaje consciente a partir de ellas.

Aplicado al proceso de duelo, este enfoque sugiere que, incluso en momentos de profundo dolor y pérdida, las personas cuentan con los recursos necesarios para adaptarse y encontrar un nuevo equilibrio emocional. La tendencia actualizante impulsa a las personas a enfrentar sus sentimientos, procesar su dolor y buscar maneras de restaurar su bienestar emocional. Esta tendencia es fundamental, ya que promueve la capacidad de adaptación ante la adversidad.

En el contexto del duelo, un entorno caracterizado por la empatía, la aceptación incondicional y la autenticidad es esencial. Este tipo de ambiente permite que las personas se sientan seguras para expresar sus emociones, reflexionar sobre su experiencia y

desarrollar nuevas formas de relacionarse con su pérdida. Como señala Moreno (2018), “no se debe reducir el mundo vivido a algo que está ‘dentro’ de la persona, y que por lo mismo podemos desentendernos de lo que está ‘afuera”” (p. 18).

Esta cita subraya la importancia de considerar tanto el mundo interno como el externo de la persona en duelo. El entorno y las relaciones sociales juegan un papel crucial en el proceso de duelo, ya que influyen en cómo se maneja y procesa la pérdida. Al proporcionar un entorno empático, aceptante y auténtico, se valida la experiencia del doliente, se legitiman sus sentimientos y se fomenta un espacio donde puede explorar su dolor sin temor a ser juzgado o incomprendido. De esta manera, no solo se apoya la recuperación emocional, sino que también se facilita la integración de la pérdida en la vida cotidiana de la persona, ayudándole a encontrar un nuevo equilibrio y significado tras la experiencia de duelo.

Aunque el duelo es un proceso personal, los vínculos relacionales y las interacciones con los demás cobran gran significado y juegan un papel crucial en cómo se vive y maneja el duelo, generando un ambiente de apoyo, comprensión, acogimiento y escucha en el marco del cuidado. El duelo no solo refleja el dolor y la angustia inherentes a la pérdida, sino que también exige una adaptación continua y un reordenamiento del mundo emocional de la persona. El apoyo social, la empatía y la comprensión de familiares, amigos y la comunidad son fundamentales en este proceso. Sin embargo, ¿es suficiente simplemente ponerse en los zapatos del otro?

De acuerdo con Goleman (1996), la verdadera empatía va más allá de esta simple acción; implica un interés profundo por comprender la lógica de la respuesta del otro frente a las circunstancias desde su propio sistema de creencias. Existen diferentes tipos de empatía que enriquecen esta comprensión: la empatía cognitiva consiste en entender cómo piensa el otro y el lenguaje que usa para explicar su mapa del mundo. Esto permite conectarse con su perspectiva y comprender sus pensamientos y razones. Por otro lado, la empatía emocional es la capacidad de entender cómo se siente el otro e incluso compartir esos sentimientos. Esta forma de empatía crea una conexión emocional que valida y acompaña las emociones del doliente. Además, la preocupación empática involucra preocuparse activamente por la persona, ofreciendo apoyo y ayuda concreta. Esta forma de empatía no solo comprende y siente, sino que también actúa para aliviar el sufrimiento del otro.

Integrar estos tipos de empatía en el apoyo durante el duelo no solo ayuda a crear un entorno seguro y acogedor, sino que también facilita una comprensión profunda y un acompañamiento genuino, permitiendo al doliente procesar su pérdida de manera más completa y efectiva.

Las interacciones sociales pueden ofrecer consuelo, validar las emociones y proporcionar un marco para el proceso de recuperación. Además, el entorno concreto en el que una persona vive, que incluye factores culturales, sociales y económicos, incide en la experiencia del duelo. Las normas culturales sobre el luto, las expectativas sociales y los recursos disponibles pueden influir en cómo se expresa y se enfrenta el dolor. Por lo tanto, el duelo es una vivencia que se entrelaza con el mundo exterior y las relaciones que forman parte de la vida del individuo.

Aplicando el enfoque rogeriano, centrado en la persona, el proceso de duelo podemos compararlo con un río que, al enfrentar un terreno rocoso y accidentado, busca su camino hacia el mar. A medida que el río se encuentra con obstáculos, su curso se vuelve más tortuoso y desafiante. Sin embargo, el río no se detiene; en lugar de rendirse, encuentra maneras de rodear los obstáculos, fluir alrededor de las rocas y adaptarse al terreno. De manera similar, las personas en duelo enfrentan un terreno emocional rocoso y desafiante. A pesar del dolor y la pérdida, poseen una tendencia actualizante que las impulsa a buscar un nuevo equilibrio emocional y adaptarse a la adversidad. Con el apoyo adecuado, caracterizado por la empatía y la comprensión, las personas en duelo pueden acceder a sus recursos internos, enfrentar sus sentimientos y procesar su dolor de manera constructiva. Este entorno de apoyo actúa como el cauce del río, permitiendo que las personas naveguen a través de sus emociones y encuentren su curso hacia la sanación y el crecimiento personal, al igual que el río encuentra su camino hacia el mar.

Desde este enfoque, la tendencia actualizante se configura como un espacio para el crecimiento y la reflexión interna. La evaluación organísmica facilita la comprensión del sentido de la muerte y busca crear oportunidades para apoyar a otros en el manejo de las muertes inesperadas y el dolor que estas conllevan. En este contexto, la evaluación no solo permite la integración personal de las experiencias dolorosas, sino que también favorece el desarrollo de estrategias para enfrentar el sufrimiento y acompañar a los demás en sus procesos de afrontamiento.

Las experiencias de dolor y afrontamiento dentro de la tendencia actualizante se evalúan mediante el proceso de evaluación organísmica, tal como lo describe Rogers. Este proceso implica una valoración subjetiva de las experiencias, basada en la percepción personal y las necesidades fundamentales del individuo. A través de esta evaluación, las personas pueden ajustar y reconfigurar sus respuestas al dolor, promoviendo el surgimiento del *self* auténtico y la aceptación positiva.

El surgimiento del *self*, en este contexto, se refiere a la capacidad de la persona para integrar sus experiencias dolorosas de manera coherente con su autoimagen y sus valores. A medida que las personas evalúan y procesan sus experiencias, pueden alcanzar una

mayor comprensión de sí mismas. Esta integración es crucial para la autoactualización, que es un objetivo central en la teoría de Rogers.

Además, la aceptación positiva incondicional juega un papel clave en este proceso. Esta aceptación implica valorarse a uno mismo y valorar a los demás sin condiciones, lo que facilita la integración constructiva de las experiencias dolorosas. La aceptación positiva permite a las personas enfrentar el dolor con una perspectiva de crecimiento, favoreciendo la resiliencia y el bienestar emocional.

El *feedback* social también contribuye significativamente a este proceso. A través de la interacción con los demás y la retroalimentación recibida, las personas pueden ajustar sus percepciones y estrategias de afrontamiento. Este aprendizaje social permite una adaptación continua y promueve el desarrollo personal, enriqueciendo el proceso de evaluación orgánica y fortaleciendo el *self* emergente.

De esta manera las estrategias de afrontamiento basadas en el autoconocimiento se fundamentan en la comprensión de las propias emociones, pensamientos y comportamientos, lo cual permitirte navegar mejor por las adversidades de la vida. Esta comprensión no solo puede ayudar a reconocer fortalezas personales, sino que también permite identificar aquellas áreas en las que se puede mejorar, lo que resulta esencial para desarrollar un estilo de afrontamiento efectivo.

El autoconocimiento es clave para identificar nuestras capacidades y limitaciones. Según Seligman (2002), este reconocimiento nos permite elegir estrategias de afrontamiento que se alineen con nuestra verdadera naturaleza, lo que a su vez mejora nuestra capacidad para manejar el estrés y las dificultades. Este proceso de autoconocimiento se convierte en una herramienta poderosa que no solo nos ayuda a sobrevivir, sino que también nos impulsa a prosperar en situaciones desafiantes.

En este mismo sentido, Fredrickson (2009) sostiene que las emociones positivas, como la alegría, la gratitud y el amor, no solo mejoran nuestro estado de ánimo momentáneamente, sino que también expanden nuestro repertorio de pensamientos y acciones. Según Fredrickson (2001), estas emociones nos permiten pensar de manera más creativa, resolver problemas y fortalecer nuestras relaciones interpersonales. Su investigación también ha demostrado que las personas que experimentan una mayor cantidad de emociones positivas tienen una mayor capacidad para recuperarse de situaciones adversas, lo que resalta la importancia de cultivar estas emociones para fomentar la resiliencia (Fredrickson, 2009).

Las emociones positivas no solo enriquecen nuestra vida diaria, sino que también fomentan el autoconocimiento y la apertura hacia nuevas experiencias. Esta apertura es clave para desarrollar recursos y estrategias de afrontamiento, ya que nos permite adaptarnos y crecer ante las circunstancias adversas.

Las estrategias de afrontamiento fundamentadas en el autoconocimiento son cruciales para manejar el estrés y superar las dificultades. Al comprendernos mejor, podemos identificar nuestras fortalezas y debilidades, desarrollar resiliencia y adoptar enfoques más efectivos para enfrentar los desafíos. Este autoconocimiento no solo nos ayuda a lidiar con la adversidad, sino que también nos impulsa hacia el crecimiento personal y el bienestar emocional.

Como se mencionaba al inicio del presente capítulo, la educación para la muerte debería ser uno de los mejores aliados de las personas, independientemente de la cultura, costumbres y creencias, y considerarse como una parte fundamental de su vida. De esta forma, la pedagogía de la muerte permite a la persona aprender a aceptar sus propias limitaciones y superar miedos, transformando la muerte en una clave de orientación para la vida. Este proceso de aceptación se alinea con el concepto heideggeriano de “ser-para-la-muerte”, en el que la conciencia de la propia mortalidad se convierte en un catalizador para vivir de manera más auténtica. Heidegger (2012), argumentaba que la aceptación de la muerte permite a las personas reflexionar sobre sus vidas, tomar decisiones significativas y enfrentar la angustia existencial que acompaña dicha reflexión.

La dificultad de aceptar la muerte puede llevar a una resistencia que impide el crecimiento personal. Sin embargo, al enfrentar y procesar estas emociones, las personas pueden alcanzar un nivel de autoconocimiento que les permita integrar la experiencia de la muerte en su vida. Este aprendizaje implica desaprender ideas preconcebidas sobre la muerte y el duelo, y reaprender desde una perspectiva que promueva el bienestar emocional y la resiliencia.

Desde la perspectiva del autoconocimiento, el duelo puede entenderse como un proceso de revaloración de la vida. El duelo involucra representaciones mentales y conductas que permiten a la persona adaptarse a la nueva realidad tras una pérdida significativa. Este proceso de reconfiguración mental es crucial para desarrollar una comprensión más profunda de uno mismo y de las emociones que emergen durante el duelo. En este sentido, la pedagogía de la muerte se convierte en una herramienta fundamental para facilitar la comprensión del duelo y promover el aprendizaje en torno a la pérdida.

El duelo constituye una respuesta que enmarca un proceso de adaptación que incluye la resignificación de la vida tras la pérdida. Al integrar el autoconocimiento en la pedagogía de la muerte, se promueve la creación de un entorno de aprendizaje donde tanto educadores como aprendices pueden explorar conjuntamente la vida y la muerte. Esto no solo ayuda a las personas a lidiar con sus pérdidas, sino que también les permite desarrollar una mayor empatía y comprensión hacia los demás, fortaleciendo así las conexiones interpersonales.

Conclusiones

Como se ha observado a lo largo del recorrido histórico sobre los orígenes de la tanatología, el enfoque y significado que la sociedad le ha otorgado a la muerte ha cambiado con el tiempo. En ese devenir, la tanatología se configura actualmente como una disciplina que no solo aborda el proceso de morir, sino que también ofrece herramientas para el crecimiento personal y el desarrollo de la resiliencia frente a las pérdidas. Reconocer la capacidad natural de resiliencia abre la puerta a una intervención más holística, que no se limita a tratar las secuelas del trauma, sino que promueve el florecimiento humano, la reconstrucción del bienestar y el desarrollo de una vida plena y significativa.

A lo largo del capítulo, se ha explorado la importancia de resignificar las pérdidas desde una perspectiva integral que abarca la psicología positiva, constructivista y cognitiva; estas corrientes consideran al individuo como un agente activo en la construcción de su realidad y valoran la subjetividad como un recurso clave en la resignificación de experiencias dolorosas. A través de técnicas cognitivas y conductuales, es posible replantear los significados atribuidos a las pérdidas, orientándolos hacia perspectivas más constructivas y optimistas, lo cual facilita la adaptación y el crecimiento personal.

Por su parte, la psicología positiva, en lugar de centrarse en la ausencia, se enfoca en lo que permanece después de una pérdida. Esta perspectiva sugiere que el duelo, aunque doloroso, puede ser una oportunidad para el crecimiento personal y la transformación. Este crecimiento puede manifestarse de diversas formas, como un mayor aprecio por la vida, un sentido más profundo de conexión con los demás, la adopción de conductas autónomas, el desarrollo de nuevas habilidades de afrontamiento en medio del dolor, entre otras. Encontrar un significado en la experiencia de la pérdida puede ayudar a las personas a encontrar un propósito y sentido para construir una nueva narrativa vital.

No obstante, si bien la psicología positiva ofrece una perspectiva valiosa sobre el duelo y la pérdida, es importante reconocer que aún requiere mayor investigación. Se necesita profundizar en los recursos psicológicos, el papel de factores culturales y sociales, en la experiencia del duelo y el crecimiento, los mecanismos psicológicos que subyacen al

crecimiento postraumático, el diseño de intervenciones personalizadas y culturalmente adaptadas, así como los cambios que ocurren en el cerebro durante el duelo y cómo se relacionan con la experiencia subjetiva y la adaptación, entre otros.

En este horizonte de sentido, las estrategias asociadas al afrontamiento y el autoconocimiento resaltan que el ser humano tiene la capacidad de gestionar constructivamente los aspectos de su vida, siempre que logre reconocerlos en conciencia. En este proceso, el entorno y las relaciones sociales juegan un papel esencial en el manejo del duelo, ya que proporcionan un espacio empático donde la experiencia del doliente es validada.

Se sabe que, aunque cada vivencia del duelo es compleja, subjetiva y única —lo que dificulta su abordaje desde modelos estandarizados—, la psicología positiva, además de las estrategias analizadas, ha identificado un gran número de estrategias de afrontamiento para lograr el apoyo al doliente con el objetivo de que alcance un duelo exitoso que le permita integrarse nuevamente a la vida y ser funcional. Desde esta mirada, la psicología positiva podría llegar a convertirse en una aliada perfecta para la tanatología en el abordaje e intervención terapéutica del duelo, pues al final de todo de eso se trata la vida: de aprender a saborearla en medio de sus altibajos.

Finalmente, es necesario reconocer que la construcción de una cultura que eduque sobre el duelo y la pérdida permitirá a las personas integrar estos procesos de manera más natural y saludable a su vida. Abrir espacios para hablar de lo que les duele a las personas, dejando atrás la idea de vivir el duelo en soledad o en silencio, favorece la creación de redes de apoyo y contención basadas en la compasión, la asertividad y la serenidad. Esto puede mejorar sustancialmente el acompañamiento que se brinda a los dolientes en sus momentos más difíciles. Al dejar de temer escuchar y acompañar a otros en la adversidad, y al saber qué hacer frente al dolor propio y ajeno, se fortalece una conexión humana más profunda. Así, se promueve una mayor conciencia de nuestra vulnerabilidad como seres humanos, de la fragilidad de la existencia y de la necesidad urgente de construir un mundo más solidario, compasivo y amoroso.

Referencias

- Álvarez Monsalve, E., y Cataño Sierra, L. (2019). *Proceso de duelo y estrategias de afrontamiento* [Trabajo de grado]. Universidad de Antioquia. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16345/1/AlvarezEstefania_2019_ProcesoDueloEstrategias.pdf
- Barreto, P., Yi, P., y Soler, C. (2008). Predictores de duelo complicado. *Psicooncología*, 5(2-3), 383-400.

- Bermejo, J. C., Magaña, M., Villaceros, M., Carabias, R., y Serrano, I. (2011). Estrategias de afrontamiento y resiliencia como factores mediadores de duelo complicado. *Revista de Psicoterapia*, 22(88), 85-95. <https://doi.org/10.33898/rdp.v22i88.636>
- Bernal Navas, A. M. (2022). El duelo: Más allá de la muerte, más allá de la pérdida de un ser querido. *Meridiano - Revista Colombiana de Salud Mental*, 1(2), 32-42. <https://doi.org/10.26852/28059107.627>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135-138. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x>
- Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida* (A. Guera Miralles, trad.). Ediciones Morata. https://edmorata.es/wp-content/uploads/2020/06/Bowlby.VinculosAfectivos.PR_.pdf
- Bravo, M. (2006). ¿Qué es la tanatología? *Revista Digital Universitaria*, 7(8), 1-10. https://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art62/ago_art62.pdf
- Domínguez Bolaños, R. E., e Ibarra Cruz, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199551160035>
- Domínguez Mondragón, G. (2009). La tanatología y sus campos de aplicación. *Horizonte Sanitario*, 8(2), 28-39. <https://www.redalyc.org/pdf/4578/457845132005.pdf>
- Dr. Daniel López Rosetti. (2022). *RESUMEN DE "Estrés, sufrimiento y felicidad", mi NUEVO LIBRO* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=9WpsOqtKYw4>
- Echeburúa, E. y Herrán, A. (2007). ¿Cuándo el duelo es patológico y cómo hay que tratarlo? *Análisis y modificación de conducta*, 33(147), 31-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2388069>
- Frankl, V. E. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder. https://aprendizaje.mec.edu.py/aprendizaje/system/content/c171493/100%20-%20Filosofia,%20Psicologia/130%20-%20Filosofia%20de%20la%20mente%20y%20del%20espiritu/Viktor_E._Frankl_-_El_hombre_en_busca_de_sentido.pdf

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. Crown Publishing /Random House.
- Galea, S., Vlahov, D., Resnick, H., Ahern, J., Susser, E., Gold, J., Bucuvalas, M., y Kilpatrick, D. (2003). Trends of probable post-traumatic stress disorder in New York City after the September 11th terrorist attacks. *American Journal of Epidemiology*, 158(6), 514-524. <https://doi.org/10.1093/aje/kwg187>
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gómez Sancho, M. (2018). *El duelo y el luto*. Editorial Manual Moderno.
- Heidegger, M. (2012). *Ser y tiempo* (J. E. Rivera, trad.). Editorial Trotta.
- Kessler, D. (2021, mayo). *Cómo encontrar significado después de la pérdida* [Entrevista de C. S. Brooks]. TED. https://www.ted.com/talks/david_kessler_how_to_find_meaning_after_loss?subtitle=en&geo=es&lng=es
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kübler-Ross, E. (1972). *Sobre la muerte y los moribundos* (The Macmillan Publishing Company, trad.). Ediciones Grijalbo. (Original publicado en 1969).
- Kübler-Ross, E., y Kessler, D. (2004). *Sobre el duelo y el dolor: El legado final de la autora de La muerte: un amanecer*. Ediciones Luciérnaga.
- Lukas, E. (2006). *Ganar y perder: La logoterapia y los vínculos emocionales* [eBook]. Planeta de Libros. https://www.academia.edu/43144660/Ganar_y_perder_La_logoterapia_y_los_v%C3%ADnculos_emocionales_Elisabeth_Lukas
- Lukas, E., y Schönfeld, H. (2020). *Psicoterapia con dignidad: Logoterapia aplicada* (N. de Brigard Merchán, trad.). Plataforma Actual. <https://content.e-bookshelf.de/media/reading/L-18362884-cc98bd494b.pdf>

- Macías, M. A., Madariaga, C., Valle, A. M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Mancini, A. D., y Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: toward an individual differences model. *Journal of personality*, 77(6), 1805-1832. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00601.x>
- Mancini, A.D, y Bonanno, G.A. (2006). Resilience in the face of potential trauma: Clinical practices and illustrations. *Journal of Clinical Osychology*, 62(8), 971-985. <https://doi.org/10.1002/jclp.20283>
- Martín, M. D., Jiménez, M. P., y Fernández-Abascal, E. G. (1997). Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3(4). <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>
- Mascarenhas F. L., y Testoni, I. (2012). The emergence of thanatology and current practice in death education. *Omega - Journal of Death and Dying*, 64(2), 157-169. <https://doi.org/10.2190/OM.64.2.d>
- Miramontes, F. (2013). *La teoría del sentido del sufrimiento. Fundamentación filosófica de una terapéutica: Scheler y Frankl*. Realitas Revista de ciencias sociales, humanas y artes, 1(1), 51-55.
- Miranda. L. A. (2021). Las fortalezas de carácter como estrategia de afrontamiento en tiempos de COVID-19. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 32(2), 278-291. <https://www.repsasppr.net/index.php/reps/article/view/702/712>
- Moneta, M. E. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista Chilena de Pediatría*, 85(3), 200-207. <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062014000300001>
- Montuori, E. M. (s. f.). *El duelo visto desde la teoría del apego*. <https://apra.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/El-duelo-visto-desde-la-Teoria-del-Apego.pdf>
- Moreno, C. (2018). *La experiencia del duelo: reflexiones y perspectivas*. Editorial XYZ.
- Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., y De la Cruz-Gordon, E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>

- Osorio, V. A. (2024, octubre 27). *La fuerza de la presencia compasiva en el duelo* [Ponencia inédita]. Congreso Mundial en Psicología y Psicoterapia 4.0, Puebla, México.
- Parra, A. y Reyes, F. (2020). El duelo complicado y su relación con la resiliencia y la esperanza en religiosos practicantes. *Revista de Investigación en Psicología social- Psocial*, 6(2), 38-49. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=672371459003>
- Pérez, G. (2023). *Cómo curar un corazón roto: Ideas para sanar la tristeza de una pérdida*. Editorial Diana.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (2023). *El proceso de convertirse en persona*. Editorial Planetadelibros.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. The Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2016). *La vida que florece: Una nueva comprensión de la felicidad y el bienestar* (J. Bellver, Trad.). Editorial Debate. (Trabajo original publicado en 2011).
- Stroebe, M., Schut, H., y Boerner, K. (2017). Modelos de afrontamiento en duelo: un resumen actualizado. *Estudios en Psicología*, 38(3), 582 - 607. <https://doi.org/10.1080/02109395.2017.1340055>
- Vargas, R. E. (2003). Duelo y pérdida. *Revista Medicina Legal de Costa Rica*, 20(2), 37-47. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-0015200300020005&lng=en&tlng=es.
- Vera Poseck, B., Carbelo Baquero, B., y Vecina Jiménez, M. L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: Resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827106>
- Villada-Quesada, C. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar: Aplicaciones en la intervención social. *Intervención Psicosocial*, 12(3), 283-299. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179818049003>



CAPÍTULO 4

¿LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR SE PUEDEN ENSEÑAR O APRENDER? ESTUDIO DE CASOS DOCUMENTADOS EN EL CONTEXTO AMERICANO

Erick Ibarra Cruz

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla-México

<https://orcid.org/0000-0001-8578-0074>

erick.ibarra@correo.buap.mx



Resumen

Este estudio documental explora la posibilidad de enseñar y aprender la felicidad y el bienestar, con un enfoque en América Latina. A través de una revisión detallada de la literatura académica, informes de políticas públicas y estudios de caso, se examinan las intervenciones y estrategias educativas que han demostrado ser efectivas en la promoción del bienestar y la felicidad en la región. Los resultados indican que, aunque las prácticas pueden variar según el contexto cultural y socioeconómico, existen enfoques educativos que han tenido éxito en la mejora de la calidad de vida en diferentes sociedades americanas. En esencia, el estudio muestra que es posible fomentar un desarrollo integral que conduzca a una vida más saludable y satisfactoria a través de la educación en estas habilidades.

Palabras clave: felicidad; bienestar; psicología positiva; educación socioemocional; intervenciones comunitarias.

Abstract

This documentary study explores the possibility of teaching and learning happiness and well-being, with a focus on Latin America. Through a detailed review of academic literature, public policy reports, and case studies, the study examines interventions and educational strategies that have proven effective in promoting well-being and happiness in the region. The findings indicate that, while practices may vary depending on cultural and socioeconomic contexts, there are educational approaches that have successfully improved quality of life in different American societies. Essentially, the study demonstrates that it is possible to foster comprehensive development leading to a healthier and more fulfilling life through education in these skills.

Keywords: happiness; well-being; positive psychology; socio-emotional education; community interventions.



Introducción

Sin duda, la capacidad de enseñar o aprender a ser felices y vivir con bienestar ha sido un tema de constante relevancia en la vida humana. Su interés, valor y utilidad han perdurado desde la antigüedad hasta nuestros días en todas las sociedades del mundo. En las últimas décadas, el estudio de la felicidad y el bienestar humano ha despertado un creciente interés en diversas disciplinas. Aunque la filosofía y la psicología fueron las pioneras en abordar este tema, recientemente también se ha explorado desde la educación, la sociología, la antropología, la neurociencia, la economía, la salud pública, la política pública, la gestión empresarial y organizacional, entre otras áreas.

Así, numerosos investigadores de diversas disciplinas y regiones del mundo están interesados en la búsqueda de una mejor calidad de vida para las personas. Abordan el tema de la felicidad y el bienestar a través del cuerpo de conocimientos generado hasta el momento, ya sea para hacer intervenciones contextualizadas o para indagar sobre los efectos de estrategias que promuevan el bienestar y la felicidad, contribuyendo al mismo tiempo al desarrollo de la ciencia de la felicidad desde sus respectivas áreas de conocimiento. Aunque el enfoque de la psicología positiva nació en los Estados Unidos con la llegada de Martin Seligman a la presidencia de la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) en 1998, como bien menciona Ben-Shahar (2007), el estudio de la felicidad no es algo exclusivo de Occidente ni de la era actual. A lo largo de la historia de la humanidad y en diversas culturas del mundo, el ser humano ha tratado de descubrir el secreto de la felicidad.

Antes de nuestra era, Sócrates introdujo la idea de que la virtud es la clave para la felicidad y que una vida examinada (observar y reflexionar con diligencia y cuidado la actitud y el modo de vida propios) es esencial para alcanzarla. Por su parte, Platón institucionalizó el estudio de la “buena vida” en su Academia, enfocándose en la relación entre la virtud, el conocimiento y la felicidad. Para estos filósofos, hablar de una vida buena, es hablar de una vida virtuosa; en suma, una vida feliz.

La filosofía hedonista centraba su atención en la búsqueda de la felicidad como el mayor bien minimizando el sufrimiento. El objetivo de los filósofos hedonistas era buscar el placer y evitar el dolor. Por su parte, los estoicos, enfatizaban la importancia de la tranquilidad y la paz interior, alcanzadas a través del control de las emociones y la aceptación del destino.

A lo largo del presente trabajo, se revisa y analiza la literatura existente sobre los casos documentados, principalmente en América del Norte, que presentan programas, estrategias e intervenciones educativas creadas y dirigidas a la promoción del bienestar y la

felicidad en la población de la región. Se parte de la creciente atención por el bienestar y la felicidad en las agendas internacionales y regionales de las Américas, cuya perspectiva refleja una comprensión más holística del desarrollo humano.

Sustento teórico de la ciencia de la felicidad

La ciencia de la felicidad encuentra su principal sustento en las teorías desarrolladas por los fundadores y exponentes de la psicología positiva, que desde hace más de cuatro décadas han venido explorando cómo las personas pueden vivir vidas más significativas, satisfactorias y equilibradas. Estos enfoques se centran en identificar y cultivar fortalezas, virtudes y hábitos que promuevan el bienestar emocional, físico, mental y social.

Tal Ben-Shahar, uno de los mayores exponentes del estudio y enseñanza de la felicidad, afirma que en la actualidad, y por primera vez en la historia de la humanidad, se habla de una verdadera ciencia de la felicidad, ya que esta se estudia con rigor científico, empleando la metodología de las ciencias con precisión y objetividad, de manera sistemática y basada en evidencias (Aprendamos juntos 2030, 2018). Esto es posible gracias a varios factores que han coincidido en su desarrollo en las últimas décadas, tales como: el surgimiento de la psicología positiva como disciplina formal, la medición del bienestar, la interdisciplinariedad en el estudio de la felicidad, el reconocimiento de la felicidad como indicador social, el interés generalizado por el bienestar personal, y la accesibilidad a la información derivada de investigaciones realizadas en este campo. Por esta razón, la ciencia de la felicidad refleja un avance significativo en la comprensión del bienestar humano y en la mejora de la calidad de vida de la sociedad.

El surgimiento de la psicología positiva como disciplina formal marcó un cambio crucial en la psicología tradicional. Martin Seligman (2011) destaca que la psicología ha dedicado décadas a estudiar aquello que está mal en las personas (enfermedad psicológica), pero ahora, con la perspectiva positiva, busca lo bueno para comprender lo que hace prosperar al ser humano. Este enfoque no pretende sustituir el estudio de las patologías, sino complementarlo, investigando factores como la resiliencia, las emociones positivas y las fortalezas del carácter. Esta disciplina ha abierto las puertas a una exploración científica sistemática de la felicidad y el bienestar.

Respecto a la medición del bienestar, el desarrollo de herramientas científicas ha permitido medir aspectos subjetivos de manera objetiva. Diener et al. (1985), en su investigación sobre la satisfacción con la vida, introdujeron la *Satisfaction with Life Scale*, un instrumento ampliamente validado que mide el bienestar general percibido en población

de investigación, y que brinda certeza y objetividad a los estudios. Estas métricas han sido fundamentales para correlacionar la felicidad con factores sociales y económicos. De acuerdo con lo que menciona Tal Ben-Shahar (2007), lo que no se mide no se puede mejorar, y las herramientas modernas han permitido cuantificar lo intangible.

La interdisciplinariedad del estudio de la felicidad se consolidó cuando trascendió la psicología e involucró disciplinas como la economía y la neurociencia. Gilbert (2006) explica cómo los hallazgos en neurociencia revelan que nuestro cerebro no siempre predice con precisión lo que nos hará felices. De igual forma, Richard Layard, economista y autor del libro *Happiness: Lessons from a New Science*, demuestra que los modelos económicos tradicionales han subestimado el papel del bienestar emocional en la productividad y el desarrollo social (Layard, 2005).

La felicidad ya no se considera únicamente un aspecto individual, sino también un indicador del progreso de las naciones. Este reconocimiento de la felicidad como un indicador social se manifiesta en el Informe Mundial de la Felicidad, auspiciado por la ONU, que utiliza métricas como el apoyo social, la libertad para tomar decisiones y la generosidad para clasificar a los países en términos de felicidad (Helliwell et al., 2023). Según Sachs, uno de los coautores del informe World Happiness Report 2023, la felicidad no es solo un derecho humano básico, como menciona la Organización de las Naciones Unidas, sino un objetivo que las políticas públicas pueden y deben promover.

El interés generalizado en el bienestar personal ha aumentado considerablemente en los últimos años, principalmente a través de prácticas como la meditación, el *mindfulness* y la gratitud, aplicadas en contextos personales, familiares, escolares, laborales, entre otros, como una forma de buscar el equilibrio y mejorar la calidad de vida. Según Lyubomirsky (2007), estas prácticas tienen un impacto medible en la felicidad humana al fomentar emociones positivas y fortalecer las relaciones. Ben-Shahar (2007) también señala que la felicidad no es un destino, sino una práctica diaria que involucra elecciones conscientes. Por lo tanto, implica aprender las herramientas, estrategias y técnicas adecuadas que permitan al individuo alcanzar el nivel de bienestar deseado.

Por último, toda la información generada durante todas estas décadas de estudio y construcción de teorías, herramientas, estrategias y técnicas e instrumentos para alcanzar la felicidad se encuentra disponible y accesible toda persona interesada en enseñar, aprender o profundizar sobre este campo. Por ejemplo, el acceso masivo a investigaciones sobre la felicidad ha sido facilitado por autores como Shawn Achor y Tal Ben-Shahar, quienes han popularizado estos conceptos a través de sus libros y cursos en línea. Achor (2010) explica cómo pequeñas intervenciones basadas en evidencia, como escribir un diario de gratitud, pueden mejorar el bienestar. Ben-Shahar (2007), en

sus clases en la Universidad de Harvard, destaca que la felicidad es un tema académico legítimo y una necesidad universal.

Empero, antes de dar una respuesta a la pregunta central de este capítulo: ¿la felicidad y el bienestar se pueden enseñar o aprender?, es preciso aclarar los conceptos de enseñanza y aprendizaje. Aprender es un proceso activo, intencional y multidimensional, mediante el cual las personas construyen, amplían y transforman su conocimiento, desarrollan habilidades y competencias. Este proceso puede darse a través de diversas formas: por experiencia directa, como lo propuso Piaget (aprendizaje a través de la interacción con el entorno); por modelado (aprendizaje vicario), como lo enunció Albert Bandura, mediante la observación y reproducción de actitudes y comportamientos.

El aprendizaje también puede producirse por descubrimiento, como lo planteó Jerome Bruner, de forma autodidacta e impulsado por el interés personal, o a través de la educación formal obligatoria promovida por las políticas públicas educativas de los gobiernos para el desarrollo de competencias ciudadanas. Este enfoque de aprendizaje, que John Dewey considera como una herramienta esencial para una construcción social más democrática, permite a los alumnos interactuar con el entorno y en sociedad, desarrollando así aspectos positivos de la vida adulta (Ruíz, 2013). Respecto a las dimensiones cognitiva y emocional del aprendizaje, Fredrickson (2001) sostiene que las emociones positivas tienen mucha influencia en el aprendizaje efectivo. Aprender es educarse, instruirse, capacitarse, entrenarse y, como bien menciona María Montessori, la educación es un proceso natural que se traduce en crecimiento personal y social (Morales, 2015).

Aprender implica no solo la interacción con el entorno y el uso de los sentidos, sino también la activación de procesos cognitivos, emocionales y atencionales que permiten la asimilación, acomodación y transferencia de conocimientos a nuevos contextos, promoviendo un mayor desarrollo personal y social al contribuir a la formación de personas más educadas, competitivas, con mejores oportunidades para salir de la pobreza, superar desigualdades, aumentar la participación social y experimentar una mayor satisfacción con la vida.

Desde la perspectiva de la psicología positiva, Martin Seligman ha estimado importante aprender a lograr cambios positivos en la vida personal (floreCIMIENTO). Para ello, propone un modelo de técnicas de bienestar subjetivo (PERMA) que permite aprender a construir una vida plena de satisfacción, propósito y felicidad. Por su parte, Mihály Csíkszentmihályi ha experimentado con el flujo (*flow*) o experiencia óptima. Estudios indican que, cuando los alumnos presentan mayor cantidad de sentimientos positivos y de apertura durante el aprendizaje, también es mayor la autopercepción de habilidad y de capacidad de resolución de problemas ante las tareas desafiantes (Mesurado, 2010).

Esto se traduce en mayor motivación intrínseca, autonomía en el aprendizaje, autoconfianza, entre otros. Estos factores promueven emociones positivas y generan bienestar en el proceso de aprendizaje.

Aprender se convierte en una herramienta para construir resiliencia, fomentar relaciones saludables y encontrar propósito. Tal Ben-Shahar, por ejemplo, señala que el aprendizaje efectivo integra tanto la mente como el corazón, permitiendo que las personas no solo entiendan el mundo, sino también encuentren su lugar en él. En este sentido, el aprendizaje no se limita al desarrollo intelectual, sino que también incluye el crecimiento emocional y social, favoreciendo una vida más plena y equilibrada.

Respecto al concepto de enseñar, pedagogos como Dewey (1938) mencionan que implica la interacción entre el maestro, el estudiante y el ambiente, con el fin de facilitar experiencias educativas que promuevan el crecimiento personal de manera continua. Para Paulo Freire (1996), enseñar no solo es transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su producción o construcción. Mientras que para David Ausubel (1968), la enseñanza es el proceso mediante el cual se organizan y presentan los contenidos a aprender de manera significativa, permitiendo que el estudiante los relacione con sus conocimientos previos y construya el nuevo conocimiento a partir de lo que ya sabe. En la actualidad, se busca enseñar a los alumnos a *aprender a aprender* y *aprender a ser*, haciendo uso de sus fortalezas, habilidades y talentos, más que enseñarles desde un enfoque pasivo de la educación. Para ello, se crean situaciones de aprendizaje donde el estudiante sea actor de su propio desarrollo y construya su conocimiento con base en la resolución de problemas reales, tal como lo propone Perrenoud (1999).

La psicología positiva propone que el aprendizaje debe diseñarse como un proceso que no solo enseña *qué hacer*, sino también *cómo ser*. Al conectar el proceso de enseñanza-aprendizaje con el bienestar, se crean espacios donde las personas pueden explorar sus fortalezas, superar desafíos y encontrar satisfacción en el camino hacia la autorrealización. Al respecto, Seligman (2011) considera que enseñar sobre la felicidad y el bienestar implica capacitar a las personas para cultivar emociones positivas, relaciones sólidas, sentido de propósito, compromiso y logros. Esto se logra mediante programas estructurados cuya finalidad sea desarrollar habilidades que permitan el florecimiento personal.

Por otra parte, Ben-Shahar (2007) sugiere que la enseñanza de la felicidad requiere un enfoque educativo experiencial, donde los estudiantes participen activamente en prácticas como la gratitud, el *mindfulness* y el establecimiento de objetivos significativos para el alumno, creando hábitos que fortalezcan su bienestar. Lyubomirsky (2007) menciona que la enseñanza del bienestar consiste en entrenar a las personas para que

implementen actividades prácticas basadas en la evidencia, como actos de bondad, expresión de gratitud y reestructuración cognitiva, para aumentar su felicidad.

Pero ¿qué es la felicidad? Como decía Séneca (2022) en su obra *De vita beata* (Sobre la vida feliz), “todos los hombres, hermano Galión, quieren vivir felizmente, pero al ir a descubrir lo que hace feliz la vida, van a tontas, ya que se aleja uno más de ella cuanto más afanosamente se la busque” (p. 4). A continuación, se describen algunas definiciones que pueden proporcionar una perspectiva amplia sobre cómo se ha entendido y definido la felicidad a lo largo de la historia por diferentes autores estudiosos del tema.

Aristóteles (1985), por ejemplo, define la felicidad (eudaimonía) como “la actividad del alma de acuerdo con la virtud” (p. 99). Para este filósofo, la felicidad es el fin último y autosuficiente de la vida humana, alcanzado mediante la realización de las potencialidades humanas más elevadas. Por otro lado, Bentham (2000) define la felicidad en términos de suma de placeres y la ausencia de dolores. Según su principio de utilidad, la felicidad consiste en maximizar el placer y minimizar el sufrimiento.

Seligman (2002) plantea que la felicidad se compone de tres dimensiones: el placer, el compromiso y el significado. Esta concepción forma parte de su teoría y modelo del bienestar (PERMA), que sugiere que una vida feliz es aquella que está llena de emociones positivas, compromiso o involucramiento en actividades, relaciones positivas, sentido de propósito y logros. El autor considera que nuestras fortalezas personales —aquellas que nos distinguen— pueden cultivarse a lo largo de la vida, traduciéndose en beneficios para la salud, las relaciones interpersonales y la trayectoria profesional. Para Seligman, la auténtica felicidad se obtiene al identificar lo mejor de nosotros mismos; así podemos mejorar el mundo que nos rodea y alcanzar mejores niveles de satisfacción auténtica, gratificación y significado duraderos.

Por su parte, Kahneman (2011) distingue entre la felicidad experimentada y la felicidad recordada. La primera se refiere a cómo una persona se siente en el momento presente, mientras que la segunda se relaciona con la evaluación retrospectiva que hace de su vida. Al respecto, la Encuesta Mundial Gallup, que mide el bienestar experimentado, recopila informes sobre las emociones vividas durante el día anterior. Los resultados confirman la importancia que tienen los factores situacionales, la salud física y el contacto social en la percepción del bienestar diario y en la forma como una persona evalúa su vida y su felicidad.

Existen diversos predictores de infelicidad. El primero es el bienestar físico: incluso un simple dolor de cabeza puede hacer que una persona se sienta miserable o desgraciada. El segundo mejor predictor de los sentimientos desdichados durante un día son las

relaciones sociales; si una persona tuvo o no contacto con amigos o familiares, también puede predecir el estado emocional de una persona. No es una exageración afirmar que la felicidad se encuentra en la experiencia de compartir tiempo con personas que amas y que te aman. Los datos recopilados por Gallup permiten comparar dos dimensiones del bienestar: el bienestar que experimentado en el día a día y el juicio que las personas hacen cuando evalúan su vida en retrospectiva (Kahneman, 2011).

Para reforzar la importancia de las relaciones sociales como predictor de la felicidad, numerosos estudios, tanto longitudinales como transversales, han concluido que estas relaciones son clave para el bienestar subjetivo. Las amistades y vínculos familiares son un predictor de la felicidad y la salud a lo largo del tiempo. Las personas que cuentan con relaciones sociales cercanas y de calidad tienden a ser más felices, más saludables y a vivir más tiempo (Vaillant, 2012).

Diener (2000) define la felicidad en términos de bienestar subjetivo, entendido como la autoevaluación que una persona hace de su vida. Esta evaluación incluye la satisfacción con la vida, la presencia de emociones positivas y la ausencia de emociones negativas. Por su parte, Csíkszentmihályi (1990) describe la felicidad como un estado de *flujo* o *experiencia óptima*, en el cual las personas están completamente inmersas en actividades que les suponen un desafío adecuado y requieren un alto grado de concentración. En este estado, el individuo experimenta una profunda satisfacción y un fuerte sentido de logro, debido a la completa absorción en la tarea que es percibida como intrínsecamente valiosa.

Contexto internacional sobre la importancia de la felicidad

Actualmente, la felicidad se ha convertido en un tema central en la agenda de organismos internacionales y gobiernos alrededor del mundo. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) ha destacado la importancia del bienestar como un objetivo clave para el desarrollo sostenible, reconociendo que la búsqueda de la felicidad es un objetivo fundamental para la humanidad (United Nations, 2013). El World Happiness Report, publicado anualmente por la Sustainable Development Solutions Network, ofrece una perspectiva comparativa del estado de la felicidad a nivel mundial, subrayando la necesidad de implementar políticas públicas que promuevan el bienestar subjetivo y la calidad de vida de las personas (Helliwell et al., 2022).

La ONU proclamó oficialmente el 20 de marzo como el Día Internacional de la Felicidad, reconociendo que la felicidad y el bienestar son aspiraciones universales que deben

reflejarse en las políticas públicas a nivel global. Esta propuesta fue impulsada por Bután, un país asiático pionero en priorizar la Felicidad Nacional Bruta por encima del Producto Nacional Bruto, desde los años setenta. Actualmente, Bután es considerado el país más feliz del planeta (Naciones Unidas, 2024). Conmemorar el Día Internacional de la Felicidad nos recuerda la relevancia de estas iniciativas y alienta tanto a los interesados en el tema, como a los responsables de diseñar políticas públicas, a continuar esforzándose por un mundo más feliz y con mayor bienestar.

En el ámbito regional, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2023) ha enfatizado que, a pesar de los avances económicos en la región, persisten altos niveles de desigualdad que impactan negativamente en el bienestar de la población. En sus informes, la CEPAL aboga por políticas inclusivas que no solo fomenten el crecimiento económico, sino que también mejoren la calidad de vida y el bienestar subjetivo de los ciudadanos. Además, organismos como el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y la Organización de los Estados Americanos (OEA) han promovido la integración de programas de bienestar en las políticas educativas y sociales, reconociendo que el bienestar es un componente esencial para el desarrollo humano y social en la región (BID, 2022; OEA, 2021).

En un informe de Unicef, la oficina del Reino Unido resalta que la verdadera felicidad de los niños proviene del tiempo que pasan con sus familias, más que de la cantidad de cosas que poseen. Al comparar España con Suecia, se observa que los niños en estos países también valoran tener una familia estable y disfrutar de actividades al aire libre con sus seres queridos y amigos. Sin embargo, en el Reino Unido, los niños se ven atrapados en una cultura materialista donde la ropa de marca y la tecnología son claves para encajar socialmente. Muchos padres británicos trabajan largas horas y tienen poco tiempo para compartir con sus hijos, por lo que tratan de compensarlos con regalos innecesarios. La oficina de Unicef en el Reino Unido exhorta al gobierno a que tome acciones para combatir el materialismo, reducir la desigualdad y permitir que los padres puedan pasar más tiempo de calidad con sus hijos. En contraste, en España y Suecia, se prioriza más el tiempo en familia que la acumulación de bienes materiales, en favor de un desarrollo infantil integral (Unicef, 2007).

El concepto de bienestar no se limita a la ausencia de enfermedad, ni a contar con los recursos económicos y la acumulación de bienes materiales solamente, sino que abarca un estado integral de salud física, mental y social. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (WHO, 1948). Esta amplia definición resuena con las iniciativas de bienestar que buscan crear ambientes saludables y sostenibles en comunidades y escuelas.

En conclusión, el contexto internacional resalta y justifica la urgencia no solo de diseñar políticas públicas orientadas a promover la felicidad y el bienestar humano en el continente americano, sino también de implementar acciones concretas, planes, programas y estrategias educativas de intervención en psicología positiva contextualizadas. Es fundamental desarrollar iniciativas que equipen a los ciudadanos con las competencias necesarias para mejorar sus condiciones de vida y salud de manera sostenible, contribuyendo así a un bienestar integral y duradero en la región americana.

Experiencias en la enseñanza de la felicidad en la región de Norte América

En Canadá, uno de los máximos representantes de la psicología positiva es el Dr. Michael Steger. Es profesor y director del Centro de Significado y Propósito, coordinador del Certificado de Posgrado en Psicología Positiva Aplicada, y director de Capacitación en Psicología de Asesoramiento Psicología en la Universidad Estatal de Colorado. Es reconocido por su trabajo en el campo de la psicología positiva, particularmente en temas relacionados con el sentido de la vida y el bienestar. Ha realizado investigaciones significativas sobre cómo el sentido de propósito y la realización personal influyen en el bienestar psicológico. Su trabajo incluye la investigación sobre el impacto de la búsqueda de significado en la vida y cómo esto se relaciona con el bienestar general, aspectos centrales de la psicología positiva. Su contribución al campo ha sido influyente tanto en la academia como en la práctica, y ha colaborado en el desarrollo de intervenciones basadas en la psicología positiva para promover el bienestar (Colorado State University, s, f.; Steger, 2019).

El Dr. Steger (2019) ha desarrollado y aplicado diversas intervenciones educativas basadas en la psicología positiva, enfocadas en que sus alumnos aprendan sobre el sentido de la vida y el bienestar. Algunos ejemplos de las estrategias didácticas empleadas en sus intervenciones incluyen varias líneas de investigación sobre el sentido de vida y el bienestar que se describen a continuación:

- *Ejercicios de reflexión sobre el sentido de la vida:* estos ejercicios están diseñados para ayudar a las personas a reflexionar sobre sus valores, metas y propósito en la vida. Pueden incluir actividades como escribir sobre experiencias significativas, identificar lo que da sentido a la vida y explorar cómo los objetivos personales se alinean con un sentido más amplio del propósito de vida.
- *Cuestionarios de evaluación del sentido de la vida:* herramientas como el *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ), desarrollado por Steger, se utilizan para medir la presencia de sentido y la búsqueda de sentido en la vida. Estos cuestionarios ayudan

a las personas a identificar áreas en las que podrían buscar mayor significado y desarrollar estrategias para fortalecer el sentido de propósito.

- *Programas de bienestar basados en la psicología positiva:* Steger ha trabajado en el desarrollo de programas educativos que integran técnicas de psicología positiva para mejorar el bienestar general. Estos programas incluyen talleres, cursos y actividades diseñadas para promover la reflexión personal, la gratitud y la conexión con metas significativas.
- *Intervenciones de mindfulness y autocompasión:* aunque no son técnicas desarrolladas exclusivamente por Steger, estas se han utilizado en sus programas de capacitación para ayudar a las personas a gestionar el estrés y aumentar el bienestar emocional, fomentando una actitud positiva hacia uno mismo y el mundo.
- *Aplicación en el contexto organizacional y educativo:* Steger ha aplicado principios de la psicología positiva en contextos organizacionales y educativos para mejorar el ambiente de trabajo y el rendimiento académico, promoviendo la satisfacción y el sentido de propósito en estos entornos.

El Dr. Steger creó el Laboratorio para el Estudio del Significado y la Calidad de Vida, el cual se dedica a investigar las condiciones que permiten una vida significativa y con propósito, especialmente en contextos estresantes como el trauma o los problemas de salud. Se enfoca en el funcionamiento humano integral, desde la mitigación del sufrimiento hasta el florecimiento personal. Entre sus áreas de investigación se incluyen:

- Los beneficios de encontrarle sentido a la vida y las intervenciones que lo fomentan.
- Conductas relacionadas con la salud y los factores que las promueven o las ponen en riesgo.
- El impacto de experimentar un trabajo significativo y cómo mejorar esta experiencia en el ámbito laboral.
- La interacción entre la personalidad y factores situacionales en la angustia psicológica y el bienestar.
- Investigación intercultural sobre el sentido de la vida, el trabajo significativo y el bienestar.

Utiliza métodos como cuestionarios, entrevistas, análisis cualitativos, experimentos y estrategias de intervención psicológica. El laboratorio promueve un compromiso profundo con el desarrollo intelectual, la crítica literaria, la creación de ideas de investigación, la

gestión de experimentos y la difusión del conocimiento. Fomenta la formación de científicos sociales y clínicos independientes, capacitados y éticos, valorando la participación activa y la pasión en la investigación (Steger, 2019).

Sus intervenciones se caracterizan por enfocarse en enseñar a las personas a encontrar propósito y significado en sus vidas, tanto en contextos personales como laborales. Por ejemplo, las intervenciones basadas en el sentido de la vida incluyen ejercicios de reflexión para ayudar a los participantes a reflexionar sobre sus valores, metas y experiencias significativas. Los participantes pueden escribir sobre experiencias que les han dado un sentido profundo de propósito o sobre cómo desean contribuir al mundo (Steger y Kashdan, 2009; Steger, 2011; Dik et al., 2013; Steger y Kashdan, 2013; Steger, 2015; Martela y Steger, 2016).

Otra técnica que emplea en sus procesos de enseñanza-aprendizaje es el uso de diarios de significado. El Dr. Steger alienta a los participantes a llevar un diario en el que registren eventos diarios que les brinden un sentido de significado y cómo estos eventos se alinean con sus valores y objetivos a largo plazo.

En sus programas de desarrollo personal se basa en la terapia de significado, cuyo sustento teórico se encuentra en el trabajo de Viktor Frankl y se centra en ayudar a los individuos a explorar y encontrar significado en sus vidas, especialmente durante momentos de crisis o desafío. Esto puede incluir el uso de técnicas de diálogo socrático para ayudar a los individuos a cuestionar y reconfigurar su percepción de la vida.

Para implementar intervenciones en el lugar de trabajo y desarrollar programas orientados al trabajo significativo, el Dr. Steger ha desarrollado intervenciones para mejorar la experiencia laboral, al conectar las tareas diarias con un sentido de propósito más amplio. Esto puede incluir talleres o sesiones de *coaching*, en las que se ayuda a los empleados a identificar cómo su trabajo contribuye tanto a sus objetivos personales como a los de la organización.

Dentro de sus logros, además de haber creado el Laboratorio para el Estudio del Significado y la Calidad de Vida, se destaca el desarrollo y la aplicación de herramientas de evaluación para medir el sentido de la vida y el bienestar de las personas. Estas herramientas le han ayudado a diseñar intervenciones educativas más efectivas y personalizadas.

En Estados Unidos, el primer caso de enseñanza de la felicidad, bien conocido y documentado, es el de la Universidad de Harvard, a través del curso impartido por el Dr. Tal Ben-Shahar. Psicólogo y autor de renombre internacional, Ben-Shahar es conocido por haber creado y enseñado uno de los cursos más populares en la historia de Harvard:

Positive Psychology (Psicología Positiva). También diseñó el curso *The Psychology of Leadership* (Psicología del Liderazgo).

El curso de Psicología Positiva comenzó a impartirse en el 2002 y se centraba en el estudio, análisis y aplicación práctica de conocimientos derivados de investigaciones científicas sobre el bienestar, la felicidad, y el florecimiento humano. Ben-Shahar relata que, al iniciar el primer seminario sobre psicología positiva, solo se inscribieron ocho estudiantes y, para su asombro, dos de ellos se dieron de baja del curso. Confiesa que este hecho hirió su ego, pues percibió el poco interés que mostraron los alumnos (Ben-Shahar, 2007).

No obstante, al poco tiempo, esta clase creció exponencialmente hasta convertirse en la más grande de la universidad en apenas dos años. En este curso, los estudiantes no solo estudiaban teorías sobre la felicidad, sino que también aplicaban estos conocimientos a sus vidas: enfrentaban miedos, reflexionaban sobre sus fortalezas y establecían metas personales. A pesar de su propia naturaleza introvertida, Ben-Shahar se vio desafiado a enseñar a un público cada vez más amplio, motivado por William James, fundador de la psicología estadounidense. Esto lo llevó a salir de su zona de confort y a transformar su seminario en un formato de conferencias. Al año siguiente, su primera conferencia fue de cerca de cuatrocientos estudiantes, lo que representó todo un desafío para él por ser tan tímido. Relata que, cuando la clase se duplicó en el tercer año, sintió auténtico pánico, especialmente cuando comenzaron a asistir los padres de los estudiantes, algunos abuelos y, más adelante, los medios de comunicación, que empezaron a aparecer para hacerle una tormenta de preguntas al respecto (Ben-Shahar, 2007).

Su popularidad fue tal que, en 2006, llegó a ser la clase más grande de Harvard, con más de 1400 estudiantes inscritos. El curso abarcaba temas como la felicidad, la autoestima, la motivación, las relaciones interpersonales, el uso de fortalezas personales, la gratitud y la búsqueda de sentido y propósito en la vida. Además, enseñaba cómo aplicar estos conocimientos para mejorar la vida personal y profesional.

El éxito del curso no solo se reflejó en su popularidad, sino también en su impacto a largo plazo en los estudiantes. Muchos de sus alumnos afirmaron que el curso transformó su forma de ver la vida y de enfrentar los desafíos personales y profesionales.

Otro caso de éxito en Estados Unidos acerca de la enseñanza de la felicidad es el de Laurie Santos, profesora de psicología en la Universidad de Yale. En 2018, impartió una clase sobre la felicidad, oficialmente denominada *Psicología 157: La psicología y la buena vida*, que rápidamente se convirtió en una de las más populares en toda la historia de la universidad. La clase se ofreció de manera presencial una única vez, durante el semestre

de primavera de 2018, y atrajo a 1147 estudiantes, quienes asistieron a las conferencias en el espacio más grande del campus (Ye, 2022).

Ese mismo año, se lanzó una versión gratuita de la clase a través de la plataforma de aprendizaje en línea Coursera, bajo el título “La ciencia del bienestar”. Esta versión en línea también tuvo un éxito inmediato, atrayendo a miles de estudiantes. Actualmente cuenta con cerca de cinco millones de alumnos registrados (4 902 662), según consta en el sitio web oficial de Coursera. El curso se compone de una serie de desafíos desarrollados con el objetivo de aumentar la felicidad del alumno y crear hábitos más productivos (Santos, 2018). Este fenómeno refleja el creciente interés en el aprendizaje de la felicidad y el bienestar, tanto en el ámbito académico como entre el público en general.

En América Latina, también hay iniciativas educativas desde el enfoque de la psicología positiva, que han adoptado y adaptado el enfoque de la felicidad y el bienestar al contexto educativo, principalmente en los niveles de educación media superior y superior, aunque no siempre con el mismo nivel de formalidad o notoriedad que el curso de Tal Ben-Shahar en Harvard o el de Laurie Santos en Yale.

A continuación, se describen algunos ejemplos relevantes en países latinoamericanos.

En México, se creó la Cátedra de la Felicidad y el Bienestar en la Universidad Tecmilenio. Esta Universidad es una de las instituciones de educación media superior y superior pioneras en América Latina en integrar el bienestar y la felicidad en su modelo educativo. Al institucionalizar el estudio y promoción del bienestar y la felicidad entre su comunidad, se ha convertido en un referente regional. En el 2013, lanzó la primera “Cátedra de Bienestar y Felicidad” en el mundo, y es conocida por su enfoque educativo centrado en la psicología positiva.

La universidad ofrece programas educativos que promueven el desarrollo de competencias socioemocionales, el bienestar integral de los estudiantes y una cultura organizacional positiva. Tecmilenio también organiza un evento internacional denominado Wellbeing 360, que reúne a expertos en bienestar, psicología positiva, y desarrollo personal, con el objetivo de compartir investigaciones y prácticas innovadoras en este campo. Este desarrollo refleja el creciente reconocimiento de la importancia del bienestar en la educación y la vida organizacional, y ha marcado una pauta sobre cómo las ciencias del bienestar pueden aplicarse de manera práctica y efectiva (<https://www.wellbeing360.tv/>).

En el 2013, la Universidad Tecmilenio creó el primer Instituto de Ciencias de la Felicidad en México, hoy denominado Instituto de Ciencias del Bienestar Integral Tecmilenio, el cual

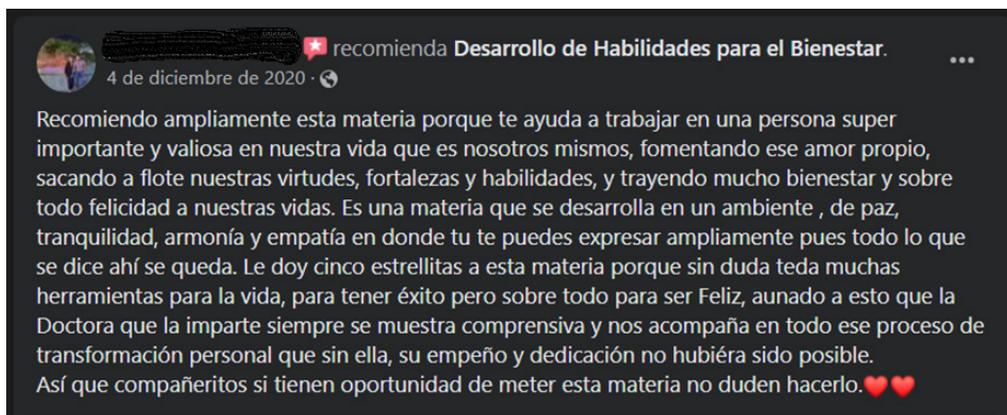
promueve el bienestar a través de: (a) *la enseñanza de las bases para una vida plena*; (b) *la proposición de prácticas positivas para la promoción de la felicidad de sus estudiantes y colaboradores*; (c) *la investigación de los principios básicos del bienestar*; (d) *la difusión de los resultados derivados de su propia experiencia e investigación*. Dicho instituto está presidido por el Dr. Tal Ben-Shahar, junto con otros expertos reconocidos dentro del campo de la psicología positiva. Esto demuestra que la felicidad y el bienestar no solo se pueden enseñar, sino que los alumnos pueden aprenderlos y certificarse en psicología positiva, así como aplicar sus aprendizajes en distintos contextos sociales. Tecmilenio ha marcado un hito importante en la educación en América Latina (Redacción Nacional ProPositivo, 2020; <https://www.wellbeing360.tv/>).

Otro caso de éxito en México es el de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), donde la Dra. Rosa Elba Domínguez Bolaños —una destacada académica de tiempo completo de la Facultad de Medicina, doctora en Psicología y certificada por el Instituto de Ciencias de la Felicidad del Tecmilenio, instructora de *coaching* para la felicidad, tanatóloga, psicoterapeuta e hipnoterapeuta— tiene como línea de investigación el tema relacionado con el bienestar y la salud. Es coordinadora de la academia de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar y miembro del Sistema Nacional de Investigadores.

La Dra. Domínguez desarrolló una asignatura optativa dentro del mapa curricular de la carrera de Medicina, denominada Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (DHPB), basada en los principios teóricos de la psicología positiva (Domínguez, 2022). La primera vez que la Dra. Domínguez impartió la materia fue en el otoño de 2015, en modalidad presencial, con una única sección para 30 estudiantes, que rápidamente alcanzó su capacidad máxima. A partir de entonces, el interés por la asignatura creció significativamente. En el semestre siguiente, la matrícula se duplicó, lo que llevó a abrir dos secciones de 30 alumnos cada una, sumando un total de 60 estudiantes. Un año después, se expandió a tres secciones, con 90 alumnos en total. Para el 2022, la demanda había aumentado tanto que se ofrecían seis secciones por semestre, todas con el cupo completo de 180 estudiantes, quienes asistían diariamente a lo que cariñosamente llamaban *la clase de la felicidad*.

En la figura 1, se pueden leer las opiniones y recomendaciones de los alumnos publicadas en el muro del grupo de la red social que se empleó para dar seguimiento a la materia, destacando la importancia y utilidad de la materia para el desarrollo de habilidades orientadas al bienestar, la felicidad, el éxito y, en general, para la vida de los estudiantes de la carrera de Medicina.

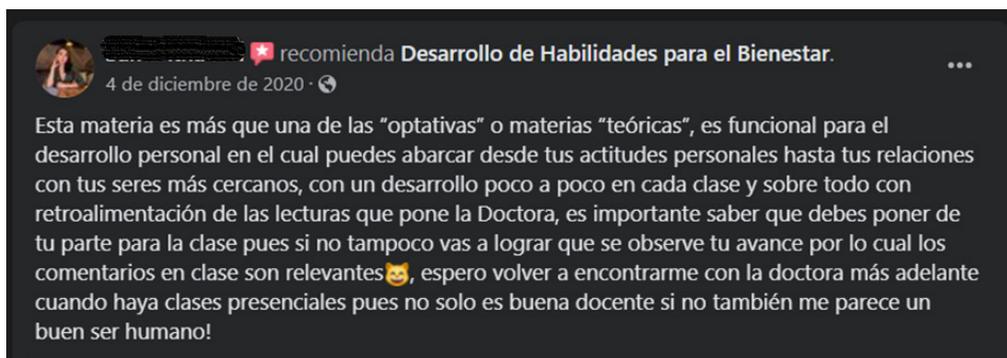
Figura 1. Opinión y recomendación de un alumno anónimo sobre la materia Desarrollo de Habilidades para el Bienestar, periodo de otoño del 2020



Fuente: adaptado de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (2020, 4 de diciembre).

En la figura 2, se puede leer que el valor y la importancia de una materia optativa como esta son determinados por los alumnos en función de su utilidad. La materia de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (DHPB) es, sin duda, una herramienta esencial para el desarrollo personal y profesional. Se trata de una asignatura con un enfoque profundamente humanista, no solo por su contenido, sino también por la persona que la imparte. Por esta razón, es crucial seleccionar cuidadosamente al docente que la enseñará, asegurando que su preparación académica en psicología positiva y su sentido humano estén alineados de manera óptima, preferentemente para obtener los mejores resultados.

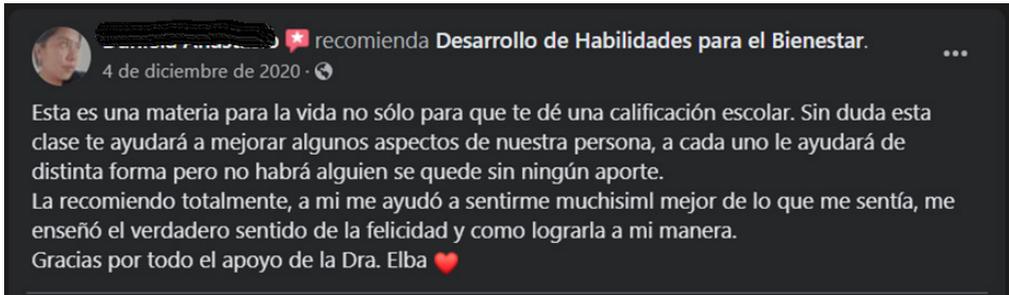
Figura 2. Opinión sobre el valor e importancia de la materia optativa DHPB



Fuente: adaptado de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (2020, 4 de diciembre).

En la figura 3, se observa que el trabajo en la materia DHPB se centra en el alumno, enfocándose en sus problemas y virtudes. Esta asignatura apoya a cada estudiante de manera individual, ayudándolo, según sus condiciones y necesidades, a encontrar su propio camino hacia la felicidad y el bienestar personal.

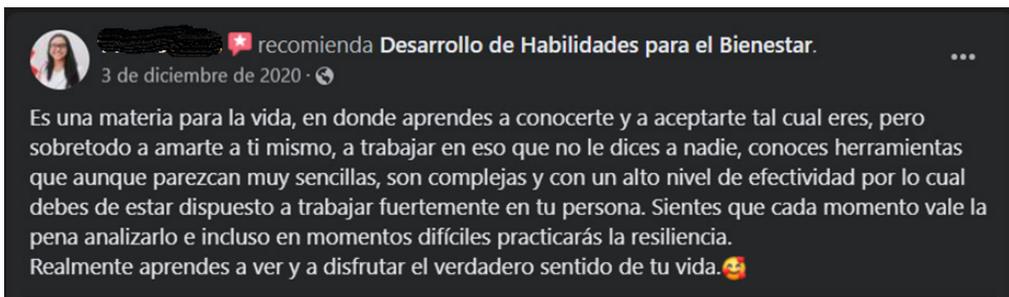
Figura 3. Comentario sobre el enfoque de la materia DHPB centrado en los problemas y virtudes del alumno



Fuente: adaptado de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (2020, 4 de diciembre).

En la figura 4, se evidencia que los contenidos de la asignatura DHPB están diseñados para desarrollar habilidades con una perspectiva positiva hacia la vida. A partir del autoconocimiento y, utilizando las herramientas de la psicología positiva, como la resiliencia, el sentido y el disfrute de la vida, por citar algunos ejemplos, los estudiantes aprenden a encontrar la felicidad en sus actividades diarias.

Figura 4. Opinión sobre los contenidos de la materia DHPB diseñados con perspectiva positiva



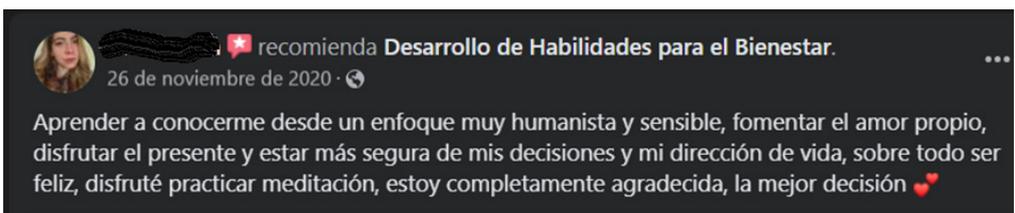
Fuente: adaptado de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (2020, 3 de diciembre).

Durante la impartición de la materia de DHPB, se incorporaba una breve sesión de meditación al inicio o al final de cada clase. Esta práctica habitual tuvo un impacto tan positivo en los estudiantes que varios de ellos comenzaron a pedir más tiempo para meditar, reconociendo los beneficios que les aportaba. En respuesta a esta demanda, en 2018, la Dra. Domínguez creó una actividad llamada “Happiness Zen”, una meditación diseñada para ayudar a los futuros médicos a encontrar calma y equilibrio en medio del caos, el estrés y la ansiedad que caracteriza la vida universitaria de esta profesión. Basada en la filosofía de la escuela budista, el concepto del zen se utilizó como una herramienta clave para descubrir serenidad y plenitud. Esta práctica se realizaba semanalmente, los jueves, y llegó a ser conocida como *jueves de la felicidad*. Alrededor de 200 estudiantes participaban en la meditación, llenando el auditorio de radiología la Facultad de Medicina.

La práctica de la meditación con *mindfulness* les brinda equilibrio físico, mental y emocional a los alumnos, quienes pueden tomar mejores decisiones y dirigir sus vidas con un propósito más claro.

En la figura 5, se muestra la relación entre la práctica de la meditación y la felicidad. Esta opinión indica que estos elementos fueron particularmente valiosos para el alumno. La meditación, como herramienta de bienestar, no solo ayudó a reducir el estrés, sino que también facilitó alcanzar un estado de mayor felicidad y equilibrio, que se enmarca en el bienestar subjetivo, caracterizado por un sentido de autoconocimiento, amor propio y una mayor seguridad en sus decisiones y en la dirección de sus vidas. Este tipo de felicidad es más profundo y sostenido, ya que no se basa únicamente en experiencias externas o pasajeras, sino en un cambio interno en la forma de percibir y gestionar la vida diaria.

Figura 5. Comentario sobre la relación entre la práctica de la meditación con la felicidad y el equilibrio

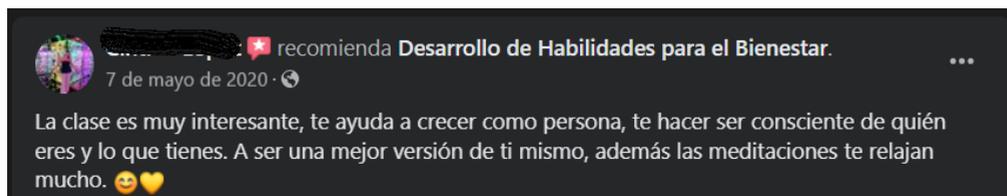


Fuente: adaptado de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (2020, 4 de diciembre).

En la figura 6, la opinión del alumno refleja que la materia DHPB ha sido una herramienta poderosa para el crecimiento personal, el autoconocimiento y la mejora continua. Además, las prácticas de meditación han proporcionado un espacio para la relajación

y el manejo del estrés, lo que ha contribuido significativamente al bienestar general del alumno. Este testimonio destaca la importancia de integrar contenidos que no solo informen, sino que también transformen a los estudiantes, ayudándolos a convertirse en mejores versiones de sí mismos y a desarrollar habilidades que les permitan llevar una vida más consciente y equilibrada.

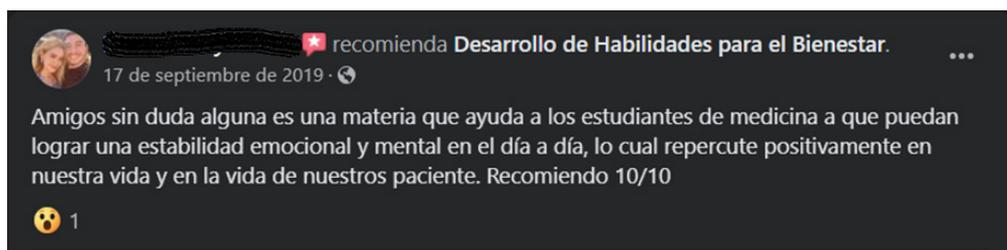
Figura 6. Opinión sobre la materia DHPB como herramienta poderosa para el crecimiento personal



Fuente: adaptado de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (2020, 7 de mayo).

En la figura 7, la opinión del alumno pone de relieve la importancia de la materia DHPB en la formación de futuros médicos, al proporcionarles las herramientas necesarias para alcanzar y mantener una estabilidad emocional y mental. Esta estabilidad no solo beneficia a los estudiantes en su vida diaria, sino que también repercute directamente en la calidad de atención que pueden ofrecer a sus pacientes. La recomendación enfática del educando subraya el valor de esta asignatura como un componente esencial en el desarrollo de médicos no solo competentes, sino también emocionalmente equilibrados y empáticos.

Figura 7. Comentario sobre la importancia de la materia DHPB en la formación de futuros médicos



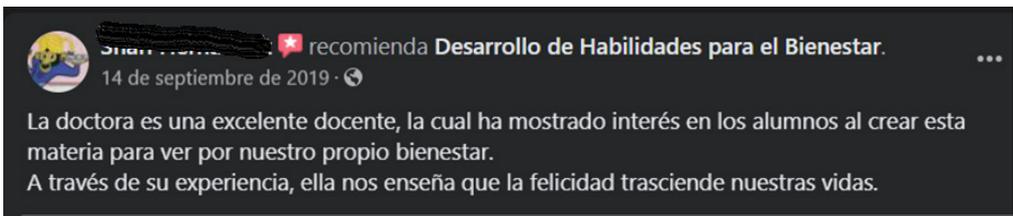
Fuente: adaptado de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (2019, 17 de septiembre).

En la figura 8, la opinión del alumno sobre la materia de DHPB destaca no solo el valor del contenido del curso, sino también la influencia decisiva de la Dra. Domínguez como

docente interesada en el bienestar de sus alumnos al crear esta asignatura. A partir de su testimonio, se pueden identificar varios aspectos clave:

1. El alumno destaca que la Dra. Domínguez es una excelente docente y reconoce su interés genuino por el bienestar de los futuros médicos al proponer esta materia optativa para mejorar su calidad de vida. Para él, su forma de enseñar y conectar con los alumnos a través de su experiencia hace que esta clase sea mucho más significativa.
2. El interés por el bienestar de sus alumnos significa que la Dra. Domínguez no solo desarrolló la asignatura con el fin de agregar una materia más al programa de estudios de la Licenciatura en Medicina, sino porque realmente le importa cómo están sus estudiantes en cuanto a su estado mental y emocional. La diseñó cuidadosamente, pensando en cómo ayudarles a mejorar tanto su vida personal como académica.
3. El alumno también resalta que la materia de la felicidad, como la llaman los estudiantes, no se queda solo con lo que dicen los libros, sino que la Dra. Domínguez comparte sus propias experiencias y explica cómo ha aplicado en su vida lo que enseña. Eso hace que los temas de bienestar y felicidad no se sientan solo como ideas abstractas, sino como algo que se puede llevar a la práctica cotidiana y que realmente funciona.
4. Según palabras de la Dra. Domínguez, la felicidad va más allá de uno mismo. Les ha hecho ver a sus alumnos que la felicidad no es algo egoísta que termina al encontrar la propia, sino que, al aprender estas habilidades, pueden cambiar su vida y la de los demás. Esta idea les ayuda a enfrentar sus problemas con otra actitud y a buscar un impacto positivo en su entorno, transformando sus relaciones, su ambiente de desarrollo y su vida profesional futura.

Figura 8. Excelencia docente de la materia DHPB enfocada en el bienestar de los alumnos



Fuente: adaptado de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (2019, 14 de septiembre).

A partir de ese momento, la Dra. Domínguez comenzó a recibir numerosas invitaciones a distintos eventos institucionales para hablar sobre psicología positiva y felicidad. Ese mismo año, fue invitada como oradora en las charlas TEDxBuapWomen, donde compartió su conocimiento y experiencia en el tema ante un foro de decenas de asistentes. Este evento estaba dirigido a todos los miembros de la comunidad BUAP que, en su vida diaria dentro de la universidad, reflejan y promueven el valor de la mujer a través de sus interacciones cotidianas.

Asimismo, impartió conferencias de apoyo y acompañamiento a cientos de estudiantes de nivel medio superior y superior en la universidad. Estas charlas rápidamente captaron la atención, lo que llevó a recibir invitaciones para impartir conferencias en foros más amplios, como los organizados por la Secretaría de Educación Pública (SEP) del Estado de Puebla, dirigidas a cientos de maestros de la SEP. Además, fue invitada por un canal de televisión local, Televisa, para participar como colaboradora en el programa *Tarde Libre con Gilberto Brenis*, donde compartía con la audiencia sus conocimientos y experiencias en la enseñanza-aprendizaje de la psicología positiva en contextos educativos y terapéuticos. A través de este programa, brindó orientación y apoyo a los televidentes, promoviendo una mejor calidad de vida, bienestar y felicidad, logrando así impactar a un público más allá de las aulas y auditorios, alcanzando un sector más amplio en la población mexicana.

En los últimos años, el grupo de investigación de la Dra. Domínguez ha realizado intervenciones educativas en este campo con estudiantes de la Facultad de Medicina de la BUAP. Uno de los estudios revela que el uso de la meditación como estrategia de afrontamiento ante el estrés académico —incluso con sesiones breves— mostró un impacto significativo en la reducción de los estresores, como la sobrecarga de tareas, las evaluaciones y el tiempo limitado, así como síntomas de estrés, tales como ansiedad, somnolencia y problemas de concentración. Adicionalmente, se observó una mejora en las estrategias para encarar de manera positiva los retos y desafíos de la carrera médica a través de la práctica cotidiana de la meditación, adaptada a las necesidades de los estudiantes (Domínguez et al., 2020).

En otro estudio se evaluó el impacto del *mindfulness* como herramienta de apoyo para mejorar el rendimiento académico y la autorregulación emocional de estudiantes de medicina en la materia de DHPC. Se empleó un diseño cualitativo, transversal y descriptivo con una muestra de 121 alumnos de la BUAP, quienes participaron voluntariamente durante el semestre de otoño del 2023. Los resultados del pretest evidenciaron altos niveles de distracción, estrés, descontrol emocional, ansiedad y agotamiento. En contraste, el postest reportó mejoras significativas en atención, regulación emocional,

niveles de estrés y calma, así como algunos avances en el desarrollo de habilidades sociales (Domínguez e Ibarra, 2024).

La intervención con *mindfulness* demostró su eficacia al fomentar competencias socioemocionales clave como la inteligencia emocional, la autorregulación, la autoconciencia, las habilidades sociales y la conciencia social. Estas competencias no solo mejoraron el bienestar personal, sino también el rendimiento académico de los estudiantes. El estudio, abordado desde una perspectiva interdisciplinaria (psicología, neurociencia y medicina), destaca que el *mindfulness* promueve cambios positivos en la regulación emocional y en la actividad cerebral, beneficiando tanto el aprendizaje como el desarrollo integral de los alumnos.

En conclusión, estas experiencias de enseñanza-aprendizaje sobre felicidad en América del Norte, tanto en la Universidad de Toronto de Canadá, como en Harvard y Yale de Estados Unidos, la Universidad Tecmilenio y la BUAP en México, son una muestra de la tendencia creciente que existe en el interés por el estudio e intervención en psicología positiva en las Américas. Estas reflejan una búsqueda universal y atemporal de la felicidad y el bienestar, una preocupación que ha estado presente desde los tiempos de Platón, Aristóteles y Confucio.



Nota. Agradezco a la Dra. Elba Domínguez por permitirme el acceso a sus contenidos, portafolios de evidencias y por compartir conmigo su experiencia de la puesta en marcha de esta intervención educativa en formato de asignatura presencial y en línea dentro del plan curricular de la carrera de medicina de la BUAP.

Las intervenciones en felicidad y bienestar en el contexto centroamericano

En Centroamérica, la implementación de programas de educación socioemocional y bienestar en entornos escolares ha mostrado resultados prometedores. Estudios recientes han demostrado que estas intervenciones no solo mejoran el rendimiento académico, sino que también fortalecen habilidades socioemocionales esenciales, como la resiliencia y la regulación emocional.

Rojas (2020) considera importante la implementación de programas de educación socioemocional en entornos escolares. Destaca que las políticas de bienestar de la región latinoamericana deben incluir la educación socioemocional como eje transversal, pero vinculada con factores culturales como la familia y la comunidad, ya que son claves para el desarrollo de la capacidad resiliente. Asimismo, enfatiza que los programas educativos que integran el desarrollo de habilidades socioemocionales —como, por ejemplo, la autoconciencia y la empatía— mejoran la adaptación escolar y reducen el estrés académico, especialmente en contextos de desigualdad. Estos hallazgos sugieren que el bienestar puede ser enseñado y aprendido, proporcionando herramientas a las personas para enfrentar de manera efectiva los desafíos de la vida.

Sin embargo, en el contexto latinoamericano, a pesar de los avances en varias áreas, persisten desafíos significativos que afectan el bienestar de la población. La desigualdad social y económica es una preocupación central, con amplias disparidades en el acceso a recursos y oportunidades. La violencia en distintas regiones también representa un obstáculo importante para el bienestar, impactando la seguridad y la calidad de vida de las personas. Además, la inestabilidad política en algunos países contribuye a la incertidumbre y dificulta la implementación de políticas efectivas para mejorar el bienestar general. Estos factores combinados siguen siendo barreras significativas para lograr un bienestar equitativo y sostenible en la región.

Una revisión sistemática realizada por Durgante (2017) evaluó los programas de intervención basados en el fortalecimiento dirigidos a adultos en América Latina, analizando la calidad metodológica y la eficacia de estos programas. Se revisaron 15 estudios empíricos obtenidos de bases de datos como Medline, Scopus y PsycINFO, sin restricción de fecha. Los programas estudiados abarcaron áreas como asertividad, empatía, afrontamiento, perdón, gratitud, optimismo y resiliencia. Aunque todos los estudios reportaron efectos positivos tras las intervenciones, la calidad metodológica varió, con solo el 46 % alcanzando altos estándares y dos estudios utilizando diseños experimentales con aleatorización.

Los hallazgos destacan la necesidad de mejorar la calidad metodológica y sugieren áreas para futuras investigaciones en la evaluación de intervenciones en psicología positiva.

Aunque los resultados de los estudios son positivos y prometedores, es crucial que futuros trabajos se centren en mejorar la calidad metodológica, adoptar diseños experimentales robustos y considerar la diversidad cultural y contextual en el desarrollo e implementación de intervenciones basadas en el fortalecimiento.

En un estudio realizado en Colombia por Mesurado et al. (2021), se investigó la efectividad del programa Héroe Virtual en adolescentes colombianos durante el aislamiento por COVID-19, con el propósito de aumentar emociones positivas como la alegría, gratitud, serenidad y satisfacción personal, y de promover comportamientos prosociales. Se trabajó con 211 adolescentes, asignados a un grupo de intervención o a un grupo control mediante un ensayo aleatorizado. Los hallazgos revelaron que el programa logró incrementar varias de las emociones positivas mencionadas, excepto la simpatía, y también motivó a los adolescentes a actuar de manera más prosocial. Además, el programa fue exitoso en fomentar directamente comportamientos prosociales, ayudando a los jóvenes a conectarse socialmente a pesar de las restricciones del confinamiento. Este estudio subraya la importancia de contar con intervenciones efectivas para reducir el impacto negativo del aislamiento social en los adolescentes.

Las revisiones sistemáticas que se han hecho sobre la educación positiva en algunos países de América Latina muestran que las intervenciones educativas que utilizan principios de la psicología positiva han mostrado resultados positivos en diferentes entornos escolares, favoreciendo tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico de los estudiantes. Estas estrategias, que pueden aplicarse en formatos en línea, de corta duración o con múltiples componentes, también benefician a los docentes al fortalecer su autoeficacia y resiliencia. Integrar estas prácticas en el currículo escolar puede ser una herramienta efectiva para fomentar la salud mental y el desarrollo integral de los estudiantes desde temprana edad (Francis et al., 2021; Tejada-Gallardo et al., 2020; Ciarrochi et al., 2016).

Los estudios e intervenciones en Latinoamérica centrados en la felicidad y el bienestar han arrojado resultados favorables. Se han implementado programas que combinan la educación emocional, el acompañamiento psicológico y la promoción de ambientes laborales saludables, así como el fortalecimiento de escuelas y familias positivas. Estas iniciativas buscan elevar de manera notable la calidad de vida y la satisfacción de los ciudadanos en la región. Estos esfuerzos han evidenciado que invertir en la felicidad y el bienestar no solo enriquece la vida de las personas, sino que también contribuye a crear sociedades más unidas y cohesionadas.

Contribución teórica interdisciplinaria al desarrollo de la ciencia de la felicidad

En la actualidad, se pueden encontrar contribuciones al cuerpo de conocimientos de la ciencia de la felicidad diversas disciplinas; por ejemplo, desde las neurociencias, a través de la *neurociencia o neurobiología de la felicidad*, que ha explorado cómo la actividad cerebral en regiones específicas, tales como la corteza prefrontal izquierda, está asociada con las emociones positivas y el bienestar. Estudios de neuroplasticidad han observado cambios estructurales y funcionales en el cerebro con la terapia cognitiva conductual y ciertas formas de meditación, lo que sugiere que el bienestar y otras características prosociales podrían mejorarse a través del entrenamiento (Davidson y McEwen, 2012).

En el ámbito educativo, se ha indagado sobre el impacto de la meditación y cómo el *mindfulness* tiene un efecto positivo al reducir el estrés y aumentar el bienestar y desempeño académico en estudiantes universitarios. Hay evidencia documental suficiente de que es posible reducir las emociones negativas y conseguir equilibrio para una vida buena simplemente practicando una sencilla meditación *mindfulness* de 10 minutos. En México, Domínguez et al. (2020) y Domínguez e Ibarra (2024) han obtenido resultados positivos en la población de estudiantes de Medicina, impactando directamente su felicidad, bienestar psicológico y mejora en su desempeño académico.

La sociología del bienestar aborda, desde el *capital social y bienestar comunitario*, cómo el declive del capital social afecta la felicidad y la salud comunitaria (Putnam, 2000). Otro enfoque de estudio en este campo es la *desigualdad y el bienestar*: hay autores que demuestran cómo la desigualdad económica y social impacta negativamente el bienestar y la salud de las sociedades (Wilkinson y Pickett, 2010).

La filosofía ha hecho las principales contribuciones desde su origen. Por ejemplo, el filósofo Aristóteles estableció el liceo y desarrolló el concepto de la eudaimonía, o felicidad, como el fin último de la vida humana, alcanzada a través de la virtud y la razón. Por su parte, Epicuro, fundador del epicureísmo, propone que la felicidad se logra mediante la búsqueda del placer moderado y la ausencia de dolor. El estoicismo (Zenón de Citio) enseña que la felicidad proviene de vivir en armonía con la naturaleza y la razón, y de mantener la tranquilidad frente a las adversidades. Confucio, en China, enseña que la felicidad se logra a través de la virtud, la moralidad y el cumplimiento de los deberes sociales.

Para Aristóteles, es importante buscar activamente el bien, ya que hacer el bien conduce a la felicidad, mientras que evitar el mal solo nos proporciona una felicidad indirecta y

accidental. La prosperidad y la buena fortuna son, de alguna manera, manifestaciones de una naturaleza que carece de razón. Una persona afortunada es aquella que, sin tener una comprensión clara o iluminada, se dirige hacia lo bueno y lo encuentra. Por lo tanto, su éxito se debe a la naturaleza, ya que esta fuerza instintiva es la que impulsa nuestra alma, sin necesidad de la razón, hacia aquello que nos proporcionará bienestar y felicidad (Aristóteles, 1873).

La psicología estadounidense establecida en su forma tradicional por William James, ha evolucionado en perspectiva, desde su enfoque inicial centrado en la enfermedad y el trastorno de la mente y el comportamiento humano (Seligman, 2002). Con el tiempo, surgió la psicología positiva, fundada por Martin Seligman, que se centra en estudiar y promover las virtudes y fortalezas que contribuyen al bienestar y la felicidad. Este enfoque amplía la perspectiva tradicional al no limitarse únicamente al tratamiento de patologías, sino también al alentar el desarrollo de vidas más plenas y satisfactorias, beneficiando tanto a individuos como a comunidades.

Como sabemos, la psicología tradicional centra su objeto de estudio en la enfermedad psicológica, que, en palabras de Park et al. (2013), considera a las personas como “seres imperfectos y frágiles, víctimas de circunstancias adversas o de una mala genética” (p. 1). Si bien, esta perspectiva es realista porque así es la condición humana en cierta medida, también puede considerarse pesimista. Sin embargo, es importante entenderla para realizar intervenciones adecuadas y efectivas en bienestar y felicidad desde el enfoque de la psicología positiva, encontrando puntos de apoyo, es decir, viéndola desde la perspectiva de que no todo es malo, y que donde se encuentre un poco de resiliencia se puede construir bienestar y felicidad duradera.

Por lo tanto, si se analiza la visión de los autores, se puede apreciar que no todo es perjudicial, porque ponen énfasis en varios principios fundamentales de la existencia humana que afectan nuestro bienestar.

El primer principio es la *vulnerabilidad humana*, que enfatiza la importancia de reconocer que los factores internos propios de nuestro desarrollo psicológico afectan nuestro bienestar. Por ejemplo, nuestras debilidades y limitaciones, ya sean físicas, mentales, emocionales o sociales, restringen o condicionan nuestro actuar en el mundo. Asimismo, los factores externos —aquellos procedentes del contexto de desarrollo del individuo, es decir, lo que lo rodea— también afectan de manera positiva o negativa nuestra existencia (Park et al., 2013). Por ende, comprender nuestras debilidades y limitaciones es fundamental para buscar apoyo psicológico a tiempo, tomar acción cuando sea necesario y trabajar en nuestro bienestar de manera consciente y constante, de modo que el cambio se produzca de forma efectiva.

Este principio tiene su fundamento en la corriente del psicoanálisis propuesta por Sigmund Freud, quien encontró que la fragilidad y las imperfecciones humanas derivadas de las experiencias vividas a edad temprana, así como los conflictos inconscientes afectan el comportamiento y la salud mental de los individuos. Este enfoque destaca lo significativos que son los traumas y las adversidades en el desarrollo psicológico de las personas.

Aunado a lo anterior, y con la finalidad de reparar las experiencias que han dejado una huella negativa en la psique del individuo, se puede recurrir a la terapia cognitivo-conductual (TCC), desarrollada por Aaron Beck. Este autor estudió cómo los pensamientos negativos y distorsionados inciden en la salud mental (Beck, 1995). La TCC reconoce la vulnerabilidad humana y se enfoca en cambiar patrones de pensamiento perjudiciales y conductas disfuncionales para mejorar el bienestar emocional. Esta intervención terapéutica se emplea para tratar una amplia gama de trastornos, como la depresión, la ansiedad, el estrés postraumático, trastornos de la alimentación, entre muchos otros. Este proceso de reparación de la experiencia humana negativa es un paso previo importante para construir una estructura psicológica equilibrada y saludable, a partir de una intervención educativa en inteligencia emocional.

El segundo principio es la *influencia genética* proveniente de nuestro linaje; esta juega un papel muy importante en nuestra predisposición a desarrollar ciertas condiciones y trastornos mentales. Aceptar que algunos aspectos de nuestra salud mental pueden ser heredados de nuestros padres y demás ascendencia, admitirlos nos ayuda a comprender mejor nuestros problemas y a buscar asistencia profesional especializada, con el fin de acceder a los tratamientos adecuados y evitar que nuestro desarrollo personal, profesional y bienestar se limite o condicione (Park et al., 2013).

La aceptación permite al sujeto reconocer que algunos desafíos no son una cuestión de carácter o falta de esfuerzo personal, sino que pueden tener raíces biológicas o genéticas. Este simple acto fomenta la empatía hacia uno mismo, reduce el estigma asociado a los problemas de salud mental y permite considerar otras posibilidades de intervención más específicas y potencialmente más eficaces.

Por lo tanto, al aceptar la influencia hereditaria en nuestra salud mental, la persona se prepara mejor para buscar tratamientos o apoyos que tengan en cuenta tanto los factores genéticos como los ambientales. Esto puede incluir terapias farmacológicas, psicoterapia y programas de intervención basados en psicología positiva. Un programa formativo de esta naturaleza se centra en fortalecer las virtudes personales, la resiliencia y las emociones positivas, lo que ayuda a contrarrestar los efectos negativos de las predisposiciones genéticas a partir de la educación o entrenamiento de las emociones,

virtudes, talentos, resiliencia; en general, el cultivo de todas las emociones positivas que contribuyen a mejorar el bienestar general (Seligman, 2002; Seligman, 2011).

Este principio se puede explicar desde la neurociencia y la genética. Eric Kandel, un neurocientífico y premio Nobel, ha investigado cómo la genética y la biología del cerebro humano influyen en el comportamiento y la salud mental de las personas (Kandel et al., 2000). Sus investigaciones han resaltado la importancia de las bases genéticas en la predisposición a desarrollar ciertas condiciones psicológicas.

El tercer principio es el impacto de las *circunstancias adversas* en la salud mental. Estas condiciones son aquellos factores externos, tales como el entorno social, la economía, y los eventos traumáticos que vivimos y que pueden influir de manera importante en nuestro bienestar. La vida está llena de desafíos y adversidades que pueden afectar significativamente nuestra salud mental y emocional. Las situaciones que se enfrentan desde el momento de nacer van configurando la mente y conductas del individuo a partir del valor y significado que se les dé a esas vivencias (Park et al., 2013).

Este principio encuentra su fundamento en la teoría de la indefensión aprendida, desarrollada por Martin Seligman, quien descubrió que la repetición de experiencias adversas puede conducir al individuo a un estado de indefensión y depresión debido a su percepción de falta de control sobre los eventos negativos que enfrenta. Esta condición provoca que las personas se sientan incapaces de cambiar su situación, y al creer que no pueden influir o cambiar los resultados, pierden la motivación para intentarlo, incluso en contextos donde sí podría tener alguna influencia para obtener mejores resultados (Abramson et al., 1978).

Por ejemplo, si un estudiante que, a pesar de estudiar mucho, sigue obteniendo, una y otra vez, bajas calificaciones debido a factores que considera fuera de su control, el alumno va aprendiendo que no tiene control sobre los eventos negativos. Esta percepción la internaliza y generaliza a otras áreas de su vida, llevándolo a desarrollar la creencia de insuficiencia para incidir en esos acontecimientos adversos. Como resultado, la persona empieza a mostrar pasividad y falta de motivación para intentar cambiar su situación, aun cuando las circunstancias podrían ser diferentes y existiera posibilidad de éxito. Por consiguiente, se desarrollan sentimientos de desesperanza y resignación al creer que no puede.

El último principio se relaciona con la *necesidad de intervención y apoyo*. Este postulado subraya la importancia y necesidad de la intervención psicológica, así como contar con el apoyo social para ayudar a las personas a superar sus problemas. Aceptar nuestras fragilidades no significa rendirse ante ellas, sino reconocer que se tiene la necesidad de

disponer de estrategias y recursos de afrontamiento para manejarlas adecuadamente (Park et al., 2013).

Para fundamentar este último principio, es necesario mirar desde una perspectiva integral de comprensión y atención del bienestar, como señala la OMS (1946), que la salud es un completo estado de bienestar y no solo la ausencia de enfermedad. Este enfoque tiene dos vistas, como las dos caras de una misma moneda: de un lado, la perspectiva tradicional de enfermedad, y por el otro, la ausencia de enfermedad. Por lo tanto, la necesidad de intervenir y apoyar estas dos condiciones es crucial para lograr un estado de bienestar pleno. Mientras un método de intervención como la psicoterapia cognitivo conductual corrige lo malo de la vida (enfermedad, trastorno), el otro aprovecha la ausencia de enfermedad (salud) para potenciar las capacidades y fortalezas personales, mediante un programa de intervención basado en psicología positiva, por un lado enseñando a resignificar la vida de forma positiva y por el otro a desarrollar las áreas fuertes de su persona.

Autores como George Engel o Corey L. M. Keyes proponen sus respectivos modelos de bienestar integral. El modelo biopsicosocial de Engel (1977), desde un enfoque integral sistémico, considera los factores biológicos, psicológicos y sociales en la comprensión de la salud y la enfermedad. Este modelo reconoce que las adversidades ambientales y la genética influyen conjuntamente en la salud mental. Por su parte, Keyes (2005) también explora el concepto de salud mental desde la perspectiva integral al proponer el concepto de salud mental completa, incorporando tanto la ausencia de enfermedad como la presencia de bienestar mental o características positivas del ser humano como dos continuos independientes.

Keyes identifica tres componentes principales de la salud mental. El primero es el *bienestar emocional*, que incluye la presencia de emociones positivas y la satisfacción con la vida. El segundo es el *bienestar psicológico*, que implica la autoaceptación, el crecimiento personal, la finalidad en la vida, el control ambiental, la autonomía y las relaciones positivas con otros. En tercer lugar, el *bienestar social*, que comprende la integración social, la contribución social, la coherencia social, la actualización y la aceptación sociales (Keyes, 2005).

Este autor postula que la salud mental (bienestar emocional, psicológico y social) y la enfermedad mental (episodio depresivo mayor, ansiedad generalizada, trastorno de pánico y dependencia del alcohol) son dos dimensiones distintas pero relacionadas. Según este modelo, es posible que una persona experimente altos niveles de bienestar mental incluso en presencia de síntomas de enfermedad mental, y viceversa. Sostiene

que las intervenciones deben enfocarse no solo en tratar y prevenir la enfermedad mental, sino también en fomentar el florecimiento y el bienestar positivo (Keyes, 2005).

Estos autores y sus teorías han contribuido significativamente a nuestra comprensión de cómo las imperfecciones humanas, las circunstancias adversas y la genética afectan la salud mental y el bienestar. Pero también demuestran que no estamos condenados a vivir infelices; se pueden corregir las huellas negativas y limitantes de las adversidades, potenciar las fortalezas y fortalecer el aparato psíquico con terapia, meditaciones para encontrar equilibrio y paz, intervenciones en psicología positiva para desarrollar inteligencia emocional o emociones positivas, relaciones positivas, sentido de vida, compromiso e involucramiento, logro, fortalezas, capacidades, dones, talentos, y todo ese cúmulo de conceptos propios del paradigma de la psicología positiva. Es de vital importancia conocerlos para aprender a usarlos como palancas de desarrollo personal y profesional, y lo más importante, para aprender a ser felices y a vivir una vida plena.

Martin Seligman, con su modelo PERMA de bienestar, además de sus estudios sobre optimismo y resiliencia, representa la primera piedra en la conformación de los cimientos para la construcción de este reciente paradigma de la psicología positiva. De la misma forma, Carol Ryff, con su invaluable aporte: el modelo de bienestar psicológico y crecimiento positivo, ha realizado, entre muchos otros investigadores del campo, grandes contribuciones que han ayudado a la comprensión de lo que significa vivir una vida plena. Entre ellos podemos encontrar a Mihaly Csíkszentmihályi, Christopher Peterson, Edward Diener, George Vaillant, Barbara Fredrickson, Massimini y Delle Fave, Myers, Ryan y Deci, Salovey, Rithman, Detweiler y Steward, Tal Ben-Shajjar, Ángela Duckworth, Robert Emmons, Michael McCullough y sus colaboradores Kilpatrick, Larson, Bono, Kimeldorf y Cohen, por citar algunos (Ibarra y Domínguez, 2022).

Para alcanzar un bienestar duradero, Seligman, con su modelo PERMA —acrónimo que se refiere a cinco componentes clave del bienestar—, propone que estos elementos son los pilares para enseñar la felicidad y el bienestar:

Positive Emotion (*emoción positiva*): se refiere a experimentar emociones positivas en la vida, tales como alegría, gratitud, satisfacción y amor.

Engagement (*compromiso*): es sentirse completamente atraído y comprometido en actividades que desafían nuestras habilidades y nos proporcionan satisfacción al hacerlas y completarlas.

Relationships (*relaciones*): se trata de mantener o cultivar relaciones socioafectivas positivas, significativas y satisfactorias con otras personas.

Meaning (significado): se refiere a tener o encontrar un propósito y un sentido de vida, sentir que nuestras acciones tienen significado y contribuyen a algo más grande que nosotros mismos.

Accomplishment (logro): se relaciona con sentir que estamos logrando nuestras metas y objetivos, alcanzando cosas que son importantes para nosotros, percibir que somos suficientes, capaces de tener éxito y de ser competentes.

La integración de las diversas perspectivas discutidas en este texto nos lleva a una comprensión más completa y matizada del bienestar y la felicidad. La convergencia de la neurociencia, la psicología, la sociología, la filosofía y la educación sugiere que el bienestar es un fenómeno multidimensional que requiere una aproximación interdisciplinaria para estudiarse. Al combinar las intervenciones basadas en la neuroplasticidad y la psicología positiva con las prácticas contemplativas y las consideraciones filosóficas y sociales, se puede desarrollar un enfoque más robusto y efectivo para promover la felicidad y el bienestar en diversos contextos.

Metodología

La revisión de la literatura se centra en estudios académicos, información derivada de los organismos internacionales, informes gubernamentales y publicaciones de organizaciones no gubernamentales sobre la enseñanza y el aprendizaje del bienestar y la felicidad en el continente americano, enfocándose principalmente en las instituciones educativas de nivel superior que han sido pioneras e innovadoras en América del Norte. Se analizan teorías y modelos de la psicología positiva, así como las intervenciones educativas. La literatura revisada proporciona un marco teórico y evidencia empírica sobre la efectividad de diversas intervenciones.

Las fuentes de información utilizadas son libros, artículos académicos y documentos disponibles en los portales web de organismos internacionales oficiales. Los criterios de selección de las fuentes fueron aquellas que aportaran evidencia y explicaciones de si es posible enseñar o aprender la felicidad. La información recolectada se analizó tomando como eje conductor las experiencias en la enseñanza de la psicología positiva en el contexto norteamericano.

El estudio sigue un enfoque documental, recopilando y analizando fuentes secundarias. Se realiza una búsqueda sistemática en los organismos internacionales para determinar la tendencia en la incorporación del objeto de estudio en las agendas internacionales, la orientación para el diseño de políticas públicas, bases de datos académicas, repositorios universitarios y publicaciones de las ONG. Los criterios de inclusión se basan

en la relevancia, calidad y contexto de las intervenciones educativas y programas de bienestar. Se utilizan técnicas de análisis de contenido para identificar patrones, temas y hallazgos clave en la literatura revisada.

Los resultados del análisis documental se presentan en secciones temáticas que abordan diferentes aspectos de la enseñanza y el aprendizaje del bienestar y la felicidad. Se identifican estrategias efectivas, como programas de educación socioemocional, intervenciones basadas en la comunidad y políticas públicas integradas. Además, se abordan de manera general las adaptaciones culturales necesarias para la implementación exitosa de estas estrategias en diferentes contextos latinoamericanos.

Conclusiones y recomendaciones

En este trabajo se ha explorado la convergencia de diversas disciplinas en la ciencia de la felicidad, revelando un panorama complejo pero esclarecedor sobre el bienestar humano. Al integrar perspectivas de la neurociencia, la psicología positiva, la sociología, la filosofía y la educación, se ha delineado una visión más holística y profunda para estudiar el bienestar.

Las evidencias presentadas sugieren que el bienestar no puede ser comprendido ni mejorado adecuadamente desde una sola perspectiva. La neurociencia muestra cómo prácticas como el *mindfulness* pueden modificar el cerebro y mejorar el bienestar, mientras que la psicología positiva aporta estrategias para desarrollar fortalezas personales y promover una vida significativa. Juntas, estas disciplinas nos permiten ver que el bienestar es tanto un proceso biológico como psicológico, y que nuestras experiencias y hábitos pueden tener un impacto real y positivo en nuestra felicidad.

Los hallazgos sobre el impacto del *mindfulness* en el ámbito educativo destacan cómo las prácticas contemplativas pueden reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico. Esto refuerza la necesidad de incorporar estas prácticas en los programas educativos para fomentar un entorno de aprendizaje más saludable y efectivo. La educación, por lo tanto, no solo debe centrarse en la adquisición de conocimientos, sino también en el desarrollo de habilidades emocionales y psicológicas que contribuyan al bienestar integral de los estudiantes.

El reconocimiento de la influencia genética en el bienestar, combinado con las intervenciones psicológicas y educativas, destaca la importancia de un enfoque integral. La comprensión de cómo los factores biológicos y las experiencias adversas impactan nuestra salud mental nos permite diseñar intervenciones más efectivas que no solo aborden problemas, sino que también promuevan el desarrollo de fortalezas y capacidades.

El estudio demuestra que la felicidad y el bienestar no son únicamente conceptos abstractos, sino que pueden ser enseñados y aprendidos de manera efectiva a través de enfoques educativos bien diseñados y culturalmente adaptados. Los hallazgos destacan la importancia de integrar habilidades socioemocionales en el currículo educativo y fomentar un sentido de comunidad, lo cual resulta esencial para mejorar la calidad de vida. La evidencia recopilada en esta investigación documental ofrece una base sólida para el desarrollo de políticas y prácticas que promuevan el bienestar en América Latina.

Con las políticas adecuadas y la implementación de programas educativos comunitarios, es posible enseñar y aprender habilidades relacionadas con el bienestar y la felicidad. Esto contribuye a la construcción de una sociedad más equilibrada y saludable. La popularidad y el éxito del curso de Psicología Positiva no solo reflejan su relevancia, sino que también han elevado la visibilidad y credibilidad de esta disciplina como un campo académico legítimo.

Para asegurar el impacto efectivo de estos enfoques, es crucial la formación y certificación de docentes en el área de bienestar y felicidad dentro de la psicología positiva. La elaboración de una metodología de enseñanza-aprendizaje apropiada y contextualizada es fundamental para maximizar la eficacia de los programas educativos.

Además, se deben implementar estrategias para educar a los estudiantes en la gestión efectiva de las emociones, la organización del tiempo y las actividades escolares. Asimismo, el desarrollo e implementación de programas de intervención educativa dirigidos a los padres de familia es necesario para crear ambientes positivos que fomenten el desarrollo integral de los niños y adolescentes.

Finalmente, la integración de estas diversas perspectivas nos lleva a una conclusión clara: para alcanzar un bienestar pleno y duradero, es necesario adoptar un enfoque multidimensional que combine intervenciones científicas, prácticas educativas y consideraciones filosóficas. Al hacerlo, podemos construir una base sólida para mejorar la felicidad y la calidad de vida, tanto a nivel individual como colectivo.

En resumen, los resultados del estudio subrayan la importancia de una educación que integre el bienestar y la felicidad, y sugieren que una inversión en formación docente, metodologías adaptadas y programas comunitarios puede generar beneficios significativos tanto a nivel individual como colectivo.

Referencias

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., y Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>
- Achor, S. (2010). *The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work*. Crown Business.
- Aprendamos juntos 2030. (21 de febrero de 2018). *Versión completa: Tal Ben-Shahar, La ciencia de la felicidad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=0vTxfrNY8kU>
- Arango, C., et al. (2021). Education and Well-being in Latin America: Current Practices and Future Directions. *Latin American Journal of Positive Psychology*, **vol(núm.), XX-XX**. <https://doi.org/>
- Aristóteles. (1873). La gran moral. Libro I, II (P. de Azcárate, Trad.). En P. de Azcárate (Ed.), *Obras de Aristóteles* (Tomo 2, pp. 84-87). Medina y Navarro Editores. <https://www.filosofia.org/cla/ari/azc02084.htm>
- Aristóteles. (1985). *Ética nicomáquea - Ética eudemia*. (J. Palli Bonet, Trad.). Editorial Gredos. https://posgrado.unam.mx/filosofia/pdfs/Aristoteles__Etica-a-Nicomaco-Etica-Eudemia-Gredos.pdf
- Ausubel, D. P. (1968). *Educational Psychology: A Cognitive View*. Holt, Rinehart and Winston.
- Bentham, J. (2000). *An introduction to the Principles of Morals and Legislation*. Batoche Books Kitchener. <https://historyofeconomicthought.mcmaster.ca/bentham/morals.pdf>
- Ben-Shahar, T. (2007). *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*. McGraw-Hill.
- Banco Interamericano de Desarrollo (BID). (2022). *Social Policy in Latin America: Challenges and Opportunities*.
- Beck, J. (1995). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Editorial Gedisa.

- Ciarrochi, J., Atkins, P., Hayes, L., Sahdra, B. y Parker, P. (2016). Contextual Positive Psychology: Policy Recommendations for Implementing Positive Psychology into Schools. *Frontiers in Psychology*, 7, 1561. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01561>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2023). *Social Panorama of Latin America 2023*. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/69179-panorama-social-america-latina-caribe-2023-version-accesible>
- Csíkszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Colorado State University. (s. f.). Department of Psychology: Michael Steger. College of Natural Sciences. <https://psywebserv.psych.colostate.edu/Psylist/facdetail.php?FirstName=Michael&LastName=Steger>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. Macmillan.
- Domínguez, B. R. E. e Ibarra, C. E. (2022). Capítulo 7. Bienestar y felicidad en el ámbito escolar y laboral. En *Felicidad y bienestar humano: Miradas desde la reflexión, investigación y la intervención en América Latina* (pp. 194-223). Sello Editorial UNAD. <https://libros.unad.edu.co/index.php/selloeditorial/catalog/view/160/148/2205>
- Davidson, R. J., y McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nature neuroscience*, 15(5).689-695. <https://doi.org/10.1038/nn.3093>
- Dik, B. J., Byrne, Z. S., y Steger, M. F. (Eds.). (2013). *Purpose and Meaning in the Workplace*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14183-000>
- Domínguez, B. R. E. (2022). Capítulo 4. Intervención educativa en psicología positiva: Diseño de asignatura en el área de la salud. En *Felicidad y bienestar humano: Miradas desde la reflexión, investigación y la intervención en América Latina* (pp. 194-223).

Sello Editorial UNAD. <https://libros.unad.edu.co/index.php/selloeditorial/catalog/view/160/148/2202>

- Domínguez, B. R. E. e Ibarra, c. E. (2024). Intervención Mindfulness en estudiantes de medicina: impacto en el desempeño académico y bienestar emocional. En S. González (coord.) *Buenas prácticas universitarias para la mejora del compromiso educativo y social* (pp. 674-695). Dykinson S. L.
- Domínguez, B. R. E., Velasco, V. M., e Ibarra, C. E. (2020). La meditación como estrategia para disminuir los niveles de estrés en estudiantes de medicina. *Razón y Palabra*, 24(108). 467-491. <https://doi.org/10.26807/rp.v24i108.1673>
- Durgante, H. (2017). Methodological quality of strength-based intervention programmes in Latin America: A systematic review of the literature. *Contextos Clínicos*, 10(1), 2-22. <https://doi.org/10.4013/CTC.2017.101.01>
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Francis, J., Vella-Brodrick, D. y Chyuan-Chin, T. (2021). Effectiveness of online, school-based Positive Psychology Interventions to improve mental health and wellbeing: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 11(4), 44-67. <https://doi.org/10.5502/IJW.V11i4.1465>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Freire, P. (1996). *Pedagogía de la autonomía: Saberes necesarios para la práctica educativa*. Siglo XXI Editores.
- Gilbert, D. (2006). *Stumbling on Happiness*. Knopf.
- Helliwell, J., Layard, R., y Sachs, J. (2022). *World Happiness Report 2022*. Sustainable Development Solutions Network. <https://www.worldhappiness.report/ed/2022/>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Akinin, L. B., y Wang, S. (2023). *World Happiness Report 2023*. Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report/ed/2023/>

- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kandel, E. R., Shwartz J. H., y Jessell T. M. (2000). *Principles of Neural science* (4° ed.) . McGraw-Hill.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a New Science*. Penguin Books.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. Penguin Press.
- Martela, F., y Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Morales, R., J. J. (2015). María Montessori y la educación cósmica. *Revista de Estudios Históricos de la Masonería Latinoamericana y Caribeña*, 7(2), 203-239. <https://doi.org/10.15517/rehmlac.v7i2.22697>
- Mesurado, B., Resett, S., Tezón, M., y Vanney, C. (2021). Do Positive Emotions Make You More Prosocial? Direct and Indirect Effects of an Intervention Program on Prosociality in Colombian Adolescents During Social Isolation Due to COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.710037>
- Mesurado, B. (2010). La experiencia de flow o experiencia óptima en el ámbito educativo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 183-192. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80515381001.pdf>
- Naciones Unidas. (2024). *Día Internacional de la Felicidad 20 de marzo*. <https://www.un.org/es/observances/happiness-day>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Organización de los Estados Americanos (OEA). (2021). *Education for Well-being: Policy Recommendations for Latin America*.

- Perrenoud, P. (1999). *Construir competencias desde la escuela*. Graó.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster. Ponencia presentada en la 2000 ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work (CSCW '00), Nueva York, Estados Unidos. <https://doi.org/10.1145/358916.361990>
- Park, N., Peterson, C., y Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 1-12. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Redacción Nacional ProPositivo. (2020, 6 de octubre). 18 datos que quizás no sabías de Tecmilenio. *Tecmilenio*. <https://blog.tecmilenio.mx/propositivo/18-datos-que-quiz%C3%A1s-no-sab%C3%ADas-de-tecmilenio>
- Rojas, M. (2020). *Well-being in Latin America: Drivers and policies*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-33498-7>
- Ruíz, G. (2013). La teoría de la experiencia de John Dewey: significación histórica y vigencia en el debate teórico contemporáneo. *Foro de Educación*, 11(15), 103-124. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=447544540006>
- Santos, L. (2018). *The Science of Well-Being* [Curso en línea]. Coursera. <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>
- Séneca, L. A. (2022). *De la felicidad* [Audiolibro]. Fundación Libro Total. <https://www.ellibrototal.com/ltotal/?t=1&d=5244,5197>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Steger, F. M. (2019). *Laboratorio para el Estudio del Sentido y la Calidad de Vida*.**
- Steger, M. F. (2012). Making Meaning in Life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381-385. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.720832>
- Steger, M. F. (2015). Is it time to consider meaning in life as a public policy priority? *Ewha Journal of Social Sciences*, 30(2), 53-78. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2580707

Steger, M. F., Oishi, S., y Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173-180. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.569171>

Steger, M. F., y Kashdan, T. B. (2009). *Happiness and meaning. Taking Stock and Moving Forward*. Oxford.

Steger, M. F., y Kashdan, T. B. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 103-115. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.771208>

Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled A., Torrelles-Nadal, C., y Alsinet, C. (2020). Effects of School-based Multicomponent Positive Psychology Interventions on Well-being and Distress in Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 1943-1960. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01289-9>

Unicef. (2007). *Child poverty in perspective: An overview of child well-being in rich countries* (Innocenti Report Card 7). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED595708.pdf>

United Nations. (2013). Resolution adopted by the General Assembly on 28 June 2012: 66/281. International Day of Happiness.

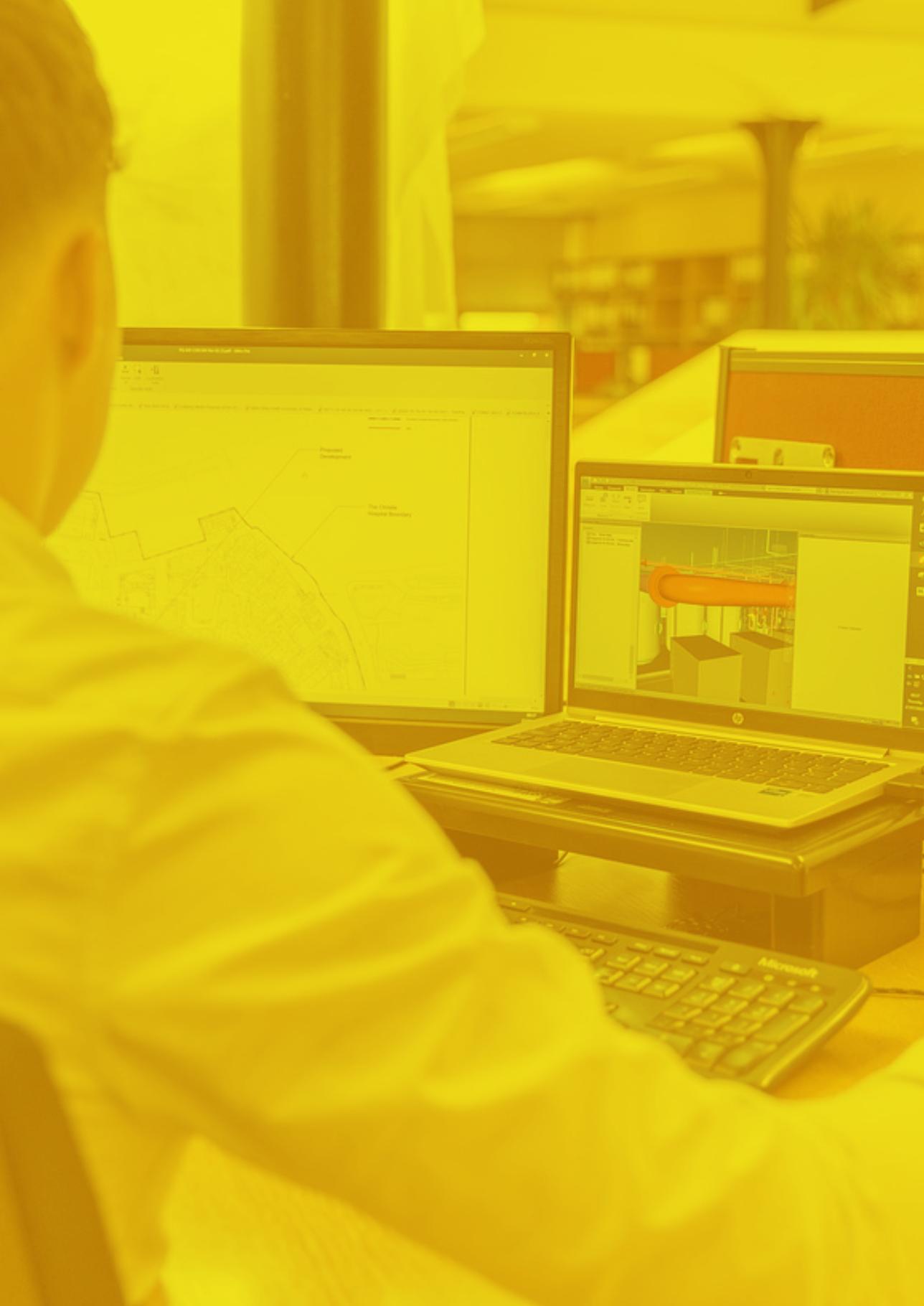
Vaillant, G. E. (2012). *Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study*. Harvard University Press.

Wellbeing 360. <https://www.wellbeing360.tv/>

Wilkinson, R., y Pickett, K. (2010). The spirit level: Why greater equality makes societies stronger. *Bloomsbury Press*, 39(4), 392-393. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.02.038>

World Health Organization (WHO). (1948). Preamble to the Constitution of the World Health Organization.

Ye, A. (2022, 16 de noviembre). *Yale's most popular course sees lower student ratings. The Yale Daily News*. <https://yaledailynews.com/blog/2022/11/16/yales-most-popular-course-sees-lower-student-ratings/>



CAPÍTULO 5

CORRELACIÓN ENTRE RESILIENCIA Y ESTRÉS LABORAL EN TRABAJADORES DE CARGO ADMINISTRATIVOS DEL SECTOR PÚBLICO DE UNA ALCALDÍA EN COLOMBIA

The relationship between Resilience and Work Stress in the administrative staff of the Pasto city Mayor's Office

Claudia Carolina Cabrera-Gómez

Universidad Mariana

<https://orcid.org/0000-0002-2845-9994>

clacabrera@umariana.edu.co

Andrés Felipe Villacorte-Guaranguay

Universidad Mariana

<https://orcid.org/0009-0001-6707-9214>

anvillacorte@umariana.edu.co

Andrés Felipe Martínez Patiño

Universidad Mariana

<https://orcid.org/0000-0001-6867-2098>

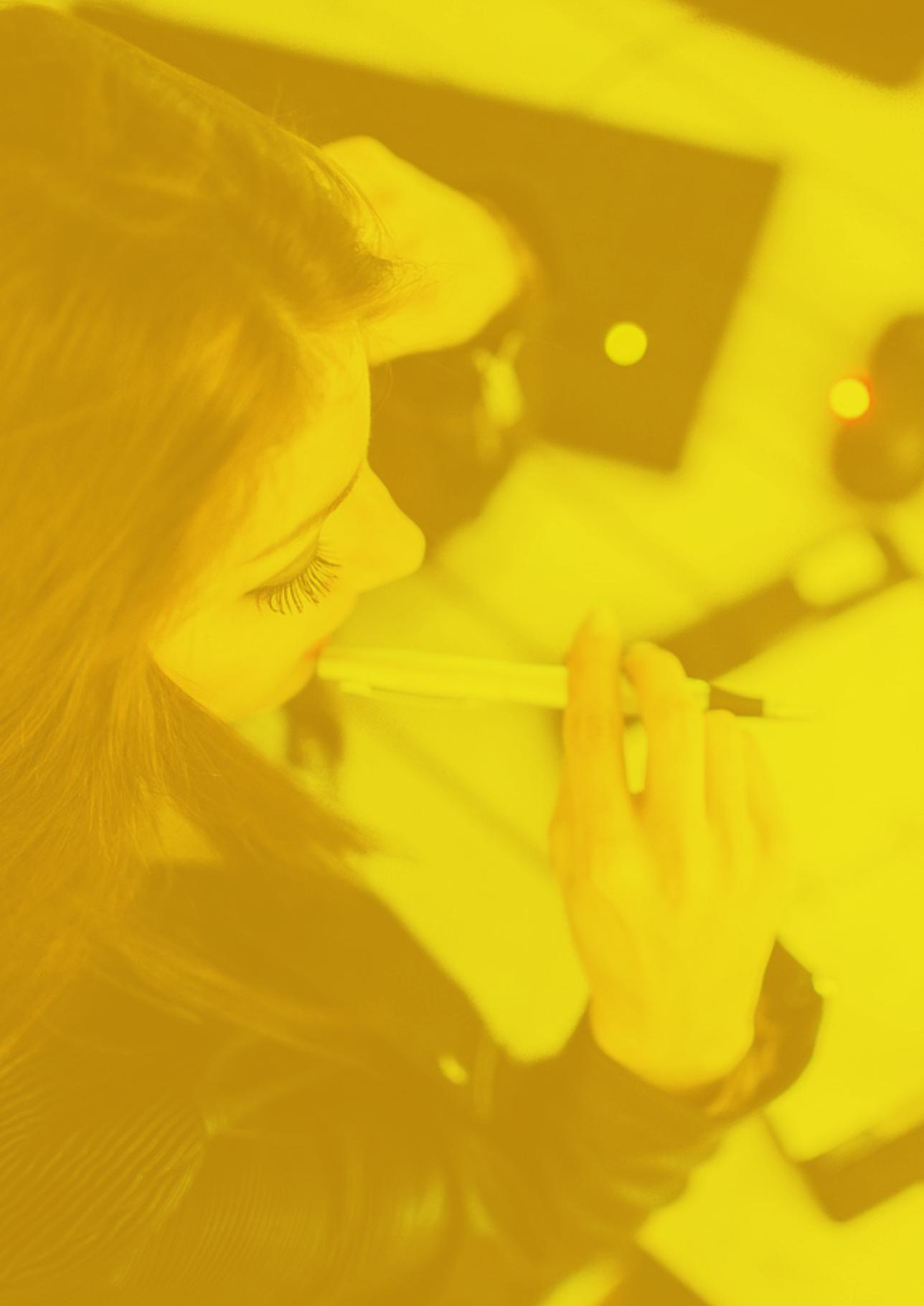
afmartinez@umariana.edu.co

Magda Beatriz Escobar Benavides

Universidad Mariana

<https://orcid.org/0000-0002-5152-3747>

mbescobar@umariana.edu.co



Resumen

Dentro del margen situacional del COVID-19, las fuerzas laborales implicaron hacer frente a una significativa variabilidad de las actividades organizacionales, generando así una nueva perspectiva global para fijar altos niveles de estrés, afectando desfavorablemente al buen funcionamiento psíquico. El presente proyecto tiene como objetivo analizar la relación existente entre estrés laboral y resiliencia en el personal administrativo de la Alcaldía de Pasto. Para este fin, se planteó una metodología de investigación cuantitativa, no experimental, de corte transversal con un enfoque empírico analítico de tipo correlacional, a través de una muestra representativa de 109 funcionarios, bajo lineamientos muestrales probabilísticos. Para la evaluación, se utilizaron dos cuestionarios psicométricos: el cuestionario para la evaluación del estrés, en su tercera versión, y la escala CD RISC-10, los cuales facilitaron la recopilación de la información estadística. Los resultados señalan que para la variable estrés, se conserva un nivel muy alto, correspondiente al 27,5 %; así mismo, para la variable resiliencia, se conserva un nivel muy alto, equivalente al 61,5 %. Sin embargo, para las correlaciones entre estrés y resiliencia, se obtuvo una asociación negativa baja de $-0,327$, siendo esta muy significativa. Respecto a las correlaciones entre la variable resiliencia total y las categorías o dimensiones de la variable estrés, se obtuvieron unos coeficientes de $-0,203$ para síntomas fisiológicos, lo cual es significativo; un coeficiente de $-0,288$ para síntomas de comportamiento social, muy significativo; con un coeficiente de $-0,311$ para síntomas intelectuales y laborales, muy significativo, y un coeficiente de $-0,342$ para síntomas psicoemocionales, también muy significativo. De esta forma, se concluye que, existe una relación muy significativa entre la variable resiliencia y la variable estrés, indicando que estos dos valores determinados, tienden a comportarse de forma contraria, es decir, si una asciende, la otra disminuye.

Palabras clave: adaptación; COVID-19; correlación; estrés; resiliencia.



Abstract

Within the COVID-19 situational margin, the labor forces implied facing a significant variability of organizational activities, thus generating a new global perspective to set high levels of stress, adversely affecting psychic functioning. The objective of this project is to analyze the relationship between work stress and resilience in the administrative staff of the Mayor's Office of Pasto. For this purpose, a quantitative, non-experimental cross-sectional research methodology was proposed with an analytical empirical approach of correlational type, through a representative sample of 109 officials, under probabilistic sampling guidelines. Two psychometric questionnaires were used for the evaluation: the third version of the stress assessment questionnaire in its and the CD RISC-10 scale, which facilitated the collection of statistical information. The results indicate that for the stress variable, a very high level is maintained, corresponding to 27,5 %; likewise, for the resilience variable it maintains a very high level, equivalent to 61,5 %. However, for the correlations between stress and resilience a low negative association of $-0,327$ was obtained, which is very significant. Regarding the correlations between the total resilience variable and the categories or dimensions of the stress variable, coefficients of $-0,203$ were obtained for physiological symptoms, this being significant; a coefficient of $-0,288$ for Symptoms of Social Behavior, is very significant; with a coefficient of $-0,311$ for Intellectual and Labor Symptoms, it is very significant; a coefficient of $-0,342$ for Psycho-emotional Symptoms, being highly significant. In this way, it is concluded that there is a very significant relationship between the resilience variable and the stress variable, indicating that these two determined values tend to behave in the opposite way, that is, if one increases the other decreases.

Keywords: adaptation; COVID-19; correlation; stress; resilience.



Introducción

Es innegable que la situación sanitaria del COVID-19 ha generado una nueva coyuntura social, significando un desequilibrio en las fuerzas productivas organizacionales. Esto, tras un crítico período de recuperación hacia los modelos presenciales del trabajo, ha exigido relevantes esfuerzos en la adaptación y modificación de las habituales actividades laborales, provocando sucesos de carácter furtivo que exponen a nuevos niveles de estrés de duración desconocida. Lo anterior es resultado de situaciones socio-contextuales específicas del trabajo, las cuales fueron enfrentadas rápidamente por el sector laboral, provocando estados psicológicos desfavorables provenientes del estrés en el trabajo (Organización Internacional del Trabajo, 2016, 2020a, 2020b, 2020c).

En ese marco, el estrés es una respuesta ocasionada por los acontecimientos y presiones laborales, siendo el principal mediador para la aparición de factores psicósomáticos que agravan la salud física y mental (Organización Mundial de la Salud, 2004). Por otro lado, la resiliencia como capacidad, puede predecir una respuesta positiva de adaptación frente a un estado crítico o estresante, promoviendo recursos personales que se transforman significativamente en estrategias de afrontamiento, manteniendo en el sujeto una funcionalidad verosímil frente al malestar subjetivo.

Finalmente, el presente estudio se estructura en un plano de conocimientos significativos y de carácter investigativo, considerando en primer momento contenidos teóricos en el abordaje de la problemática a estudiar, los cuales darán un aporte demostrativo al marco científico-metodológico del presente estudio. En este sentido, la presente investigación tiene como línea de estudio determinar la relación existente entre dos variables, denominadas resiliencia y estrés laboral, dirigidas a la población administrativa de la Alcaldía de Pasto. De igual forma, hace uso de un paradigma cuantitativo, con enfoque empírico-analítico, de diseño no experimental con corte transversal. Por último, se consideran dos instrumentos de medición psicométricos: el cuestionario de resiliencia CD RISC-10 y el cuestionario para la evaluación del estrés en su tercera versión, los cuales facilitaran la recopilación de la información.

Marco teórico

Si bien, la asociación de variables como resiliencia y estrés laboral han sido retomada en las diversas perspectivas metodológicas, teóricas e investigativas, estas serán un marco para entender el significado o importancia en la comprensión del rendimiento óptimo y eficaz de la estructura psíquica y psicológica, aplicada en contextos laborales. Es entonces relevante conocer y definir la existencia de dichas variables dentro de la población

representativa y los elementos que conllevan en sí mismas; todo esto conceptualizado desde el interés de la psicología positiva.

Entonces, desde la concepción de Seligman y Csíkszentmihályi, citados por Arrivillaga (2015) entiende a la psicología positiva como aquel estudio de la ciencia humana, focalizado en la cimentación significativa de las cualidades, virtudes o funcionamiento óptimo de la condición humana, indicando así que las experiencias subjetivas transitorias del pasado procuran un estado de bienestar, alegría y satisfacción como producto del mismo. De igual manera, para el espacio-tiempo futuro, se espera que estas logren implicar sensaciones de superación, arraigándose fundamentalmente en pilares inherentes de la esperanza y optimismo; siendo el aquí y ahora una alternativa trascendental para resignificar los recursos personales.

En esta misma línea, Luthans (citado por Cabezas, 2015) logra integrar elementos de la psicología positiva en contextos laborales, por lo cual refiere una nueva conceptualización hacia el comportamiento organizacional positivo (COP). Sin embargo, en la actualidad, esta corriente es nuevamente denominada y conceptualizada como “psicología organizacional positiva” (POP); por tanto, tiene un enfoque centrado en el estudio del buen funcionamiento de las capacidades, fortalezas y potencialidades de los grupos, de los sujetos y las organizaciones, optimizando así la eficiencia y eficacia del rendimiento laboral y, por ende, fortaleciendo un bienestar psicosocial. Para ello, es vital reconocer variables subjetivas y de significación hacia el dinamismo del trabajo, considerando que todo acto y actitudes del comportamiento contribuye a la identificación del rol social y se redirecciona en una determinada variedad de circunstancias positivas dentro de las organizaciones. Lo anterior sintetiza un punto de partida para conocer e inferir en las organizaciones saludables.

En este sentido, su punto objetivo involucra una aproximación a la gestión del buen y óptimo funcionamiento organizacional, expresado en dos esferas: salud y resiliencia organizacional (HERO), el cual, siendo un modelo heurístico, logra integrar tres componentes que interactúan entre sí (empleados saludables, prácticas saludables y resultados organizacionales). Para el primer factor, siendo este el más trascendental, implica efectuar un desarrollo significativo y proactivo del trabajador, desplegando así una iniciativa en el crecimiento personal y profesional, en términos de autoeficacia, emociones positivas, resiliencia, los cuales rodean al sujeto en altos niveles de bienestar. Esto denota, una vez más, en un contexto relativamente cambiante, que desde una visión positiva logre ofrecer una respuesta saludable y adaptativa a las demandas eventuales, implicando desarrollar y mantener un estado psicológico fuerte y sano, representando una ventaja competitiva en función de las fortalezas, destrezas, habilidades y competencias, poten-

cializadas bajo escenarios críticos, que en beneficio logren alcanzar positivamente la consecución de los objetivos organizacionales.

Por otra parte, para el segundo factor, prácticas organizacionales, que en definitiva son recursos desde lo administrativo, estructural, social y de gestión de procesos, facilitan la integración de factores motivacionales y emocionales hacia la consecución de metas y objetivos, con el fin de reducir los costes psicológicos y estimular un aprendizaje significativo, que promueva aspectos positivos hacia el talento humano integral.

Por último, el factor de los resultados organizacionales logra integrar una relación entre el bienestar y el desempeño, delimitando hasta tal punto una excelencia organizacional en empleados saludables (Salanova et al., 2016).

Resiliencia

Connor y Davidson (2003) conceptualizan el término resiliencia, retomando estudios de Kobasa et al. (citados por Soler et al., 2016), como un proceso dinámico de carácter evolutivo, el cual está ligado a la capacidad humana y, originalmente, a una adaptación positiva al cambio, transformando las experiencias traumáticas en oportunidades de aprendizaje e incluso hallando beneficios ante situaciones de intenso sufrimiento. Lo anterior, permite explicar la capacidad de resistencia en algunos individuos frente a enfermedades o situaciones de estrés, manifestada en patrones actitudinales y del comportamiento *hardiness*. En esta misma línea, dichos componentes son innecesariamente estipulados como procesos estables, que por el contrario, refirieren a una interacción constante de las características personales, sociales y contextuales.

En la misma línea, Rutter (Rodríguez, 2018) integra un nuevo elemento en función de las incongruencias del usual concepto de factor protector, previamente asociado a la resiliencia, por lo cual vincula nuevamente el concepto de mecanismos de protección, argumentando que la resiliencia es una respuesta global.

En retorno a los conceptos previos, Cyruinik (citado por Morán et al. 2014) considera elementos referentes a la noción resiliente desde el interés de la invulnerabilidad. Autores pioneros como Kobasa et al. (citados por Soler et al., 2016) resignifican el término, ya que implicaba una resistencia total al daño, proponiendo una nueva conceptualización que describe a la resiliencia como una cualidad no fija y relativa a las circunstancias. Desde una visión transformativa, simboliza elementos del funcionamiento adaptativo, es decir, la capacidad de no sucumbir y soportar el suceso desestabilizador. Así pues, es capaz de seguir visualizándose en perspectiva y auxiliando un proceso continuo de crecimiento en su evolución vital. Asimismo, Fredrickson (citado por Carrillo y Cepeda,

2019), considerando mecanismos subyacentes del procesamiento controlado por repuestas resilientes, indica que estos responden a una expresión emocional positiva frente al estrés o eventos críticos, ejerciendo en la condición humana un estilo de afrontamiento y un estado de adaptación positivo.

Estrés laboral

Villalobos (citado por Tualombo, 2018) define en el 2010 la variable estrés como una respuesta del sujeto frente a las altas tensiones y exigencias laborales, predisponiendo al sujeto a emplear al máximo sus habilidades y conocimientos, lo cual afecta desfavorablemente su bienestar.

Dicho estrés se puede expresar a través sintomatologías distintas, las cuales se desarrollan detalladamente a continuación.

Síntomas fisiológicos. El estrés puede verse reflejado en síntomas físicos, como dolores en el cuello y espalda, problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon, problemas respiratorios, dolores de cabeza, trastornos del sueño, palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos, cambios fuertes de apetito y problemas relacionados con la función de los órganos genitales (Ministerio de la Protección Social, 2010). Así mismo, desde una línea positiva, el desarrollo de las emociones actúa como un factor protector ante la presencia y presión de las emociones negativas, neutralizando los riesgos que registra el sistema nervioso vegetativo y cardiocirculatorio a causa de un estado crítico o estresante. De esta forma, se previenen significativamente implicaciones clínicas, generando en el sujeto un estado positivo de bienestar. Lo anterior se constituye desde un plano predictor de ajuste psicológico Fredrickson (citado por Barragán y Morales, 2014).

Síntomas de comportamiento social. El estrés puede reflejarse en síntomas comúnmente asociados a la dificultad en las relaciones familiares y con otras personas, inquietud constante, dificultad para iniciar actividades, sensación de aislamiento y desinterés (Ministerio de la Protección Social, 2010). En este sentido, Fredrickson (citado por Carrillo y Cepeda, 2019), entiende las emociones positivas como un factor fundamental en la predisposición a experiencias positivas, favoreciendo el desarrollo, en lo posible, de motivos significantes como el amor, la alegría y el disfrute. Esto permite lograr mejores relaciones sociales y, en igual medida, estrategias creativas e intuitivas, lo cual fortalece los recursos sociales, físicos y psicológicos, que se traducen directamente en patrones de acción frente a situaciones eventuales. En esta misma línea, Seligman (citado por Lupano y Castro, 2010) propone como elemento clave, en integridad, un mecanismo interno denominado vínculo positivo, el cual dinamiza las interrelaciones sociales y

grupales, justificando desplegar en el sujeto un sistema emocional funcional estable que favorece una actitud o estado positivo con los otros.

Síntomas intelectuales y laborales. El estrés puede evidenciarse a través de sentimientos de sobrecarga de trabajo, dificultad para concentrarse, aumento de accidentes de trabajo, frustración por no cumplir metas personales, cansancio, tedio o desgano, disminución del rendimiento laboral, poca creatividad, deseo de no asistir al trabajo, bajo compromiso o poco interés con lo que se hace, dificultad para tomar decisiones y deseo de cambiar de empleo (Ministerio de la Protección Social, 2010). Sin embargo, desde el marco de la psicología positiva, es fundamental considerar la consecución de los objetivos mediante la ampliación y construcción de las emociones o experiencias positivas, las cuales permiten cultivar significativamente fortalezas y virtudes en función de la búsqueda del bienestar. Estas experiencias logran transformar el procesamiento de información en una reorganización cognitiva más flexible, que en esencia facilitan y constituyen el uso de recursos y estrategias de afrontamiento Fredrickson (citado por Barragán y Morales, 2014). Además, incrementan la tendencia a prestar atención a estímulos emocionales positivos, incluso frente a emociones negativas.

De hecho, desde Webb et al. (citados por Vanegas-Farfano et al., 2016), se considera este sesgo cognitivo como una distracción activa o pasiva, guiando los pensamientos o conductas positivas a una respuesta inmediata frente a la tensión, el manejo o la resistencia al estrés. Sin embargo, desde el comportamiento y rendimiento laboral en las organizaciones, las emociones se ven implicadas en la generación de esquemas de pensamiento positivo, lo cual incide directamente en un aumento de la satisfacción, motivación y productividad laboral, creando un ambiente más confortable para el funcionamiento óptimo de los equipos de trabajo y creando organizaciones más cohesivas y armoniosas Fredrickson (citado por Moccia, 2016).

Síntomas psicoemocionales. El estrés puede reflejarse en síntomas como sentimientos de soledad y miedo, irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos, angustia, preocupación o tristeza, consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios, sensación de que “no vale nada” o “no sirve de nada”, consumo de bebidas alcohólicas, café o cigarrillos, percepción de estar perdiendo la razón, comportamiento rígido, obstinación o terquedad, y sensación de no poder manejar los problemas de la vida (Ministerio de la Protección Social, 2010). Desde un enfoque positivo, el fortalecimiento de las emociones, las experiencias positivas y el sentido o significado que el sujeto da a su vida actúan como un factor benevolente en la integridad positiva del ser, implicando un crecimiento personal que involucra esferas internas de reconocimiento. Esto facilita una visión propioceptiva de autoeficacia y, por ende, un mayor flujo en la integración de la autoestima y el sentido de identidad. Incluso, promueve un sentimiento placentero de distensión,

constituyéndose como un elemento determinante en el bienestar subjetivo. Lo anterior refuerza, una vez más, actitudes positivas frente a las demandas del entorno Fredrickson.

Así mismo, se presenta un marco teórico que, por justificación, dará una mejor comprensión de los lineamientos científicos expuestos en el presente artículo. En este sentido, se considera el brote de COVID-19 como una fuente significativa de cambio en las condiciones organizacionales. Dichas condiciones han traído consigo nuevos retos y riesgos psicosociales, impactando directamente las relaciones sociales y laborales. Esto supone una exposición significativa al asentamiento de estrés en el ejercicio profesional de los colaboradores, lo cual se estima como un argumento de carácter apremiante a nivel internacional (Organización Internacional del Trabajo, 2020a, 2020b, 2020c),

Por tal razón, se ha desencadenado una considerable aparición de incertidumbre, estableciendo el estrés como una variable clave frente al temor al contagio, el miedo a exponer a terceros, el desplazamiento del sitio de trabajo al domicilio (o viceversa) y una nueva sobrecarga de responsabilidades no ajenas a la situación sanitaria del COVID-19 que aún prevalece. Todo esto exige una mayor atención y cumplimiento de protocolos de bioseguridad y distanciamiento preventivo, lo que puede agudizar la percepción de alerta y la concentración psíquica de los trabajadores.

Esto instaura necesidad de establecer canales de información bidireccionales dentro de las actividades laborales, lo que puede volver a generar estrés en el trabajo (Martinez, 2020); motivo por el cual resulta pertinente conocer la correlación estadística existente entre variables como estrés laboral y resiliencia, siendo este el componente de novedad para la presente investigación.

Por lo tanto, el estrés laboral puede suponer un auténtico problema para la productividad y el rendimiento de las entidades empresariales y organizacionales. En la condición actual de reincorporación a los sistemas de trabajo presencial, las fuerzas laborales han tenido que adaptarse rápidamente y aceptar nuevas condiciones ocupacionales. En este sentido, también se ha observado una sobrecarga de trabajo, lo cual ha exigido restablecer nuevamente líneas divisoras entre el trabajo y la vida personal, implicando así, una conmoción natural proveniente del regreso a las labores presenciales.

De acuerdo con los datos, las tasas de estrés en el trabajo alcanzan un 84 %, y un 9 % de los trabajadores reporta niveles de estrés inmanejable (Cigna, 2020). Esta situación se caracterizó por la aparición de nuevos retos y roles para los trabajadores, lo que permitió explorar formas innovadoras de consolidar y aplicar sus conocimientos. Esto implicó adaptarse a circunstancias inciertas y ambiguas, como parte de la transición hacia una nueva normalidad, especialmente en el regreso a la presencialidad (Rangel, 2021).

A partir de lo anterior, los cambios contextuales y laborales originados por la COVID-19 —en particular, el retorno al modelo de trabajo presencial— han impulsado el replanteamiento de nuevos paradigmas en la salud y bienestar de los trabajadores, especialmente en lo que respecta al cambio y la adaptación. Esto ha generado un llamado a prestar mayor atención a la prosperidad mental. De hecho, el 40 % de las personas a escala mundial perciben un cambio significativo del funcionamiento y la gestión del tiempo para su salud mental y bienestar físico. Por otra parte, el 13 % de la población afirma sentir que la vida nunca volverá a ser la misma. Este mismo valor subjetivo se incrementa hasta un 23 % y se reduce en un 3 % y un 6 % en diferentes regiones del mundo (Cigna, 2020).

Estos datos ponen de manifiesto la necesidad de indagar variables subjetivas relacionadas con el funcionamiento personal y laboral, generando posibles oportunidades de transición y transformación para la anticipación de situaciones críticas significativas. Esta realidad repercute directamente en el rendimiento del individuo. Por ello, la presente investigación se considera pertinente al proponer el análisis del comportamiento y la asociación entre las variables resiliencia y estrés laboral.

Metodología o procedimientos

En este estudio, se empleó una metodología cuantitativa, siguiendo las recomendaciones de (Hernández et al., 2014), quienes destacan las características principales de este enfoque. Para lograr una objetividad y rigurosidad en el análisis del fenómeno, se utilizó un marco científico y metodológico específico, haciendo uso de tratamientos estadísticos que minimizan significativamente el error y facilitan la generación de nuevos conocimientos científicos relacionados con las variables de resiliencia y estrés laboral en los empleados administrativos de la Alcaldía de Pasto. El alcance metodológico se definió como correlacional, con el objetivo de cuantificar y medir las propiedades y características de asociación de las variables de estrés laboral y resiliencia.

La población objetivo consistió en 120 empleados administrativos actualmente vinculados a la Alcaldía de Pasto, que representan la totalidad del universo a considerar. Para determinar una muestra representativa, se utilizó un muestreo aleatorio estratificado, con un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %. El resultado, que garantiza la representatividad de la muestra extraída, fue de 106 sujetos, de los cuales 57 son mujeres (52,3 %) y 52 hombres (47,7 %).

Además, se establecieron tres criterios de inclusión: (1) participación voluntaria y autónoma, con previo consentimiento informado; (2) empleados administrativos con edades comprendidas entre 18 y 58 años, y (3) exclusión de aquellos que no estuvieran

dispuestos a proporcionar información veraz, con el fin de asegurar la integridad de la información recolectada. De esta manera, la muestra se conformó por 45 trabajadores de nómina (41,3 %) y 64 contratistas (58,7 %), buscando a la vez garantizar que la mayoría de los participantes tuvieran un vínculo laboral con la entidad superior a un año (80,7 % de la muestra).

Para la recolección de información, se utilizó la tercera edición del cuestionario para la evaluación del estrés (Ministerio de la Protección Social, 2010), instrumento que se usa para medir el nivel de estrés laboral. Este cuestionario consta de 31 preguntas que se responden utilizando una escala Likert, que incluye opciones de respuesta como “siempre”, “casi siempre”, “a veces” y “nunca”. Cada pregunta requiere indicar la frecuencia con la que se experimentan distintas molestias en los últimos tres meses. Este instrumento ha sido diseñado específicamente para evaluar los síntomas significativos de estrés en los colaboradores. Los ítems del cuestionario están agrupados en cuatro categorías principales que corresponden a los diferentes tipos de síntomas de estrés: fisiológicos, de comportamiento social, intelectuales y laborales, y psicoemocionales. Cada categoría busca capturar los efectos del estrés en diversas áreas de la vida de los individuos.

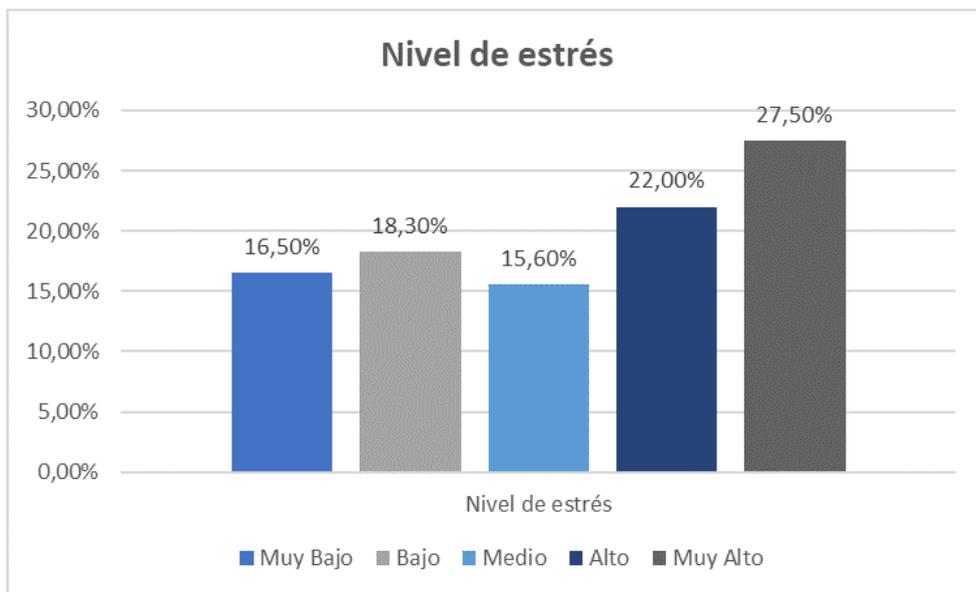
Asimismo, para la medición de la variable resiliencia, se utilizó la escala de resiliencia CD-RISC (Riveros et al., 2018), un cuestionario compuesto por 25 ítems que evalúan la resiliencia de una persona. Estos ítems exploran diferentes aspectos de la resiliencia, como la capacidad de enfrentar desafíos, la persistencia ante la adversidad y la habilidad para adaptarse y mantener un equilibrio emocional. Las respuestas se califican en una escala de 0 a 4, y la puntuación total puede oscilar entre 0 y 100, siendo una puntuación más alta indicativa de una mayor resiliencia.

Una vez completada la recolección de datos, se procedió a realizar la organización de la información utilizando el *software* Microsoft Excel, lo que permitió obtener una matriz completa de las características sociodemográficas y variables de estudio. Para el análisis estadístico, se empleó el paquete de *software* IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 26, el cual facilitó la realización de análisis descriptivos y correlacionales.

Resultados, análisis e interpretación

Inicialmente, se realizó un análisis univariado con el fin de conocer el comportamiento de las variables de forma descriptiva. Se empieza con el estrés y posteriormente se aborda la resiliencia para finalmente analizar las relaciones encontradas entre las dos variables.

Figura 1. Niveles de estrés global



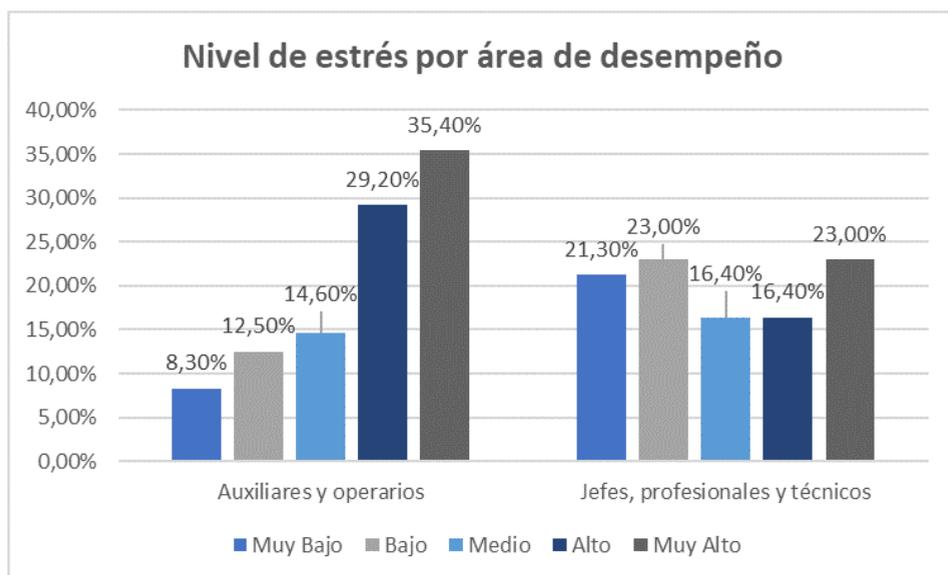
Fuente: elaboración propia.

Los resultados demuestran que en la muestra seleccionada predomina la presencia de sintomatología de estrés, teniendo en cuenta que un porcentaje de 49,5 % de los participantes manifiesta presencia de estrés en niveles altos y muy altos, y un 15,6 % adicional reporta percibir un nivel de estrés medio. Por tanto, la mayoría de los sujetos encuestados (65,1 %) presentan afectaciones por el estrés en su entorno laboral.



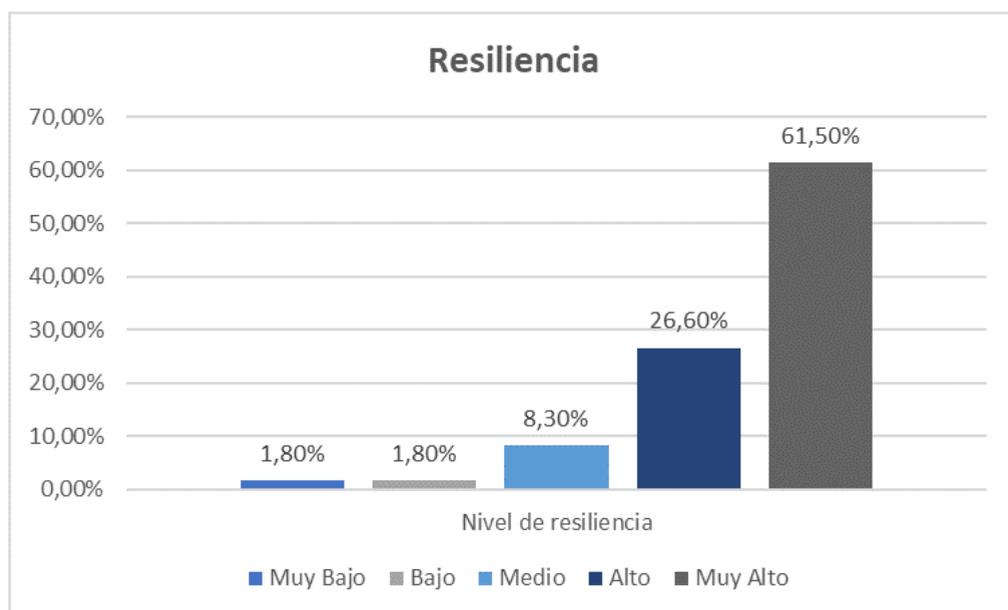
A continuación, se procedió a analizar estos niveles de estrés por áreas de trabajo, según las funciones que los colaboradores desempeñan en la entidad, realizando una subdivisión en dos categorías muestrales: auxiliares y operarios, y jefes, profesionales y técnicos.

Figura 2. Niveles de estrés en auxiliares y operarios



Fuente: elaboración propia.

Figura 3. Niveles de resiliencia



Fuente: elaboración propia.

Al revisar los niveles de estrés por área de desempeño, se evidencia que el estrés es superior en auxiliares y operarios, con un 79,2 % en niveles medio, alto y muy alto; mientras que en jefes, profesionales y técnicos, los niveles medio, alto y muy alto alcanzan un 55,8 % de la muestra de estas áreas de trabajo, manteniéndose una tendencia mayoritaria en ambas áreas a que los niveles de estrés sean considerables dentro de los colaboradores de la Alcaldía de Pasto.

En cuanto a los niveles de resiliencia, se evidencia una tendencia marcada a tener altos niveles de resiliencia, donde más del 80 % de los sujetos que integran la muestra presentan niveles altos y muy altos en la medición de esta variable.

Tabla 1. Prueba de normalidad para estrés y resiliencia

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	Gl	Sig.
Estrés	,095	109	,017
Resiliencia	,149	109	,000
Síntomas fisiológicos	,137	109	,000
Síntomas de comportamiento social	,191	109	,000
Síntomas intelectuales y laborales	,111	109	,002
Síntomas psicoemocionales	,155	109	,000

Fuente: elaboración propia.

Ahora bien, una vez descritos los comportamientos de las variables, se buscó establecer si existía una variabilidad asociada entre ambas; para ello, fue necesario, en primera instancia, estudiar la distribución de las variables a correlacionar, incluyendo las dimensiones del estrés que están vinculadas con la sintomatología propia de este fenómeno. Para ello se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, con el fin de elegir adecuadamente el coeficiente de correlación a usar. Los resultados, representados en la tabla 1, indican que todas las variables se distribuyen de forma no normal y, por tanto, es necesario realizar las correlaciones mediante el coeficiente no paramétrico de Spearman.

Tabla 2. Correlación entre estrés y resiliencia

Variables	Rho	Sig
Estrés y resiliencia	-0,327	0,001
Resiliencia y síntomas fisiológicos	-0,203	0,034
Resiliencia y síntomas de comportamiento social	-0,288	0,002
Resiliencia y síntomas intelectuales y laborales	-0,311	0,001
Resiliencia y síntomas psicoemocionales	-0,342	0,000

Fuente: elaboración propia.

El análisis de correlación realizado reveló una relación significativa entre la resiliencia y el estrés en el presente estudio. Los resultados mostraron una correlación negativa moderada entre ambas variables ($r = -0,327$ sig < 0,001), lo que indica que, a medida que la resiliencia de los individuos aumenta, el nivel de estrés tiende a disminuir, y viceversa. Estos hallazgos respaldan la hipótesis de que existe una asociación inversa entre la resiliencia y el estrés. Es importante destacar que estos resultados están respaldados por una muestra de 109 participantes y, si bien no se pueden generalizar a toda la población, proporcionan evidencia empírica sólida dentro del contexto de este estudio.

Además, se observaron correlaciones negativas significativas entre la resiliencia y los síntomas fisiológicos, de comportamiento social, intelectuales y laborales, y psicoemocionales. Estos hallazgos respaldan la importancia de promover la resiliencia como una estrategia para reducir el estrés y mejorar el bienestar en diferentes aspectos de la vida. Estos resultados pueden tener implicaciones relevantes para el campo de la salud mental y proporcionar un enfoque prometedor para el desarrollo de intervenciones preventivas y terapéuticas. Sin embargo, se requiere una mayor investigación para comprender en mayor profundidad los mecanismos subyacentes a estas relaciones y examinar posibles factores moderadores o mediadores que podrían influir en ellas.

Ahora bien, una vez hecha la revisión estadística para cada una de las variables de estudio, expuestas previamente, se muestran algunos hallazgos significativos que, según antecedentes para la variable estrés, darán objetividad al marco científico del presente artículo. Cabe decir que la revisión bibliográfica proyectada a continuación conserva, en suficiencia, una metodología cuantitativa de tipo correlacional, en lo posible dirigi-

da a población de trabajadores administrativos, como lo fue para el presente escrito científico e investigativo.

Entonces, como primer hallazgo, este a nivel internacional, en autores como Vivanco (2019), demostró unos niveles medios para la variable, con un porcentaje de 41,12 %, el cual delimita indicativos para corroborar que el agotamiento emocional y la realización personal pueden ser generadores de estrés, implicando así consecuencias negativas para esta muestra de trabajadores administrativos, jurisdiccionales y magistrados. Sin embargo, Napan (2017) considera referentes por dimensiones como demandas laborales, falta de toma de decisión y ausencia de apoyo social, siendo las más significativas para generar niveles “medios” de estrés en el trabajo, los cuales resultan considerables en un porcentaje de 51,2 %. Desde esta línea investigativa, se sugiere hacer intervenciones centradas en promover mecanismos resilientes, con finalidad objetiva de mitigar posibles dificultades generadoras de estrés, similar a lo que propone Escobar (2022), quien retoma intervenciones en un marco metodológico propio desde la psicología positiva.

Por otra parte, en estudios de Alvarado (2015), se identificaron unos niveles de estrés bajos, con un porcentaje del 91 %, al igual que León y Salgado (2020), quien demostró resultados efectivos y no exacerbados, en un porcentaje del 34 % para la variable, los cuales facilitan hacer frente a situaciones vitales adversas, en este caso en la variable estrés laboral, gracias a su alta capacidad resiliente, y que en factores constituyentes como la disminución de los logros personales, despersonalización y agotamiento emocional, logran repercutir favorablemente en un buen funcionamiento psicológico, esto en función del malestar por estrés vivenciado. De lo anterior, se puede apreciar que, a bajos niveles de estrés, se resuelve o favorece la tolerancia y la resistencia al mismo en muestras convenientes de trabajadores; esto resulta similar al presente estudio cuantitativo, conservando entonces un estado psicológico equilibrado y que, de igual forma, genera una competencia orientada hacia la productividad y eficacia de las actividades laborales.

Sin embargo, según líneas investigativas de Rugel (2021) y Cárdenas y Quispe (2020), a pesar de mantener niveles bajos de estrés, se identifican factores condicionantes del trabajo que probablemente contribuyen a aumentar la variable, siendo así en elementos como prestigio de su labor, la existencia de desorganización del área de trabajo, la falta de protección de los superiores y la escasa ayuda técnica recibida para cumplir con las labores; datos análogos en función de las características sociodemográficas del presente estudio cuantitativo, siendo especialmente relevantes en los contratistas propios de la Alcaldía Municipal de Pasto, los cuales ejercen su labor bajo la premisa contractual de prestación de servicios.

Pero, en oposición a los resultados de la presente investigación, estos referentes en los niveles de estrés “altos” y “muy altos”, frente a los niveles “bajos” de anteriores investigaciones (Alvarado, 2015 y León y Salgado, 2020), difieren en factores propios del estrés, los cuales tienden a intensificar y procesar de manera desproporcionada los altos niveles de estrés significativos. Así, en comparación con la presente muestra administrativa de la Alcaldía Municipal de Pasto, se revela que indicadores como condiciones de trabajo favorables, claridad o importancia del rol consiente que cada trabajador posee, junto con sus responsabilidades, metas y objetivos alcanzables, pueden influir negativamente en la aparición de la variable estrés. Lo anterior será explicado más adelante en los datos sociodemográficos articulados, los cuales, desde la teoría y los antecedentes regionales, corroboran los altos niveles de estrés en el trabajo para la presente muestra.

Como segundo hallazgo, y a nivel nacional, se lograron identificar estudios que se asemejan a los resultados estadísticos encontrados en el presente escrito, con datos mencionados anteriormente. Es así que dos (2) de tres (3) estudios, como lo es en Mogollón et al. (2018), encontraron que el 40 % de la muestra mantenía niveles “altos” y “muy altos” de estrés, con una amplia gama de síntomas psicoemocionales. Seguido de esto, el estudio de Vanegas (2016), quien identificó en la muestra de operadores profesionales unas tasas altas para la variable estrés, determinó que esta alcanzaba el 26,40 % y que elementos como el desarrollo de seguridad laboral y las condiciones del ambiente y del trabajo pueden llegar a delimitar un factor de riesgo como causa de estrés.

Estos datos permiten contrastar los resultados con los de la presente muestra evaluada, compuesta por administrativos de la Alcaldía Municipal de Pasto, quienes también presentan niveles “altos” y “muy altos” para la variable, siendo equivalentes a los hallazgos del presente estudio cuantitativo, lo cual evidencia la presencia de síntomas distinguidos de estrés en el trabajo, los cuales dificultan forjar un buen funcionamiento de las fuerzas laborales. Cabe resaltar que, una vez realizada y en contraste hacia una extensa búsqueda bibliográfica, no se encontraron más investigaciones nacionales con estas características metodológicas.

En esta misma línea, con un índice de prevalencia en los resultados encontrados de la presente investigación, estos tienen niveles críticos de estrés en comparación con anteriores investigaciones que se establecen en niveles “bajos” y “medios” de estrés para los funcionarios administrativos de la Alcaldía de Pasto. Por esto pueden contraer un riesgo considerable, más aún cuando este se presenta de manera continua o constante.

Ortiz (2020) refiere un punto crítico para la salud mental de las fuerzas laborales, generando a nivel personal, trastornos psicológicos y físicos, como un sentimiento de agotamiento o una sensación de estar quemado y sentimientos de negativismo, que, en palabras

breves, provocan una pobre eficiencia personal y profesional, que se puede convertir gradualmente en *burnout* o síndrome de desgaste profesional. Esto a nivel organizacional y administrativo puede generar un entorno laboral deficiente y poco colaborativo.

El tercer hallazgo fue determinado a nivel regional por la Alcaldía Municipal de Pasto (2018), a través de su responsable del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST). Involucró un estudio cuantitativo, mediante el cual figuraron áreas representativas, incluyendo la más distintiva, Secretaría General, que para el presente estudio retoma una muestra de funcionarios equivalentes respecto al área o dependencia de funcionamiento. De esta manera, se identificó para la variable de estudio un 45 % de la totalidad, que conserva un nivel “muy alto” de estrés, lo cual es un indicador que refiere un aliciente positivo y tentativo para la variable estrés en comparación solo al mismo nivel “muy alto” de la presente investigación, pero concadenado de igual forma a factores y condiciones de trabajo explicados en los datos sociodemográficos más abajo, los cuales pueden conservar elevados síntomas de estrés laboral. Sin embargo, estos mismos niveles refieren contraer relevantes síntomas por consecuencias a nivel psicológico, físico y comportamental.

Similar a como se refiere en las líneas investigativas de Findlay et al. (2019), que posee una metodología descriptiva y cuya población evaluada está contextualizada en la entidad Alcaldía Municipal de Pasto, específicamente en Secretaría General, con una población equivalente también a la reportada por la Alcaldía Municipal de Pasto (2018), arriba mencionada, y análoga a la presente investigación, se confirma un alto riesgo asociado a la variable estrés, vinculado a factores condicionantes del trabajo, puesto que constituyen consecutivos para generar dificultades en la gestión del dinamismo e indicativos laborales de los contratistas o de los trabajadores de planta. Esto, en relación con la información sobre el ejercicio del cargo y sus labores, muestra que en niveles “altos” —que oscilan en un porcentaje aproximado del 20 % para esta variable—, dentro del margen de funcionamiento autónomo del funcionario administrativo, específicamente en los contratistas, pueden generarse niveles desfavorables de estrés. Estos niveles, identificados como “alto” y “muy alto”, son equiparables en la muestra representativa del presente escrito.

Estas condiciones laborales son mantenidas de igual manera por las altas expectativas que las fuerzas laborales de esta entidad pública, la Alcaldía de Pasto, conservan de su propio desempeño, siendo el valor que se asigna al resultado u objetivo deseado de su propio esfuerzo, es decir, la relación entre esfuerzo y rendimiento según Vroom (citado por Marulanda et al., 2014); así mismo, generan una variabilidad significativa de estrés, junto a la ambigüedad de perder su labor, característica del funcionamiento contractual en Colombia (Bernal, 2021), lo cual se representa en los contratistas con mayor signifi-

cancia frente a la muestra de nómina o planta, propia de la presente entidad pública. Por tal razón, es muy importante evaluar aspectos cuantitativos y cualitativos del trabajo.

Referente a los datos sociodemográficos con relación a la variable estrés, se delimita un cuarto hallazgo, mediante el cual se logra identificar elementos que precipitan, en esencia, un malestar dentro de esta muestra; lo anterior en función a fuentes teóricas o investigaciones internas cuantitativas propias de la entidad pública y por revisión de nuevos estudios que conserven características similares o explicativas en cada elemento sociodemográfico. Entonces se considera y se argumenta un primer elemento denominado “nombre del cargo”, el cual descriptivamente se simboliza en “contratistas” y “nómina/ planta”. De lo anterior, los más representativos son los contratistas, los cuales son iguales o superiores al 50 %, por lo que caracterizan a la muestra evaluada.

Así entonces se logra explicar los niveles de estrés laboral identificados en el escrito, los cuales predicen según la naturaleza del tipo de contrato, es decir, a la prestación de servicios que figura en los contratistas de la presente entidad pública y que es ampliamente utilizada en los contextos laborales, públicos y administrativos de Colombia (Bernal, 2021). Esta modalidad de contrato refiere consecuencias negativas para quienes funcionan bajo esta particularidad no laboral; es decir, difiere en los administrativos de la entidad Alcaldía de Pasto, para quienes se traduce principalmente en la inestabilidad e inseguridad laboral, junto a las prestaciones sociales limitadas, frente a las cuales los empleados de planta conservan una primacía, normalizando de esta forma la incertidumbre frente a la renovación del contrato y su situación expectante dentro de la organización. Por su parte, la Alcaldía Municipal de Pasto (2018) refiere un alto grado de riesgo asociado a esta condición de trabajo, el cual está en función del tiempo ejecutado fuera del trabajo, su desplazamiento del trabajo a la vivienda y su consistencia y claridad de rol. De esta manera, se logra generar entonces estrés en el trabajo, bajo el estatus del funcionamiento autónomo y temporal del mismo contratista; indicio preliminar que es retomado por Findlay et al. (2019), nuevamente dentro de la presente entidad pública, siendo equiparables las características para la muestra administrativa de la presente investigación.

Bajo esta premisa, es curioso resaltar, de igual forma, los datos sociodemográficos relacionados con las “horas de trabajo” encontrados en los administrativos de la Alcaldía de Pasto, quienes, en un 88,1 %, efectúan en su mayoría las 8 horas de trabajo. Se debe esclarecer que la modalidad “contratistas” no estructura un horario u oficina predefinida. En este sentido, por líneas investigativas de Torres (2018), se explica un malestar psicológico en este funcionamiento contractual, debido a la falta de control sobre el propio trabajo, que experimenta la muestra de contratistas, haciendo referencia a las jornadas prolongadas o mínimas contempladas dentro de la legislación, necesarias para lograr

proporcionar en suficiencia a sus objetivos o proyectos laborales. Seguido de esto, el cumplimiento de funciones o puestos temporales, de los cuales son ajenos, conlleva de igual forma una jornada laboral crítica, manifestada en los cambios de actividades laborales, como en su reubicación estructural (cargos temporales), instaurando así un temor propicio a generar un riesgo potencial denominado estrés laboral. Así mismo, la Alcaldía Municipal de Pasto (2018) considera algunos otros factores que despliegan síntomas en función de la variable de estudios, tales como las altas demandas referentes a las jornadas laborales y demandas emocionales, lo que dificulta que los administrativos de la entidad Alcaldía Municipal de Pasto logren un rendimiento óptimo.

De igual forma, respecto a la antigüedad observada como trayectoria laboral frente a los administrativos de la Alcaldía de Pasto, se puede determinar que más del 50 % de la muestra ha permanecido “más de un año”, ligándose directamente con el “tipo de contratación” arriba mencionado. En este sentido, Ramírez (2019) retoma esta perspectiva en una constitución de las fuerzas laborales, al acoplar variedad de normas, reglas, funciones y valores predispuestos en los entornos organizacionales; caracterizando así a los administrativos de la Alcaldía de Pasto por el tiempo de permanencia laboral asignado. Por lo cual, son temas de prestar atención al analizar su antigüedad, debido a la posibilidad de perfilar un deterioro en la salud psicológica de estos funcionarios, a través de la frustración y las expectativas positivas o negativas de cambio, generando un malestar denominado estrés laboral. Nuevamente, por líneas investigativas de Torres (2018), se realiza una correlación positiva entre estrés y tiempo de antigüedad en la población contratistas de una consultora de Colombia, en la cual se encontró un valor significativo para estas variables, respaldando que, al tener una antigüedad mayor —en este caso, mayor a un año, como lo es representativo en los administrativos de la Alcaldía de Pasto— implica en los funcionarios un mayor estrés. Esto se debe al conocimiento interno del funcionamiento estructural de la entidad, sus procesos y, de igual forma, a una mayor asignación y exigencia de responsabilidad frente a las tareas laborales del cargo, implicando así una alta demanda mental para el sujeto, que se refleja en la cantidad de trabajo. Esto se relaciona en función al nivel experiencial (Alcaldía Municipal de Pasto, 2018).

Frente a los resultados expuestos previamente para la variable resiliencia, se muestran algunos hallazgos significativos que, por antecedentes para la variable, darán objetividad al marco científico del presente artículo. Es entonces que, a nivel internacional, como primer hallazgo para la variable resiliencia, se exponen estudios que oscilan en niveles similares al presente en un indicador medio alto. Vivanco (2019), en una muestra de trabajadores administrativos y jurisdiccional, encontró para la variable resiliencia un nivel “medio”, manteniendo una prevalencia del 60,75 %; así mismo, Napan (2017), en una muestra de trabajadores del Despacho Presidencial, encontró un nivel “medio”

con una prevalencia de 47,6 %, y sugiere realizar intervenciones para desarrollar y potenciar en la muestra laboral mecanismos resilientes frente a los niveles de estrés, al considerar que es un factor fundamental para el buen rendimiento laboral, destrezas y habilidades en el trabajo; siendo factores como la ecuanimidad los más afectados, esta se ubica en niveles bajos y medios. Por su parte, Kobasa, et al. (citados por Soler et al., 2016) la considera un factor clave para la resistencia y para lograr posteriormente una adaptación positiva a la adversidad, comprendida así como una consecuencia positiva denominada resiliencia.

Por otra parte, y siendo datos muy semejante a la presente investigación, León y Salgado (2020), en una muestra de trabajadores dependientes, delimitaron un nivel de resiliencia “alto” con un porcentaje del 41 %, manteniendo una gran y significativa capacidad en las competencias personales, control, autoexigencia y tenacidad, las cuales permiten conllevar positivamente el dinamismo de su labor, junto a su actitud frente a eventos imprevistos; siendo esto una comparación significativa a los datos estadísticos encontrados para la variable resiliencia en la población administrativa de la Alcaldía Municipal de Pasto, manteniéndose en niveles “altos” y “muy altos”. En esta misma línea, Alvarado (2015) identificó un 62 % para mantenerse en un nivel “alto” de la variable, esto en una muestra de trabajadores administrativos, conforme a la población evaluada que mantiene niveles de estrés considerable y que, en factores como sentirse bien solo, perseverancia y confianza en sí mismos, ayuda a emanar un crecimiento continuo resiliente, logrando ser altamente saludables, persuadiendo así situaciones adversas y estresantes, como se explica más a fondo en las correlaciones de la presente.

De esta manera, se puede decir que los anteriores resultados en antecedentes estadísticos para la variable resiliencia, dirigidos a la población administrativa de Alcaldía de Pasto, son casi similares a los niveles encontrados en el título “Resultados, análisis e interpretación” del presente artículo, ya que oscilan en niveles “altos” y “muy altos” de resiliencia. Esto explica que los funcionarios de esta entidad mantienen una alta capacidad de adaptación y recuperación ante eventos críticos estresantes, lo que predice en una menor probabilidad de presentar una huella despectiva de carácter psicopatológico.

En este sentido, Rutter (2002) propone entender a la variable resiliencia como un valor fundamental para significar la naturaleza subjetiva desde un eje positivo, al ubicar la respuesta adaptativa frente al estrés y la adversidad de los candidatos; de esta forma, al describir los altos niveles de estrés identificados en la muestra administrativa evaluada, se involucra un alto nivel de riesgo, por el cual se inclina no solo a un cambio de tendencia hacia la resiliencia, sino que también, se retoma la necesidad de resignificar una negociación frente a los mismos riesgos, es decir, al conjunto de procesos

implicados en la respuesta del sujeto, lo cual facilitará crear en las fuerzas laborales de la entidad Alcaldía Municipal de Pasto el desarrollo de mecanismos protectores, que se explican en los altos niveles de resiliencia. Estos se presentan en un reflejo vital hacia un rol activo del sujeto, generando así el manejo y la variabilidad de las amenazas de una forma más flexible, siendo estos decisivos al direccionar la trayectoria subjetiva, que previamente era de riesgo, en suficiencia a una vertiente positiva, es decir, a la probabilidad de una adaptación positiva. Entonces, se debe considerar que un mecanismo de protección no implica evitar un riesgo, sino por el contrario, adoptar una visión dinámica de la vulnerabilidad del continuum ciclo vital, que como facilitador proporciona el manejo exitoso para hacer frente a la misma adversidad o estrés, forjando así una valencia positiva para salir fortalecido.

Como segundo hallazgo a nivel nacional, se logran comparar datos estadísticos encontrados con estudios articulados anteriormente y que, después de una extensa búsqueda, no se han encontrado nuevos estudios con estas metodologías para Colombia. Es así que, en líneas de investigación, Mogollón et al. (2018) encontraron unos niveles de resiliencia “altos” con una prevalencia agrupada de 47 %; por otro lado Vanegas (2016) identificó para la media estadística de la variable resiliencia, que esta se mantiene por encima al promedio de calificación establecido (0,80), superándolo en 11,81; por último, Montero y Zuluaga (2021) corroboran su hipótesis de investigación, en la cual logran identificar en la muestra evaluada unos “altos” niveles de resiliencia, resultados análogos a los encontrados previamente a nivel internacional y en el presente escrito científico.

Con lo anterior, se logra significar la importancia de consolidar en el talento humano expresado en las organizaciones saludables y resilientes, una razón que permite desplegar un valor agregado para generar, en los objetivos organizacionales, una estrategia continua y procesual, gestionando entonces un fin en sí mismo, mas no como un medio para alcanzar un propósito. Considerando una nueva directriz que en el término calificativo “saludable”, esta se da en aquellas organizaciones que transforman significativamente el cuidado de la salud de los colaboradores, siendo este un factor de supervivencia, efectividad y una proyección a futuro de estos, es decir, un bien en sí mismo. Lo anterior corrobora los altos niveles de resiliencia forjados en los funcionarios de la Alcaldía de Pasto, constituyéndose así un modelo de organización saludable.

Ahora bien, en cuanto a la resiliencia que no es ajena a este mismo término, se debe retomar un concepto importante, el cual se antepone primordialmente al sobrevivir a las crisis y adaptarse a estas, buscando entonces un crecimiento positivo aún más dinámico, es decir, forjar en estos mismos un desarrollo positivo, implicando de esta forma emerger con fortaleza (Salanova, 2009). A razón que, en la actualidad, en contextos muy cambiantes, es importante intervenir y consolidar esta variable.

En esta misma línea, como tercer hallazgo y articulando los datos sociodemográficos característicos de esta muestra de administrativos, que se explican en la variable de estudio resiliencia, por fuentes teóricas, investigaciones cuantitativas o antecedentes, se argumentan los datos “edad” y “sexo”, siendo esta muestra estimada en rangos de edad entre los 20 a 58 años; por su parte, en el sexo prevalecen las mujeres. Así entonces, existen múltiples referencias investigativas que describen los niveles de resiliencia junto a la edad y sexo. Algunas de estas, a nivel nacional (Colombia), como la de autoría de Mogollón et al. (2018), no identificaron una diferencia significativa en edad, que oscilan entre 20 a 30 años; pero para “sexo”, su muestra determina una diferencia estadística, siendo los “hombres” quienes presentan más resiliencia que las “mujeres”. Seguido a esto, a nivel internacional (España), Fínez-Silva et al. (2019) obtuvieron una diferencia significativa frente a la variable edad (26 a 65 años), pero frente a la variable “sexo”, entre “hombres” y “mujeres” no se encontró una diferencia estadística. Bajo estas directrices, se podría continuar significando múltiples estudios similares al presente escrito, en los cuales hay diversidad de resultados frente a estos componentes, concluyendo que no existe un flujo fijo para explicar el impacto de la variable resiliencia en función a los datos sociodemográficos “edad” y “sexo”.

Entonces, se debe considerar que, desde la línea teórica en resiliencia, Rutter (citado por Hurtado, 2020) explica este factor como una cualidad nunca permanente. Desde este punto de partida, se comprende en y desde una visión por prospectiva, donde no se es en sí absoluta, significando la dependencia según la variabilidad de edad o sexo, pero más aún en la transición de situaciones críticas propias de la condición de estar vivo. Así, en consecuencia positiva, un sujeto puede ser resiliente frente a circunstancias conflictivas o adversas, pero en otros momentos de la vida no; en lo absoluto, es poco probable que la subjetividad sea siempre resistente a la adversidad, de ahí la premisa de la vulnerabilidad del continuum ciclo vital, siendo la resiliencia adquirida en función de la dialéctica persona-situación-conflicto posible.

Así mismo, se articulan hallazgos distintivos en las correlaciones que refieren a las variables de estudio, estas determinadas en estrés y resiliencia, que darán una mejor exploración metodológica frente al presente estudio. Es entonces que, bajo la premisa “determinar la relación estadística existente entre estrés laboral y resiliencia en población administrativa de la Alcaldía de Pasto”, se explica una correlación negativa y débil en 109 casos evaluados.

Entonces, como primer hallazgo, León y Salgado (2020), en una muestra de 167 trabajadores del sector de *retail*, identificaron una relación negativa débil con un coeficiente de $-0,229$; así mismo, Miranda (2021), en una muestra de 162 trabajadores administrativos de una Municipalidad de la Provincia de Islay, halló una correlación baja de $-0,159$ y Silva

(2020) encontró en una muestra de 493 trabajadores un coeficiente de $-0,418$, con una correlación negativa moderada. Los anteriores componentes estadísticos superan significativamente el muestreo poblacional de la presente investigación, consiguiendo un coeficiente correlacional débil/bajo, similar a los resultados encontrados en el presente estudio cuantitativo. A diferencia de Sassarego y Rojas (2021), con un muestreo de 45 trabajadores —dato estadístico muy inferior en comparación con el muestreo propio de este escrito cuantitativo—, quienes determinaron una correlación baja de $-0,358$, en trabajadores de un centro de salud de Pueblo Nuevo; los anteriores estadísticos logran mantener de igual forma una correlación significativa inversa, siendo estos muy similares en el funcionamiento de las variables y población evaluada. Entonces, se puede decir que los coeficientes correlacionales oscilan indistintamente de la cuantificación muestral, siendo estos muy sensibles a la misma (fuerza de predicción débil/baja), tal como se muestra en antecedentes y en el presente artículo científico.

En esta misma línea, pero en contraparte, Valdivia (2018) determinó una correlación negativa alta de $-0,693$, en una muestra de trabajadores de la Municipalidad Distrital de Santiago, explicando en sus análisis estadísticos una muestra inferior a la trazada en esta investigación (78 casos). Así mismo, Guimarey (2018) halló una correlación fuerte de $-0,897$, en una muestra de servidores técnicos, administrativos y profesionales del establecimiento penitenciario Ancón II, con 170 servidores evaluados, siendo su muestreo superior en comparación con el presente estudio. Entonces, a pesar de que anteriores estudios manejan un muestreo polarizado —inferior (78 casos) y superior (170 casos)—, logran estar dentro del rango de comparación para la presente investigación, siendo esta de 109 casos evaluados, delimitando así en su cuantificación poblacional una correlación inversa alta, la cual es contraria a la fuerza de asociación del presente artículo, que muestra una correlación débil. De esta forma, se observa que, la fuerza de asociación varíe, se mantiene una relación inversa/negativa entre variables de estudio.

Los datos explicados anteriormente indican el funcionamiento de las variables de estudio: a mayor resiliencia, se predice una menor sintomatología de estrés laboral, esto en términos de probabilidad y no desde la causalidad, siendo datos estadísticos equivalentes y análogos al presente estudio cuantitativo, que fluctúa en correlaciones débiles. Estos hallazgos son demostrados en los componentes teóricos de Connor y Davidson (citados por Riveros et al., 2018), quienes determinan y ratifican que la resiliencia funciona como un mecanismo para sobreponerse positivamente ante la adversidad y protegerse de situaciones estresantes.

Como segundo hallazgo, al realizar el contraste de los estudios antecedentes, se identificó que Rangel (2021), en contextos laborales durante la pandemia de COVID-19, encontró una correlación negativa de $-0,98$; así mismo, Cárdenas y Quispe (2020) hallaron una

correlación negativa de $-0,338$ en muestras de profesionales de la salud. En ambos casos, se delimitan datos estadísticos similares a la presente investigación en cuanto a la dirección de la correlación inversa, pero con una fuerza de predicción polarizada. También, Sinchi (2021) encontró una correlación negativa con un coeficiente de $-0,50$ en una población de actores sociales, mientras que Mamani (2021) encontró una correlación negativa de $-0,309$ en docentes universitarios. Estas investigaciones operan bajo una metodología similar a la de este estudio.

Por lo tanto, se establece que de los datos correlacionales encontrados para las variables estrés laboral y resiliencia tienden a generalizarse en otras poblaciones, mostrando un comportamiento estadístico análogo al demostrado en este estudio cuantitativo.

Sin embargo, a nivel nacional (Colombia) solo se identificó una correlación negativa (Mogollón et al., 2018), una correlación positiva (Vanegas, 2016) y una no correlación (Montero y Zuluaga, 2021), siendo estos los únicos antecedentes hasta el momento que mantienen una metodología de tipo correlacional. Se espera que los estadísticos descriptivos y correlacionales obtenidos en esta investigación aporten significativamente a la comunidad científica, en pro del bienestar psicológico del talento humano a nivel nacional.

En esta misma dirección, Kobasa (citado por Fernández y Crespo, 2011) explica y refuerza esta concepción, justificándola especialmente en características situacionales derivadas de vivencias experienciales adversas, las cuales fortalecen la resistencia y resiliencia de las personas, términos considerados equivalentes en su esencia. Así, inicialmente se desarrolla una respuesta de ajuste, actuando como una fuente trascendental de resistencia frente a presiones deformantes o destructivas, mediante la cual se sitúa la subjetividad en confrontación a situaciones altamente estresantes (distrés).

Esta respuesta es facilitada por tres elementos: compromiso, reto y control personal, que, a su vez, proporcionan mecanismos moderadores que permiten sobrellevar los eventos de una manera más natural. Estos mecanismos tienden a percibir estímulos o eventos potencialmente traumáticos en términos menos amenazantes, lo que se evidencia en la muestra de funcionarios administrativos, quienes consiguen sobreponerse a los niveles y sintomatología del estrés laboral, desarrollando un estado o capacidad *hardiness* que, posteriormente, se despliega en el componente resiliente. Este fenómeno no implica simplemente trascender la adversidad, sino más bien generar un potencial desarrollo de capacidades adaptativas, asegurando un buen funcionamiento físico y psicológico.

Ahora bien, para lograr una comprensión más profunda de los términos anteriores y de los resultados expuestos en las correlaciones del presente estudio, se retoma la variable

resiliencia en relación con las dimensiones de la variable estrés. Estas dimensiones son: síntomas fisiológicos, síntomas de comportamiento social, síntomas intelectuales y laborales y síntomas psicoemocionales. Todo lo anterior se fundamenta en bases teóricas y antecedentes de instigación. Sin embargo, tras realizar una extensa búsqueda bibliográfica, no se encontraron investigaciones cuantitativas que conserven exactamente este mismo marco correlacional. Por tal razón, se articulan dimensiones similares a previas categorías o síntomas de estrés frente a la variable resiliencia.

Como primer hallazgo, en relación con la dimensión síntomas fisiológicos de la variable estrés, asociada con la variable resiliencia, expuesta en el apartado de resultados de la presente investigación, se encontró que León y Salgado (2020), en una muestra de 167 casos evaluados, hallaron una relación inversa similar entre resiliencia y la dimensión somática, con un coeficiente débil $-0,204$. Este hallazgo resulta ser el más acertado o similar al de la presente investigación, dado que los datos estadísticos son, en lo posible, equivalentes. No obstante, no se logró encontrar una cantidad suficiente de estudios cuantitativos que incluyeran dimensiones específicamente equivalentes a síntomas fisiológicos de la variable estrés y que, a su vez, hayan sometido dichas variables a análisis correlacionales con la variable resiliencia.

Desde una perspectiva teórica, Fredrickson et al. (citados por Carrillo y Cepeda, 2019) explican, desde una línea psicológica positiva, la relación sustancial entre emociones positivas y resiliencia. Indican que las emociones positivas generan una expresión resiliente significativa y, de igual manera, la resiliencia actúa *in situ* generando emociones positivas, forjando un influjo circular continuo conocido como “espiral ascendente” (*upward spirals*). Este proceso actúa como un mecanismo de ajuste psicológico, reduciendo el impacto del desgaste fisiológico y encaminando a la activación emocional instintiva propia de la resiliencia, facilitando así, en los propios recursos personales, optimizar la salud física y psicológica.

Así, mediante esta respuesta positiva entre estos dos factores, se acopla un valor adaptativo agregado, el cual otorga un significado capaz de promover el disfrute y la gratificación de las circunstancias adversas.

En este sentido, la resiliencia y los síntomas fisiológicos provenientes del estrés representan factores trascendentales de resistencia frente a la subjetividad del trauma, cristalizando una rápida recuperación hacia un punto de equilibrio (homeostasis). Sin embargo, esta recuperación no siempre implica la conservación intacta del estado previo a la adversidad. Esta relación resiliente promueve constituir conductas vitales positivas por respuesta, ampliando la capacidad de afrontamiento bajo la premisa de que “los factores de resiliencia

actúan de un modo interactivo y posibilitan hacer frente a las adversidades e incluso salir fortalecido de ellas” Grotberg (citado por Greco et al., 2007, p. 87).

La expresión “salir fortalecido” alude a la capacidad potencial para surgir indemne a la experiencia desfavorable, desplegando aprendizajes y cambios psicológicos positivos, fenómenos que se entienden como crecimiento postraumático. Este crecimiento permite resignificar las experiencias en finitas vías resolutivas, que perduran en la obtención del desarrollo personal y fortalecen la evolución humana, convirtiendo la experiencia traumática o estresante en una fuente de beneficios y transformación interna.

Como segundo hallazgo, para la dimensión *síntomas del comportamiento social* de la variable estrés en asociación con la variable resiliencia, expuesta en los resultados de la presente investigación, se encontró que Miranda (2021), en una muestra de 162 casos evaluados, determinó una correlación baja de $-0,178$ en la variable organización y equipo de trabajo, correspondiente a la variable estrés frente a la variable resiliencia. De manera complementaria, Guimarey (2018), con una muestra de 170 casos, obtuvo un coeficiente de correlación alto de $-0,853$ para la dimensión “falta de realización personal”, perteneciente también a la variable estrés frente a la variable resiliencia, siendo su magnitud o fuerza por coeficiente mucho más alta que las anteriores.

Previos componentes o dimensiones tratadas por los autores logran ser equivalentes a las correlaciones propias del mercado escrito cuantitativo. Sin embargo, en contraste, Castillo (2021) reportó una correlación positiva de $0,445$ entre resiliencia y falta de apoyo, dentro de la variable estrés, en una muestra más reducida de 30 casos evaluados, resultado que, aunque relativo, se considera pertinente para el análisis comparativo.

Estos resultados pueden explicarse teóricamente a través de elementos que facilitan la potenciación de la resiliencia. Desde esta perspectiva, Bandura et al. (citado por González y Torres, 2022) introducen el concepto de autoeficacia, encaminado a un cambio conductual, entendido como la creencia en la capacidad propia para organizar y ejecutar acciones necesarias que permitan alcanzar los resultados deseados. En este sentido, las personas resilientes logran desplegar creencias de renovación en sus capacidades de autoeficacia y superación, una vez transitada la adversidad. Estas creencias, junto con la generación de emociones positivas amplían el repertorio conductual del individuo, e incluso conductas más creativas frente a considerables dinanismos relacionados con el trabajo, haciendo posible el desarrollo por estrategias de afrontamiento que mejoren las posibilidades por condiciones estresantes, en términos de interacción social; en palabras breves, la autoeficacia perfecciona, mantiene o precipita un efecto directo sobre la resiliencia por transición a la presencia de estrés.

Sin embargo, abordar únicamente el marco de la autoeficacia no es suficiente para comprender a fondo la sintomatología propia del estrés en esta categoría o dimensión. Por ello, resulta fundamental ampliar el marco teórico tratado anteriormente y, bajo la introspección de sus vitales alcances, que decisivamente dilatan la autoeficacia en términos generales. Por esta razón, es fundamental comprender esta línea desde el trasfondo positivo de la resiliencia por especificidad. Así entonces, Kobasa y Maddi (citados por Fernández y Crespo, 2011) acreditan las concepciones de resistencia, dureza o fortaleza del carácter *hardiness*, siendo este último un mediador y moderador ante circunstancias estresantes, auxiliando en tres esferas propias de este estado, destacándose para este apartado la más explicativa: “compromiso”. Este elemento es retomado de igual forma por Bandura (citado por González y Torres, 2020) en términos de finalidad comportamental, refiriéndose a la representación del curso-acción del individuo para alcanzar sus metas y objetivos con mayor persistencia frente a premisas desafiantes.

En este sentido, las líneas propias del componente *hardiness* dentro de la resiliencia, siendo un factor el “compromiso” (*commitment*) frente a la categoría *síntomas del comportamiento social*, permiten al sujeto desarrollar una cualidad significativa, relacionada con el ser y el estar (hacer). Estas premisas revitalizan en la estructura interna un estado psicológico óptimo del funcionamiento, implicando esencialmente un sentimiento o sentido de cooperación frente a la iniciativa de ayuda en y para los otros. Lo anterior se manifiesta en una impresión de competencia, favoreciendo la consideración y asunción de responsabilidad sobre el otro. Esta es una fuente humana mediadora que consiente en encontrar un aliciente exitoso para el afrontamiento frente al malestar subjetivo proveniente del estrés, permitiendo así generar en la propia subjetividad una fuerte valía efectiva para desplegar asistencia y apoyo social. Accediendo entonces a implicarse hondamente en el dinamismo rutinario particular y profesional cotidiano, esto constituye una actitud resiliente cuyo impacto positivo envuelve las relaciones sociales y laborales del sujeto Kobasa y Maddi, et al. (citados por Peñacoba y Moreno, 1998).

Como tercer hallazgo, para la dimensión *síntomas intelectuales y laborales* de la variable estrés, en asociación con la variable resiliencia, expuestas en el título de resultados de la presente investigación, León y Salgado (2020) encontraron una correlación negativa con un coeficiente débil de $-0,227$ para la dimensión psicosocial frente a la variable resiliencia, en una muestra de 167 trabajadores del sector *retail*. Así mismo, Miranda (2021) encontró para una muestra de 162 trabajadores administrativos una correlación débil de $-0,102$ entre la variable resiliencia y la dimensión propia de estrés “superiores y recursos”, encontrando entonces una similitud por coeficiente correlacional débil, pero con una mayor cuantificación muestral evaluada. Sin embargo, Guimarey (2018) encontró datos contrarios, con un coeficiente de correlación medio de $-0,730$, superior al encontrado en la presente investigación, lo anterior en la dimensión despersonalización propia del estrés

frente a la resiliencia, evaluada en 170 trabajadores. Estos estudios compilan una similitud en cuanto a la metodología y el uso por dimensiones propias del estrés, logrando una equivalencia frente al funcionamiento de las variables del presente estudio cuantitativo.

Sin embargo, Castillo (2021) demuestra que, a mayor presión laboral —dimensión propia de estrés— persiste la variable resiliencia, mostrando así un coeficiente de correlación positivo de 0,397, lo anterior en 30 trabajadores de la Municipalidad Distrital, siendo datos estadísticos contrarios a los determinados en la presente investigación. Por su parte, aunque la muestra es inferior a la tratada, a pesar de que el valor del coeficiente de correlación es similar en cuanto a fuerza de predicción, no mantiene significancia por correlación negativa.

De esta forma, resultados previos se explican por líneas teóricas expuestas por Kobasa y Maddi (citados por Fisas, 2015), quienes argumentan que la resiliencia es un proceso optimista del buen funcionamiento humano y de sus habilidades por afrontamiento, logrando así trazar una nueva valoración en la concepción del estrés desde un segundo factor propio del estado *hardiness*, denominado “reto” (*challenge*), y que en algunas otras fuentes científicas es retomada como “desafío”. Este componente permite acceder desde una creencia en el cambio positivo, a la ocurrencia desestabilizadora de un estímulo estresante, lo cual facilita en el sujeto un ajuste de sus propios esfuerzos para concebir estrategias de afrontamiento efectivas. Esto posibilita una transición de la amenaza hacia nuevas fuentes experienciales novedosas, alcanzando una integración eficiente de nuevas oportunidades para el crecimiento personal, lo que, en términos resilientes, se denomina crecimiento postraumático (CP). De esta forma, se implica en los esquemas cognitivos una mayor flexibilidad y tolerancia o resistencia a la ambigüedad del mismo síntoma estresante, para resignificar en los propios recursos una vía directa hacia una nueva percepción y adaptación positiva del acontecimiento estresante.

Conforme a ello, Fredrickson (citado por Fisas, 2015) argumenta sobre la noción de resiliencia, señalando que aquellas personas capaces de experimentar emociones positivas bajo situaciones de estrés muestran un ajuste psicológico funcional. Retoma la utilidad de los efectos experimentados por emociones positivas en una inmediata adaptación positiva frente a situaciones cambiantes o estresantes, lo cual permite validar un nuevo sentido y significado agregado en la resiliencia. Esta, a su vez, permite fortalecer patrones cognitivo-comportamentales, postulados en repertorios que, por acciones, preparan recursos intelectuales así como también estrategias de afrontamiento personal, generando estilos resolutivos más creativos, flexibles, complejos y eficientes, e incluso reforzando, en momentos críticos de aflicción, la predicción de proyección a futuro (Fredrickson y Lyubomirsky, citados por Barragán y Morales, 2014), facilitando así una comprensión y rendimiento óptimo situacional orientado hacia la consecución de

objetivos profesionales o personales, e indirectamente mediado por la búsqueda del bienestar psicológico.

Como cuarto hallazgo, para la dimensión *síntomas psicoemocionales* de la variable estrés en asociación con la variable resiliencia, expuestas en el título de resultados de la presente investigación, Guimarey (2018) encontró una correlación negativa considerable, con un coeficiente de $-0,806$, entre la dimensión desgaste emocional y la variable resiliencia, superando el previo coeficiente de correlación, en una muestra de 170 trabajadores evaluados. De esta manera, los anteriores estadísticos son datos equivalentes en cuanto a mantener la comparativa por correlación inversa y población evaluada, siendo estos trabajadores administrativos. Sin embargo, Cárdenas y Quispe (2020) identificaron un coeficiente análogo, siendo este de $-0,471$, entre la dimensión cansancio emocional propia de la variable estrés laboral y la variable resiliencia, siendo anteriores dimensiones similares a las operadas para la presente investigación cuantitativa. Cabe destacar que esta línea investigativa fue realizada con un muestreo representativo muy inferior, compuesto por 63 casos y dirigido a personal profesional hospitalario, datos contrarios a los marcados. Sin embargo, mantiene la comparativa por correlación inversa.

Por otra parte, Napan (2017) encontró una correlación positiva baja con un coeficiente de $0,371$, similar al coeficiente o fuerza de correlacional hallado, en una muestra de 252 trabajadores del Despacho Presidencial. Dado que el tamaño poblacional supera al de la muestra trazada, se determina que a mayor agotamiento emocional, mayor resiliencia. No conserva la comparativa por correlación inversa.

Previos datos estadísticos, se logran explicar por vertientes *hardiness* propias de la resiliencia, tomando ahora el componente “control” (*control*) frente a la categoría *síntomas psicoemocionales*, donde el esfuerzo propio del sujeto se rige en una convicción predecible de poner en marcha el curso de los acontecimientos o estímulos estresantes percibidos, en un factor más dispuesto y controlable, mediado por las capacidades, conocimientos y habilidades de las cuales se cree tener para ejercer *in situ*. Esto permite incorporar y transformar el previo malestar en un sistema de valores positivos, consistente y adaptativo dentro de un plan o meta personal continua, asumiendo esencialmente un rol resiliente que enuncia instintivamente el sentimiento de actuar y pensar como agente activo, cualidad que busca revelar acciones y responsabilidades enfocadas a las consecuencias o resultados propios en favor de su eficacia y bienestar. Esto bajo parámetros de autonomía y de intencionalidad, constituyendo así un ajuste de la psique hacia una direccionalidad que permite abandonar perspectivas pasivas, evitando así victimizar la subjetividad ante las circunstancias e impotencia (Kobasa y Maddi, citados por Fisas 2015). Estas situaciones se comprenden en indicadores como sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos; consumo de drogas para aliviar la tensión o

los nervios, sentimientos de que ‘no vale nada’, o ‘no sirve para nada’, sentimiento de que está perdiendo la razón, sensación de no poder manejar los problemas de la vida (Ministerio de la Protección Social, 2010).

Es aquí donde el sentimiento de control propio frente a los estímulos estresantes se intensifica naturalmente como expresión a una consecuencia vital y genuina, donde el sujeto dilata un esfuerzo por hacer una observación y reflexión propias, encontrando finalmente respuestas al porqué de esa situación (interna). Entendiendo así los efectos resilientes, por consecuencia estresante, adquieren una menor significancia nociva, constituyéndose en un componente saludable inmediato. Así entonces, en el estado *hardiness*, se retoman líneas relacionales desde un funcionamiento globalizado, es decir, integrando dimensiones como control, compromiso y reto, siendo estos mediadores que precipitan un trato significativo y explicativo hacia una adaptación positiva saludable, todo ello en términos finitos resilientes.

Conclusiones

A partir de los resultados expuestos y teniendo en cuenta el análisis estadístico pertinente para cada una de las variables de estudio, tanto de manera individual como sometidas a correlaciones estadísticas, es pertinente concluir, dentro de un marco científico, aspectos distintivos tanto para el estrés como para la resiliencia en población administrativa.

Así entonces, para la muestra total o global de la variable estrés, se puede decir que el compilado de los datos se asienta en el nivel “muy alto”, donde el 27,5 % de los administrativos en la Alcaldía Municipal de Pasto están propensos a presentar una cantidad severa de síntomas provenientes de la variable estrés, implicando así un riesgo importante para el buen funcionamiento psicológico y organizacional. Aunque no supera el 50 % de la muestra, se debe tener en cuenta el nivel respectivo, el cual por sí mismo ya es significativo o crítico.

Para la muestra fragmentada en auxiliares y operarios, propia de la variable estrés, se puede decir que el compilado de los datos se asienta en el nivel “muy alto”, donde el 35,4 % de los administrativos de la Alcaldía Municipal de Pasto están propensos a presentar una cantidad considerable de síntomas provenientes del estrés, implicando así un riesgo importante que no solo se presenta por variables internas o psicológicas, sino también en factores de riesgos intra y extralaborales. Sin embargo, se rescata que para la muestra de jefes y profesionales, el compilado de los datos se asienta en el nivel “bajo”, donde el 23,0 % mantiene una baja frecuencia de síntomas provenientes de estrés, lo cual implica continuar con un sistema de vigilancia epidemiológica a fin de mantener una baja tasa estadística para la variable, como lo es para la presente.

Respecto a la variable resiliencia, se puede concluir que más del 50 % de casos evaluados, equivalentes a 109 funcionarios públicos, poseen un nivel muy alto de resiliencia, donde, por compilado entre los niveles alto y muy alto, su total delimita en un 88,1 % de los administrativos de la Alcaldía Municipal de Pasto, quienes mantienen una adaptación positiva a la adversidad, gestionando así mecanismos protectores frente a situaciones altamente críticas o estresantes.

A nivel de las correlaciones, se concluye que existe una asociación entre las variables de estudio, estrés y resiliencia, con una fuerza de asociación baja, donde su funcionalidad estadística se caracteriza como muy significativa. Esto permite concebir a la resiliencia como un recurso positivo para hacer frente al estrés laboral, siendo esta una variable que logra predecir características positivas del funcionamiento reactivo, proactivo y competitivo de las fuerzas laborales, propias de la Alcaldía Municipal de Pasto, lo anterior en términos del estado *hardiness*.

Ahora bien, dentro de las correlaciones por categorías propias de la variable estrés y la variable resiliencia, en su totalidad resultaron ser negativas e inversas, concluyendo así en una probabilidad del funcionamiento de las variables se maneje de forma inversa: mientras la variable resiliencia asciende, los síntomas de estrés —fisiológicos, del comportamiento social, intelectuales y laborales, y psicoemocionales— señalados en cuatro categorías, descienden. Estas asociaciones resultaron casi en su totalidad ser muy significativas, con excepción de la correlación entre resiliencia y síntomas fisiológicos caracterizada como solo significativa. De esta forma, se promueve un bienestar psicológico en los funcionarios públicos de la Alcaldía Municipal de Pasto, lo anterior en términos emocionales, cognitivos y de acciones del comportamiento positivo (compromiso, control y reto) que se orientan persuasivamente al crecimiento y desarrollo evolutivo humano positivo.

Recomendaciones

De esta forma, dando continuidad al presente título que forma parte del presente estudio, consistente en el estudio de variables como resiliencia y estrés, se retoma hacer las siguientes recomendaciones, con el objetivo de permitir en futuros estudios ampliar el marco científico en investigación.

Se propone dirigir los estudios cuantitativos hacia distintos niveles de estrés y resiliencia, incorporando otros elementos relevantes como los datos sociodemográficos, los cuales tipifican la dinámica laboral. Desde la revisión teórica y empírica *in situ*, se reconoce que ciertas condiciones contractuales, como las expuestas en la muestra contratistas bajo la modalidad de prestación de servicios, y en los trabajadores de planta o nómina, logran

provocar un malestar significativo. Se sugiere establecer hipótesis de estudio tales como: “La inseguridad laboral como desencadenante de la variable estrés” o “La inseguridad laboral como predictor positivo en la variable resiliencia”. De este modo, se reconocen previos elementos como limitantes en la trazada investigación cuantitativa.

En esta misma línea, se sugiere asociar el comportamiento de la variable estrés y resiliencia en algunos datos sociodemográficos como la edad y el sexo, los cuales, para la presente investigación, se identificaron como limitantes. Tales variables no fueron consideradas al momento de ejecutar los objetivos ni en los paquetes de datos estadísticos.

Se sugiere también el uso de otros paradigmas de investigación, considerando que la metodología cualitativa puede resultar más acertada para explicar el comportamiento de las variables. Se plantea la necesidad de recopilar un conjunto de argumentos subjetivos que permitan entender los factores significativos que inciden en los niveles de estrés y en la presencia de su sintomatología, así como en los mecanismos protectores que precipiten los altos niveles de resiliencia. Todo ello desde una visión positiva.

Cabe señalar que no fue posible identificar los niveles de resiliencia por categorías o dimensiones específicas, debido a que el instrumento psicométrico utilizado (CD RISC 10) es unidimensional, es decir, mide la resiliencia como un único factor global. Esta característica limita la interpretación y el contraste de los resultados. Se sugiere, por tanto, buscar nuevos instrumentos psicométricos mediante la creación o adaptación de pruebas estadísticas que permitan medir este mismo constructo resiliente para los estándares colombianos, optimizando la interpretación y desarrollo estadístico y metodológico.

De igual modo, para la variable estrés, se recomienda dar continuidad a los estudios tanto cuantitativos como cualitativos, prestando especial atención a la dimensión de síntomas fisiológicos, ya que actualmente existen pocos o nulos los estudios que aborden esta categoría específicamente en contextos laborales o en muestras de trabajadores.

Si bien anteriores datos estadísticos obtenidos son inherentes al funcionamiento laboral de los funcionarios y a las exigencias propias de sus labores, estos condicionan elementos clave que pueden provocar una huella despectiva frente a un malestar subjetivo. Por tal razón, es importante dar paso a nuevas investigaciones que logren ampliar el marco metodológico y teórico de estas dos variables estudiadas, especialmente indagando en nuevas correlaciones estadísticas con la variable resiliencia.

Referencias

- Alcaldía Municipal de Pasto. (2018). *Evaluación del riesgo psicosocial en la Alcaldía Municipal de Pasto*. Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. <https://www.intranetpasto.gov.co/index.php/documentos-intranet/199-sgsst?download=5489:e-valoracion-riesgo-psicosocial-alcaldia-pasto-2018>
- Alvarado, S. (2015). *Resiliencia en el manejo de estrés laboral en los colaboradores del área administrativa y operativa técnica de un ingenio de la costa sur* [tesis de grado]. Universidad Rafael Landívar.
- Arrivillaga, C. (2015). *Psicología Positiva para principiantes* [tesis de grado]. Universidad de la República.
- Barragán Estrada, A. R., & Morales Martínez, C. I. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103–118. Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C.
- Bernal, E. (2021). *El abuso del contrato de prestación de servicios en Colombia como una forma de huir del derecho del trabajo* [tesis de maestría]. Universidad Nacional de Colombia.
- Cabezas, A. (2015). Capital psicológico: Un constructo fundacional dentro de la psicología organizacional positiva. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 8(2), 50-55.
- Cárdenas, P y Quispe, Y. (2020). *Estrés laboral y resiliencia en enfermeros de un hospital del cusco* [tesis de grado]. Universidad Autónoma de ICA.
- Carrillo, C y Cepeda, J. (2019). Las emociones positivas en salud física y mental: una Revisión [tesis de especialización]. Universidad el Bosque.
- Castillo, J. (2021). *Resiliencia y estrés laboral en trabajadores de la municipalidad del distrito de Viques, Huancayo* [tesis de grado]. Universidad Peruana los Andes.
- Cigna. (2020). Vuelta al trabajo: Regresar a la normalidad después de la pandemia COVID-19. https://www.cignainternational.com/static/www-cignainternational-com/stress-care/spain/docs/03-Navigating-The-Return-to-Workplace_v2.pdf

- Connor, K. M., y Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Escobar, M. (2022). *Estrategias para potenciar las fortalezas del carácter que aporten a la construcción de una organización saludable en una institución del sector público de Nariño* [tesis de maestría]. <https://repositorio.uneatlantico.es/id/eprint/2291>
- Fernández, V., y Crespo, M. (2011). Resiliencia, personalidad resistente y crecimiento en cuidadores de personas con demencia en el entorno familiar: Una revisión. *Clínica y Salud*, 22(1), 21-40.
- Findlay, M., Muñoz, T., y Pérez, A. (2019). *Estudio cuantitativo de los factores de riesgo psicosocial en una muestra de colaboradores de una entidad pública en el municipio de Pasto* [tesis de especialización]. Universidad CES.
- Fínez-Silva, M. J., Morán-Astorga, C., y Urchaga-Litago, J. D. (2019). Resiliencia psicológica a través de la edad y el sexo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 85-94. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores.
- Fisas, S. (2015). *Psicología Positiva. Revisión evidencia empírica de sus intervenciones en el tratamiento de personas ante el trauma y propuesta de intervención* [trabajo de maestría]. https://www.academia.edu/14226734/Psicolog%C3%ADa_Positiva
- González Arratia, L. F. N. I., y Torres, M. M. A. (2022). Estrés, felicidad y resiliencia en adultos durante el primer confinamiento por COVID-19. En B. González Ceja (Coord.), *Salud mental y derechos humanos* (pp. 52-57). Universidad Autónoma de Coahuila y Asociación Mexicana de Psicología y Desarrollo Comunitario.
- Greco, C., Morelato, G., y Ison, M. (2007). Emociones positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, (7), 81-94.
- Guimarey, M. (2018). *Resiliencia y estrés laboral en el personal del establecimiento penitenciario Ancón II* [tesis de maestría] Universidad Cesar Vallejo.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.

- Hurtado, W. (2020). *Niveles de resiliencia y síndrome de burnout en trabajadores del área de atención al cliente en empresas de Lima* [tesis de grado]. Universidad Católica.
- León, U., y Salgado, A. (2020). *Nivel de estrés laboral y resiliencia en los trabajadores del sector retail de Chimbote* [tesis de grado]. Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/76335/Le%C3%B3n_OYS-Salgado_E%-C3%81T-SD.pdf?sequence=1
- Lupano, M y Castro, A. (2010). Psicología positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43-56.
- Mamani, M. (2021). *Estrés laboral y resiliencia durante la pandemia del covid-19 en docentes de la I. E. Inmaculada de Curahuasi, Abancay, Perú* [tesis de grado]. Universidad Autónoma de Ica.
- Martinez, L. (2020). Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de COVID-19: Instrumentos para su evaluación. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(2), 301-321. [https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(2\).301-321](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(2).301-321)
- Marulanda Valencia, F. Á., Montoya Restrepo, I. A., y Vélez Restrepo, J. M. (2014). Teorías motivacionales en el estudio del emprendimiento. *Pensamiento & Gestión*, (36), 206-238.
- Miranda, L. (2021). *Resiliencia y estrés laboral en trabajadores administrativos de una Municipalidad de la Provincia de Islay, Arequipa* [tesis de grado]. Universidad Cesar Vallejo.
- Moccia, S. (2016). Felicidad en el trabajo. *Papeles del Psicólogo*, 37(2), 143-151.
- Mogollón, E., Camacho, R., Correa, C., y Toquica, J. (2018). *Estrés y resiliencia en trabajadores administrativos y comerciales de una empresa de mercadeo no tradicional en Colombia* [tesis de grado]. Universidad Javeriana.
- Montero, K., y Zuluaga, S. (2021). *Resiliencia y estrés laboral en los instructores del Servicio Nacional de Aprendizaje, SENA* [Tesis de maestría]. Universidad de la Costa.
- Morán, C., Castro, V., Sánchez, A., y Montes, E. (2014). La psicología positiva: ¿antigua o nueva concepción? *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 439-449.
- Napan, J. (2017). *Estrés laboral y resiliencia laboral en los trabajadores del Despacho Presidencial* [Tesis de maestría]. Universidad César Vallejo.

- Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés en el trabajo: un reto colectivo*. Oficina Internacional del Trabajo.
- Organización Internacional del Trabajo. (2020a). *El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella - Guía práctica*. Oficina Internacional del Trabajo.
- Organización Internacional del Trabajo. (2020b). *Frente a la pandemia: Garantizar la seguridad y salud en el trabajo*. Oficina Internacional del Trabajo.
- Organización Internacional del Trabajo. (2020c). *Gestión de los riesgos psicosociales relacionados con el trabajo durante la pandemia de COVID-19*. Oficina Internacional del Trabajo.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *La organización del trabajo y el estrés: Estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales* (vol. 3). Serie protección de la salud de los trabajadores.
- Ortiz, A., y Guzmán. (2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 15(3), 1-19.
- Peñacoba, C., y Moreno, B. (1998). El concepto de personalidad resistente: Consideraciones teóricas y repercusiones prácticas. *Boletín de Psicología*, (58), 61-96.
- Ramírez Velázquez, J. (2019). El estrés laboral desde una perspectiva relacional. Un modelo interpretativo. *Revista Colombiana De Antropología*, 55(2), 117-147. <https://doi.org/10.22380/2539472X.802>
- Rangel Hernández, G. A., Pérez Olguín, I. J. C., Rodríguez Picón, L. A., & Méndez González, L. C. (2021, 26-28 de mayo). Encuesta de vuelta al trabajo en tiempos de COVID-19 aplicada en la industria maquiladora automotriz [Ponencia]. Congreso Internacional de Investigación Academia Journals, Chetumal, México.
- Riveros Munévar, F., Bernal Vargas, L., Bohórquez Borda, D., Vinaccia Alpi, S., y Quiceno, J. M. (2017). Análisis psicométrico del Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 10) en población universitaria colombiana. *Psicología desde el Caribe*, 34(3), 161-171. Universidad del Norte.
- Rodríguez, D. (2018). *Una revisión al constructo resiliencia. Historia y panorama actual* [tesis de grado]. Universidad San Buena Aventura.

- Rugel, M. (2021). *Resiliencia y estrés laboral en tiempos de COVID-19 en usuarios internos asistenciales en el Hospital Básico de Salitre* [tesis de grado]. Universidad Cesar Vallejo.
- Rutter, M. (2002). Resiliencia psicosocial y mecanismos de protección. *Centro de Desarrollo y Asesoría Psicosocial - Cedapp*, 1-38.
- Salanova, M., Llorens, S., y Martínez, I. (2016). Aportaciones desde la psicología organizacional positiva para desarrollar organizaciones saludables y resilientes. *Psychologist Papers*, 37(3), 177-184.
- Salanova, M. (2009). Organizaciones saludables, organizaciones resilientes. *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*, (58), 18-23.
- Sassarego, N. y Rojas, A. (2021). *Resiliencia y estrés laboral en trabajadores del centro de salud de pueblo nuevo* [tesis de grado]. Universidad Autónoma de Ica.
- Silva, K. (2020). Percepciones de resiliencia personal según el género en una muestra de trabajadores puertorriqueños y su relación con el estrés laboral [tesis de doctorado]. Universidad de Puerto Rico.
- Sinchi, L. (2021). *Estrés laboral y resiliencia en actores sociales de la municipalidad distrital de WANCHAQ* [tesis de grado]. Universidad Autónoma de ICA.
- Soler, I; Meseguer, M y García, M. (2016). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de resiliencia de 10 ítems de Connor-Davidson (CD-RISC 10) en una muestra multiocupacional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(3), 159-166.
- Torres, L. (2018). *Evaluación de factores de riesgo psicosocial en contratistas de una consultora ambiental* [tesis de especialización]. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- Tualombo, L. (2018). *Estrés laboral y el bienestar psicológico en docentes de una universidad privada del Lima* [tesis de grado]. Universidad Peruana Unión.
- Valdivia, Y. (2018). *Resiliencia y estrés laboral en los trabajadores de la municipalidad distrital de Santiago, Cusco* [tesis de maestría]. Universidad Cesar Vallejo.
- Vanegas, J. (2016). *La influencia del estrés y resiliencia en la calidad de vida laboral, en empleados de un call center que brindan soporte técnico en la ciudad de Bogotá* [tesis de grado]. Universidad Santo Tomás.

Vanegas-Farfano, M., González Ramírez, M., y Cantú Guzmán, R. (2016). Regulación del estrés y emociones con actividades gráficas y narrativa expresiva. *Revista De Psicología*, 34(2), 293-312. <https://doi.org/10.18800/psico.201602.003>

Ministerio de la Protección Social. (2010). *Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial*.

Vivanco, R. (2019). *Diseño de un programa de resiliencia para atenuar el estrés laboral de trabajadores de la Corte Superior de Justicia de La Libertad* [tesis de maestría]. Universidad Nacional de Trujillo.

CAPÍTULO 6

FELICIDAD, BIENESTAR Y CORRELATOS SOCIALES

Marcela Muratori

CONICET/Universidad de la Defensa Nacional-INDAE

<https://orcid.org/0000-0001-7640-0287>

marcelamuratori@hotmail.com

Elena Mercedes Zubieta

CONICET/Universidad de Buenos Aires

<https://orcid.org/0000-0002-8789-737X>

ezubieta@psi.uba.edu.ar



Resumen

Desde una perspectiva psicosocial, el análisis de la percepción del contexto social tiene un rol fundamental en el bienestar de las personas. En este sentido, es necesario no solo conocer la valoración que los sujetos hacen acerca de las relaciones y su entorno inmediato, sino también considerar aspectos más amplios que pueden facilitar o dificultar la relación de las personas con su entorno. En este marco, se realizó un estudio empírico con el objetivo de analizar la relación entre la felicidad, el bienestar y variables sociales tales como la percepción de problemas sociales, el clima emocional, la confianza institucional y el locus de control. La muestra fue intencional y estuvo compuesta por 243 argentinos de ambos géneros, con edades comprendidas entre 18 y 78 años. Se observaron buenos niveles de bienestar, una alta percepción de problemas sociales, un clima emocional predominantemente negativo y una baja confianza institucional.

En cuanto a los perfiles diferenciales, las personas de género femenino están menos satisfechas con la vida y perciben un clima emocional más negativo. En cambio, las personas de más edad presentan mayor bienestar hedónico y eudaimónico. Se observa que las dimensiones del bienestar se asocian a una percepción de mayor clima emocional positivo y que la mayoría de ellas se vinculan a una mayor confianza institucional. Inversamente, cuanto menor es el bienestar, aumenta la afectividad negativa. Asimismo, una mayor percepción de problemas sociales se asocia a un menor bienestar social. Es decir, si las personas se sienten más parte de su comunidad, poseen actitudes positivas hacia los otros y son optimistas respecto al futuro de la sociedad, predomina un mayor clima positivo. A la vez, el clima emocional negativo se asocia negativamente con la confianza institucional y positivamente con los problemas sociales percibidos. La percepción de problemas sociales se relaciona negativamente con la confianza institucional.

Palabras clave: bienestar; problemas sociales; clima emocional; confianza institucional; locus de control.

Abstract

From a psychosocial perspective, the analysis of the perception of the social context plays a fundamental role in people's well-being. In this sense, it is necessary not only to know the assessment that subjects make about relationships and their immediate environment, but also to consider broader aspects that can facilitate or hinder people's relationship with their environment. In this frame, an empirical study was carried with the aim of analyzing the relationship between happiness, well-being and social variables such as the perception of social problems, emotional climate, institutional trust and locus of control. It was used a convenience simple composed by 243 argentines of both genders aged between 18 and 78 years. Accurate levels of wellbeing, a high perception of social problems, a predominantly negative emotional climate and low institutional trust were observed.

As for differential profiles, female people are less satisfied with life and perceive a more negative emotional climate. On the other hand, older people have greater hedonic and eudaemonic well-being. The dimensions of well-being are associated with a perception of a greater positive emotional climate and that most of them are linked to greater institutional trust. Conversely, the lower the well-being, the greater the negative affectivity. Likewise, a greater perception of social problems is associated with less social well-being. In other words, to the extent that people feel more part of their community, have positive attitudes towards others and are optimistic about the future of society, a greater positive climate prevails. At the same time, the negative emotional climate is negatively associated with institutional trust and positively with perceived social problems. The perception of social problems is negatively related to institutional trust.

Key words: well-being; social problems; emotional climate; institutional trust; locus of control.

Introducción

El bienestar ha sido abordado básicamente desde dos líneas: una relacionada con la felicidad (tradición hedónica), y otra vinculada al desarrollo de la persona humana (tradición eudaemónica). Luego, Keyes et al. (2002) han retomado y ampliado esta clasificación refiriéndose a ellas en términos de bienestar subjetivo y bienestar psicológico. Ambos constructos, aunque relacionados, constituyen distintas facetas del funcionamiento psicológico positivo y, por ende, del bienestar del sujeto (Deci y Ryan, 2008).

Si bien en un principio los estudios empíricos consideraban a la felicidad como único indicador de un funcionamiento psicológico positivo (Ryff, 1989), hoy en día el bienestar subjetivo también abarca las creencias y sentimientos de las personas acerca de si poseen una vida deseable y gratificante (Diener, 2012). Es decir, trata el cómo y el por qué las personas experimentan su vida de forma positiva, incluyendo en dicha experiencia juicios cognitivos y reacciones afectivas (Diener, 1994).

Mientras que la aproximación hedónica centra su interés en la felicidad y define al bienestar en términos de la búsqueda del placer y la evitación del displacer, la perspectiva eudaimónica se centra en la actualización del potencial humano, considerando al bienestar como el cumplimiento o realización de dicha naturaleza (Ryan y Deci, 2001). Por ende, los estudios del bienestar psicológico centran el interés en el desarrollo personal de los individuos, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales, y en el esfuerzo y el afán por conseguir metas (Ryff, 1989).

En esta perspectiva, el bienestar social es entendido como la valoración que hacen los sujetos de las circunstancias y el funcionamiento de la sociedad (Keyes, 1998). Hervás y Vázquez (2013) sostienen que el bienestar se encuentra compuesto por la perspectiva general, hedónica, eudaimónica y social, considerando fundamental realizar un abordaje del constructo de manera integral y no fraccionadamente.

En una línea de trabajo iniciada hace años a nivel local, se comenzó a indagar en el bienestar en relación con otros aspectos colectivos de relevancia, como son la percepción de problemas sociales, la afectividad colectiva que se percibe predominante en el entorno y que es producto de la calidad de las relaciones que en él se establecen, y la confianza en las instituciones como mecanismos a través de los cuales la sociedad da respuesta a las necesidades de las personas.

Respecto a la percepción que tienen las personas acerca de su problemática social, es importante diferenciar los hechos objetivos de las valoraciones subjetivas que de ellos se puedan derivar. En este punto Blumer (1971) sostiene que es un error asumir que cualquier

condición social objetiva se convierte automáticamente en un problema social para los miembros de una sociedad. El autor plantea que ciertas disciplinas, entre las cuales se encuentra la sociología, pueden detectar la existencia de condiciones en el entorno que resultan dañinas para la sociedad o pueden ser consideradas desviaciones sociales a partir de la comparación con parámetros objetivos. Sin embargo, la detección de estas condiciones objetivas no es razón suficiente para considerarlas problemas sociales.

Por un lado, existe la posibilidad de que los miembros de la sociedad ignoren completamente su presencia o, por otro lado, que no las consideren como relevantes en su vida cotidiana. Por lo tanto, reconocer que un determinado problema existe en la sociedad da origen al problema social como tal. Dicho problema social, además de ser reconocido, debe ser legitimado a través del apoyo social. Esto es, a partir de considerarlo con respeto y seriedad, se configura como tema de consideración en el debate público, ocupando lugar en distintas áreas tales como los medios de comunicación, la escuela, la iglesia, la cámara legislativa, etc.

Por lo tanto, los problemas sociales descansan en, y son producto de, un proceso de definición colectiva. Cabe destacar que dicha percepción puede estar influida por una serie de factores, tales como la ideología, las creencias, los intereses de políticos y de organizaciones y corporaciones, el rol de los medios de comunicación, entre otros. Es por esta razón que en este estudio se considera relevante incluir la percepción de problemas sociales, a fin de obtener un panorama más completo de la percepción del contexto social en el que se encuentran las personas.

En esta línea, de Rivera (1992, 2012, 2014) propone el concepto de *clima emocional* para ir más allá de la idea de una mera percepción consensual sobre ciertas emociones, definiéndolo como un hecho social, en la predominancia y saliencia relativa de un conjunto de escenarios emocionales en un período prolongado. El conjunto de emociones básicas distribuido socialmente, unido a ciertas representaciones sociales sobre el mundo y el futuro social, cumple funciones de regulación social y constituye el denominado indicador de clima emocional, ya que las emociones que lo conforman no son únicamente las vivenciadas por el sujeto, sino aquellas que los individuos perciben que predominan en su entorno, tanto en sus grupos de pertenencia como en otros grupos que son importantes para él (de Rivera y Grinkis, 1986).

Así, el clima emocional refiere al estado de las relaciones emocionales en un colectivo (tales como nación, comunidad u organización) que son percibidas en relación con su situación sociopolítica relativamente estable. De Rivera (1992) plantea que, según cuáles sean las emociones colectivas predominantes, se pueden configurar distintos tipos de clima emocional. Su descripción incluye la medida en que la gente se puede sentir segura

o insegura, puede vivenciar temor aislando a la gente una de otra o sentirse cómodo en compartir sus creencias con otros, o si experimentan un clima de rabia y desesperanza por la corrupción en el gobierno o sienten esperanza en el futuro de su país.

Además, puede incluir la medida en la cual las personas y los grupos confían y se respetan uno al otro y, por lo tanto, el grado en que una sociedad está unida o polarizada. A pesar de que el clima se construye socialmente, es objetivo en tanto se percibe *como existiendo* independientemente de los sentimientos personales del individuo y muestra lo que los individuos piensan que la mayor parte de la gente siente en esa situación. Desde una perspectiva objetiva, se puede entender el clima como un conjunto de emociones predominantes que reflejan la coyuntura de una sociedad. Desde una mirada más subjetiva, remite al campo de sentimientos que es percibido por los individuos, pero que existe aparte del individuo (Páez et al., 1997).

En este sentido, es necesario aclarar que el clima emocional no es la simple suma de todas las relaciones emocionales existentes dentro de ciertos límites, sino que, al igual que las emociones individuales que mantienen la identidad y los valores personales (de Rivera, 1984), las emociones colectivas pueden funcionar para mantener la unidad política o la identidad cultural entre las personas. El clima emocional, en tanto predictor de las conductas individuales, pero más aun, de las colectivas (Techio et al., 2011), se vuelve fundamental para comprender aspectos significativos de las percepciones y del comportamiento de los miembros del colectivo. Una determinada percepción del clima emocional parecería afectar la conducta de las personas a través de hacer que algunas cosas aparezcan como más sensibles que otras (de Rivera, 2014).

Por último, numerosos estudios, tanto en el contexto argentino como en el latinoamericano en general, revelan cierto malestar en los individuos respecto de la capacidad de la sociedad para darles sentido de confianza, de pertenencia, de control y de un propósito común (Benbenaste et al., 2005; Carballo, 2005; Delfino, 2009; Inglehart, et al., 2004). Respecto a las creencias de control, la teoría de locus de control sostiene que la conducta se realiza en función de la expectativa y del valor de reforzamiento que se da en una determinada situación. Rotter (1954) define estas expectativas como la probabilidad de que una persona otorgue al hecho de que un reforzamiento determinado se produzca en función de un comportamiento y situación específicos.

Tiene que ver con la creencia de los individuos sobre el control que tienen sobre los eventos que los afectan, es decir, la representación subjetiva que tienen acerca de sus habilidades para controlar los hechos importantes de sus vidas. Los sujetos que presentan un locus de control interno alto perciben que el refuerzo es contingente a su acción o a sus características permanentes, es decir, que los resultados que obtienen son causados

por una conducta. Contrariamente, quienes exhiben un locus de control externo alto no perciben al reforzamiento como contingente a su propia acción, sino como resultado de la propia suerte, el azar, el destino, la participación de otras personas o bien como impredecible, dada la complejidad de la situación.

Los individuos con locus de control interno tienen un mejor control de sus comportamientos y muestran una mayor capacidad para influenciar a otras personas. Por lo tanto, piensan que sus esfuerzos serán exitosos y se muestran más activos en la búsqueda de información y conocimiento en relación con su situación, en comparación con aquellos individuos con locus de control externo.



La percepción de tener cierto control sobre lo que ocurre en la vida cotidiana no solo suele asociarse a un mejor bienestar psicosocial (Chen, et al., 2013; Lachman y Firth, 2004), sino que configura la base del comportamiento, dado que constituye el paso previo para la planificación y ejecución de acciones orientadas a una meta, al mismo tiempo que determina las reacciones afectivas consecuentes (Oros, 2005).

Por otra parte, Grossi y Ovejero (1994) sostienen que, junto a la impotencia o falta de poder, la desconfianza política es uno de los indicadores más relevantes en la actualidad para evaluar la alienación política. Esta se refiere a una valoración negativa de las instituciones y su funcionamiento. Inglehart et al. (2004) sostienen que la falta de confianza en las instituciones y en las relaciones con otros, así como el no respetar las normas llevan

a una falta de consenso sobre las conductas sociales deseables, facilitando la conducta desviada. Para Rodríguez Kauth (2022), la falta de confianza aumenta el sentimiento de impotencia y desesperanza, favoreciendo las condiciones para el resquebrajamiento del entramado social, que se refleja en la pérdida de la solidaridad social y el aumento del individualismo egoísta.

Benbenaste et al. (2008) destacan que el nivel y tipo de comportamiento anómico en una población no solo afectan la calidad de vida y las relaciones sociales, sino que también inciden en las actitudes y, por ende, en la confianza hacia las instituciones.

De lo expuesto anteriormente, se puede concluir que existe la necesidad de estudiar la relación entre los niveles de bienestar, el clima emocional, la percepción de problemas sociales, la percepción de control y la confianza institucional para dar cuenta de cómo los sujetos configuran así una determinada percepción del contexto social.

Método

Tipo de estudio y diseño

Se trata de un estudio correlacional, de diferencia de grupos, de diseño no experimental transversal, con población general como unidad de análisis.

Muestra

No probabilística intencional, compuesta por 243 personas argentinas de distintas ciudades del país (87.6 % de Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Conurbano, 7.4 % del noroeste argentino, 2.9 % del interior de la Provincia de Buenos Aires y el 2 % del resto del país). El 30.5 % eran del género masculino y el 69.5 % del femenino. La media de edad fue de 32.71 ($DE = 12.18$; min. = 18; máx. = 78). El 39.3 % se percibe como de clase media baja-baja, el 42.7 % como de clase media y el 18 % como de clase media alta-alta. Declararon ser de centro derecha-derecha el 19.4 % de los participantes, de centro el 21.1 % y de centro izquierda-izquierda el 59.5 %. El 58.9 % considera nada importante a la religión, el 26.1 % algo importante, el 9.1 % bastante importante y el 5.8 % muy importante.

Instrumento

El cuestionario utilizado fue de formato autoadministrado y estuvo integrado por preguntas sobre datos sociodemográficos y las siguientes escalas.

- **Pemberton Happiness Index** (Hervás y Vázquez, 2013). El índice de felicidad Pemberton está representado por dos subescalas que, en total, agrupan 21 ítems. Por un lado, se encuentra la subescala de bienestar recordado, que evalúa los componentes de las distintas tradiciones del bienestar (hedónica, eudaimónica y social). Está compuesta por 11 ítems en una escala Likert, con un continuo de respuesta que va desde el 1 (totalmente en desacuerdo) al 10 (totalmente de acuerdo). La fiabilidad de esta subescala fue satisfactoria ($\alpha = .90$). Por otro lado, la subescala de bienestar experimentado indaga acerca de los estados afectivos y sentimientos de la persona en el momento actual. La persona, en 10 ítems, debe responder respecto a la ausencia o presencia de ciertas experiencias positivas ($\alpha = .58$) y negativas ($\alpha = .63$).
- **Escala de problemas sociales percibidos** (Páez et al., 2004). Evalúa los problemas socioeconómicos percibidos en el entorno social y está compuesta por 6 ítems con un continuo de respuesta de 1 (nada) a 5 (mucho). Aunque no perturbe directamente a la persona, una situación social problemática afecta negativamente al bienestar. El coeficiente de fiabilidad para esta escala fue satisfactorio ($\alpha = 0.78$).
- **Escala de clima emocional** (Páez et al., 1997). Esta escala evalúa, por un lado, la percepción de emociones positivas (alegría, esperanza, solidaridad) y los procesos sociales que las refuerzan (confianza en las instituciones, tranquilidad para hablar), y, por otro lado, emociones negativas dominantes en el clima social o en la interacción cotidiana (tristeza, miedo y enojo). Está compuesta por diez ítems con un continuo de respuesta de 1 (nada) a 5 (mucho). Para analizar la estructura del cuestionario, se recurrió a un análisis factorial de componentes principales con rotación Varimax. Con una medida de adecuación muestral KMO de 0.862, se corroboran las dos dimensiones subyacentes planteadas por Techio et al. (2011), las cuales explican el 47.35 % de la varianza. Estas son:
 - a. *Clima emocional positivo*: el coeficiente de fiabilidad para esta subescala integrada por seis ítems fue satisfactorio (6 ítems: $\alpha = .80$).
 - b. *Clima emocional negativo*: el coeficiente de fiabilidad para esta subescala integrada por tres ítems fue $\alpha = .74$.
 - c. El ítem número 1. “La situación económica es muy buena” es considerada variable única y es un buen estimador de la percepción de la situación económica actual del país. Una puntuación por encima de tres indica una percepción positiva de la situación económica.

- **Escala de confianza institucional.** Para evaluar la confianza en las instituciones, de manera similar a lo que se suele realizar en los estudios internacionales (e. g. Inglehart et al., 2004), se les pidió a los participantes que indicaran qué confianza manifiestan respecto las distintas instituciones sociales presentadas. Las opciones de respuesta fueron: 1 = ninguna confianza, 2 = poca confianza, 3 = bastante confianza, 4 = mucha confianza. Las ocho instituciones presentadas fueron: los poderes republicanos (poder ejecutivo, poder legislativo y poder judicial; $\alpha = 0.81$), partidos políticos, policía, fuerzas armadas, Iglesia católica, gremios o sindicatos. Valores medios por encima de 2.5 indican confianza institucional, tanto en el promedio de la totalidad de instituciones como en las puntuaciones específicas de cada una de ellas. Cabe señalar que los índices de fiabilidad para la totalidad de las instituciones fueron satisfactorios ($\alpha = 0.71$).
- **Percepción de control** (Inglehart et al., 2004). Medida a través de un único ítem con un continuo de respuesta de 1 = ningún control a 10 = total control, donde el sujeto debe señalar cuánta libertad de elección y control siente que tiene sobre cómo evoluciona su vida.

Procedimiento

La participación en este estudio fue voluntaria y anónima. El cuestionario, que constó de un consentimiento informado, se administró a través de la plataforma Survey Monkey durante el mes de diciembre de 2023. La aplicación fue individual. Para el análisis de la información, se utilizó el paquete estadístico SPSS. En una primera etapa se realizó un análisis descriptivo de datos y luego los cálculos estadísticos correspondientes para los objetivos de diferencias de grupos y de correlaciones de variables.

Resultados

Como puede verse en la tabla 1, las medias respecto al bienestar son, en general, altas. Las puntuaciones más elevadas se obtuvieron en relación con el bienestar eudaimónico, que abarca las seis dimensiones del bienestar psicológico desarrolladas por Ryff (1989). Se destacó la autonomía que refiere al sentimiento de autodeterminación y de mantener la independencia y autoridad personal, y el crecimiento personal, reflejando que los participantes están interesados en el desarrollo de sus potencialidades y que creen que pueden crecer como personas y desarrollar sus capacidades. Aunque más bajas, los participantes muestran niveles relativamente altos de satisfacción con la vida y un buen grado de vitalidad. Por su parte, el bienestar social obtuvo un puntaje por debajo de la media teórica, lo que expone una valoración relativamente negativa acerca de las circunstancias y el funcionamiento de la sociedad en la que se desarrollan.

Respecto al bienestar experimentado, se verifica un equilibrio entre las experiencias positivas y negativas, con una mayor tendencia hacia la satisfacción, el disfrute y la diversión.

Tabla 1. Puntuaciones descriptivas de los ítems, subescalas y tradiciones del bienestar

Subescala Bienestar Recordado			M	SD
Bienestar subjetivo-cognitivo		Me siento muy satisfecho/a con mi vida.	6.57	1.91
Bienestar subjetivo-hedónico	Afecto positivo	Disfruto cada día de muchas pequeñas cosas.	7.09	2.35
	Afecto negativo	En mi día a día tengo muchos ratos en los que me siento mal (*).	6.22	2.47
Vitalidad		Me siento con la energía necesaria para cumplir bien mis tareas cotidianas.	6.21	2.23
Bienestar eudaimónico	Sentido de vida	Siento que mi vida es útil y valiosa.	7.51	2.38
	Autoaceptación	Me siento satisfecho/a con mi forma de ser.	7.03	2.04
	Crecimiento personal	Mi vida está llena de aprendizajes y desafíos que me hacen crecer.	7.78	2.31
	Relaciones sociales	Me siento muy unido a las personas que me rodean.	7.58	2.28
	Percepción de control	Me siento capaz de resolver la mayoría de los problemas de mi día a día.	7.30	2.03
	Autonomía	Siento que en lo importante puedo ser yo mismo/a.	7.82	2.09
Bienestar social		Siento que vivo en una sociedad que me permite desarrollarme plenamente.	4.49	2.54
Puntaje total de bienestar recordado			6.86	1.58
Subescala bienestar experimentado			%	

Subescala Bienestar Recordado		M	SD
Experiencias positivas	Algo que hice me enorgulleció.	61.0	
	Hice algo divertido con alguien.	73.0	
	Hice algo que realmente disfruto hacer.	79.6	
	Aprendí algo interesante.	43.4	
	Me di un gusto.	60.4	
Experiencias negativas	Por momentos, me sentí agobiado/a.	67.9	
	Estuve aburrido/a la mayor parte del tiempo.	19.5	
	Estuve preocupado/a por asuntos personales.	71.1	
	Sucedieron cosas que me hicieron enojar mucho.	32.9	
	Sentí que me faltaron el respeto.	21.4	

*Ítem inverso. *Nota.* El porcentaje presentado indica la cantidad de participantes que declararon haber experimentado lo que señala cada uno de los ítems.

Fuente: elaboración propia.

Respecto a la percepción de problemas sociales (tabla 2), las puntuaciones son en general elevadas, sobresaliendo como temáticas de difícil solución y de alta preocupación el poder conseguir o alquilar una vivienda y poder conseguir el trabajo que uno desea. En relación con la confianza en las instituciones, la puntuación obtenida es muy baja, ratificando el déficit en todo aquello que hace al sentimiento de confianza.

Respecto a la percepción de control, los participantes presentan una puntuación media relativamente alta, lo que indica una tendencia hacia un locus de control interno, significando que tienen la expectativa de que los eventos sean resultado de sus acciones y conductas. Esto es coherente con estudios previos (Inglehart et al., 2004; Javaloy, 2007), donde se evidencia que las personas poseen un alto control de sus vidas.

Tabla 2. Puntuaciones medias en problemas sociales percibidos, confianza institucional y locus de control

Problemas sociales percibidos	Media	SD
1. Obtener asistencia médica	3.75	.93
2. Obtener asistencia social	3.76	1.00
3. Conseguir el trabajo que deseaba	4.09	1.05
4. Obtener o alquilar vivienda	4.26	1.07
5. Obtener información o asistencia en los organismos oficiales	3.47	.99
6. Vivir tranquilo/a, sin preocuparse de ser agredido/a o que le causen daños	3.43	1.31
Confianza institucional	1,71	.465
Locus de control	6.09	2.06

Nota. El continuo de la escala de percepción de problemas sociales va de 1 (nada) a 5 (mucho). El continuo de la escala de confianza institucional va de 1 (nada) a 4 (mucho). El continuo de la escala de locus de control es de 1 (nada de control) a 10 (total control).

Fuente: elaboración propia.

Al indagar en la percepción del clima emocional del entorno, los datos exhibidos en la tabla 3 muestran que predomina un clima emocional negativo, caracterizado por miedo, ansiedad, enojo, agresividad entre las personas, tristeza y bajo estado de ánimo.

Tabla 3. Puntuaciones medias en clima emocional

Clima emocional	Media	SD
Clima emocional negativo	3.83	.81
Clima emocional positivo	2.36	.71
Ítems		
La situación económica es muy buena.	1.60	.89
El ambiente general afectivo es muy bueno.	2.87	1.05

Clima emocional	Media	SD
El ambiente social es de:		
- Esperanza	2.17	1.07
- Ayuda mutua y solidaridad	2.71	1.04
- Confianza en las instituciones	2.06	1.05
- Miedo y ansiedad	4.12	.86
- Enojo, hostilidad y agresividad entre las personas	3.79	1.01
- Tristeza, pasividad y bajo estado de ánimo	3.57	1.05
- Alegría y entusiasmo	2.12	.88
- Tranquilidad para hablar	2.30	.90

Fuente: elaboración propia.

Antes de analizar las relaciones entre las variables, y siguiendo las investigaciones previas, se buscó analizar perfiles diferenciales en función de variables sociodemográficas.

En cuanto al género, respecto al bienestar, solo se observaron diferencias estadísticamente significativas en el bienestar subjetivo cognitivo, siendo que las personas de género masculino ($M = 7.09$) declararon sentirse más satisfechas con su vida que las de género femenino ($M = 6.41$) ($t(207) = -2.322, p = .02$). Al analizar la tonalidad afectiva que se percibe como predominante en el entorno, quienes se identificaron con el género femenino percibieron un clima emocional más negativo ($M = 3.91$) y menos positivo ($M = 2.29$) que sus pares masculinos ($M = 3.63$ y 2.54 , respectivamente) (Clima negativo $t(129,423) = 2.378, p = .019$; Clima positivo $t(96,510) = -2.148, p = .035$).

En relación con el bienestar y la edad, se observaron diferentes asociaciones interesantes. A medida que esta aumenta, se observó un mayor bienestar subjetivo tanto a nivel cognitivo ($r = .201, p = .004$) como hedónico ($r = .212, p = .022$), mayores niveles de vitalidad ($r = .160, p = .021$) y niveles más elevados de bienestar eudaimónico respecto al sentido de la vida ($r = .144, p = .038$), la autoaceptación ($r = .145, p = .036$), las relaciones sociales ($r = .187, p = .007$), la percepción de control ($r = .207, p = .003$) y la autonomía ($r = .202, p = .004$). Las únicas dimensiones para las cuales no se hallaron relaciones estadísticamente significativas fueron crecimiento personal y bienestar social.

Relaciones entre las variables

Como se muestra en la tabla 4, existen relaciones significativas entre el bienestar, la percepción de problemas sociales, el clima emocional, la confianza institucional y el locus de control.

En primer lugar, se verifica que la percepción del clima emocional está fuertemente vinculada con los niveles de bienestar en todas sus dimensiones. En este sentido, se corrobora que quienes tienen mayores niveles de bienestar subjetivo, eudaimónico y social perciben un mayor clima positivo y un menor clima negativo. Esto es, ante una mejor evaluación de la vida, del potencial humano y de la trayectoria de la sociedad, aumenta la afectividad positiva y disminuye la tonalidad negativa.

También se verificó que, cuando los sujetos perciben una mayor problemática social, se exhiben menores niveles de bienestar social, y está asociado también a un menor sentido de la vida ($r = -.156, p = .027$).

En el mismo sentido, cuanto más deshonestas y poco creíbles se perciben a las instituciones, y cuanto más es la desconfianza hacia ellas, menores son los niveles de bienestar hedónico, eudaimónico y, sobre todo, de bienestar social. Por lo tanto, en la medida en que los participantes perciben una menor confianza social, poseen menos actitudes positivas hacia los otros y una valoración más negativa del entorno.

Se observa que el locus de control interno correlaciona de manera positiva y fuerte con todas las dimensiones de bienestar. Esto quiere decir que, aquellos que presentan mayores niveles de bienestar respecto a su vida, sus relaciones y al entorno social, tienden a percibir que lo que les sucede no forma parte del azar, sino que ellos tienen el control sobre sus comportamientos y, por ende, sobre su vida. El hecho de tener un mayor locus interno podría aminorar el malestar de las personas y reducir la posibilidad de una mayor negatividad en el entorno. Esto, asimismo, se refleja en sentido inverso: quienes presentan menores niveles de bienestar en todas sus dimensiones tienden a atribuir los sucesos a factores ajenos, tales como el azar, el destino o la participación de otros, sin reconocer la responsabilidad propia ni sus recursos para intervenir o cambiar el rumbo de los hechos o acontecimientos.

Por último, cabe destacar que, cuanto mayor es la percepción de la problemática social, se percibe un mayor clima emocional negativo ($r = .206, p = .000$) y se manifiesta una mayor desconfianza hacia las instituciones ($r = -.282, p = .000$). El clima emocional positivo se asocia de manera negativa tanto con el clima emocional negativo como con los problemas sociales percibidos ($r = -.690; p = .000$) y, positivamente, con la confianza

institucional ($r = .329, p = .000$). Por su parte, el clima emocional negativo se asocia de forma negativa con la confianza institucional ($r = -.357, p = .000$).

En cuanto al locus de control, quienes perciben una mayor problemática social y un mayor clima negativo y desconfían más de las instituciones tienden a atribuir los sucesos a factores ajenos, tales como el azar, el destino o la participación de otros, sin reconocer la responsabilidad propia ni sus recursos para intervenir o cambiar el rumbo de los hechos o acontecimientos ($r = -.176, p = .014$; $r = -.384, p = .000$; $r = .299, p = .000$).

Tabla 4. Relaciones entre bienestar, percepción de problemas sociales, clima emocional, confianza institucional y percepción de control

	Problemas sociales	Clima emocional positivo	Clima emocional negativo	Confianza institucional	Percepción de control
Bienestar subjetivo cognitivo	-.081	.345**	-.266**	.071	.357**
Bienestar subjetivo hedónico	-.104	.299**	-.348**	.147*	.358**
Bienestar Eudaimónico	-.115	.312**	-.245**	.167*	.479**
Bienestar social	-.212**	.432**	-.316**	.361**	.436**

** La correlación es significativa al nivel 0.01. * La correlación es significativa al nivel .05

Fuente: elaboración propia.

Conclusiones

Los resultados presentados en este capítulo corroboran, en general, las tendencias encontradas en los estudios previos (Muratori et al., 2014, Muratori y Zubieta, 2016; Páez, 2004; Páez y Asún, 1994; Zubieta y Delfino, 2010; Zubieta et al., 2012). Por un lado, se observan buenos niveles de bienestar subjetivo y eudaimónico; incluso estos valores son superiores a los reportados en estudios previos en Argentina (Delfino et al., 2019; Velázquez et al., 2014). Sin embargo, los niveles de bienestar social son bajos, ratificando que, cuando el objeto de valoración se focaliza más en el entorno social, los niveles de bienestar se reducen. En este sentido, la dimensión más deficitaria es la que se refiere a

percibir un entorno que provea las posibilidades para satisfacer las necesidades como persona social.

En cuanto a las emociones predominantes en el ambiente, los participantes de la muestra manifestaron percibir en mayor medida un clima emocional negativo que, según Páez (2004) y Páez y Asún (1994), puede traducirse en acciones poco altruistas, de baja cooperación y de mayor conflictividad social. Se exhibe que el mecanismo del respeto mutuo no es lo que prevalece y que hay una sensación de gran enojo y rabia en el ambiente. Los hallazgos son consonantes con una tendencia general verificada por estudios tanto de nivel internacional (Bilbao Ramírez, 2008; Cicognani et al., 2008) como local (Fernández et al., 2013; Muratori et al., 2012; Muratori et al., 2014; Muratori y Zubieta, 2013; Zubieta y Delfino, 2010; Zubieta et al., 2012). La configuración descrita se completa con los datos sobre confianza institucional, siendo que todas las instituciones evaluadas suscitan gran desconfianza entre los participantes.

Los estudios realizados en los últimos años ratifican para el contexto argentino esta tendencia de niveles muy bajos de confianza en las instituciones (Benbenaste et al., 2005; Carballo, 2005; Dammert y Malone, 2004; Delfino, 2009; Kessler, 2009; Míguez e Isla, 2010; Muratori et al., 2014; Moreno, 2014; Zubieta et al., 2008; Zubieta et al., 2012). Por su parte, Moreno (2014), sobre la base de los datos elaborados por el Barómetro de la Deuda Social Argentina, verifica que la confianza en las instituciones gubernamentales y de representación de intereses suele ser más baja e inestable en comparación a instituciones de la sociedad civil, las cuales son menos asociadas a funciones de regulación y representación política.

En general, este tipo de instituciones, además de ser más confiables, parecen ser menos vulnerables a los cambios contextuales, es decir, a la coyuntura social, política y económica. En este marco, Pegoraro (2000) señala que la alta desconfianza hacia los partidos políticos, el poder legislativo y el ejecutivo refleja la crisis de legitimidad por la que atraviesan las instituciones políticas; a la vez que agrega que el desamparo institucional y social puede potenciar o retroalimentar el malestar de las personas. Por su parte, Zubieta et al. (2008), además de verificar altos niveles de desesperanza y frustración anómica, mencionan a estos como expresiones de otra problemática fundamental de los argentinos: la corrupción. Entre los efectos de la corrupción se encuentran, a nivel objetivo, la pobreza, la inseguridad, el desempleo y la menor calidad de vida y, a nivel subjetivo, los sentimientos de impotencia, indiferencia y descreimiento.

Al hacer intervenir la variable género, los participantes masculinos se muestran más satisfechos con sus vidas y, en términos de afectividad negativa en el entorno, las mujeres son más pesimistas que los hombres. Al analizar según la edad, los resultados muestran

que, a medida que se cumplen años, se logra mayor autonomía, se tiene mayor control de los sucesos y se disfruta más de las posibilidades de potenciar las capacidades propias.

Respecto a las relaciones entre las variables, los resultados observados entre el bienestar, la percepción de problemas sociales, el clima emocional y la confianza institucional corroboran los hallazgos de investigaciones previas (Muratori y Zubieta, 2014; Páez y Asún, 1994; Páez, 2004; Zubieta et al., 2008), mostrando que menores niveles de bienestar se asocian a un clima emocional negativo, a una mayor percepción de problemas sociales y a una desconfianza institucional alta, sucediendo lo inverso con el clima emocional positivo. Dicho de otra forma, una peor percepción del contexto social en términos del entorno, las relaciones y las instituciones se asocia a menores niveles de bienestar en todas sus dimensiones.

De manera esperable, las relaciones del clima emocional, la confianza en las instituciones y la percepción de problemas sociales son más fuertes con el bienestar social, dado que el objeto de valoración es el contexto social en el que los individuos se insertan.

Los hallazgos reportados en este capítulo refuerzan el interés por continuar en la línea de investigación iniciada, con el propósito de poner en relación aspectos micro y macro psicosociales del bienestar y las emociones. Aún con las limitaciones del trabajo, en términos de la intencionalidad de la muestra, la replicación de estudios y la incorporación de diferentes variables, tanto sociodemográficas como psicosociales, permitirán comprender de manera más acabada la complejidad del bienestar.

Referencias

- Benbenaste, N., Delfino, G. I., y Zubieta, E. M. (2005). Desarrollo, calidad institucional y valores de la población: El problema de la no inclusión. *Alternativas en Psicología*, 12, 2-10.
- Benbenaste, N., Etchezahar, E., y Del Río, M. (2008). Psicología de la anomia. *Anuario de Investigaciones*, 15, 187-193.
- Bilbao Ramírez, M. (2008). *Creencias sociales y bienestar: valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico* [tesis doctoral inédita]. Universidad del País Vasco.
- Blumer, H. (1971). Social problems as collective behavior. *Social Problems*, 18(3), 298-306. <https://doi.org/10.2307/799797>

- Carballo, M. (2005). *Los argentinos y el mundo del trabajo*. Nueva Mayoría.
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., y Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1033-1068. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9367-x>
- Cicognani, E., Pirini, C., Keyes, C., Joshanloo, M., Rostami, R., y Nosratabadi, M. (2008). Social participation, sense of community and social well-being: A study on American, Italian and Iranian university students. *Social Indicators Research*, 89, 97-112. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9222-3>
- Dammert, L. y Malone, M. F. (2004). Fear of crime or fear of life? Public insecurities in Chile. *Bulletin of Latin American Research*, 22(1), 79-101. <https://doi.org/10.1111/1470-9856.00065>
- de Rivera, J. (1984). The structure of emotional relationships. En P. Shaver (ed.), *Review of Personality and Social Psychology 5: Emotions, relationships and health* (pp. 116-145). Sage.
- de Rivera, J. (1992). Emotional climate: Social structure and emotional dynamics. In K. T. Strongman (Ed.), *International review of studies on emotion* (vol. 2, pp. 197-218). John Wiley & Sons.
- de Rivera, J. (2012). Emotional climate for a culture of peace. En D. Christie (Ed.), *Encyclopedia of Peace Psychology* (pp. 385-388). Wiley.
- de Rivera, J. (2014). Culturas de paz y el clima emocional de las sociedades. En E. M. Zubietta, J. F. Valencia y G. I. Delfino, *Psicología social y política: Procesos teóricos y estudios aplicados* (pp. 159-178). Eudeba.
- de Rivera, J. y Grinkis, C. (1986). Emotions as social relationships. *Motivation and Emotion*, 10(4), 351-369. <https://doi.org/10.1007/BF00992109>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and wellbeing: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Delfino, G. I. (2009). *Participación política y factores psicosociales: un estudio con estudiantes universitarios* [tesis doctoral inédita]. Universidad de Buenos Aires.

Delfino, G., Botero, C., y González Insua, F. (2019). Una escala corta de bienestar: El índice de felicidad de Pemberton aplicado a población adulta de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, XXVI, 115-122.

Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3, 67-113.

Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597. <https://doi.org/10.1037/a0029541>

Fernández, O., Muratori, M., y Zubieta, E. (2013). Bienestar eudaemónico y soledad emocional y social. *Boletín de Psicología*, 108, 7-23. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N108-1.pdf>

Grossi, J. y Ovejero, A. (1994). Alienación y participación política en la universidad de Oviedo. *Psicología Política*, 8, 45-61.

Hervás, G., y Vázquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: The Pemberton Happiness Index. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11(1), 66. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-66>

Inglehart, R., Basáñez, M., Díez-Medrano, J., Halman, L., y Lujikx, R. (2004). *Human beliefs and values. A cross-cultural sourcebook based on the 1999-2002 values surveys*. Siglo XXI.

Javaloy, M., Rodríguez, A., y Espelt, E. (2007). *Psicología social* (2.^a ed.). McGraw-Hill.

Kessler, G. (2009). *El sentimiento de inseguridad: Sociología del temor al delito*. Siglo XXI Editores.

Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>

Keyes, C., Shmotkin, D. y Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

Lachman, M. E., y Firth, K. M. (2004). The adaptive value of feeling in control during midlife. En O. G. Brim, C. D. Ryff y R. C. Kessler (eds.), *How healthy are we? A national study on well-being at midlife* (pp. 320-349). The University of Chicago Press.

- Míguez, D., e Isla, A. (2010). *Entre la inseguridad y el temor. Instantáneas de la sociedad actual*. Paidós.
- Moreno, C. (2013). *Cultura democrática, confianza institucional y vida ciudadana* En Salvia A., *Desajustes en el desarrollo humano y social: inestabilidad económica, oscilaciones sociales y marginalidades persistentes en el tercer año del Bicentenario* (pp. 235-285). Educa. <https://www.aacademica.org/agustin.salvia/375>
- Muratori, M., Delfino, G. I., y Zubieta, E. M. (2012). Sucesos vitales y bienestar. *Anuario de Investigaciones, 19*, 49-57.
- Muratori, M., Delfino, G., Mele, S., y Zubieta, E. M. (2014). Bienestar psicosocial en estudiantes universitarios civiles y militares. *Investigaciones en Psicología, 19*(8), 73-86. <http://hdl.handle.net/11336/36220>
- Muratori, M., y Zubieta, E. (2013). Miedo al delito y victimización como factores influyentes en la percepción del contexto social y clima emocional. *Boletín de Psicología, 109*, 7-18. <http://hdl.handle.net/11336/28704>
- Muratori, M., y Zubieta, E. M. (2016). La inseguridad subjetiva como mediadora del bienestar social y clima emocional. *Psicod debate. Psicología, Cultura y Sociedad, 16*, 95-120.
- Oros, L. B. (2005). Locus de control: Evolución de su concepto y operacionalización. *Revista de Psicología, 14*(1), 89-97. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2005.17338>
- Páez, D. (2004). *Violencia colectiva, clima emocional y procesos socioculturales* [documento técnico]. Universidad del País Vasco.
- Páez, D., Fernández, Ubillos, S., y Zubieta, E. (2004). *Psicología Social, Cultura y Educación*. Pearson Educación.
- Páez, D., Ruiz, J. I., Gailly, O., Kornblit, A. L., Wiesenfeld, E., y Vidal, C. M. (1997). Clima emocional: Su concepto y medición mediante una investigación transcultural. *Revista de Psicología Social, 12*(1), 79-98. <https://doi.org/10.1174/021347497320892045>
- Páez, D., y Asún, D. (1994). Emotional climate, mood and collective behaviour: Chile 1973-1990. En H. Riguelme (Ed.), *Era in twilight. Friburg* (pp. 56-80). Instituto Horizonte.
- Pegoraro, J. S. (2000). Violencia delictiva, inseguridad urbana: La construcción social de la inseguridad ciudadana. *Nueva Sociedad, 167*, 114-131.

- Rodríguez Kauth, Á. (2022). Corrupción e impunidad: Dos estilos de cultura política latinoamericana. *Investigación & Desarrollo*, 8(3), 258-287. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/investigacion/article/view/2831>
- Rotter, J. B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. Prentice- Hall.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaemonic well-being. En S. Fiske (ed.), *Annual Review of Psychology* (pp. 141-166). Annual Review, Inc.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Techio, E., Zubieta, E., Páez, D., de Rivera, J., Rimé, B., y Kanyangara, P. (2011). Clima emocional y violencia colectiva: El estado de la cuestión e instrumentos de medición. En D. Páez Rovira, C. M. Beristain, J. L. González-Castro, N. Basabe Barañano y de Rivera, J. (eds.), *Superando la violencia colectiva y construyendo cultura de paz* (pp. 105-150). Editorial Fundamentos.
- Velázquez, G.A., Mikkelsen, C., Linares, S., y Celemín, J.P. (2014). *Calidad de vida en Argentina: Ranking del bienestar por departamentos (2010)*. Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires. Facultad de Ciencias Humanas. Centro de Investigaciones Geográficas. <http://hdl.handle.net/11336/106963>
- Zubieta, E. M., Delfino, G. I., y Fernández, O. D. (2008). Clima social emocional, confianza en las instituciones y percepción de problemas sociales. Un estudio con estudiantes universitarios urbanos argentinos. *Psykhé*, 17(1), 5-16.
- Zubieta, E. M., Muratori, M., y Mele, S. (2012). Bienestar, clima emocional, percepción de problemas sociales y confianza institucional. *Anuario de Investigaciones*, XIX(1), 97-106. <http://hdl.handle.net/11336/199718>
- Zubieta, E. M., y Delfino, G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 277-283. <http://hdl.handle.net/11336/191489>



CAPÍTULO 7

PROSPECTIVA DEL ESTUDIO DE BIENESTAR Y FELICIDAD EN CLAVE RETOS Y DESAFÍOS

Astrid Sofía Suárez Barros

Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD

<https://orcid.org/0000-0002-8090-7694>

astrid.suarez@unad.edu.co

Zeneida Rocío Ceballos Villada

Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD

<https://orcid.org/0000-0002-2688-6423>

Zeneida.cebалlos@unad.edu.co

Resumen

El estudio del bienestar ha cobrado tanta importancia en las últimas décadas, que se ha instaurado en las agendas académicas de distintas disciplinas, avanzando con diferentes estudios de gran reconocimiento internacional, lo cual incrementa también el interés por atender las necesidades e intereses de estudio y de intervención actuales.

El presente documento explora cuál es el futuro del estudio e intervención desde el bienestar, abordando, en principio, la manera en que el estudio de felicidad y el bienestar se relaciona con la evolución de la sociedad, cómo se pueden comprender y atender fenómenos de interés global en clave de bienestar, como las migraciones, conflictos políticos, el alcance del uso de las tecnologías y, también, las perspectivas frente al envejecimiento.

En coherencia con la exploración de estos fenómenos, se presentan los retos y desafíos en el horizonte para la ciencia del bienestar, desde las brechas conceptuales hasta la necesidad de abordar la dimensión territorial, presentando visiones interdisciplinarias y comunitarias.

Del análisis se desprende que la prospectiva de la ciencia del bienestar y la felicidad invita a generar nuevas conceptualizaciones, la tendencia a realizar estudios contextualizados, multicéntricos, multidimensionales, comparativos, con diseños longitudinales y métodos mixtos, que resulten desafiantes, utilizando técnicas y herramientas adaptadas culturalmente y con sustentos estadísticos profundos.

Palabras clave: bienestar humano; prospectiva; envejecimiento; migración; desarrollo tecnológico.



Abstract

The study of well-being has become so important in recent decades, so much so that it has been included in the academic agendas of different disciplines, advancing with different studies of great international recognition, which also increases the interest in addressing the needs and interests of current study and intervention also grows.

This paper explores what the future of the study and intervention from well-being is, addressing, in principle, the way in which the study of happiness and well-being is related to the evolution of society, how to understand and address phenomena of global interest in terms of well-being, such as migration, political conflicts and the use of technologies and their risks, and well-being in the face of aging.

In coherence with the exploration of these phenomena, the challenges and issues on the horizon for the science of well-being are presented, from conceptual gaps to the need for approaches to the territorial dimension, presenting interdisciplinary and community visions.

The analysis shows that the prospective of the science of well-being and happiness invites itself to generate new conceptualizations, the tendency to carry out contextualized, multicenter, multidimensional, comparative studies, with longitudinal designs and mixed methods, which are challenging, using culturally adapted techniques and tools and with deep statistical support.

Key words: human well-being; prospects; aging; migration; technological development.



Felicidad y bienestar: relaciones con la evolución de la sociedad

La búsqueda de la felicidad y el logro del bienestar han sido estudiados a través de los tiempos y se mencionan intercambiamente (Lyubomirsky y Lepper, 1999; Ryff y Singer, 2007), variando y dinamizándose de acuerdo con las condiciones socioeconómicas, políticas y culturales, y con las características y necesidades del entorno histórico de la evolución de la civilización (Suárez-Barros, 2024). Según McMahon (2006), se ha considerado “la felicidad un derecho natural al que aspiran todos los seres humanos, pero no siempre ha sido así” (p. 32). Este historiador manifiesta que la confianza en la existencia de la felicidad no ha estado presente desde el inicio, sino que es una conquista relativamente reciente y fruto de la dramática revolución en las expectativas humanas que se viene produciendo desde el siglo XVIII.

McMahon (2006), desde la historia de la felicidad, afirma que la búsqueda de estos estados se ha asociado con paraísos prometidos y llegadas al cielo (siglo XI), con arte, cultura y el placer para todos y no solo para unos pocos (Renacimiento, siglo XV), como regalo de los Dioses (cultura griega), como estado contemplativo del alma (Platón), como un bien supremo virtuoso (Aristóteles), como la vida dedicada a ocupaciones que tiene el hombre de acuerdo a su vocación (Ortega y Gasset), como deber último y supremo (Kant), o como un derecho, el alcance o realización de un deseo, o un estado de satisfacción física, psicológica y social en diferentes contextos humanos (Modernismo, siglo XVIII), o como búsqueda de bienes materiales y de calidad de vida (siglo XIX).

En el siglo XX, la felicidad se vuelve un derecho del individuo, y el Estado y las políticas públicas se ven comprometidos con el alcance de la felicidad en el presente, en el aquí y el ahora, incluyéndose en la Declaración de la Independencia de los Estados Unidos (1776), en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) y, desde el 2012, en la celebración del Día Internacional de la Felicidad. Se busca el disfrute de los placeres de la vida, la realización personal, la superación de aflicciones, la práctica de pasatiempos, el aumento de la perspectiva de vida, y la ruptura de paradigmas que nos generaban dolor y esperas largas o poco gratificantes. Los científicos del tema inician un trabajo de investigación buscando dar explicaciones a estos fenómenos sociales y psicológicos, y es cuando se encuentran los conceptos de felicidad y bienestar.

Sin embargo, la felicidad no solo se asocia con placer y disfrute (Diener et al., 2009; Ryan y Deci, 2001), sino también con dolor. McMahon (2006), en su estudio histórico de la felicidad, plantea que en el siglo XXI aún se siguen generando nuevas formas de placer, pero también, paradójicamente, nuevas formas de dolor.

Así inicia un proceso de revolución de la ciencia del bienestar, en la que se busca ser uno mismo, experimentar, mostrarse y disfrutar de bienes materiales o externos (riquezas, honores, reconocimientos), bienes corporales (placeres y salud) en balance con bienes del alma (contemplación, sabiduría, autorrealización) (McMahan y Estes, 2011).

Aparecen modelos explicativos del bienestar, donde se observan, según Ryan y Deci (2001), dos enfoques o paradigmas: paradigma hedónico (propone que el bienestar consiste en lograr vivir con experiencias predominantemente positivas, satisfactorias y placenteras) y paradigma eudaimónico (placer y autorrealización humana o potenciación del humano), cuyos autores pueden dar un peso mayor a uno u otro. Emergen propuestas de medición del bienestar, no solo en personas, sino también en países y en comunidades, enfatizando en el bienestar subjetivo (Diener et al., 2009) y psicológico (Ryff, 1989), y con menos intensidad en el bienestar social (Keyes, 1998)

En el siglo XXI, las condiciones sociales han intensificado componentes socioeconómicos y tecnológicos, y la libertad del individuo, como afirman las teorías sociológicas, se ve permeada por reglas de la estructura de la vida social (Giddens, citado por Araujo, 2000), migrando hacia formas más sutiles y complejas de la modernidad, en términos de la modernidad líquida (Bauman, 2000) o de sociedades red (Castells, 1998).

Analicemos la época en la que estamos y las condiciones, retos y desafíos que existen para futuros estudios en el campo de la felicidad y el bienestar. Según autores como Harari (2018) y Mercado-Maldonado (2011), este período histórico es de radicales transformaciones, problemáticas del mundo contemporáneo y procesos de cambio e inmensos retos. Coinciden los autores en que en las últimas dos décadas la forma del ser social cambió: sociopolíticamente, ha habido luchas de poder entre posturas liberales de izquierda y conservadoras de derecha; las estructuras políticas se derrumban en varias partes del mundo; la polarización extrema resplandece; surgen desafíos tecnológicos frente al mayor nivel de escepticismo y la proliferación de relatos fáciles, el uso de macrodatos, el poder en manos de grandes corporaciones tecnológicas, el uso de la inteligencia artificial, y el desafío político que proviene desde lo global, no desde lo nacional. La inmigración y las diferencias entre estados y comunidades se convierten en luchas radicales por las fronteras y los territorios, provocando guerras, muertes y desolación; hay una redefinición de los entes internacionales, que se ven retados a desarrollar mecanismos de afrontamiento que busquen responder a las necesidades del sujeto global, quien reclama oportunidades de desarrollo compartidas.

Lo anterior se traduce en conflictos nacionales, interétnicos y religiosos, así como en las consecuencias que esto arrastra: la sobrepoblación, la sobredimensión de la información como elemento de poder, el abandono de lo rural, el desplazamiento, la inmigración, las

hambrunas, el desempleo, el analfabetismo, el dataísmo, las transformaciones de las religiones tradicionales apuntando al cientificismo y la destrucción ecológica (Harari, 2018). “Turbulencia, caos y desórdenes son los signos característicos que convulsionan nuestras sociedades en este momento histórico” (Mercado-Maldonado, 2011, p. 5).

Resultan determinantes la tecnología y los medios de comunicación electrónica. Como dice Harari (2016) en su libro *Homo Deus*, “hay que analizar lo que le podría suceder al mundo en un futuro cuando mitos antiguos se unan con nuevas tecnologías divinas como son la inteligencia artificial o la ingeniería genética” (p.12). La familia, la tradición, el sujeto y el bienestar de este se encuentran estrechamente ligados a los cambios estructurales de la sociedad mundial, en lo que se denomina un “mundo desbocado” (Giddens, citado por Araujo, 2000). Afirmo el autor que la globalización se ha visto influida sobre todo por la comunicación electrónica, que no es solo una forma rápida e instantánea de transmitir noticias e información: “su existencia altera la textura misma de nuestras vidas, seamos ricos o pobres” (Giddens, citado por Araujo, 2000, p. 3)

El inevitable impacto de las instituciones modernas, que se expande a escala mundial, llega al corazón mismo de nuestra vida emocional. De acuerdo con Harari (2016, 2018), las transformaciones que afectan la esfera personal y emocional traspasan las barreras de cualquier país.

Por eso, las ciencias sociales, la psicología y la ciencia del bienestar enfrentan retos y desafíos frente a las problemáticas y crisis sociales, temáticas, ejes de investigación y metodologías para enfocarse en un futuro cercano.

Es necesario hacer una pausa como científicos sociales y revisar, sobre el bienestar y sus estudios, qué aspectos deben replantearse para poder conectar las condiciones actuales con las necesidades de bienestar que tienen los sujetos en este período contemporáneo. Una sociedad cuyo sentido, objetivo y preocupación básica sea servir y educar al ser humano, logrando una convivencia donde seamos capaces de eliminar la miseria, la locura de la guerra, la violencia sin sentido, y estimular el sentido de vida y un estado de bienestar contextualizado y territorializado. No hay respuestas cerradas a estos cuestionamientos, pero sí invitaciones a pausar y reflexionar sobre cómo potenciar el bienestar del ser humano, reconociendo la educación no como la simple adquisición de información, sino como la visión de un proceso donde se desarrolla la capacidad para darle sentido a la misma; estimular el significado, reconociendo la vida no como un relato, sino como un lienzo sensible de ser dibujado, y en la que se debe diferenciar la ficción de la realidad, en un medio permanente de meditación, lo que posibilita la capacidad de afrontar y elegir (Harari, 2018).

Bajo estas perspectivas de la evolución de la sociedad, las características del siglo XXI, el compromiso de los autores y las autoras de la Red Latinoamericana de Estudio e Intervención en Felicidad y Bienestar Humano y, en especial, los autores de este capítulo, así como la sensibilización con las emergentes situaciones psicosociales que caracterizan este momento histórico, se considera importante hacer una revisión de la *prospectiva*, *retos* y *desafíos* a los que son llamados los investigadores sociales para los estudios e intervenciones vinculados con bienestar y la felicidad en los seres humanos.

Se aclaran los términos *prospectiva*, *retos* y *desafíos*, como ejes esenciales en la estructura de este capítulo, buscando enfocar al lector en la intencionalidad del texto en términos de futuros inmediatos.

Escribir con miradas prospectivas es hablar en términos de elementos de porvenir para comprender mejor el presente y pensar en posibles escenarios futuros. El concepto de prospectiva procede del latín ‘pro’ (adelante) y ‘spectare’ (mirar), por lo que su definición es “la acción de mirar adelante en el tiempo” (Real Academia Española, 2014, definición 23b) y se convierte en una ruta o guía para estimular la motivación e interés de los profesionales en este campo de estudio.

Según la OCDE (2014), prospectiva es un término definido como: “Conjunto de tentativas sistemáticas para observar a largo plazo el futuro de la ciencia, la tecnología, la economía y la sociedad con el propósito de identificar las tecnologías emergentes que probablemente produzcan los mayores beneficios económicos o sociales” (p. 1). Esto muestra su carácter transversal en todas las disciplinas, y que estas son susceptibles de ser estudiadas con herramientas de observación del entorno a largo plazo.

En este capítulo de libro, se hace el análisis desde el consenso de prioridades y visión compartida del futuro, a partir de estudios realizados por investigadores, para develar tendencias y desde allí plantear retos y desafíos de la investigación psicosocial que afrontaría la ciencia del bienestar, así como los planteamientos de autores para seguir fortaleciendo la búsqueda de este en el ser humano.

Los retos se toman como “objetivo o empeño difícil de llevar a cabo, y que constituye por ello un estímulo para quien lo afronta” (Real Academia Española, 2014, definición 3). Desde esta mirada, las autoras buscan proponer elementos de juicio y argumentación para quienes estén interesados en estudiar el bienestar y la felicidad, fundamentados en la evolución de la sociedad y de los fenómenos psicosociales, y los elementos que se proponen a la psicología para que se flexibilice, adapte y evolucione de acuerdo con las necesidades del sujeto del siglo XXI.

Estos retos invitan a asumir desafíos. Los desafíos son tomados, por las autoras, como acciones implementadas para transformar el problema o situación en la medida que promuevan el bienestar y la felicidad, y puedan resignificar el dolor, la incompetencia, el miedo, la soledad, la pena, la ansiedad y la agresividad.

Tanto retos como desafíos se proponen desde una mirada prospectiva y elementos teóricos-conceptuales sugeridos, a partir de una revisión de autores que plantean el qué, cómo y con quiénes se debería hacer estudios en un futuro cercano.

Sin embargo, es necesario aclarar que el análisis y reflexiones sobre este tema tienen muchas disyuntivas, variantes y contextos. El panorama se amplifica frente a esta perspectiva y es por eso que se decide tomar tres problemáticas o contextos psicosociales de análisis, dentro de muchos. Se analizará la prospectiva, retos y desafíos de los estudios de bienestar en tres grandes problemáticas que afectan al mundo y que han ido creciendo exponencialmente: migración, envejecimiento y desarrollo tecnológico.

Apuntar al Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3, Salud y bienestar, con una mirada hacia el 2030, invita a vincular otros ODS, como el 10, Reducción de las desigualdades, y, en este marco, pensar en migración se hace necesario porque es un fenómeno en el que el número de migrantes internacionales ha aumentado en todas las regiones de las Naciones Unidas, aunque en mayor grado en Europa y Asia (OIM-ONU Migración, 2024) con consecuencias en la salud física, emocional y financiera de los migrantes.

La elección del envejecimiento como línea de análisis, se vincula a la necesidad de crear conciencia y diseñar rutas sobre cómo trabajar prospectivamente, para que los profesionales, la academia y la investigación se vinculen con la OMS en su promoción del envejecimiento saludable, que busca fomentar y mantener la capacidad funcional a través del bienestar en la vejez, liderando una Década del Envejecimiento Saludable del 2021 al 2030.

Además, surge la motivación de que todos los países del mundo deberían tener la oportunidad de vivir vidas largas y saludables, sobre todo porque la población mayor de 60 años está aumentando en todas las regiones, pasando de 1000 millones (2019) y proyectándose un aumento a 1400 millones para el 2030 y a 2100 millones para el 2050 (WHO, 2024).

La tercera categoría de análisis se relaciona con el uso y desarrollo de las tecnologías en la vida del ser humano. El impacto social se manifiesta en comportamientos, estilos de vida, valores, costumbres, las familias, los colegios, los mercados, la vida laboral, las relaciones sociales intra e interpersonales, y hasta en la política, entre otros ámbitos.

Desde esta mirada, las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y su relación con el bienestar se constituyen en un asunto clave para la investigación.

Justificada la elección de estas tres dimensiones, entre muchas posibles, para hablar de las perspectivas, retos y desafíos en la ciencia del bienestar, el capítulo presenta los mínimos comunes en este sentido, para plantear la perspectivas y tendencias a manera de recomendaciones para los abordajes epistemológicos, teóricos y metodológicos en este campo del saber.

Migración, felicidad y bienestar: hallazgos clave

La inmigración, como proceso humano demográfico y socioeconómico, en el que individuos o grupos se trasladan a otros territorios (ciudades, países, continentes), ha ido aumentando con la distensión de las fronteras y la percepción de un mundo global que cada día está más enfocado en la evolución y consecución de metas mediante la ingeniería genética y las propuestas tecnológicas basadas en inteligencia artificial (Harari, 2018).

Muchas personas emigran a otros lugares por diferentes situaciones relacionadas con sus metas en las dimensiones económicas, sociales, académicas, familiares, de seguridad y estabilidad física y emocional (Charles-Edwards et al., 2023). Es un fenómeno sociopolítico que se ha dado a lo largo de la historia de la humanidad, pero que en la contemporaneidad ha aumentado significativamente: los flujos migratorios se vuelven más intensos y equilibrados, generando un impacto considerable en la distribución de la población mundial.

Charles-Edwards et al. (2023) manifiestan que “la migración internacional ha redistribuido el 0,39 por ciento de la población mundial (28 millones de personas) en los cinco años anteriores a 2020, a pesar de que el 1,38 por ciento (101 millones) cambió de país de residencia” (p. 6). Este fenómeno social está motivado por diversos factores, en especial económicos, pero no exclusivamente. Sander et al. (2013) expresan que también influyen factores demográficos, ambientales, normativos y políticos.

El estudio de la emigración ha mostrado que ha ido aumentando con el paso del tiempo, y se ha asociado inicialmente al alto costo que representaba viajar a otro país y a la falta de recursos para hacerlo (Massey, 1988). Sin embargo, la migración ha incrementado en la medida en que los países han aumentado su patrimonio interno bruto, mejorando su calidad de vida y diversificado las metas y aspiraciones de su población (de Haas, 2018).

Bajo esta perspectiva, se crean necesidades de estudios científicos. Charles-Edwards et al. (2023) manifiestan que los análisis se han enfocado en las causas y consecuencias del transnacionalismo y adaptación a nuevas sociedades, en los mecanismos de afrontamiento a los desafíos y retos sociales y económicos, en las tendencias e implicaciones de los cambios poblacionales y en los impactos demográficos, sociales y políticos en diferentes continentes.

Las ciencias sociales han asumido su papel en los estudios a esta población. Han enfatizado en la importancia del bienestar: indicadores, instrumentos y evaluaciones que se constituyen en la perspectiva de la ciencia del bienestar en este campo.

Se ha hallado que el bienestar y la felicidad son indicadores del desarrollo humano, y que en los inmigrantes pueden variar de acuerdo a factores sociales (tipo de contexto, integración con la población del país de acogida, oportunidades laborales y educativas, acceso a salud pública) (Bartram et al., 2013); factores culturales (preservación de la identidad cultural, reconocimiento de la cultura de acogida y disponibilidad de interconexión con el país de origen) (Henríquez, 2021), y factores psicológicos (búsqueda de lugares con más oportunidades, percepción de mayor felicidad y rasgos de personalidad) (Hendriks y Burguer, 2021).

Andersson et al. (2021) han aportado los conceptos de “enclaves étnicos” y “capital étnico” en estudios de inmigrantes del Oriente Medio en Suecia. Se refieren a los grupos poblacionales coétnicos que migran buscando lo que han llamado “bienestar económico o financiero” que se instalan en un microterritorio como comunidad, proporcionando redes de apoyo social y asistencia mutua, oportunidades para acceder a los recursos y un sentido psicológico de comunidad, factores que brindan felicidad y bienestar a sus miembros.

El capital étnico es considerado como los “valores culturales compartidos, las normas y la confianza, que fomentan un sentido de pertenencia e identidad que son cruciales para la satisfacción general con la vida y contribuir al bienestar y la felicidad reduciendo el aislamiento social” (Andersson et al., p. 6).

La promoción de la felicidad y el bienestar en estas poblaciones, según investigadores como Formoso-Suárez et al. (2022), es diferente en países europeos en comparación con los latinoamericanos. En los primeros, se basan en aspectos más individuales, mientras que en los segundos, en aspectos socioafectivos, cooperativos y comunitarios.

Se ha encontrado que las creencias y prácticas espirituales y religiosas (fe, oración, rituales) promueven la percepción de bienestar y felicidad en los sujetos y las comunidades

latinas, potenciando el manejo de situaciones estresantes y adversidades, así como la capacidad para resolver los problemas y mejorar su calidad de vida (San Román et al., 2019). Es decir, estas prácticas, se vuelven mecanismos de afrontamiento y dinamizan el apoyo social, así como los factores protectores para el cuidado de la salud mental (Saiz et al., 2020).

Además, se asegura que la religiosidad puede aportar esperanza, gratitud, bondad, compasión, consuelo y significado frente a situaciones nuevas y retadoras, ofreciendo una comunidad donde nacen y se desarrollan relaciones intra e interpersonales que conforman un sistema interconectado socialmente, brindando apoyo al sujeto y dando sentido de comunidad, lo que proporciona una mayor y mejor percepción subjetiva de bienestar y felicidad (Saiz et al. 2020). Según los autores, estos factores también impactan positivamente en la autopercepción del individuo y mejoran la autoestima tanto de las personas como de las comunidades.

Este apoyo social, en inmigrantes, es visto como “asistencia emocional, práctica e informativa” (Formoso-Suárez et al., 2022, p. 8). Se constituye en un soporte fundamental para afrontar y controlar la soledad, el aislamiento y el estrés, mejorar el estado de bienestar y adaptarse a la nueva cultura; es decir, favorece la regulación emocional y fortalece el bienestar psicológico.

Es importante anotar que en los estudios sobre esta área temática también se encuentran aspectos negativos hallados que afectan el estado de felicidad y bienestar. Bartram et al. (2013), manifiestan que es muy común que los migrantes enfrenten condiciones de discriminación, exclusión social o anulación de derechos legales al llegar a una nueva cultura y país con normas propias, barreras lingüísticas y dificultades para ubicarse laboralmente, lo que con frecuencia los lleva inicialmente a la informalidad o a situaciones de ilegalidad, además de enfrentar problemas de vivienda y la falta de acceso a servicios sociales.

Sin embargo, es significativo observar que muchos experimentan un bajo nivel de felicidad y bienestar antes del proceso de migración y reportan una mayor felicidad y bienestar tras haber tomado la decisión de migrar. No obstante, profundizando en el análisis, se observa que esta mejora se percibe más a nivel de percepción y de evaluación del proceso, que en el componente emocional del bienestar (Hendriks y Burger, 2021).

Un factor común hallado en estos estudios es que el nivel, alto o bajo, de felicidad y bienestar depende del contexto del país de acogida y las condiciones u oportunidades

a las que los migrantes tengan acceso para trabajar, vivir, crear redes sociales y disponer de sistemas de salud. También se ha encontrado que la percepción y vivencia del bienestar subjetivo difieren en función del género, por lo que se recomienda considerar esta variable en estudios futuros sobre el tema (Formoso-Suárez et al., 2022), en conjunto con el análisis del proceso de aculturación como mecanismo de afrontamiento para adaptarse a la nueva cultura (Bartram et al., 2013; Formoso-Suárez et al., 2022)

Siguiendo la línea propuesta en este capítulo de libro, es necesario precisar algunos aspectos metodológicos en la *prospectiva y tendencias* sobre aportes científicos en el campo del bienestar en procesos de inmigración.

Tendencias metodológicas en el campo del bienestar con poblaciones migrantes

La revisión documental sobre este aspecto muestra elementos esenciales que deben considerarse en investigaciones futuras.

Uno de los aspectos destacados es que la mayoría de las investigaciones realizadas en este campo han adoptado enfoques cuantitativos, con técnicas e instrumentos que buscan cuantificar variables, en especial de tipo sociodemográfico. Estas investigaciones suelen basarse en encuestas para grandes poblaciones, con análisis estadísticos inferenciales y diseños comparativos entre grupos de migrantes de varios países (Sollis et al., 2023).

No obstante, Bartram et al. (2013) afirman que en la última década se han desarrollado investigaciones cualitativas enfocadas en comprender y profundizar el fenómeno migratorio desde las experiencias, percepciones, sentimientos y vivencias de los actores del proceso. Esto ha hecho que se utilicen técnicas como grupos focales, entrevistas y estudios de caso, orientadas a explorar el bienestar subjetivo y sus componentes desde las experiencias positivas y negativas y la satisfacción con la vida.

Estos autores, al igual que Sollis et al. (2023), manifiestan que los estudios, en mayor porcentaje, de manera transversal, estudian el fenómeno en el presente y desde su contexto histórico. Los estudios de intervención para mejorar el bienestar de la población migrante han tendido a utilizar diseños experimentales o cuasiexperimentales, buscando evaluar el impacto de proyectos y programas implementados en el marco de una política pública e identificar brechas, barreras y oportunidades para mejorar o replantear la estrategia.

Prospectiva y tendencias para estudiar el bienestar en poblaciones inmigrantes

La prospectiva y tendencia para estudiar el bienestar en poblaciones migrantes se proyecta a:

- **La realización de estudios con diseños longitudinales y métodos mixtos**, que permitan analizar, a lo largo del tiempo, el proceso vivenciado por los sujetos frente al estado de su bienestar, y en los que se pueda seguir profundizando la comprensión y los elementos internos que se asocian con su bienestar subjetivo, psicológico y social, combinados con factores demográficos, de modo que se puedan cruzar variables y categorías de estudio. Para estos estudios, Sollis et al. (2023) aseguran que este tipo de estudios aplicados a la población migrante desde el momento previo a la migración, durante y después del proceso, aporta al estudio del bienestar en sus diferentes fases y factores asociados.
- **El uso de técnicas y herramientas adaptadas a las culturas** que participarán en el estudio, tanto nativas como migrantes, es decir, que se “alineen con los valores, las creencias y las normas de la población migrante específica que se estudia” (Sollis et al., 2023, p. 3). Estos autores recomiendan utilizar una medida de bienestar adaptada a la cultura, como la escala de bienestar de Indonesia, que ha sido utilizada para evaluar con precisión el estado de bienestar en grandes poblaciones migrantes, reconociendo matices y dimensiones culturales.

Bartram et al. (2013), Hendriks y Burger (2021) y Sollis et al. (2023), coinciden en esta sugerencia, al igual que en recomendar la realización de investigaciones participativas basadas en la comunidad (CBPR) y análisis de políticas públicas, cuyo enfoque implica colaboración entre los investigadores y las comunidades migrantes para abordar el estado de bienestar, no de manera individual, sino colectiva. Según estos autores, una visión colectiva del bienestar humano promueve las redes sociales, la sensibilidad cultural, el empoderamiento comunitario, el sentido psicológico de comunidad, y los resultados obtenidos pueden utilizarse eficazmente para plantear proyectos y programas de intervención o acompañamiento psicosocial que promuevan el bienestar y la felicidad.

- **La aplicación de evaluaciones multidimensionales** es una sugerencia de autores que aseguran que es necesario contextualizar los estudios y a las poblaciones migrantes de acuerdo con su cultura, incluyendo dimensiones que las caractericen. Recomendamos incluir variables como el género, la condición de población migrante o no migrante, la edad, el nivel de estudio, la demografía, el origen cultural,

las características de la población de acogida, aspectos de personalidad, espiritualidad o religiosidad, redes sociales, autoaceptación, aculturación, políticas migratorias del país de acogida, identidad (como la identidad étnica, la autoestima colectiva y la fusión de identidades), y cualquier otra que identifique de manera particular la población. Según los investigadores, se necesitan estudios que asuman el bienestar como una categoría más amplia, con una visión holística, y que generen conocimientos sobre las asociaciones positivas entre estos factores de identidad y las diferentes dimensiones del bienestar.

- **Las investigaciones comparativas y con participación comunitaria.** Se necesita investigar el bienestar en diferentes y grandes grupos poblacionales y regionales, con el fin de identificar aspectos específicos y únicos que los caractericen, así como los factores diferenciales. Esto permitirá generar propuestas masivas que fortalezcan el bienestar en la población, como políticas públicas en los países. La participación de las comunidades migrantes, el escuchar sus voces, sus percepciones, experiencias y vivencias, “mejoraran la validez y la relevancia cultural de los estudios sobre bienestar humano” (Sollis et al., 2023, p. 6).
- **La recolección, análisis de datos, indicadores e interpretación de resultados** con técnicas novedosas, enfoque interdisciplinario y consideraciones éticas que incluyan la variedad étnica. Estas deben ser planificadas de forma detallada y sistemática, y comprender las implicaciones para las políticas públicas, integrando el análisis demográfico que permita adaptar las intervenciones y los servicios de apoyo a las diversas poblaciones migrantes (Ong y Wilcox, 2023). Los autores sugieren que se diseñe un sistema de indicadores diferenciales por períodos evolutivos: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. Además, proponen que el enfoque de investigación sea co-creativo, en el que participen comunidades migrantes y no migrantes, investigadores, expertos nacionales e internacionales, entidades gubernamentales y no gubernamentales, y que incluya la colaboración de diversas disciplinas como la psicología, la sociología, la economía y otros campos.

Prospectiva del estudio del bienestar frente al envejecimiento

El estudio del bienestar a futuro tiene muchos cuestionamientos relacionados con el envejecimiento. En principio, debido a los cambios en las pirámides poblacionales del mundo, y en Latinoamérica en particular, se evidencia que la población de adultos mayores ha aumentado y tiende a crecer aún más. Según la CEPAL (2017), se espera que para 2050 el 25 % de la población de la región sea mayor de 60 años, lo

que representa un cambio significativo en comparación con el 12 % registrado en el 2017. Esto plantea la necesidad de abordar el envejecimiento y la generar propuestas a favor del bienestar.

El bienestar se entiende como un concepto multidimensional y relacional en el contexto del cuidado de las personas mayores. Por tanto, se hace hincapié en la importancia de considerar diversos aspectos de la vida de las personas y sus relaciones (Cheshire-Allen, 2022).

En coherencia con lo anterior, la investigación también señala que los aspectos culturales son vitales para entender el bienestar de los adultos mayores, influyendo en cómo las personas mayores perciben y experimentan su bienestar (Reyes et al., 2020). Se identifica que el análisis prospectivo de la relación entre bienestar y envejecimiento puede explicarse desde diferentes aspectos: la salud física, la salud mental, la integración social, la vivienda accesible, el aporte de la tecnología y las políticas públicas.

A continuación, se hace una revisión acerca de cada uno de los aspectos para dar cuenta del panorama sobre el estudio del bienestar en el contexto del envejecimiento.

En cuanto a la **salud física y prevención de enfermedades**, se reconoce que el envejecimiento trae consigo algunas afectaciones en la salud general. Por ello, uno de los énfasis de la medicina y demás ciencias de la salud se enfocará en un mayor desarrollo de investigaciones sobre procesos de atención, pero también se hará énfasis en temas de promoción y prevención en salud.

De hecho, los abordajes hacia con miras al fortalecimiento de estilos de vida saludables, tendientes a reducir el riesgo de enfermedades, son fundamentales. Tal como lo confirman Halaweh et al. (2018), un estilo de vida activo, la participación social y una dieta saludable son elementos clave para un envejecimiento exitoso. De hecho, el bienestar incluye componentes relacionados con relaciones positivas, compromiso y emociones positivas, entre otros.

Así como es creciente la relevancia de la salud física, también es aumenta el interés por la **salud mental y el bienestar emocional**. Dentro de los registros epidemiológicos, se encuentra que los problemas con mayor prevalencia son la depresión, la ansiedad y otros procesos como deterioro cognitivo. Sin embargo, también es importante es tener en cuenta que los procesos preventivos estarían ligados a la estimulación cognitiva y a procesos de bienestar, apoyando la adaptación a los cambios relacionados con la edad, que sin duda pueden favorecer la percepción de bienestar (Steverink, 2019)

Así también, la apuesta es por el fortalecimiento de la construcción de vínculos de afecto para favorecer el bienestar emocional. Además, los fuertes lazos familiares pueden mejorar el bienestar en los adultos mayores, potenciando el rol de los cuidadores y diseñando entornos nutritivos fundados en el apoyo social, en tanto es crucial para la salud emocional. Se resalta que el apoyo, aun si proviene de personas distintas a su familia, tiende mejorar el estado de salud mental (Reyes et al., 2020; Hernández Vergel et al., 2021).

Por otra parte, se encuentra que un aspecto adicional ligado al crecimiento poblacional de adultos mayores es cómo se deben generar más y mejores espacios para **la integración social de los adultos mayores y la participación activa en la comunidad**. Esto implica el diseño de arquitecturas sociales que faciliten justamente que los adultos mayores, además de formar parte, puedan sentirse parte de la comunidad, en la que su labor, conocimiento y aporte sean reconocidos y valorados.

En tanto se promuevan contextos inclusivos, se facilita la convivencia y, en sí mismo, el bienestar para todos. Esto implica que las políticas públicas nacionales y locales deberán estar ajustadas para aportar a la armonía social, permitiendo que los adultos mayores se sientan parte del contexto y reconozcan que su aporte es respetado y valorado.

De manera complementaria, una condición clave para favorecer el bienestar es la adaptación de la vivienda y los entornos, diseñando espacios accesibles para todos. Esto parte de pensar en todos, de modo que los adultos mayores puedan vivir de manera independiente y segura. Para este fin, se requieren ajustes tanto en los hogares como en las instituciones, considerando que otro aspecto relevante dentro de la comprensión de los impactos futuros del bienestar en el envejecimiento es el entorno y la vivienda adaptada, donde se resalta cómo el entorno físico, incluyendo la vivienda, juega un papel crucial en la calidad de vida de las personas.

Un segundo aspecto a tener en cuenta dentro de la comprensión de los impactos futuros del bienestar en el envejecimiento es el **entorno y vivienda adaptada**, en el que se destaca cómo el entorno físico, incluyendo la vivienda, juega un papel crucial en la calidad de vida de las personas mayores.

Al respecto, se están desarrollando y promoviendo entornos accesibles y adaptados que permitan a las personas mayores vivir de manera independiente y segura. Esto incluye modificaciones en el hogar y el desarrollo de comunidades amigables para las personas mayores. Esto cobra sentido en la medida en que la libertad y la elección se destacan como componentes esenciales del bienestar, señalando la importancia de la autonomía y la toma de decisiones para mantener una sensación de bienestar (Cheshire-Allen, 2022).

En tercer lugar, esta revisión prospectiva del bienestar en el marco del envejecimiento aborda la relación entre **la tecnología y el envejecimiento activo**. La tecnología está siendo cada vez más utilizada para apoyar el envejecimiento activo y saludable, en diferentes ámbitos relacionados con el cuidado, la asistencia y los entornos de bienestar, e incluso en el favorecimiento para construir redes sociales de apoyo.



La interacción social y las conexiones virtuales también han mostrado ser predictores importantes del bienestar en adultos mayores, mejorando su salud mental y reduciendo los síntomas de depresión (Sen et al., 2022).

Además, la participación comunitaria, cuando se combina con la comunicación electrónica, puede ayudar a reducir los niveles de depresión autorreportados por adultos mayores.

Se enfatiza la importancia de las interacciones sociales, tanto físicas como virtuales, en la promoción de la salud mental (Kapur, 2023), constituyéndose así en una oportunidad significativa tanto para las prácticas de cuidado como para el fortalecimiento de la satisfacción con la vida.

El uso de la tecnología incluye, así, desde dispositivos de monitoreo de salud hasta plataformas digitales que facilitan la socialización y el acceso a servicios, favoreciendo la creación de entornos seguros y una atención pertinente a los adultos mayores. También abarca el uso de mensajería, correo electrónico y redes sociales. En este sentido, la tecnología está ayudando a proporcionar redes sociales de apoyo, cuidados a distancia y telemedicina, especialmente en áreas rurales o para personas con movilidad limitada.

En general, la estructura de las redes sociales influye significativamente en la recepción de apoyos, tanto financieros como instrumentales, entre los adultos mayores. Así, una red bien estructurada puede aumentar la probabilidad de recibir el soporte necesario (Storelli, 2013).

Finalmente, se presenta un último aspecto relacionado con la prospectiva de bienestar en el marco del envejecimiento: las **políticas públicas**, que juegan un papel esencial en la creación de un entorno que apoye el bienestar de las personas mayores. Esto incluye la planificación urbana, el acceso a servicios de salud, la protección contra el abuso y la discriminación, y la provisión de servicios sociales adecuados. Es fundamental reconocer y defender los derechos de las personas mayores. Al hacerlo, las sociedades pueden garantizar que se proteja y respete su bienestar (Morais et al. 2024)

El estudio del bienestar frente al envejecimiento destaca varias áreas clave, incluida la sostenibilidad económica, la importancia de las redes sociales y la necesidad de políticas y programas adaptados a las necesidades de la población mayor. Según Burtless (2015), las tendencias positivas en el bienestar de los adultos mayores en las últimas décadas se deben en gran parte a programas públicos como la seguridad social y Medicare.

Sin embargo, estos programas enfrentan desafíos financieros, y los futuros adultos mayores podrían necesitar trabajar más tiempo para mantener su bienestar económico. Desde un punto de vista psicosocial, Stevens (2013) destaca la importancia de las relaciones sociales diversas y el apoyo en el envejecimiento saludable, señalando que intervenciones como los servicios de visitas para viudos y programas de autogestión pueden ser beneficiosos.

En este sentido, Plácido et al. (2022) enfatizan la salud y el bienestar como metas esenciales, abogando por un enfoque integral que incluya la salud física y mental como componentes críticos del envejecimiento saludable. Evidencian que los desafíos futuros frente al envejecimiento deberán abordarse con estrategias más robustas y enfoques incluyentes, que favorezcan la posibilidad de desarrollo social, emocional, económico y de la salud en general de esta población.

En conclusión, se encuentra que los estudios que se adelantan con miradas hacia el futuro señalan el requerimiento de un enfoque multifacético, que abarque tanto aspectos económicos como sociales y de salud, para asegurar el bienestar de la población mayor en los años por venir.

El bienestar en el marco del desarrollo tecnológico

El impacto de la tecnología en el bienestar psicológico es multifacético, tanto a nivel mundial como particularmente en América Latina, ya que influye en diferentes dimensiones humanas. Además, dado que la tecnología evoluciona a velocidades vertiginosas, presenta tanto oportunidades como desafíos para la salud mental y la satisfacción general con la vida.

Siendo el bienestar un componente de gran relevancia en la vida humana, en la actualidad cuenta con avances investigativos valiosos que han contribuido a su comprensión y aplicación en distintos ámbitos, desde el plano individual al colectivo. Este bienestar se ha visto influido por la tecnología, dado que ahora se cuenta con mayores posibilidades para la realización de tareas, facilitando el trabajo en contextos laborales, educativos y cotidianos, reduciendo barreras físicas, de esfuerzo y de distancia.

Así mismo, se ha generado cambios en los modos de interacción, gracias al auge de las redes sociales y los modos de relación remota. Esto también ha impactado las valoraciones sociales frente a lo que se considera como aprobado y no aprobado en distintos contextos. De la misma manera, nuevas prácticas y necesidades van marcando rutas y posturas que eran inimaginables en otros tiempos.

Históricamente, el desarrollo tecnológico ha sido un motor de transformación en las sociedades que impacta la economía y la productividad, pero, al centrarse en el bienestar humano y la percepción de satisfacción con la vida —y dado el ritmo de las grandes transformaciones y avances que este ha tenido—, aparecen temas como la salud, lo relacional, las políticas públicas y la ciencia de datos, entre otros.

Por esta razón, al realizar un análisis prospectivo, resulta fundamental entender cómo las tecnologías emergentes como la inteligencia artificial, la biotecnología y la automatización van a moldear la vida de las personas, en tanto que estas tecnologías apuntan a aumentar la eficiencia, mejorar la calidad de vida, reducir enfermedades y prolongar la esperanza de vida (Liao, 2023).

En este contexto, la estimulación cerebral no invasiva (NIBS), comprendida como un conjunto de técnicas que aplican campos eléctricos débiles al cuero cabelludo para modular la actividad neuronal y las ondas cerebrales (Zohuri y McDaniel, 2021), se perfila como una alternativa prometedora a los tratamientos tradicionales de salud mental. Estas técnicas pueden conducir a una mejora en el bienestar emocional y cognitivo, con miras

al mejoramiento de la calidad de vida del individuo sin incurrir en riesgos asociados a la cirugía o a los medicamentos. La tendencia apunta hacia alcanzar mejoras significativas en opciones de tratamientos más eficaces y seguros en la búsqueda de la salud mental de las personas (Zohuri y McDaniel, 2021).

En relación con lo anterior, las propuestas en el marco de la salud se orientan al crecimiento de la tele salud y los servicios de salud mental en línea, con el fin de que las personas que viven en zonas rurales o con acceso limitado puedan obtener la ayuda que necesitan —como la atención de un médico o terapeuta— sin tener que desplazarse grandes distancias. Esto contribuye a reducir las brechas de la inequidad social y con ello también mejorar la calidad de vida y disminuir la prevalencia de problemas mentales no tratados.

El desarrollo de algoritmos personalizados tiene un alto potencial para proporcionar *coaching* personalizado de salud y evaluaciones psicológicas de salud a nivel individual y comunitario, lo que permitirá tomar decisiones fundamentadas en evidencia para la formulación de políticas públicas (David et al., 2018). Esta posibilidad fortalece el enfoque de la psicología positiva y genera mayor confianza en instituciones, entidades financieras y grandes empresas, promoviendo así una percepción más favorable de los avances tecnológicos como herramientas beneficiosas para mejorar la satisfacción con la vida (López-Concepción et al., 2022).

De igual manera, la digitalización y el uso de inteligencia artificial pueden ayudar a que las políticas públicas sean mejores y personalizadas, orientadas a mejorar el bienestar social y reducir las desigualdades. No obstante, persiste una preocupación significativa por el desplazamiento laboral provocado por la automatización, lo que plantea la necesidad de promover estrategias de adaptación, preparación financiera y el mantenimiento de una mentalidad abierta para navegar por el futuro mercado laboral (Wang y Siau, 2018).

En este contexto, las aplicaciones móviles y otras tecnologías digitales basadas en ciencia de datos han revolucionado la forma en que se prestan los servicios de salud mental. Estas herramientas permiten que las personas accedan a intervenciones y recursos de bienestar psicológico desde cualquier lugar, algo útil en áreas rurales o para personas con movilidad limitada. Esto también facilita un seguimiento continuo y una retroalimentación en tiempo real, lo cual es esencial para la efectividad de las intervenciones psicológicas, además del seguimiento continuo y una retroalimentación en tiempo real, lo cual es esencial para la efectividad de las intervenciones psicológicas (Torous et al., 2019).

En consecuencia, la ciencia de datos ha mejorado la capacidad para comprender y abordar problemas de salud mental a gran escala, y ha abierto nuevas vías para diseñar

intervenciones más accesibles y personalizadas, con un potencial enorme para mejorar el bienestar psicológico en la población.

Para los países latinoamericanos, en los que la desigualdad, la pobreza y otros factores estructurales afectan significativamente a sus pobladores, los estudios sobre el bienestar involucran indicadores tradicionales como el ingreso económico y la salud física, pero también aspectos intangibles como la satisfacción con la vida, la cohesión social, las redes de apoyo y la salud mental (Diener, 1999). Este enfoque ampliado presenta un creciente interés sobre cómo el bienestar puede trabajarse para contextos de alta vulnerabilidad y desigualdad, lo que implica una mayor atención a las políticas públicas para la inclusión y la adaptación cultural.

Ahora bien, el territorio se convierte no solo en un contexto para construir bienestar, sino también en una fuente de bienestar en sí mismo. Esta noción excede la idea de propiedad para entender el territorio como un constructo histórico, forjador de identidad y de vínculos con uno mismo, con los demás y con el entorno (seres vivos y no vivos).

Ligado a esta visión territorial, el impacto del cambio climático y las crisis económicas recurrentes están impulsando investigaciones y desarrollo tecnológico que exploran la resiliencia y el bienestar en comunidades afectadas por desastres naturales y sus efectos en los sistemas de producción agropecuaria, especialmente en el plano del minifundismo que marcan el cumplimiento de las necesidades básicas y de paso la satisfacción con la vida. Además, la digitalización y el acceso a nuevas tecnologías están abriendo nuevas oportunidades para medir y mejorar el bienestar, mediante herramientas de *big data* y análisis en tiempo real para capturar dinámicas complejas de bienestar a nivel comunitario y regional (Martínez et al., 2023). En consecuencia, se espera que las investigaciones futuras sobre el bienestar en América Latina tengan un impacto concreto en las políticas públicas con miras a la justicia social y el bienestar integral.

Si bien la tecnología tiene un gran potencial para mejorar la calidad de vida, el ritmo acelerado del cambio tecnológico también puede conducir al estrés y la ansiedad, debido a que a muchas personas les resultan difícil adaptarse a las nuevas tecnologías, lo que puede afectar negativamente su salud mental (López-Concepción et al., 2022). A esto se suma la necesidad de fomentar una conciencia sobre los hábitos digitales por el uso excesivo de las redes sociales, que puede derivar en adicción o aislamiento social y

generar afecciones a la salud mental. En este sentido, se propone la implementación de estrategias de desintoxicación digital, especialmente en adolescentes, quienes son los más afectados. La educación, por tanto, tendrá un papel fundamental dentro de este propósito (Bora y Neelakandan, 2022).

Para el futuro, se espera que todas las experiencias digitales estén diseñadas para apoyar el florecimiento humano y contribuir positivamente a la salud mental. Por tanto, el objetivo es crear un escenario que mejore nuestras vidas en lugar de restarles valor (Calvo y Peter, 2017).

A manera de horizontes para la ciencia del bienestar: retos y desafíos

La historia sobre el estudio del bienestar ha ido evolucionando. Con Seligman y Csíkszentmihályi (2000), los estudios superaron el abordaje de “estar bien” o de simplemente tener salud o no presentar patologías para reconocer elementos internos positivos como el carácter, las virtudes, la felicidad, el funcionamiento óptimo (Shoshani y Slone, 2013), las fortalezas del carácter e indicadores para el bienestar humano.

Las investigaciones han avanzado en la conceptualización del bienestar, creando modelos explicativos desde el bienestar subjetivo (Diener et al., 2009), psicológico (Ryff, 1989) y social (Keyes, 1998), e incluso autores como Blanco (2000) han propuesto integrarlos para un modelo de bienestar completo, siendo una tendencia en estos tiempos.

En esta etapa histórica de la contemporaneidad, hay desafíos frente a la conceptualización, las mediciones, las teorías, los predictores, los contextos de acción y las implicaciones para las políticas públicas en el tema del bienestar humano. A continuación, se revisan algunos puntos clave frente a retos y desafíos del campo de la ciencia de la felicidad que marcan sus horizontes, para promover mayor bienestar humano.

Brechas conceptuales sobre bienestar

Existen autores que están cuestionando las definiciones que existen sobre bienestar, porque consideran que debería abarcar muchos más criterios que solamente la salud (Maroto-Vargas y Hernández-Campos, 2014). Ryff et al. (2021), cuestionan el término “bienestar”, cuando se combinan elementos socioeconómicos, de calidad de vida y salud con elementos subjetivos y psicológicos, argumentando que esto genera confusiones en las mediciones, los instrumentos y los diseños metodológicos, lo cual altera los resultados científicos sobre el tema.

También cuestionan las evaluaciones de una sola variable, que utilizan instrumentos de pocos puntos, porque las consideran simplistas, poco profundas y porque minimizan la importancia, complejidad, la multidimensionalidad y lo multifacético del concepto. También critican los conceptos de personas prósperas como sinónimo de personas en bienestar, porque la base conceptual no es clara y genera problemas de validez y confiabilidad cuando se diseñan investigaciones. En contraste, la trayectoria de estudios sobre bienestar muestra estudios particulares y generales, pero de manera fragmentada.

Ahora bien, pensando en el futuro, se recomienda integrar holísticamente los hallazgos científicos que las ciencias han logrado para una comprensión más profunda y amplia del bienestar humano, y desarrollar metodologías biopsicosociales más desafiantes y con aplicaciones prácticas (Maroto-Vargas y Hernández-Campos, 2014). Desde este punto, se plantean a continuación dos elementos para resignificar los estudios frente al bienestar, que implican aspectos epistemológicos, teóricos y metodológicos.

Del bienestar en general a un bienestar en contexto: una dimensión territorial

Renshaw et al. (2014) proponen que el concepto de bienestar debe ser un tipo de *metaconstructo*, es decir, que abarca aspectos de una vida sana que incluya lo psicológico, lo físico, lo emocional, lo social, lo contextual y todas las dimensiones que sean necesarias, de acuerdo con el caso.

Además, los autores proponen una definición de bienestar en concordancia con lo anterior, afirmando que “las percepciones de los individuos de la calidad de sus relaciones con otras personas, sus vecindarios y sus comunidades” (Renshaw et al. 2014, p. 5).

En esta línea de propuestas, Blanco y Varela (2007) cuestionaron lo individualista del concepto asumido sobre bienestar, centrado en lo personal, en la consecución de metas, intereses individuales como parte de planes de vida subjetivos y sin considerar lo social-contextual.

La importancia de hacer lecturas situadas del bienestar contextualizadas hace que emerjan propuestas como hablar de bienestar en la infancia (Tobías et al., 2019) y el bienestar escolar (Kutsar et al., 2019), en las que se puedan tomar elementos generales de los estudios realizados y dar voz directa a los actores por poblaciones y características para generar un conocimiento epistemológico, teórico y metodológico específico que sirva de soporte para propuestas de programas y proyectos. Estos buscan generar

habilidades personales, institucionales y comunitarias, que alcancen mayor efectividad para el bienestar de esas poblaciones.

Esta propuesta coincide con lo planteado por Ryff et al. (2021), en cuanto a que el concepto tiene una naturaleza compleja y multidimensional, incluyendo elementos hedónicos, eudaimónicos y factores predictivos (edad, género, rasgos de personalidad, ubicación geográfica, diferencias culturales, vida emocional, espiritualidad y valores, factores ambientales, nivel de estudio, salud, entre muchos otros). Esta concepción exige, por lo tanto, un abordaje integral e interdisciplinario del bienestar, en el que predomine la colaboración entre investigadores, entes gubernamentales y no gubernamentales, expresada en diseños multifactoriales que integren disciplinas, indicadores subjetivos y objetivos, y utilicen instrumentos más robustos, validados y contextualizados.

La perspectiva territorial para los estudios de bienestar es una propuesta que se viene haciendo desde la década pasada. Carrasco-Campos et al. (2013), manifiestan que incluir categorías de análisis como el medio ambiente, los servicios públicos locales y el tipo de gobierno asegura que los hallazgos sean acordes a la población específica que participa, y que las acciones que se adelanten logren mejorar niveles de bienestar por su pertinencia. Proponen incluir, en la evaluación del bienestar humano, riesgos asociados con los desastres naturales, la huella ecológica y los recursos humanos, porque hacen parte del contexto, y además, sugieren operacionalizar el “cuidado” (acceso a servicios médicos y públicos, cuidado de niños, salud mental, seguridad) como un componente esencial del bienestar social.

Incorporar visiones interdisciplinarias, comunitarias y otras metodologías: elementos retadores

La tendencia muestra que los estudios buscan reunir a investigadores que representen a la psicología, sociología, antropología, salud pública y cualquier otra disciplina que aporte a la comprensión del bienestar, con el fin de ampliar el espectro de análisis, perspectivas y metodologías (Carrasco-Campos *et al.*, 2013). Esto aportaría a la ciencia del bienestar, pero también generaría dificultades, debido a lo difícil que es empalmar las diferentes metodologías y los vocabularios técnicos que deben dialogar (Maroto-Vargas y Hernández-Campos, 2014).

El reconocimiento e inclusión de factores predictores de personalidad, sociales, económicos, ambientales, familiares, ingresos, salud, rango emocional, valores y creencias, así como dimensiones culturales (Huong, 2023), entre otros, permite desarrollar técnicas y herramientas de medición, y formas de intervención acordes a la complejidad y enfoque

holístico del tema que se estudia. Se sugiere que el número de participantes sea mayor y que provengan de diferentes contextos y territorios. Sin embargo, Maroto-Vargas y Hernández-Campos (2014) plantean que no es fácil diseñar instrumentos evaluativos que capturen la naturaleza multidimensional del bienestar, aunque se debe intentar, aunando esfuerzos entre investigadores y trabajando por trascender los límites del modelo médico-psiquiátrico para lograr visiones preventivas y de promoción de la salud.

Según Huang (2023), la tendencia en las metodologías apunta a diseños longitudinales que permitan hacer seguimiento a los matices y variaciones del bienestar a través del tiempo y de las etapas del desarrollo. La combinación de métodos cuantitativos y cualitativos se recomienda para obtener visiones profundas y completas, con enfoque biopsicosocial. Así mismo, se invita a explorar teorías como la genética, las neurociencias y la física cuántica para ampliar escenarios explicativos que puedan estudiarse empíricamente y sean sensibles a su aplicación en entornos reales y específicos.

La inclusión de técnicas y medidas cualitativas es sugerida por las posturas emic, en las que se potencian las voces de los participantes, sus necesidades, intereses, percepciones, y niveles de satisfacción. Por otro lado, los estudios cuantitativos abordan variables como el entorno, las condiciones socioeconómicas, los aspectos sociodemográficos, las políticas, la infraestructura, el tipo de gobierno y los servicios públicos de salud y educación, que ayudan a la delimitación del objeto y sujeto, permitiendo definir con mayor precisión los aspectos conceptuales y teórico-empíricos, pensando en acciones para el mejoramiento y la potenciación del bienestar.

De acuerdo con Maroto-Vargas y Hernández-Campos (2014), las metodologías deben evaluarse y adaptarse periódicamente en función de las nuevas conclusiones y de los comentarios de las partes interesadas. Este proceso iterativo puede ayudar a refinar los enfoques de investigación y garantizar que sigan siendo relevantes y eficaces para abordar las complejidades del bienestar

En el futuro cercano, la investigación sobre bienestar, según estudiosos del tema, se orienta hacia estudios comparativos, predictivos y multifactoriales. Se propone que los estudios generen conocimiento aplicable a investigaciones y acciones más globales, colaborativas entre países, y enfocadas en propuestas de solución problemáticas mundiales que afectan a grandes poblaciones, como, por ejemplo: la pobreza, la destrucción medioambiental, la deshumanización, la discriminación, el cambio climático, la guerra, la búsqueda de la paz, la sostenibilidad, el avasallamiento de la información, entre otras.

Referencias

- Araujo González, J. (2000). Reseña “Un mundo desbocado. Los efectos de la globalización en nuestras vidas” de Anthony Giddens. *Sociológica*, 15(43), 278-282.
- Bartram, D., Laczko, F., Anich, R., y Aghazarm, C. (2013). Review of studies on migration, happiness, and well-being. En *World Migration Report 2013* (pp. 86–102). International Organization for Migration. <https://doi.org/10.18356/78B3E85A-EN>
- Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Politi Books.
- Blanco, A. (2000). *Modelo integral de bienestar: componentes e integración*. Editorial Salud y Sociedad.
- Blanco, A., y Varela, S. (2007). Los fundamentos de la intervención psicosocial (Cap. 1). En A. Blanco y J. Rodríguez Marín (eds.), *Intervención psicosocial*. Prentice Hall.
- Bora, S., y Neelakandan, R. (2022). Digital well-being. *International Journal of Research in Humanities and Social Studies*, 4(2), 63-67. <https://doi.org/10.37602/ijrehc.2023.4208>
- Burtless, G. (2015). Trends in the well-being of the aged and their prospects through 2030. *Forum for Health Economics & Policy*, 18(2), 97-118. <https://doi.org/10.1515/fhep-2015-0039>
- Calvo, R. A., y Peters, D. (2017, mayo 6-11). Positive computing: Research & practice in wellbeing technology [Ponencia]. CHI Conference Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems (CHI EA '17), Denver, Estados Unidos. <https://doi.org/10.1145/3027063.3027099>
- Carrasco-Campos, Á., Martínez Fernández, L. C., y Moreno Mínguez, A. (2013). Revisión crítica de la medición del bienestar desde una perspectiva interdisciplinar: Hacia una propuesta de indicadores subjetivos y espaciales. *Prisma Social*, (11), 91-122.
- Castells, M. (1998). The Rise of the Network Society. *The Information Age: Economy, Society and Culture (vol. III, pp. XX-XX)*. Wiley-Blackwell.
- Charles-Edwards, E., Bernard, A., Rowe, F., y Abel, G. (2023). International Migration and Development: The Changing Impact of Migration on Redistributing Global Population. *International Migration Review*, 59(2), 850-866. <https://doi.org/10.1177/01979183231175114>

- Cheshire-Allen, M., y Calder, G. (2022). 'No one was clapping for us': care, social justice and family carer wellbeing during the COVID-19 pandemic in Wales. *International Journal of Care and Caring*, 6(1-2), 49-66. <https://doi.org/10.1332/239788221X16316408646247>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL]. (2017). *Envejecimiento en América Latina y el Caribe: Una transformación demográfica en marcha*. CEPAL. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/e345daf3-2e35-4569-a2f8-4e22db139a02/content>
- de Haas, H. (2018). Migration and Development: A Theoretical Perspective1. *International Migration Review*, 44(1), 227-264. <https://doi.org/10.1111/j.1747-7379.2009.00804.x> (Original work published 2010)
- Declaración Universal de los Derechos Humanos (10 de diciembre de 1948), proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Resolución 217 A (III). <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Diener, E. (1999). *Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index*. *American Psychologist*, 54(1), 34-43.
- Diener, E., Lucas, R. y Oishi, S. (2009). Bienestar subjetivo: La ciencia de la felicidad y la satisfacción con la vida. En C. Snyder y S. Lopez (eds.), *Manual de psicología positiva* (pp. 63-73). Oxford University Press.
- Formoso-Suárez, A. M., Sáiz, J., Chopra, D., y Mills, P.J. (2022). The Impact of Religion and Social Support on Self-Reported Happiness in Latin American Immigrants in Spain. *Religions*, 13(2), 122-122. <https://doi.org/10.3390/rel13020122>
- Halaweh, H., Dahlin-Ivanoff, S., Svantesson, U., y Willén, C. (2018). *Perspectives of older adults on aging well: A focus group study*. *Journal of Aging Research*, 2018(1), 1-10. <https://doi.org/10.1155/2018/9858252>
- Harari, Y. N. (2016). *Homo Deus*. Harvill Secker.
- Harari, Y. N. (2018). *21 lecciones para el siglo XXI*. Debate.
- Hendriks, M., y Burger, M. J. (2021). Felicidad y migración. En K. F. Zimmermann (ed.) *Manual de Economía Laboral, de Recursos Humanos y de la Población* (pp. 1-23). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-57365-6_178-1

- Henríquez, D., Urzúa, A., y López-López, W. (2021). Indicators of Identity and Psychological Well-Being in Immigrant Population. *Frontiers in psychology*, 12, 707101. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.707101>
- Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., y Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 530-543. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29069613004>
- Huong, X. V. (2023). Examining the progression in happiness research: A comprehensive review of theoretical and empirical discoveries. *International Journal of Social Science and Human Research*, 6(11). <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v6-i11-39>
- Kapur, R. (2023). Usage of technology in promoting the well-being of senior citizens. *International Journal of Digital Management*, 2(2), 6-11. <https://doi.org/10.54105/ijdm.B1631.112222>
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C., Shmotkin, D. y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kutsar, D., Soo, K., y Mandel, L. M. (2019). Schools for well-being? Critical discussions with schoolchildren. *International Journal of Emotional Education*, 11(1), 49-66. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1213638.pdf>
- Liao, J. (2023). Advances in artificial intelligence and biotechnology: Impacts on human health and longevity. *Journal of Technology and Society*, 15(2), 123-145.
- López-Concepción, A., Gil-Lacruz, A., Saz-Gil, I., y Bazán-Monasterio, V. (2022). Social well-being for a sustainable future: The influence of trust in big business and banks on perceptions of technological development from a life satisfaction perspective in Latin America. *Sustainability*, 15(1), 628. <https://doi.org/10.3390/su15010628>
- Lyubomirsky, S., y Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>

- Maroto-Vargas, A., y Hernández-Campos, M. (2014). Retos para el estudio epidemiológico de la salud mental y el bienestar en Costa Rica. *Revista Costarricense de Psicología*, 33(1), 47-62.
- Martínez, J., Gómez, P., y Torres, F. (2023). Technology and well-being in Latin America. *International Journal of Digital Society and Well-being*, 7(1), 29-47.
- Massey, D. S. (1988). Economic Development and International Migration in Comparative Perspective. *Population and Development Review*, 14(3), 383-413. <https://doi.org/10.2307/1972195>
- McMahan, E. A., y Estes, D. (2011). Hedonic versus eudaimonic conceptions of well-being: Evidence of differential associations with self-reported wellbeing. *Social Indicators Research*, 103, 93-108. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9698-0>
- McMahon, D. M. (2006). *Una Historia de la felicidad*. Taurus.
- Mercado-Maldonado, A., (2011). Ciencias sociales: Retos y tendencias temáticas. *Revista de Ciencias Sociales*, (133-134). <https://doi.org/10.15517/rcs.v0i133-134.3859>
- Morais, A. C. B. da S., Silva, J. D. F. da, Silva, K. C. R. da, Farias, R. da S., Nobre, S. E. F. R., y Marchi, S. M. (2024). Challenges and perspectives for population aging: A Brazil-Argentina comparative analysis. *Health Studies*, 4(1). <https://doi.org/10.51249/hs.v4i01.1906>
- OIM-ONU Migración. (2024, 7 de mayo). *El Informe sobre las Migraciones en el Mundo 2024 revela las últimas tendencias y desafíos mundiales del ámbito de la movilidad humana*. <https://worldmigrationreport.iom.int/es/news/el-informe-sobre-las-migraciones-en-el-mundo-2024-revela-las-ultimas-tendencias-y-desafios-mundiales-del-ambito-de-la-movilidad-humana>
- Ong, A., y Wilcox, K. T. (2023, 21 de octubre). Leveraging Integrative Analyses to Advance the Science of Happiness. <https://doi.org/10.31234/osf.io/kxb54>

Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico [OCDE] (2014). ¿Qué es la Prospectiva?

- Plácido, A. I., Herdeiro, M. T., y Roque, F. (2022). Health and wellbeing in aging. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8835. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148835>

- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23a ed.).
- Reyes, M., Satorres, E., y Meléndez, J. (2020). Resilience and socioeconomic status as predictors of life satisfaction and psychological well-being in Colombian older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 269-276. <https://doi.org/10.1177/0733464819867554>
- Rojas, A. (2022). *Cultural adaptation of well-being metrics*. *Latin American Journal of Psychology*, 18(2), 101-119.
- Ryan, R. y Deci, E. (2001). Sobre la felicidad y los potenciales humanos: una revisión de la investigación sobre el bienestar hedónico y eudaimónico. *Psicología de las revisiones anuales*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., Boylan, J. M., y Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being: An integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health. En M. T. Lee, L. D. Kubzansky, y T. J. VanderWeele (eds.), *Measuring well-being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities* (pp. 92-135). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/OSO/9780197512531.003.0005>
- Ryff, C. D., y Singer, B. (2007). Ironías de la condición humana: Bienestar y salud en camino a la mortalidad. In L. G. Aspinwall y U. M. Staudinger (eds.), *psicología del potencial humano* (pp. 367-389). Gedisa Editorial.
- Saiz, J., Pung, M. A., Wilson, K. L., Pruitt, C., Rutledge, T., Redwine, L., Taub, P. R., Greenberg, B. H., y Mills, P. J. (2020). Is Belonging to a Religious Organization Enough? Differences in Religious Affiliation Versus Self-ratings of Spirituality on Behavioral and Psychological Variables in Individuals with Heart Failure. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 8(2), 129. <https://doi.org/10.3390/healthcare8020129>
- San Román Mata, S., Martínez Martínez, A., Zurita Ortega, F., Chacón Cuberos, R., Puertas Molero, P., y González Valero, G. (2019). Capacidad de resiliencia según tendencia religiosa y género en universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21, e15. <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e15.2016>

- Sander, N., Abel, G. J., y Riosmena, F. (2013). The Future of International Migration: Developing Expert-Based Assumptions for Global Population Projections. *Institut für Demographie - VID*.
- Seligman, M. E. P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sen, K., Prybutok, V. R., Prybutok, G., y Senn, W. D. (2022). *Mechanisms of social interaction and virtual connections as strong predictors of the wellbeing of older adults. Healthcare*, 10(3), 553. <https://doi.org/10.3390/healthcare10030553>
- Shoshani, A., y Slone, M. (2013). Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescents' character strengths, subjective well-being, and school adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1163-1181. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9374-y>
- Sollis, K., Resosudarmo, B. P., Witoelar, F. Riswandi, R., y Mollet, J. A. (2023). Migrant Status and the Wellbeing Gap: The Case of an Ethnically Diverse, High-Conflict Area in Indonesia. *Journal of Happiness Studies*, 24, 1781-1811. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00659-x>
- Stevens, N. (2013). 'Aging well' in de 21e eeuw: Een psychosociaal perspectief. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, (3), 104-111. <https://doi.org/10.1007/s12439-013-0018-4>
- Steverink, N. (2019, 25 de febrero). *Trajectories of well-being in later life*. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.424>
- Storelli, E. (2013, 31 de diciembre). *Support transfers and well-being among older adults in Latin America*. [Tesis de maestría]. Boston College University Libraries. <https://hdl.handle.net/2345/bc-ir:101883>
- Suárez-Barros, A. (2024, marzo 20). *Felicidad y bienestar: Trayectorias, vivencias y desafíos para el siglo XXI* [Discurso presentado en la celebración del Día Internacional de la Felicidad] Gobernación de Risaralda, Asamblea Departamental, Pereira, Colombia.
- Tobia, V., Ferrer, E., e Izquierdo, C. (2019). *Del bienestar general al bienestar escolar: una revisión sistemática*. *Revista de Investigación en Educación*, 20(2), 15-30. <https://www.redalyc.org/journal/916/91671862003/movil/>

- Torous, J. (2019). Measuring progress in measurement-based care with smartphone tools. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 140(4), 293-294. <https://doi.org/10.1111/acps.13093>
- Wang, W., y Siau, K. (2018). *Potential impact of artificial intelligence on mental well-being*. [Ponencia presentada en conferencia] en la Americas Conference on Information Systems (AMCIS 2019), Cancún, México.
- World Health Organization [WHO]. (2024, 1 de octubre). *Ageing and health* [Hoja informativa]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Zohuri, B., y McDaniel, P. (2022). Chapter 4 – The impact of technology on mental health. En B. Zohuri y P. McDaniel (Eds.), *Transcranial magnetic and electrical brain stimulation for neurological disorders* (pp. 221-249). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-95416-7.00009-2>



Sello Editorial

Universidad Nacional
Abierta y a Distancia

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA
Y A DISTANCIA (UNAD)**

Sede Nacional José Celestino Mutis
Calle 14 Sur 14-23
PBX: 344 37 00 - 344 41 20
Bogotá, D.C., Colombia

www.unad.edu.co



9 786287 XXXXXX