
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.

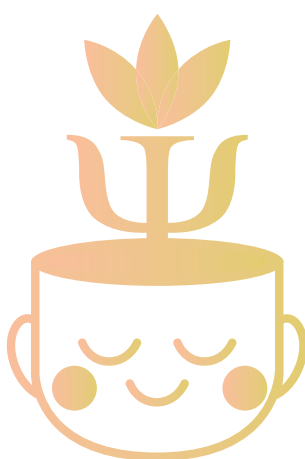


Abstract

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. *Luciérnaga: 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>

