



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Ciencias de la Salud

Grado en Psicología

Neurofelicidad. Influencia de la felicidad en la salud

Trabajo fin de estudio presentado por:	Aroa Martín Cazallas
Modalidad:	Revisión bibliográfica
Director/a:	Dr. Xavier Lorente Guerrero
Fecha:	07/02/2024

Resumen

La investigación sobre la felicidad aborda su complejidad desde diversas perspectivas, explorando sus fundamentos filosóficos, psicológicos, biológicos y sociales. Para ello, nos centramos en comprender la naturaleza subjetiva de la felicidad y sus determinantes. La metodología empleada incluye enfoques filosóficos, psicológicos positivos y neurocientíficos, con instrumentos específicos para evaluarla. Los resultados revelan que la felicidad se ve influida por factores endógenos y exógenos, identificando además circuitos cerebrales asociados y destacando la interconexión de diversas regiones cerebrales en su experiencia. La relación entre felicidad y salud se evidencia en estudios que vinculan el bienestar emocional con respuestas fisiológicas positivas, longevidad, fortaleza inmunológica y resiliencia frente a enfermedades. La psicología positiva propone un enfoque integral centrado en experiencias positivas, fortalezas y virtudes, destacando la importancia del estado de flow, la gratitud y la expresión creativa.

Palabras clave: felicidad, bienestar, emociones, salud, neurociencia.

Abstract

The research on happiness addresses its complexity from various perspectives, exploring its philosophical, psychological, biological, and social foundations. To do this, we focus on understanding the subjective nature of happiness and its determinants. The methodology employed includes philosophical, positive psychological, and neuroscientific approaches, with specific tools to assess it. The results reveal that happiness is influenced by both endogenous and exogenous factors, further identifying associated brain circuits and highlighting the interconnectedness of various brain regions in its experience. The relationship between happiness and health is evidenced in studies linking emotional well-being with positive physiological responses, longevity, immunological strength, and resilience to diseases. Positive psychology proposes a comprehensive approach centered on positive experiences, strengths, and virtues, emphasizing the importance of flow state, gratitude, and creative expression.

Keywords: happiness, well-being, emotions, health, neuroscience.

Índice de contenidos

1. Introducción	8
1.1. Justificación	10
1.2. Objetivos	11
2. Marco metodológico	12
2.1. Estrategia de búsqueda	12
2.2. Criterios de inclusión/exclusión	13
2.3. Extracción de datos	13
2.4. Diagrama de flujo	14
2.5. Felicidad	15
2.5.1. Concepto de felicidad.....	15
2.5.2. Componentes de la felicidad.....	17
2.5.3. Factores que determinan la felicidad.....	18
2.5.4. Medición de la felicidad	20
2.6. Neurofelicidad.....	21
2.6.1. La investigación de la felicidad en neurociencia	21
2.6.2. Componente emocional.....	21
2.6.3. Factores biológicos relacionados con la felicidad	22
2.6.4. Circuito neuronal de la felicidad	26
2.7. Felicidad y salud	27
2.8. Psicología Positiva:	31
3. Resultados	36
4. Conclusiones.....	39
4.1. Limitaciones	40
4.2. Prospectiva	41
Referencias bibliográficas	42

Anexo A. 49

Índice de figuras

Figura 1. Proceso de selección de los artículos incluidos en la revisión.....	14
Figura 2. Cerebro emocional.....	54
Figura 3. Circuito neuronal felicidad	54

Índice de tablas

Tabla 1. Artículos incluidos en la revisión bibliográfica sobre la relación entre la felicidad y la salud	36
Tabla 2. Escala de Satisfacción con la vida de Diener	49
Tabla 3. Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky	50
Tabla 4. Cuestionario de Felicidad de Oxford de Hills y Argyle	51
Tabla 5. Escala de Felicidad de Lima. Alarcón.....	53

1. Introducción

Toda persona tiene como objetivo final de su propia existencia: la búsqueda de la felicidad. Parece ser un anhelo universal que las personas persiguen sin descanso a lo largo de su vida, considerando que una vez alcancen la felicidad, llegarán a la plenitud en sus vidas. Pero ¿por qué lo que hace feliz a una persona no lo hace a otra? Y, ¿qué papel desempeña la felicidad en nuestra salud? Preguntas como estas han intrigado a filósofos, psicólogos y científicos a lo largo de la historia, y en la actualidad, en un mundo lleno de estrés y preocupaciones, la búsqueda de respuestas a estas cuestiones cobra especial relevancia.

Pero ¿qué es la felicidad? Y, ¿qué relación tiene con la salud? Todos creemos saber qué son estos conceptos, pero para evaluar los efectos de la felicidad en la salud, en primer lugar, se requiere definirlos. El término "felicidad" ha sido definido por varios autores a lo largo de la historia. Veenhoven (1984) la define como "el grado en que una persona evalúa de forma positiva la calidad de su vida, de forma global" (p. 22).

En cuanto al término "salud", tanto física como mental, según la Organización Mundial de la Salud (2014), es un "estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (p. 1).

El término "neurofelicidad" proviene del marco de las neurociencias. La neurociencia se dedica a investigar el funcionamiento del sistema nervioso, que engloba al cerebro, la médula espinal y una compleja red de células nerviosas, conocidas como neuronas, que se extienden por todo el organismo. El objetivo de la neurociencia es lograr una profunda comprensión de cómo el sistema nervioso opera para generar y controlar emociones, pensamientos, conductas y funciones esenciales del cuerpo. Por tanto, el término "neurofelicidad", desde esta perspectiva, se utiliza para describir el estado de felicidad desde la perspectiva neurocientífica. Se refiere al estudio de los procesos y mecanismos neurológicos y cerebrales que están involucrados en la experiencia de la felicidad y el bienestar emocional. Chemali et al. (2008) llevaron a cabo una exhaustiva revisión de numerosas investigaciones realizadas en el campo de la neurociencia sobre el tema de la felicidad con el fin de entender cómo funciona nuestro cerebro cuando se siente feliz, abordando la felicidad desde una perspectiva neurocientífica. Su importancia en el estudio nos llevará a comprender la base biológica de la felicidad, identificar los biomarcadores de la felicidad, desarrollar estrategias de promoción de la felicidad y mejorar la calidad de vida. Comprender estos procesos contribuye a trabajar hacia una sociedad más saludable y feliz.

Además, estudios científicos actuales revelan que las personas felices parecen gozar de una salud física más sólida (Dfarhud et al., 2014). Estos estudios investigan cómo la felicidad y las emociones positivas pueden fortalecer el sistema inmunológico, aumentar la respuesta inmunológica y mejorar la recuperación de enfermedades (Barak, 2006). La felicidad también puede aumentar la resiliencia de las personas frente a enfermedades y lesiones (González-Arrieta et al., 2013). Dado que las emociones positivas pueden contribuir a una mayor capacidad de recuperación y adaptación, siendo beneficioso en situaciones de salud adversas. Asimismo, se han demostrado correlaciones entre la felicidad y mejor salud coronaria y una longevidad superior (Boehm et al., 2011). Las personas felices a menudo tienden a adoptar comportamientos de salud más saludables, como la alimentación, el ejercicio y menos hábitos perjudiciales, como el tabaquismo o el consumo excesivo de alcohol. Por otra parte, investigaciones han analizado cómo hormonas tales como la serotonina, la dopamina y la oxitocina están relacionadas con la experiencia de la felicidad y cómo afectan al sistema nervioso y al bienestar en general (Dfarhud et al., 2014).

Por su parte, Martin Seligman es uno de los principales investigadores en el campo de la psicología de la felicidad y del bienestar, quien ha puesto de manifiesto la relación que existe entre la felicidad, el bienestar y las fortalezas de las personas en sus distintos estudios. Seligman, en su trabajo acerca de la Psicología Positiva, la cual se centra en el estudio de las emociones positivas, las fortalezas personales y el bienestar psicológico. Algunos de los aspectos clave de su trabajo son la Teoría de la felicidad auténtica, la clasificación de Fortalezas Personales, la Terapia del Bienestar y la investigación de la Resiliencia (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Es decir, Seligman ha desempeñado un papel fundamental en el campo de la psicología de la felicidad, promoviendo una comprensión más completa de cómo las personas pueden vivir vidas más satisfactorias y significativas a través del desarrollo de sus fortalezas personales y la búsqueda de un propósito en la vida. Su trabajo ha tenido un impacto significativo en la práctica clínica, la educación y el liderazgo empresarial.

Este trabajo pretende explorar en profundidad esta relación entre la felicidad y la salud, comprendiendo los mecanismos subyacentes y examinando la evidencia científica que respalda esta conexión. A lo largo de estas páginas, desvelaremos cómo la felicidad puede impactar en nuestra salud positivamente y también cómo podemos aplicar estos conocimientos para mejorar nuestra calidad de vida y bienestar.

Desde las enseñanzas de antiguas tradiciones filosóficas hasta los avances de la neurociencia, esta revisión bibliográfica nos llevará a un viaje de descubrimiento sobre una verdad fundamental: la felicidad no solo es un objetivo en sí misma, sino que es un camino hacia una vida más saludable y plena.

1.1. Justificación

La importancia de la felicidad para la salud es un área de estudio en constante evolución. La relación entre ambas puede variar según factores individuales y contextuales; aun así, existen evidencias que sugieren que el bienestar emocional tiene un impacto positivo en la salud.

Antes que nada, no hay duda de que la felicidad y la salud son dos aspectos fundamentales que toda persona busca y tienen gran relevancia para la calidad de vida. Comprender cómo se relacionan puede ayudar a entender qué factores contribuyen a ello y brindarles el conocimiento para ser conscientes de su estado de felicidad. También es importante destacar que no se trata de un camino unidireccional; es decir, no solo la felicidad puede afectar a la salud, sino que se trata de un camino bidireccional, en el cual la salud también tiene efectos sobre la felicidad de las personas.

Tras la pandemia, las personas están tomando conciencia de la importancia que tiene la salud mental. Deja de ser un tema tabú y cada vez se habla más de ello. Entender cómo la felicidad puede proporcionar información relevante sobre cómo prevenir o tratar trastornos de salud mental, como la depresión o la ansiedad, puede ser de gran ayuda para desarrollar enfoques más efectivos en la atención médica y la psicoterapia. También es aplicable a la salud física, ya que la felicidad beneficia tanto para reducir enfermedades como para prevenirlas, incluyendo las enfermedades crónicas relacionadas con el estrés. El estrés es considerado por los expertos como la enfermedad del siglo XXI, dado nuestro ritmo de vida frenético que provoca subidas de cortisol en la sangre que, como resultado, afectan diversos aspectos de la salud. Por lo tanto, el aumento del bienestar subjetivo o la felicidad ayuda a reducir o prevenir el estrés y todos los problemas derivados de él.

Además, encontrar una relación sólida entre la felicidad y la salud puede ayudar a proponer estrategias de prevención de enfermedades, ya que las personas más felices tienen menor riesgo de desarrollar enfermedades graves. Demostrar dicha relación puede dar pie a nuevas vías de promoción de la salud desde instituciones públicas que puedan proporcionar información de calidad al respecto.

El interés sobre el tema de este trabajo se debe a situaciones observadas en personas de mi entorno en los últimos años, las cuales, aparentemente, tienen todo lo necesario para ser felices, pero no lo consideran así. Algunas de ellas están teniendo problemas de salud debido a los altos niveles de estrés causados por la insatisfacción en ciertos ámbitos de su vida. Por otro lado, hay personas que se consideran felices y satisfechas con su vida y poseen buena salud. Permitir que se comprenda cómo la felicidad y la salud están interconectadas puede inspirar a las personas a adoptar estilos de vida más saludables y a ser conscientes de la importancia de los buenos hábitos, así como tomar conciencia de su nivel de felicidad o de salud.

Es importante enfatizar que la relación entre la salud y la felicidad es compleja y varía de persona a persona. Además, la felicidad no es la única variable que influye en la salud, ya que factores como la genética y el estilo de vida tienen un papel fundamental. Aun así, puede contribuir positivamente a la salud y al bienestar en general. Manifestado el interés, el objetivo es realizar una revisión bibliográfica acerca de la relación entre felicidad y salud, aportando conocimientos valiosos que den una visión integral del tema y, de este modo, poder facilitar a profesionales del ámbito de la salud un adecuado abordaje.

1.2. Objetivos

El desarrollo de los objetivos los vamos a determinar según los aspectos a desarrollar en el presente trabajo. Con este propósito, se seguirán las investigaciones incluidas en la base teórica.

Objetivo general:

- Analizar la investigación existente en este campo para obtener una comprensión más profunda y sólida de cómo la felicidad y la salud están relacionadas.

Objetivos específicos:

- Describir la conceptualización de la felicidad y su evaluación en diferentes contextos y disciplinas
- Buscar factores endógenos y exógenos que puedan influir en la relación entre felicidad y salud.
- Proporcionar una revisión integral y actualizada de la literatura sobre la relación entre felicidad y salud.
- Explorar, examinar e interpretar los fundamentos relacionados con la Psicología Positiva.

2. Marco metodológico

La realización de la presente investigación ha abarcado un período de 4 meses en los cuales se han leído varios artículos de revistas científicas y se ha llevado a cabo de la siguiente manera:

1. Elección del tema: justificación de por qué es importante investigar la relación entre felicidad y salud. Además, se establecieron los objetivos de la revisión.
2. Revisión de la literatura: una vez identificadas las distintas bases de datos, se llevó a cabo la búsqueda de fuentes aplicando las estrategias de búsqueda de literatura relevante, así como los criterios de inclusión y exclusión. Las fuentes de información se han descargado para su posterior lectura y/o traducción.
3. Organización de la información: Tras la lectura de la bibliografía y de marcar los hallazgos clave de cada estudio, se han clasificado los archivos por temas en distintas carpetas correspondientes a los distintos apartados de la presente revisión.
4. Resumen de los estudios clasificados en carpetas y posterior desarrollo del apartado uniendo las distintas ideas clave de cada uno de los estudios.
5. Referencias bibliográficas: se ha procedido a la inclusión de la lista completa de las fuentes usadas y citadas en la presente revisión.
6. Estructura y formato: se ha revisado el formato y la estructura del documento siguiendo la normativa APA 7ª Edición.

2.1. Estrategia de Búsqueda

Esta investigación tiene un enfoque teórico que consiste en una revisión bibliográfica sobre la felicidad y su influencia en la salud. Se centra en examinar de manera subjetiva los conceptos relacionados, para lo cual ha sido necesaria la obtención de distintas revisiones sobre el tema. Para su elaboración, utilizaremos fundamentalmente investigaciones científicas y teóricas sobre la felicidad y el bienestar subjetivo, así como estudios empíricos y correlacionales acerca de la influencia que tiene la felicidad en la salud. También se han utilizado libros sobre las teorías de grandes investigadores.

2.2. Criterios de Inclusión/Exclusión

Se incluyeron estudios que investigan la relación entre la felicidad y la salud en adultos de todas las edades y condiciones de salud, excluyendo aquellos que se centran exclusivamente en poblaciones infantiles o adolescentes. También se ha tenido en cuenta como criterio de inclusión los artículos de revistas científicas revisadas por pares, libros académicos y revisiones sistemáticas, y se excluyeron artículos de revistas no académicas, blogs y publicaciones populares sin revisión por pares. Otro criterio ha sido el idioma; se han incluido estudios publicados en inglés y español para abarcar una gama diversa de literatura relevante, mientras que se excluyeron estudios en otros idiomas debido a limitaciones de recursos y competencia lingüística. Finalmente, se incluyen estudios que examinan tanto los efectos directos como los mediadores de la felicidad en la salud física y mental.

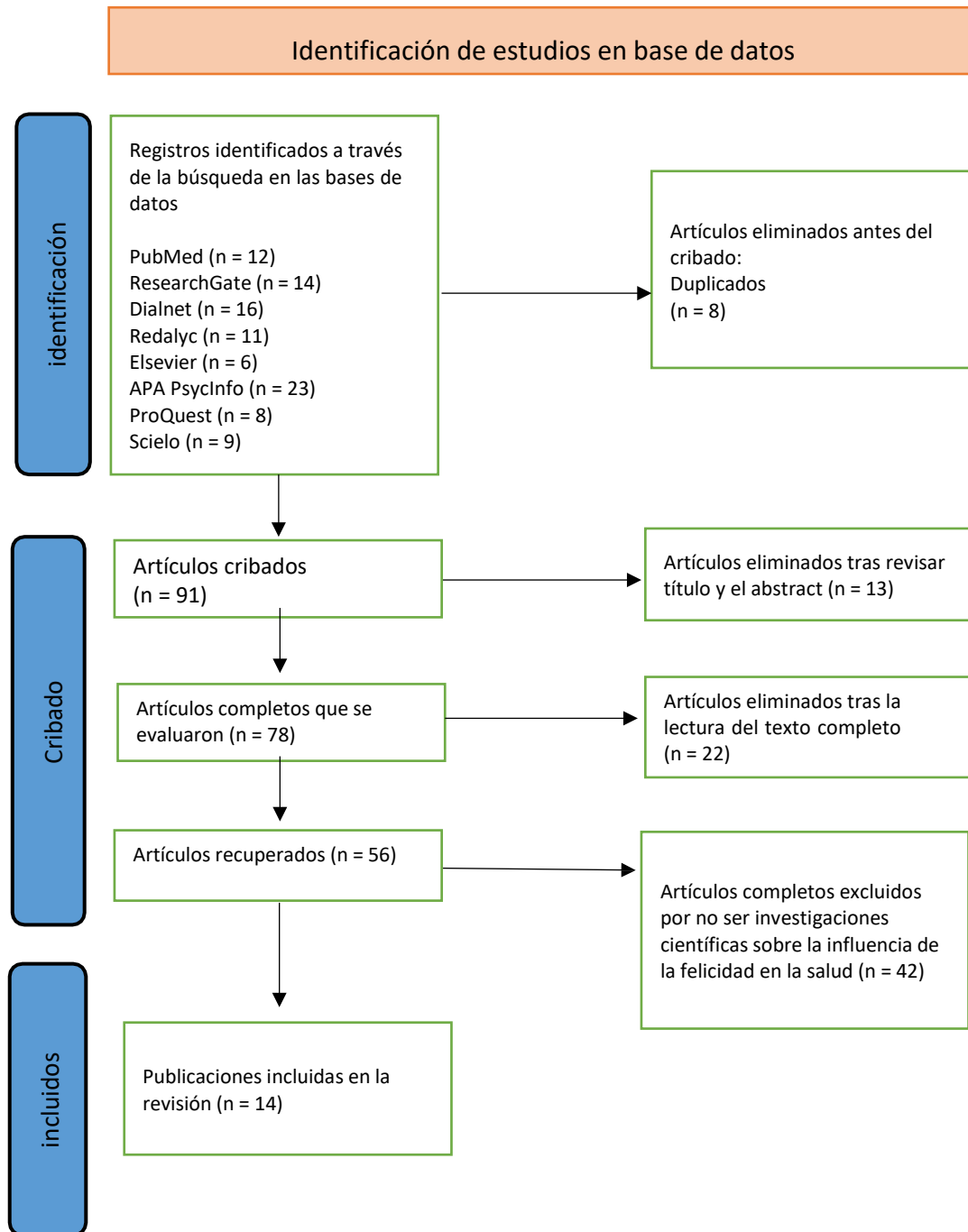
2.3. Extracción de Datos

Para el proceso de búsqueda de información se emplearon varias bases de datos, tales como ProQuest, Elsevier, Dialnet, PubMed, ResearchGate, APA PsycInfo, Redalyc y Google Académico. Por otro lado, se ha extraído información de los repositorios de varias universidades, así como de la biblioteca de la Universidad Miguel Hernández y la biblioteca Virtual de la UNIR.

En cada una de estas fuentes se utilizaron, en español, los filtros de: felicidad, felicidad y salud, neurotransmisores felicidad, neurobiología felicidad, hormonas felicidad, circuito neuronal felicidad, revisión conceptual felicidad, neurofelicidad, bienestar subjetivo, escala felicidad, componentes felicidad, efectos felicidad, psicología positiva, emociones, emociones positivas y salud, felicidad y bienestar.

2.4. Diagrama de Flujo

Figura 1. Proceso de selección de los artículos incluidos en la revisión.



Fuente: Elaboración propia.

2.5. Felicidad

2.5.1. Concepto de Felicidad

Dado que la felicidad es un tema que ha suscitado gran interés desde hace siglos en diversas disciplinas y corrientes de pensamiento, la humanidad ha intentado comprender qué significa realmente la felicidad. El concepto de felicidad es muy amplio y subjetivo, y han sido numerosos los investigadores que han tratado de definirlo desde diferentes perspectivas.

En el ámbito filosófico, figuras prominentes han ofrecido sus perspectivas sobre la felicidad. Sócrates, por ejemplo, argumenta que la felicidad reside en la posesión de un bien y se logra a través de la práctica de la virtud (Gómez, 2017). Por su parte, Platón sostiene que la felicidad es un estado en el cual el alma se encuentra con la divinidad (Platón, 271a-307c). Aristóteles, en contraste, define la felicidad como la realización de la virtud y el florecimiento personal, alcanzado mediante una vida de excelencia normal y ética. Para Aristóteles, la felicidad implica una inclinación natural hacia el bien, vinculada estrechamente al dominio de las emociones y el desarrollo de virtudes (McMahon, 2006). Epicuro, en cambio, concibe la felicidad como la ausencia de dolor y la satisfacción de deseos naturales y necesarios, abogando por una vida moderada y natural, compartida con amigos (Castillo, 2015). Otro punto de vista es el de Kant, quien lleva el debate a otro nivel al afirmar que todos los seres humanos anhelan la felicidad, pero no pueden expresar de manera precisa lo que realmente buscan para lograrla (Kant, 1946). Por otro lado, Nietzsche sostiene que la felicidad no está intrínsecamente ligada a los seres humanos y que no hemos nacido para alcanzarla (Nietzsche, 2000).

El creciente interés en investigar la felicidad dentro del ámbito de la psicología refleja una respuesta a la necesidad de comprender más profundamente la complejidad de la experiencia humana y el deseo innato de alcanzar la plenitud en la vida. Este interés está vinculado a la creciente conciencia de la importancia del bienestar subjetivo y la calidad de vida en general. A medida que la sociedad avanza y las condiciones de vida mejoran en muchos aspectos, la atención se ha desplazado hacia la comprensión de cómo las personas pueden experimentar una vida plena y satisfactoria (McMahon, 2006).

Desde esta disciplina encontramos autores como Sigmund Freud, quien considera la búsqueda o preservación de la felicidad como un objetivo fundamental para el ser humano, asociándola con la capacidad de amar y trabajar de manera productiva, así como la ausencia de neurosis (Freud, 1930). Con respecto a la posibilidad de ser feliz en mayor o menor medida, es sugerente la propuesta de Abraham Maslow, a través de su famosa Pirámide de Maslow, que propone que la posibilidad de ser feliz varía en diferentes etapas, proponiendo metas distintas para mejorar el desarrollo personal y alcanzar la autorrealización (Maslow, 2006).

En 2008, Lyubomirsky señala que la felicidad es un estado mental que puede ser conscientemente gestionado, involucrando la forma en la que percibimos y concebimos el mundo y a nosotros mismos, combinando una experiencia de bienestar y un sentido (Toribio et al., 2012). En cambio, Veenhoven argumenta que la felicidad implica la capacidad de los seres humanos para analizar su vida y experimentar un bienestar subjetivo. Esta evaluación se lleva a cabo considerando la vida en su totalidad o en ámbitos específicos, lo que revela su nivel de desafío y significado, generando así un disfrute subjetivo sostenido a lo largo del tiempo. Por lo tanto, según el autor, la felicidad general se refiere al grado en que un individuo evalúa la calidad global de su propia vida como un todo (Veenhoven, 2012).

Por otro lado, en el siglo XXI, la psicología positiva ha ganado relevancia, con Martin Seligman diferenciando entre la teoría de la felicidad y la del bienestar. Según Seligman, el bienestar está compuesto por cinco componentes: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y logro, conocidos como el modelo PERMA (Seligman, 2011). En contraste, la felicidad, según Seligman, se evalúa únicamente a través de la satisfacción personal con la vida. Por su parte, Reynaldo Alarcón aporta una perspectiva ética a la definición de felicidad, describiéndola como un estado emocional de completa satisfacción que el individuo experimenta subjetivamente al poseer un bien deseado (Alarcón, 2006).

En la actualidad, existe consenso entre los científicos respecto a la conceptualización de la felicidad, destacando su naturaleza subjetiva, subrayando que las personas son los evaluadores finales de su propia experiencia de felicidad (Myers y Diener, 1995). La noción de "bienestar subjetivo" es ampliamente utilizada para describir esta cualidad intrínsecamente personal, refiriéndose a la valoración que las personas hacen de sus propias vidas e incluyendo juicios de satisfacción y evaluaciones afectivas de su estado de ánimo y emociones (Diener, 1984).

En resumen, la investigación sobre la felicidad en psicología aborda preguntas fundamentales sobre lo que significa llevar una vida significativa, qué factores contribuyen a la sensación de bienestar y cómo se pueden desarrollar intervenciones para mejorar la calidad de vida de las personas. Este enfoque holístico reconoce que la salud mental no es simplemente la ausencia de enfermedad mental, sino también la presencia de aspectos positivos que contribuyen a una vida plena.

2.5.2. Componentes de la Felicidad

A lo largo de la historia, la felicidad ha sido considerada por numerosos filósofos como un valor supremo, siendo vista como la fuerza motriz detrás de muchas aspiraciones humanas. Para esclarecer qué elementos contribuyen a la felicidad, las investigaciones más actuales en este campo han adoptado una perspectiva interaccionista, que destaca la interacción entre las características heredadas de la persona y las influencias del entorno en el desarrollo de la felicidad (Andreu, 2015).

De las investigaciones más actuales, resalta la de Argyle y Crossland (1987) quienes realizaron estudios destacados que identificaron cinco factores que influyen en la felicidad:

1. **Circunstancias objetivas:** Incluyen tener una pareja estable, amigos, un empleo satisfactorio, tiempo libre y aficiones. Estos elementos constituyen aspectos tangibles de la vida que contribuyen a la sensación de bienestar.
2. **Experiencia de eventos agradables:** Incluso eventos pequeños que se repiten con frecuencia a lo largo del tiempo contribuyen a un tono hedónico placentero. Esta perspectiva resalta la importancia de las pequeñas alegrías cotidianas en la construcción de la felicidad.
3. **Nivel de aspiraciones y logros percibidos:** La medida en que una persona alcanza sus metas o sueños influye en su felicidad. Se destaca que, a menor distancia de estas metas, mayor es la felicidad experimentada.
4. **Comparación con otros:** La satisfacción personal está vinculada a cómo se encuentran los demás. La comparación social juega un papel crucial en la percepción individual de la felicidad.
5. **Procesos de adaptación:** Tanto los cambios positivos como los negativos en la vida de una persona influyen en su percepción de la felicidad a medida que se adapta a nuevas circunstancias. Este factor resalta la importancia de la flexibilidad y la capacidad de ajuste.

Por otro lado, otra de las investigaciones más destacadas son la de Lyubomirsky y colaboradores (2005) quienes proponen una estructura de la felicidad que consta de tres elementos:

- **Genética:** Representa aproximadamente el 50% de la variabilidad y refleja características personales como extraversión, neuroticismo, intensidad afectiva y afectividad negativa.
- **Circunstancias:** Variables sociodemográficas como raza, sexo, edad, ocupación y nivel socioeconómico son relevantes y constituirían un 10% de la variabilidad.
- **Actividad intencional:** Esta categoría abarca las acciones e intenciones en las que las personas eligen participar, representando el 40% restante de la variabilidad. Este elemento deja espacio para el cambio y la mejora del bienestar personal al

desarrollar fortalezas y virtudes para alcanzar una meta más elevada, como la búsqueda de una vida significativa (Seligman, 2002).

Según el Modelo de Felicidad Sostenible de Lyubomirsky y colaboradores (2008), la actividad intencional se desglosa en tres acciones: conductuales (lo que hago), cognitivas (lo que pienso) y motivacionales (la meta que persigo). Estas acciones interactúan con los factores genéticos, de personalidad y las circunstancias del contexto, ofreciendo un enfoque holístico para entender y promover la felicidad sostenible (Andreu, 2006). En resumen, esta investigación actual resalta la complejidad y la interconexión de diversos elementos que contribuyen a la experiencia humana de la felicidad.

2.5.3. Factores que Determinan la Felicidad

En referencia a los factores que determinan la felicidad, se realiza una recopilación de algunos de ellos y de los estudios que los respaldan.

Genes: La influencia genética en la determinación del nivel de felicidad crónica de un individuo es un área en la que existe un consenso entre los científicos. Investigaciones, como las de Diener et al. (2009), han identificado un componente genético sustancial en el bienestar subjetivo, sugiriendo que algunas personas son genéticamente más propensas a la felicidad, mientras que otras tienden hacia la infelicidad. Este hallazgo destaca la importancia de comprender la base biológica de la felicidad y cómo puede variar entre individuos.

Personalidad: Dentro de las dimensiones de la personalidad, la extraversión y el neuroticismo han mostrado una relación consistente con la felicidad, según estudios como los de Rusting y Larsen (1997). La extraversión se asocia con un afecto positivo (Lucas y Fujita, 2000), mientras que el neuroticismo es un predictor fuerte de emociones negativas (Morán et al., 2017). Además, características como la confianza, la amabilidad y la resistencia también están vinculadas positivamente con la felicidad, subrayando la influencia de la personalidad en la experiencia subjetiva del bienestar.

Por otro lado, la conexión entre ciertos rasgos de personalidad y la felicidad ha sido un tema destacado en la investigación psicológica. Watson y Clark (1992) identificaron que la confianza, la amabilidad, la búsqueda de control y la resistencia están positivamente vinculadas con la felicidad. Cada uno de estos aspectos de la personalidad contribuye de manera única al bienestar subjetivo de un individuo.

En relación con la autoestima, numerosas investigaciones, incluyendo el trabajo de Lyubomirsky et al. (2006), han demostrado correlaciones consistentes y elevadas entre la autoestima

y la felicidad. La autoestima, que se refiere a la evaluación positiva de uno mismo, está intrínsecamente relacionada con la percepción del propio valor y competencia. Individuos con una autoestima saludable tienden a experimentar una mayor satisfacción con la vida, ya que se sienten capaces, valiosos y merecedores de la felicidad.

Edad: La relación entre la edad y la felicidad es compleja, y aunque algunos estudios sugieren una "U" curva de felicidad a lo largo de la vida, la experiencia individual puede variar. Las presiones y desafíos en diferentes etapas de la vida pueden influir en la satisfacción con la vida, según investigaciones como las de Bericat (2020). Este enfoque reconoce la diversidad de experiencias individuales y cómo los factores contextuales interactúan con la edad para influir en la felicidad.

Género: Aunque el género tiene un impacto mínimo en los niveles promedio de felicidad, estudios como los de Fujita, Diener y Sandvik (1991) destacan que juega un papel más significativo en la intensidad de las experiencias emocionales. Las mujeres pueden estar más presentes tanto entre los individuos extremadamente felices como entre los extremadamente infelices en la sociedad, lo que resalta la importancia de considerar la variabilidad de la felicidad según el género (Diener et al., 1999).

Sociedad y cultura: Las investigaciones internacionales revelan disparidades en la felicidad entre diversas sociedades, relacionadas principalmente con el nivel de desarrollo económico de un país. La prosperidad nacional se asocia con indicadores sociales, como la gobernabilidad democrática y los derechos humanos (Diener y Diener, 1995). Además, las normas culturales influyen en la percepción de la felicidad y la expresión de emociones, contribuyendo a variaciones interculturales en el bienestar subjetivo. Este enfoque destaca la importancia de considerar el contexto cultural al estudiar la felicidad (Suh et al., 1998).

Relaciones Sociales: El impacto positivo de mantener amistades cercanas y contar con una red de apoyo social en la felicidad es evidente en diversos estudios como el de Diener y Seligman (2002).

Matrimonio: La investigación concluye consistentemente que las personas casadas tienden a experimentar mayor felicidad en comparación con aquellos que están solteros o divorciados. Este hallazgo destaca la influencia positiva del matrimonio en la satisfacción con la vida (Gove y Shin, 1989).

Metas: Las personas que se embarcan en la búsqueda de metas que consideran significativas y valiosas experimentan una serie de beneficios en su bienestar emocional y percepción de la vida. Esta conexión entre la elección de metas y el bienestar ha sido destacada por Diener et al. (2002). En sus estudios, se ha observado que aquellos individuos que canalizan sus esfuerzos hacia metas que

resuenan con sus valores personales tienden a exhibir una mayor vitalidad y energía en sus actividades diarias. Este sentido de propósito y dirección en la vida no solo contribuye a una mayor energía, sino que también se refleja en la experimentación de emociones positivas.

2.5.4. Medición de la Felicidad

El creciente interés en el estudio de la felicidad ha impulsado un aumento exponencial de investigaciones y enfoques de intervención. Sin embargo, este entusiasmo ha traído consigo el desafío de desarrollar instrumentos estandarizados para medir la felicidad de manera precisa y confiable (Flores, 2019). La complejidad del concepto de felicidad ha llevado a la creación de diversas escalas que utilizan constructos como la satisfacción con la vida o el bienestar subjetivo para su evaluación.

Escala de Satisfacción con la Vida de Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985): Esta escala se enfoca en evaluar el nivel general de satisfacción con la vida de un individuo. Centrada en aspectos cognitivos del bienestar subjetivo, busca medir la percepción subjetiva de una persona sobre su propia vida en términos de satisfacción y bienestar global. La escala se basa en aspectos cognitivos del bienestar subjetivo, centrándose en la evaluación y juicio que una persona hace sobre su vida en su conjunto. (ver Anexo en Tabla 2).

Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky et al. (1999): Diseñada para medir la percepción personal y subjetiva de la felicidad de un individuo, esta escala se centra en aspectos afectivos y evaluativos de su bienestar subjetivo general. Busca proporcionar una medida que refleje la percepción personal y subjetiva de la felicidad, explorando tanto aspectos emocionales como evaluativos. (ver Anexo en Tabla 3).

Cuestionario de Felicidad de Oxford (OHQ) de Hills y Argyle (2002): Este cuestionario busca medir el nivel de satisfacción y contenido que una persona experimenta en su vida en general. Al considerar aspectos cognitivos y afectivos de la felicidad, tiene como objetivo evaluar el bienestar subjetivo y obtener información sobre el estado emocional y evaluativo de la persona en relación con su vida. (ver Anexo en Tabla 4).

Escala de Felicidad de Lima de Alarcón (2006): Ante la escasez de instrumentos para medir la felicidad, Alarcón propone una nueva escala que aborda las dimensiones de afecto positivo y afecto negativo. Esta herramienta busca proporcionar una medida integral que refleje la percepción personal y subjetiva de la felicidad, ofreciendo una nueva perspectiva para la evaluación de este complejo concepto. (Ver Anexo en Tabla 5).

A pesar de los avances, la falta de pruebas para evaluar la felicidad destaca la necesidad de una mayor investigación en la aplicación de dichos instrumentos (Alarcón, 2006). La operacionalización del concepto de felicidad sigue generando confusiones, y la disponibilidad limitada de escalas ha llevado al desarrollo de nuevas herramientas, como la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón, para abordar este vacío y proporcionar enfoques más comprensivos en la evaluación de la felicidad.

2.6. Neurofelicidad

2.6.1. La Investigación de la Felicidad en Neurociencia

La neurociencia, según la definición proporcionada por Mora y Sanguinetti (2004), se sumerge en la investigación del desarrollo, estructura, función, farmacología y patología del sistema nervioso. Con el notable avance en la comprensión del cerebro, se ha establecido que la felicidad no es un mero acontecimiento fortuito, sino un producto intrínseco de la actividad de circuitos cerebrales específicos, diseñados filogenéticamente con el propósito de generar este estado de bienestar (Moya y Martínez, 2015).

La conceptualización de la Neurofelicidad emerge como un componente esencial dentro de la investigación en neurociencia, dirigida a desentrañar los fundamentos subyacentes de la felicidad humana. A medida que se profundiza en el estudio del cerebro, se reconoce que la felicidad no es simplemente un fenómeno emocional abstracto, sino que está arraigada en la activación de circuitos cerebrales específicos. Estos circuitos, moldeados y perfeccionados a lo largo de la evolución, cumplen la función biológica de generar y sustentar estados de bienestar en el individuo (Davidson y Schuyler, 2015).

En esencia, la Neurofelicidad se convierte en un área de investigación que busca mapear, comprender y explicar los procesos neurales vinculados a la experiencia de la felicidad. Esta perspectiva reconoce que el cerebro no solo responde a estímulos externos, sino que también está intrínsecamente conectado a la capacidad de experimentar y mantener un estado de bienestar. Así, la felicidad se convierte en un fenómeno tangible que puede ser explorado y comprendido a través del estudio de los circuitos neurales que lo sustentan.

2.6.2. Componente Emocional

Desde la década de los noventa, la investigación científica ha experimentado un significativo aumento en el estudio de las emociones y su papel en la interpretación y atribución de situaciones. Autores como Fridja (1993) han propuesto modelos integrales que combinan motivación, emoción y cognición, marcando un hito en la comprensión de la complejidad de los estados emocionales.

En primer lugar, se aborda la noción de que las emociones son estados complejos del organismo, manifestaciones que involucran diversos componentes. Según Ekman, reconocido investigador en emociones, existen seis emociones básicas (alegría, tristeza, asco, sorpresa, miedo e ira) que subyacen a toda la gama de emociones, independientemente de la cultura o el origen geográfico (Andreu, 2015). Para Ekman, las emociones se diferencian claramente de estados de ánimo y sentimientos, siendo manifestaciones espontáneas con una duración breve, mientras que los estados de ánimo perduran durante horas o días, y los sentimientos representan la expresión consciente y subjetiva de las emociones (Chóliz, 2005).

En la actualidad, existe consenso en considerar las emociones como mecanismos corporales desarrollados filogenéticamente y susceptibles de modificarse por aprendizaje y experiencia (ontogenia). Estas funciones incluyen aspectos adaptativos, motivacionales y comunicativos, todas destinadas a favorecer la homeostasis, supervivencia y bienestar del organismo (Chóliz, 2005).

Tradicionalmente, el sistema límbico, un conjunto de estructuras en el cerebro, ha sido asociado con el sustrato cerebral que posibilita la experimentación de fenómenos emocionales. Paul McLean, a quien se atribuye el término "Sistema Límbico", describe estas estructuras relacionadas con la expresión, el control de las emociones y la regulación (Andreu, 2015). *Figura 2*

En este contexto, la felicidad puede entenderse como una emoción positiva, pero se reconoce que varias emociones contribuyen a ella, como alegría, gratitud, amor y satisfacción. Estas emociones positivas no solo influyen en la sensación general de felicidad, sino que también están vinculadas al equilibrio y regulación adecuada en las áreas del sistema límbico. Un sistema límbico equilibrado contribuye a una mayor capacidad para experimentar emociones positivas, fomentando así la sensación de felicidad en última instancia. En este marco, la felicidad se presenta como un fenómeno intrínsecamente conectado a la compleja red de emociones y procesos cerebrales que regulan nuestra experiencia emocional (Chóliz, 2005).

2.6.3. Factores Biológicos Relacionados con la Felicidad

Genética

El enfoque genético en la investigación del bienestar y la felicidad representa un campo fascinante que ha cobrado relevancia en los últimos años. Esta perspectiva se sumerge en la indagación de los mecanismos genéticos que subyacen a la experiencia de la felicidad de un individuo, proporcionando una comprensión más profunda de cómo la genética puede influir en el bienestar emocional (Dfarhud, et al., 2014).

Uno de los genes que ha captado particular atención en este contexto es el 5-HTTLPR. Este gen se ha vinculado de manera significativa con la satisfacción vital, que constituye una dimensión cognitiva esencial en la construcción de la felicidad (Blum et al., 2009; Rotenberg, 2013; DeNeve, 2011). La investigación ha revelado conexiones intrigantes entre las variantes genéticas de 5-HTTLPR y la forma en que las personas perciben y evalúan sus vidas en términos de satisfacción y bienestar global. Este enlace genético proporciona pistas valiosas sobre cómo ciertos aspectos de la genética pueden estar asociados con la forma en que las personas experimentan y buscan la felicidad en sus vidas diarias (Dfarhud, et al., 2014).

Otro actor genético destacado en esta narrativa es el gen MAO-A. Este componente genético no solo ha sido identificado, sino que también se ha reconocido por su papel crucial en la regulación del estado emocional. La actividad de MAO-A está relacionada con la gestión de las emociones y podría influir en la forma en que las personas responden y manejan situaciones que afectan su bienestar emocional (Rivera et al., 2008). Entender cómo este gen contribuye a la regulación emocional brinda una visión más completa de los fundamentos genéticos que moldean la experiencia de la felicidad en un nivel emocional.

Neurotransmisores

La exploración de los neurotransmisores en relación con la felicidad proporciona una visión fascinante de los intrincados procesos bioquímicos que subyacen a nuestras experiencias emocionales. Los neurotransmisores, que son péptidos o sustancias orgánicas específicas, actúan como mensajeros químicos en el sistema nervioso, participando activamente en diversas funciones cerebrales esenciales (Redolar et al., 2010).

Las emociones, como fenómenos mentales, encuentran su expresión a través de la interacción de estos neurotransmisores. La felicidad, como ejemplo destacado, surge como una respuesta a un sentido de bienestar integral en una persona. Este estado emocional positivo y pleno no solo es una experiencia subjetiva, sino que está intrínsecamente vinculado a la actividad y liberación de varios neurotransmisores clave (Redolar et al., 2010) tales como:

Dopamina: La dopamina, desempeña un papel fundamental en el sistema nervioso central, vinculándose estrechamente con la felicidad. Reconocida como una molécula de recompensa, se libera en situaciones gratificantes, contribuyendo a la sensación de placer y felicidad. Su liberación está asociada con el logro de metas y la participación en acciones altruistas, estableciendo una conexión directa con la sensación de bienestar (Radhika, 2020).

Serotonina: Identificada como la "molécula de la confianza", la serotonina está ligada a la construcción de la autoestima y promueve la confianza. Su regulación contribuye al equilibrio

emocional, regulación del estado de ánimo y bienestar general. Niveles elevados de serotonina se asocian con la sensación de confianza en uno mismo y la autoimportancia, generando estados de relajación y contribuyendo así a la experiencia de la felicidad (Radhika, 2020).

Endorfinas: Las endorfinas, conocidas como morfina endógena, actúan como neurotransmisores y hormonas peptídicas. Funcionan como analgésicos naturales, bloqueando la percepción del dolor, y están vinculadas con estados placenteros como la alegría, la risa, experiencias emocionantes y el ejercicio. Además, juegan un papel crucial en la generación de emociones positivas como el amor y la empatía (Radhika, 2020).

Por tanto, las emociones, como fenómenos mentales, encuentran su expresión a través de la interacción de estos neurotransmisores. La felicidad, como ejemplo destacado, surge como una respuesta a un sentido de bienestar integral en una persona. Este estado emocional positivo y pleno no solo es una experiencia subjetiva, sino que está intrínsecamente vinculado a la actividad y liberación de varios neurotransmisores clave.

Glándulas y hormonas

La endocrinología y el estudio de las hormonas proporcionan una perspectiva crucial para comprender la interrelación entre los procesos hormonales y el bienestar emocional, particularmente en el contexto de la regulación de la felicidad y el estado de ánimo. Las glándulas endocrinas que liberan hormonas en el torrente sanguíneo para regular diversas funciones del cuerpo desempeñan un papel esencial en la influencia de los estados de ánimo (Dfarhud et al., 2014). Las glándulas que según varios estudios están involucradas en los estados de ánimo son:

Glándula pituitaria: Esta glándula maestra en el sistema endocrino juega un papel destacado en la regulación de diversas funciones, incluida la liberación de hormonas que afectan los estados de ánimo. La relación entre la hipófisis y la felicidad se ha explorado en estudios que indican la influencia de las hormonas pituitarias en la respuesta al estrés y las emociones positivas. La capacidad de la hipófisis para modular la actividad hormonal puede tener un impacto directo en la estabilidad emocional (Pert, 1997).

Glándulas suprarrenales: Estas glándulas desempeñan un papel crucial en la respuesta al estrés y la regulación de la energía. La liberación de hormonas como el cortisol, asociado con la respuesta al estrés, puede tener efectos significativos en el estado de ánimo. Los niveles elevados de cortisol a largo plazo se han asociado con estados emocionales negativos, mientras que una regulación adecuada puede contribuir a la estabilidad emocional y, por ende, a la felicidad (Pert, 1997).

La interacción entre las glándulas endocrinas y la regulación emocional subraya la complejidad de los factores biológicos asociados con la felicidad. La liberación adecuada y equilibrada de hormonas es esencial para mantener el bienestar emocional, y los desequilibrios pueden contribuir a la aparición de estados de ánimo negativos (Dfarhud et al., 2014). Esta conexión entre el sistema endocrino y la felicidad sugiere la importancia de un enfoque integral que considere tanto los aspectos hormonales como los neuroquímicos en la búsqueda del entendimiento y la mejora del bienestar emocional.

Los estudios sugieren que algunas hormonas liberadas por estas glándulas tienen un papel fundamental en la regulación de la felicidad y el estado de ánimo, como se explican a continuación (Dfarhud et al., 2014).

El cortisol es una hormona esteroide que desempeña un papel crucial en el organismo, especialmente en situaciones de estrés. Es producido por las glándulas suprarrenales, que se encuentran encima de los riñones, y su liberación está regulada por el sistema endocrino (Dfarhud et al., 2014). El cortisol cumple diversas funciones en el cuerpo, como la regulación del metabolismo, la respuesta inmunológica y la gestión de la respuesta al estrés (Radhika, 2020). En situaciones normales, el cortisol sigue un patrón circadiano, siendo más alto por la mañana para proporcionar energía al cuerpo al despertar y disminuyendo durante el día (Maidana et al., 2013). Sin embargo, en momentos de estrés, los niveles de cortisol pueden aumentar para movilizar recursos y preparar el cuerpo para hacer frente a la situación (Duval et al., 2010).

En cuanto a la relación con la felicidad, la función del cortisol está más vinculada a la gestión del estrés que directamente a la felicidad. Un aumento persistente de los niveles de cortisol debido al estrés crónico puede tener efectos negativos en la salud mental y emocional. Altos niveles de cortisol a largo plazo se han asociado con trastornos del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad (Dfarhud, et al., 2014). Es conveniente subrayar que, si bien el cortisol no se considera una hormona directamente asociada con la felicidad, su papel en la gestión del estrés y su impacto en la salud mental sugiere que mantener niveles equilibrados de cortisol es importante para el bienestar emocional (Ryff et al., 2004).

La adrenalina, también conocida como epinefrina, es una hormona y un neurotransmisor que desempeña un papel clave en la respuesta de lucha o huida del cuerpo ante situaciones de estrés o peligro. Es producida por las glándulas suprarrenales y se libera en el torrente sanguíneo en momentos de excitación, emergencia o estrés (Dfarhud et al., 2014). En relación con la felicidad, a la adrenalina a menudo se la conoce como la "molécula de energía" porque su liberación desencadena una oleada de energía. Este impulso contribuye a una sensación de vida y puede servir como

remedio para los sentimientos de malestar, estancamiento y aburrimiento (Radhika, 2020). Así pues, su relación con la felicidad se vincula más a la satisfacción derivada de experiencias emocionantes que generan la liberación de esta hormona.

La oxitocina es una hormona liberada por la glándula pituitaria que regula los espasmos uterinos y estimula la lactancia (Dfarhud et al., 2014). Por lo que, la oxitocina es una hormona y neurotransmisor que desempeña un papel crucial en las interacciones sociales y afectivas. Es conocida comúnmente como la "hormona del amor" o "hormona del abrazo" debido a su liberación durante situaciones que involucran contacto físico, afecto y vínculos emocionales (Radhika, 2020). En relación con la felicidad, La oxitocina está asociada con la formación y fortalecimiento de vínculos sociales. Su aumenta liberación durante momentos de intimidad (Dfarhud, et al., 2014). También, facilita las relaciones con los demás y está asociada con comportamientos sociales positivos, lo que sugiere una conexión con la felicidad (Zak, 2011; Diener y Seligman, 2002).

2.6.4. Circuito Neuronal de la Felicidad

El estudio de Chemali et al. (2008) proporciona una visión detallada de la actividad neuronal asociada con la felicidad y los pensamientos felices, identificando un circuito neuronal bilateral que juega un papel crucial en este proceso. Este circuito se compone de tres centros neuronales clave: la circunvolución cingulada, la amígdala y el cuerpo estriado ventral. *Figura 3.*

- Circunvolución cingulada: Actuando como un nexo para el procesamiento emocional, la circunvolución cingulada recibe señales de estímulos tanto externos como internos a través de la circunvolución temporal inferior. Esta región está conectada con el circuito de Papez, que es fundamental para el procesamiento emocional. La integración de señales de diversas fuentes, incluida la corteza temporal basal, la corteza somatosensorial, la corteza prefrontal y el núcleo accumbens, ocurre en el hipotálamo antes de transmitir información a la circunvolución del cíngulo.
- Amígdala: La amígdala desempeña un papel crucial en la regulación de las emociones, modulando indirectamente las emociones positivas, como la felicidad, al regular las emociones negativas. Las señales neuronales transmitidas desde la circunvolución cingulada y el cuerpo estriado ventral a la amígdala tienen efectos inhibidores. La desactivación de la amígdala se asocia con un sentimiento de felicidad más pronunciado.
- Cuerpo estriado ventral: Este centro controla el sentimiento interno de felicidad implícita y se conecta estrechamente con el núcleo accumbens, el centro de recompensa y satisfacción. Proporciona retroalimentación directa a la circunvolución cingulada y retroalimentación indirecta a través del núcleo accumbens y el hipotálamo. La interacción de estos centros

activa otras regiones del cerebro responsables de las manifestaciones autonómicas y fisiológicas de la felicidad, como la risa.

Este circuito neural, al activarse colectivamente, involucra diversas áreas cerebrales, incluida la corteza motora, la sustancia gris y los nervios craneales, para manifestar las expresiones físicas y autonómicas de la felicidad, como la risa. En conjunto, este proceso destaca la complejidad y la interconexión de diversas regiones cerebrales en la experiencia de la felicidad.

2.7. Felicidad y Salud

La concepción de la salud según la definición de la Organización Mundial (2014) destaca la importancia de considerar el bienestar en su totalidad, incorporando no solo la ausencia de enfermedad, sino también el bienestar físico, mental y social. En este sentido, la salud no se limita simplemente a la evaluación de la condición física, sino que se expande para abarcar aspectos emocionales y sociales. Esta perspectiva integral ha llevado a la exploración de cómo las respuestas emocionales positivas, como la felicidad, pueden influir en la salud física.

La investigación médica y psicológica ha revelado que las emociones positivas no solo son experiencias subjetivas, sino que también están vinculadas a respuestas fisiológicas concretas en el cuerpo. Numerosos estudios han profundizado en comprender cómo el estado de ánimo positivo puede afectar las características fisiológicas y, por ende, la salud física. Esta conexión se evidencia en la sólida correlación establecida entre el estado de ánimo positivo y la salud física, como lo respaldan estudios de Lyubomirsky et al. (2005), Björnskov (2008) y Sabatini (2008).

Es relevante destacar que la investigación se ha extendido más allá de simples correlaciones, adentrándose en la comprensión de cómo la felicidad puede actuar como predictor de la salud física. La existencia de numerosos estudios transversales, documentados en la Base de datos mundial de la felicidad, respalda la búsqueda de esta conexión entre la felicidad y la salud física. Estos estudios contribuyen a la creciente comprensión de que la salud no puede separarse completamente de la esfera emocional y mental, subrayando la importancia de abordar el bienestar en su conjunto para lograr una evaluación más completa y precisa del estado de salud de un individuo.

El bienestar psicológico positivo, a menudo referido simplemente como "bienestar", constituye un concepto integral que engloba diversos aspectos de la salud mental y emocional. Su enfoque se centra en identificar y comprender los elementos positivos que contribuyen a que las personas experimenten una vida plena y un funcionamiento óptimo. Esta perspectiva difiere de las aproximaciones tradicionales que se centran únicamente en la ausencia de trastornos o problemas psicológicos.

La conceptualización del bienestar psicológico positivo ha sido desarrollada por investigadores como Keyes y Anás (2009). Se fundamenta en la noción de que el bienestar no se limita solo a la ausencia de enfermedad mental, sino que va más allá al incorporar dimensiones positivas de la experiencia humana tales como: el sentido positivo de la vida, el funcionamiento óptimo, las relaciones saludables, el desarrollo personal y la resiliencia.

Por tanto, el bienestar psicológico positivo no solo se asocia con una sensación general de satisfacción y felicidad, sino que también ha demostrado tener impactos significativos en la salud física, especialmente en relación con la respuesta al estrés y la salud cardiovascular.

Así pues, Rozanski y Kubzansky (2005) sugieren que el bienestar psicológico positivo puede actuar como un amortiguador contra los efectos negativos del estrés. Las personas que experimentan emociones positivas y tienen un sentido de bienestar pueden ser más resistentes a los impactos perjudiciales del estrés en la salud mental y física. Esto implica que el cultivo de aspectos positivos de la salud mental puede tener beneficios protectores en situaciones estresantes.

Por otro lado, Scheier y Carver (1985) proponen que el bienestar psicológico positivo puede influir en la regulación del comportamiento. Las personas con un alto nivel de bienestar tienden a adoptar conductas más saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio regular y patrones de sueño adecuados. Esta regulación positiva del comportamiento contribuye a la prevención de problemas de salud a largo plazo.

Además, Steptoe et al. (2009) y Kubzansky et al., (2018) han encontrado evidencia de que el bienestar psicológico positivo está relacionado con la salud cardiovascular. Se ha observado que las emociones positivas pueden desencadenar cambios beneficiosos en los sistemas neuroendocrino, cardiovascular e inflamatorio. Estos cambios pueden tener efectos protectores contra enfermedades cardiovasculares y promover la salud del corazón.

Dfarhud et al. (2014) destacan que emociones específicas, como el miedo, la ira y la felicidad, desempeñan roles distintos en la psicopatología y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares. La felicidad, en particular, puede tener efectos positivos en la salud cardiovascular, mientras que las emociones negativas, como el miedo y la ira, pueden estar asociadas con un mayor riesgo de problemas cardíacos.

En conjunto, estas investigaciones resaltan la importancia del bienestar psicológico positivo no solo para la salud mental, sino también como un componente crucial para la promoción de la salud física y la prevención de enfermedades. El impacto positivo en la respuesta al estrés, la regulación del comportamiento y la salud cardiovascular subraya la interconexión entre la mente y el cuerpo en la búsqueda de un bienestar integral.

La relación entre la felicidad y una vida más larga ha sido objeto de estudio, y los investigadores sugieren que existe una conexión directa entre el bienestar subjetivo y la salud, influyendo en la longevidad. Este fenómeno se ha respaldado con evidencia sólida y convincente, como lo afirman Diener y Chan (2011) quienes señalan que las personas que experimentan felicidad tienden a vivir más tiempo. Esta conexión puede explicarse por la influencia positiva que el bienestar subjetivo tiene en diversos aspectos de la salud física y mental. La felicidad, en este contexto, no solo se considera un indicador de una vida plena, sino que también se vincula directamente con la salud y la longevidad.

Cuando las personas describen una vida plena, a menudo destacan la felicidad, la salud y una larga vida útil como elementos fundamentales. Estos aspectos no solo coexisten, sino que también se refuerzan mutuamente. La felicidad contribuye a la percepción de una vida plena, y esta percepción positiva puede tener impactos beneficiosos en la salud y, por ende, en la longevidad (Diener y Chan, 2011).

Por otro lado, Edgerton (1992) caracteriza las culturas prósperas como aquellas en las que tanto la salud como la felicidad prosperan. Esta perspectiva resalta la importancia de considerar el bienestar subjetivo como un indicador clave de la calidad de vida en una sociedad. La prosperidad no se limita solo a indicadores económicos, sino que abarca dimensiones emocionales y de salud.

La conclusión de Diener y Chan (2011) sugiere una influencia causal del bienestar subjetivo en la salud y la mortalidad por todas las causas. La evidencia respalda de manera inequívoca y convincente que experimentar una vida feliz y satisfactoria se asocia con una mejor salud y, como resultado, con una vida más larga.

La conexión entre la felicidad y el sistema inmunológico revela impactos positivos en la salud, respaldados por evidencia científica. La evidencia sugiere que la felicidad contribuye al fortalecimiento del sistema inmunológico. Este fortalecimiento se manifiesta a través de varios mecanismos, como la mejora en la producción de anticuerpos y la regulación más eficiente de la respuesta inmunológica. Cuando las personas experimentan estados de felicidad, se desencadenan respuestas fisiológicas que tienen un impacto positivo en la capacidad del cuerpo para defenderse contra enfermedades (Barak, 2006). También se ha observado que la felicidad está asociada con una mejora en la producción de anticuerpos. Estos son componentes fundamentales del sistema inmunológico que ayudan a reconocer y neutralizar agentes patógenos, como virus y bacterias. Una producción de anticuerpos más efectiva puede traducirse en una mayor capacidad del cuerpo para combatir infecciones y enfermedades (Barak, 2006). La felicidad también está vinculada a una regulación más eficiente de la respuesta inmunológica. Esto implica que las personas que

experimentan niveles más altos de felicidad pueden presentar una respuesta inmunológica más equilibrada y coordinada. Una regulación adecuada del sistema inmunológico es esencial para prevenir respuestas excesivas o insuficientes, contribuyendo así a la salud general (Barak, 2006).

Por tanto, los hallazgos de la investigación de Barak (2006) ha indicado que las personas más felices tienden a mostrar una mayor capacidad para combatir infecciones y enfermedades, resaltando la importancia de los aspectos emocionales en la salud física y cómo la felicidad puede actuar como un factor protector contra diversas afecciones.

Asimismo, la relación entre la felicidad y la resiliencia frente a enfermedades se manifiesta a través de varios mecanismos interrelacionados, evidenciando la importancia de la salud emocional en la capacidad de afrontar desafíos de manera efectiva.

La resiliencia, entendida como la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a situaciones difíciles, se ve favorecida por niveles más altos de felicidad y bienestar emocional. Las personas felices tienden a desarrollar una mayor resistencia psicológica, lo que les permite enfrentar los desafíos de la vida de manera más efectiva (González et al., 2013).

La capacidad para mantener un estado emocional positivo contribuye a la resiliencia al proporcionar una base emocional sólida. Como se mencionó anteriormente, la felicidad está asociada con el fortalecimiento del sistema inmunológico. Un sistema inmunológico más robusto no solo contribuye a la prevención de enfermedades, sino que también proporciona una base para afrontar mejor cualquier enfermedad que pueda surgir.

Ya hemos visto que la felicidad influye positivamente en la salud mental y física. Este impacto se traduce en una mayor capacidad para hacer frente a situaciones estresantes. El bienestar emocional actúa como un amortiguador frente al estrés, reduciendo los efectos negativos que este puede tener en la salud. La estabilidad emocional resultante contribuye a un mejor afrontamiento de las adversidades (Ong y Bergeman, 2004).

La mejora del sistema inmunológico, en este contexto, contribuye a la resiliencia frente a enfermedades (Ryff et al., 1998). Se ha sugerido que las personas felices tienden a adoptar enfoques más proactivos hacia su salud. Esto incluye la implementación de prácticas de autocuidado y la búsqueda regular de atención médica. La predisposición para cuidar de sí mismo y a tomar medidas preventivas puede contribuir a una mejor gestión de la salud y, por ende, a una mayor capacidad para enfrentar enfermedades (Rutter, 1983).

Asimismo, el trabajo de la Dra. Bárbara Fredrickson (1998), quien ha investigado los efectos de las emociones positivas en la vida de las personas. A lo largo de sus estudios, ha observado cómo

los afectos negativos y positivos impactan la salud. Según su teoría, si las emociones negativas han sido adaptativas para abordar problemas de supervivencia inmediata, las emociones positivas se enfocan en resolver situaciones vinculadas al crecimiento, florecimiento y desarrollo personal (Fredrickson, 1998). Además, ha encontrado que las personas que experimentan una mayor felicidad tienden a vivir más tiempo, mostrando una asociación positiva entre la felicidad y la longevidad (Domínguez e Ibarra, 2017).

Se ha descubierto que las personas más felices poseen una mayor resistencia al dolor y gozan de mejor salud en general. La evidencia también señala el papel protector de las emociones en la salud, según los estudios de Fredrickson. Investigaciones revelaron que las emociones positivas protegen a las personas de los efectos negativos del envejecimiento y predicen de manera significativa quiénes vivirán más tiempo. Otro estudio relacionó las emociones positivas con un sistema inmunológico más fuerte, mostrando que aquellos que experimentaban emociones positivas tenían un menor riesgo de contraer enfermedades (Castro, 2010).

Por otro lado, el investigador Pennebaker (1997) sugiere que escribir diariamente durante media hora durante cinco días consecutivos sobre las experiencias que nos causan dolor puede liberarnos de la carga emocional negativa. Las investigaciones concluyeron que las personas que escribieron sobre sus experiencias dolorosas experimentaron mejoras en su sistema inmunológico. Estudios sobre el perdón también han revelado que aquellos que perdonan más tienden a tener menos problemas de salud, menos estrés y un menor riesgo de enfermedades cardíacas (Fischman, 2011).

2.8. Psicología Positiva

Hablar acerca de la calidad de vida, la satisfacción personal, el bienestar subjetivo y la felicidad son términos que se utilizan de manera intercambiable para describir aquello que las personas consideran valioso y apreciable en sus vidas. Este enfoque, conocido como Psicología Positiva, propone una perspectiva diferente en el ámbito psicológico, sugiriendo que no solo se debe abordar la reparación de aspectos negativos de la vida, sino también construir cualidades positivas.

Seligman, quien ocupó la presidencia de la Asociación Americana de Psicología (APA), la mayor asociación profesional de psicólogos a nivel mundial, y también desempeñó el cargo de director del departamento de psicología de la Universidad de Pensilvania, introdujo una perspectiva novedosa para entender la psicología (Domínguez e Ibarra, 2017). Según Seligman, la Psicología Positiva se centra en examinar los aspectos positivos de la experiencia humana desde tres perspectivas principales. En primer lugar, se enfoca en el análisis de las experiencias positivas; en

segundo lugar, se acerca al estudio de las fortalezas psicológicas; y finalmente, se dedica al análisis de las características que definen y determinan las organizaciones positivas (Vázquez y Hervás, 2014).

La psicología positiva, desde una perspectiva científica, se dedica a comprender las emociones positivas, fortalecer las virtudes y capacidades, fomentar el potencial humano y estimular la búsqueda de la excelencia. Una premisa esencial es que la búsqueda del bienestar humano y la excelencia son tan legítimas como el estudio de enfermedades y trastornos psicológicos. Esta afirmación se basa en una extensa investigación científica de 35 años sobre el bienestar psicológico (Domínguez e Ibarra, 2017).

Desde sus inicios, la psicología positiva aboga por un enfoque equilibrado que incluya el análisis tanto de los desafíos como de las virtudes en la vida de las personas, así como de los recursos disponibles. En este sentido, se trata de una disciplina que busca comprender tanto los problemas como todo aquello que funciona de manera positiva, contribuyendo así a dar significado y valor a la vida (Domínguez e Ibarra, 2017).

Martin Seligman sostiene que hay tres elementos que pueden acercar a las personas a experimentar una vida plena. En primer lugar, destaca la importancia de las emociones positivas, que implican vivir de manera placentera y buscar la felicidad en diversos momentos de la vida, rescatando el disfrute del momento presente. El segundo elemento es el compromiso, que requiere disfrutar de lo que se hace y reconocer las fortalezas personales, dando lugar a lo que en psicología positiva se conoce como "flow" o flujo. Por último, Seligman subraya la relevancia del sentido o significado que las personas atribuyen a su vida, enfatizando el uso de las fortalezas personales para ayudar a los demás (Seligman et al., 2002).

Es relevante señalar que Seligman recientemente incorporó un elemento adicional a su estudio, relacionado con los vínculos positivos, la vida social y las interacciones con otras personas. Según Castro (2010), en base a estos elementos, Seligman propone un modelo para generar bienestar denominado PERMA, cuyas siglas representan: P (emoción positiva), E (compromiso), R (relaciones), M (significado) y A (logro).

Como se menciona en Domínguez e Ibarra (2017) han sido mucho los investigadores que han dedicado su trabajo al desarrollo de la teoría del bienestar, compartiendo tres propiedades comunes que caracterizan sus enfoques: Contribuyen al bienestar, son buscados y elegidos libremente por muchas personas y se definen y miden de manera independiente de los otros elementos.

Entre los autores más destacados en este campo se encuentran:

- Mihaly Csikszentmihalyi, quien ha investigado experiencias óptimas de "flujo", creatividad, desarrollo de talentos y bienestar en el trabajo).
- Christopher Peterson, enfocado en investigar fortalezas y virtudes, relaciones interpersonales positivas y optimismo.
- Edward Diener, reconocido como el padre del estudio de la felicidad y el bienestar subjetivo, así como la satisfacción con la vida.
- George Vaillant, realizador de un estudio sobre la recuperación de personas con adicciones y trastornos mentales, además de liderar la investigación longitudinal más extensa sobre el desarrollo de adultos.
- Barbara Fredrickson, especializada en el estudio de la psicofisiología de las emociones positivas y su papel en el florecimiento humano.
- Martin Seligman, centrado principalmente en la investigación de las fortalezas de carácter y las virtudes.

Otro aporte significativo a la psicología positiva es lo que se conoce como el estado de Flow. Algunas de las características identificadas de este estado incluyen: una concentración intensa e inquebrantable, una rápida flexibilidad para afrontar nuevos problemas, un rendimiento al máximo de nuestras capacidades, una sensación de placer y enorme felicidad derivada de la actividad en la que estamos inmersos.

El último aspecto sugiere que, si se llevará a cabo una exploración cerebral en una persona experimentando el estado de Flow, es probable que se observe una elevada actividad en la corteza prefrontal izquierda. Además, un análisis de la química cerebral podría revelar mayores cantidades de compuestos estimulantes del ánimo y la productividad, como la dopamina. Así, se ha definido a esta zona de rendimiento óptimo de flujo como un estado de armonía neuronal, donde diversas áreas del cerebro interactúan de manera colaborativa (Goleman, 2012).

Park et al., (2004) destaca que cultivar una actitud de gratitud implica ser consciente de las cosas positivas que suceden en nuestra vida (Fischman, 2011). Es esencial estar atentos a lo que recibimos y expresar agradecimiento por ello. Muy pocas personas reconocen que estar vivos, gozar de buena salud y contar con todas sus capacidades, o que sus familias no se enfrenten a problemas significativos, son regalos por los cuales deberían sentir gratitud; en cambio, muchos lo consideran como algo que simplemente merecen.

Existen varias razones por las cuales la gratitud puede contribuir a la felicidad de las personas. Entre ellas se incluyen: las personas que experimentan gratitud tienden a estar más

dispuestas a ayudar y servir a los demás. Además, al reconocer lo positivo de la vida y los regalos recibidos, se llega a saborear cada momento y experiencia. Asimismo, sentir gratitud ayuda a apreciar y enfocarse en lo que uno tiene, evitando comparaciones y envidias que pueden generar conflictos internos al mirar lo que poseen los demás. Por tanto, practicar la gratitud desarrolla un hábito al dirigir la atención hacia lo positivo en la vida, permitiendo encontrar aspectos favorables en situaciones y momentos para disfrutarlos o, en su defecto, obtener lecciones que contribuyan al crecimiento mental, emocional o espiritual.

Otro autor que ha realizado valiosos aportes a la psicología positiva es Tal Ben-Shahar (2011). Este autor ha dirigido gran parte de sus planteamientos hacia individuos, parejas y organizaciones. Su concepto central radica en enfocarse en lo que sí funciona. Para Ben-Shahar, es crucial reconocer que a partir de lo que ya funciona se construye lo que sea necesario construir, evitando basar el proceso en lo que no funciona (Villajos, 2018).

Por lo tanto, la perspectiva de la psicología positiva, que aboga por potenciar las fortalezas y virtudes para impulsar el potencial humano y la búsqueda de la excelencia, ha sido implementada mediante el diagnóstico de la personalidad positiva. La aplicación de un modelo de diagnóstico, desarrollo y gestión del talento humano nos ha permitido ir más allá de simplemente contrarrestar los efectos adversos en la vida de las personas, utilizando las fortalezas, virtudes y talentos como auténticos instrumentos de desarrollo potencial. Seligman es reconocido como el principal exponente de esta corriente, que propone fortalecer las capacidades humanas para que actúen como amortiguadores frente a la adversidad (Overmier y Seligman, 1967; Seligman y Maier, 1967).

Este enfoque ha posibilitado la identificación de una amplia gama de emociones positivas capaces de impulsar el desarrollo hacia el éxito basado en las fortalezas individuales. Los autores definen tres aspectos fundamentales en su teoría: a) emociones positivas, que incluyen felicidad, fluidez, placer, juego, optimismo y esperanza; b) personalidad positiva, que abarca autocontrol, creatividad, talento, resiliencia, afrontamiento, empatía y altruismo; y finalmente, c) instituciones positivas o valores como la justicia, equidad, logros culturales, relaciones interpersonales y cooperación (Alpizar y Salas, 2010).

Según la ley del propósito de vida de Chopra, cada individuo posee un talento único y una forma exclusiva de expresarlo. Se sostiene que hay algo que cada persona puede hacer mejor que cualquier otra en el mundo, y cuando ese talento se combina con las necesidades únicas que cada uno tiene, se genera una chispa que da origen a la abundancia. La expresión creativa de nuestros talentos para satisfacer necesidades específicas crea riqueza y abundancia ilimitadas (Chopra, 2004).

En este sentido, se argumenta que encontrar la verdadera pasión y realizar lo que se ama, aquello que genera un sentimiento de bienestar y placer, constituye una vía para la felicidad. Este estado se relaciona con el concepto de talento, que implica involucramiento, compromiso y la ejecución excepcional de una actividad que se realiza mejor que varias personas (García, 2016).

El enfoque basado en la personalidad positiva ha posibilitado reconocer las fortalezas cognitivas y psicológicas de cada individuo como áreas auténticas de desarrollo potencial. Al abandonar el enfoque en las debilidades y centrado en las fortalezas, se permite que el individuo fluya con la vida, se diferencie de los demás y construya su proyecto de vida con sus talentos como insignia del éxito. Este enfoque, según Tal Ben-Shahar, implica dejar de buscar la perfección como motivo principal de la infelicidad y aprender a diferenciar entre el perfeccionismo neurótico y el perfeccionismo positivo u optimista (Domínguez e Ibarra, 2017).

Según Csikszentmihalyi (2010), el concepto de flow es disfrutar, apasionarse y vibrar con lo que se está haciendo, independientemente de la actividad en cuestión. Este estado mental se caracteriza por la concentración en una tarea que elimina la percepción del tiempo y permite dar lo mejor de uno mismo (Ponti y Ferràs, 2008).

3. Resultados

Tabla 1.

Artículos incluidos en la revisión bibliográfica sobre la relación entre la felicidad y la salud.

Estudio	Método de investigación	Conclusiones
Barak, Y. (2006)	Revisión bibliográfica	Los datos existentes respaldan la hipótesis de que las emociones positivas tienen gran relevancia en el contexto de la respuesta inmunológica. Los hallazgos sugieren que cultivar un enfoque positivo y buscar un propósito significativo pueden tener beneficios para la salud al fortalecer el sistema inmunológico.
Boehm et al. (2009)	Estudio cohorte prospectivo	Las investigaciones indican que mantener un bienestar psicológico positivo puede disminuir la probabilidad de padecer enfermedades coronarias al considerar los factores de riesgo cardiovascular.
Dfarhud et al. (2014)	Revisión Sistemática	La revisión resalta la importancia de factores biológicos como la genética, el cerebro, los neurotransmisores, las glándulas endocrinas y las hormonas desempeñan un papel crucial en la felicidad.
Diener et al. (2011)	Revisión sistemática	Existe evidencia suficiente sobre la relación entre el Bienestar Subjetivo (SWB, por sus siglas en inglés) y la mortalidad general, así como con ciertas enfermedades específicas. La conclusión general es que la influencia del SWB en la salud y la mortalidad general es clara y convincente.
González et al. (2013)	Estudio retrospectivo	El estudio resalta que los adolescentes resilientes presentaron mayores niveles de realización personal, satisfacción con la vida y felicidad total en comparación con los no resilientes. Existe una correlación significativa entre resiliencia y felicidad, respaldando la idea de que los individuos resilientes tienden a ser más optimistas y felices.
Kubzansky et al. (2018)	Revisión sistemática	Existe una considerable cantidad de investigación que aborda la relación entre el bienestar psicológico y la salud cardiovascular (CVH). El bienestar psicológico puede influir en la CVH a través de tres vías ampliamente definidas: biológica, comportamental y psicosocial.
Lyubomirsky et al. (2005)	Revisión literature científica	Las investigaciones enfatizan la importancia de estudiar científicamente el tema de la felicidad, considerando su evolución a lo largo del tiempo y abogando por una atención más rigurosa a este aspecto fundamental del bienestar humano.

Estudio	Método de investigación	Conclusiones
Lyubomirsky et al. (2005)	Revisión de literatura científica	El análisis indica que la felicidad tiene una correlación positiva con indicadores que denotan una salud mental y física superior. La felicidad, la experiencia simultánea de afecto positivo frecuente, desempeña un papel crucial en la salud al influir en las relaciones sociales, comportamientos saludables, manejo del estrés, tasas de accidentes y suicidios y posibles efectos en la función inmunológica.
Park et al. (2004)	Estudio observacional correlacional	Existe una relación sustancial entre la satisfacción con la vida y ciertas fortalezas del carácter, especialmente la esperanza, el entusiasmo, la gratitud, la curiosidad y el amor.
Radhika et al. (2020)	Revisión de literatura científica	La revisión concluye que los neuroquímicos desempeñan un papel fundamental en la exageración y generación de la sensación de felicidad. La liberación y acción de los neuroquímicos, especialmente la serotonina, dopamina, oxitocina y endorfinas, son los principales factores endógenos que contribuyen a la experiencia de la felicidad.
Rozanski et al. (2005)	Revisión bibliográfica	Factores psicológicos positivos, como emociones positivas, optimismo y apoyo social, podrían reducir la hiperreactividad fisiológica y disminuir las tasas de eventos clínicos adversos.
Sabatini, F. (2014)	Estudio observacional	La felicidad resultó ser el mejor predictor de la salud en todas las etapas del análisis. La felicidad puede afectar la salud a través de dos canales principales de transmisión: a) previniendo la activación del sistema nervioso autónomo y las reacciones fisiológicas que podrían tener efectos perjudiciales acumulativos en la salud, y b) promoviendo comportamientos saludables y evitando comportamientos perjudiciales.
Stephoe et al. (2009)	Estudio observacional	El estudio sugiere que el optimismo disposicional está asociado con el envejecimiento saludable. Se observó una relación positiva entre el optimismo y diversos comportamientos saludables, como no fumar, consumo moderado de alcohol y participación en actividades físicas.
Zak, P (2011)	Estudio experimental	Los resultados del estudio destacan que la empatía impulsa comportamientos prosociales. Se sugiere que la empatía, especialmente mediada por la oxitocina, motiva hacia la virtud y aleja de los vicios. Y destaca la importancia de comprender y promover los sentimientos morales, ya que están vinculados tanto a la prosperidad como a la felicidad en una sociedad.

Fuente: Elaboración propia

La relación entre felicidad y salud ha sido objeto de investigaciones desde diversas perspectivas, revelando la complejidad y amplitud de su impacto en diferentes dimensiones del bienestar. De los 14 estudios seleccionados, 3 son revisiones sistemáticas, 3 estudios observacionales, 1 estudio de cohorte, 1 estudio retrospectivo, 1 estudio experimental y 5 revisiones de literatura científica. Como se observa en la tabla 1, los resultados obtenidos son los siguientes:

En primer lugar, la literatura sugiere que mantener un bienestar psicológico positivo puede influir significativamente en la salud cardiovascular. Investigaciones, como la de Boehm et al. (2009), indican que el bienestar psicológico positivo puede disminuir la probabilidad de padecer enfermedades coronarias al considerar los factores de riesgo cardiovascular. Del mismo modo que Kubzansky et al. (2018) muestra cómo el bienestar psicológico influye en la salud cardiovascular a través de vías biológicas, comportamentales y psicosociales. En cambio, Barak (2006) sugiere que las emociones positivas están vinculadas a una respuesta inmunológica más fuerte. De modo que cultivar un enfoque positivo y buscar propósito significativo puede fortalecer el sistema inmunológico. Por otro lado, Diener et al. (2011) muestran una relación clara entre el Bienestar Subjetivo (SWB) y la mortalidad general, así como con enfermedades específicas. Rozanski et al. (2005) señalan que factores psicológicos positivos, como emociones positivas, optimismo y apoyo social, podrían reducir la hiperreactividad fisiológica y disminuir las tasas de eventos clínicos adversos. Además, el optimismo disposicional está asociado con el envejecimiento y comportamiento saludable como observa Steptoe et al. (2009).

Un enfoque importante de los estudios revisados es la relación entre la felicidad y los neuroquímicos, como se destaca en Dfarhud et al. (2014) la importancia de los factores biológicos, como la genética y las hormonas, en la felicidad. Y en el estudio de Radhika et al. (2020) en el cual se destaca que la liberación y acción de neuroquímicos como serotonina, dopamina, oxitocina y endorfinas desempeñan un papel crucial en la experiencia de la felicidad.

Se observa una correlación significativa entre resiliencia y felicidad, respaldando la idea de que los individuos resilientes tienden a ser más optimistas y felices. González et al. (2013) destacan que los adolescentes resilientes presentaron mayores niveles de realización personal, satisfacción con la vida y felicidad total en comparación con los no resilientes. Por otro lado, los resultados de Park et al. (2004) destacan la existencia de una relación sustancial entre la satisfacción con la vida y fortalezas del carácter como la esperanza, el entusiasmo y la gratitud.

Zak (2011) presenta resultados de un estudio experimental que destaca la influencia de la empatía, especialmente mediada por la oxitocina, en impulsar comportamientos prosociales. La empatía se asocia tanto con la virtud como con la felicidad en una sociedad. Asimismo, Lyubomirsky

et al. (2005) muestra que la felicidad tiene una correlación positiva con indicadores de salud mental y física, influyendo en relaciones sociales, comportamientos saludables y manejo del estrés. Por último, la felicidad es un predictor clave de la salud, afectando el sistema nervioso autónomo y promoviendo comportamientos saludables como se observa en el estudio de Sabatini (2014).

Estos resultados refuerzan la noción de que la felicidad no solo es un estado emocional positivo, sino también un componente esencial para la salud en diversas dimensiones, desde la fisiología hasta la prevención de enfermedades. La conexión entre el bienestar mental y físico se evidencia a través de múltiples vías, subrayando la importancia de cultivar la felicidad para promover un envejecimiento saludable y una vida plena.

4. Conclusiones

La exhaustiva exploración de la felicidad a lo largo de este trabajo ha permitido abordar de manera integral de este fenómeno complejo y multifacético cómo es la conexión entre la felicidad y la salud. La síntesis de perspectivas filosóficas, psicológicas, neurocientíficas y socioculturales ha revelado la riqueza y diversidad de enfoques que contribuyen a una comprensión más robusta y completa de esta relación bidireccional.

Desde las enseñanzas fundamentales de filósofos clásicos como Sócrates, Platón y Aristóteles hasta las teorías contemporáneas de psicólogos como Freud, Maslow y Seligman, cada autor ha dejado una huella única en la conceptualización de la felicidad. Los enfoques de la filosofía clásica, vinculando la felicidad a la virtud y la excelencia moral, coexisten con las perspectivas más hedonistas de filósofos como Epicuro, destacando la riqueza y complejidad del debate a lo largo de la historia. Por otro lado, la evolución de la psicología como disciplina científica ha añadido capas adicionales a nuestra comprensión de la felicidad. Freud, al relacionarla con la capacidad de amar y trabajar, y Maslow, al incorporarla en su jerarquía de necesidades, han dejado legados significativos. La psicología positiva, liderada por Seligman, ha proporcionado un marco integral del bienestar que abarca emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido y logro.

La investigación contemporánea, representada por Diener y Lyubomirsky, ha consolidado la noción de bienestar subjetivo, reconociendo la importancia de la evaluación personal en la experiencia de la felicidad. Los estudios de Lyubomirsky y colaboradores han desglosado la felicidad en componentes genéticos, circunstanciales y de actividad intencional, proporcionando un marco que destaca la interacción compleja entre estos factores.

La revisión de estudios sobre los determinantes de la felicidad ha ampliado aún más nuestra comprensión. Investigadores como Argyle, Crossland, y Bericat han identificado factores fundamentales que influyen en la felicidad, desde circunstancias objetivas hasta procesos de adaptación. La influencia genética, la conexión entre la felicidad y la personalidad, y la compleja relación entre edad, género, sociedad y cultura han sido analizadas detenidamente.

En el ámbito de la medición de la felicidad, las escalas de Diener, Lyubomirsky, Hills y Argyle, así como la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón, han proporcionado herramientas valiosas, aunque se reconoce la necesidad continua de mejorar la validez y confiabilidad de estos instrumentos.

La exploración de los fundamentos biológicos y emocionales de la felicidad ha llevado a la Neurofelicidad, destacando la conexión entre los procesos cerebrales, las emociones y la genética. La identificación de neurotransmisores y hormonas asociadas con la felicidad ha abierto nuevas perspectivas para intervenciones personalizadas y terapéuticas.

La interacción entre la felicidad y la salud revela una relación profunda y bidireccional. Estudios de Lyubomirsky, Fredrickson y otros subrayan cómo la felicidad no solo es un indicador de una vida plena, sino también un factor protector contra enfermedades y un potenciador de la longevidad.

En conclusión, este trabajo ha proporcionado una inmersión profunda en el estudio de la felicidad, fusionando perspectivas filosóficas, psicológicas, neurocientíficas y de salud. La síntesis de estudios y enfoques de autores relevantes ha enriquecido la comprensión de la felicidad, destacando su complejidad y multidimensionalidad. Estas conclusiones no solo contribuyen al conocimiento teórico proporcionando una revisión integral y actualizada, sino que también tienen implicaciones prácticas para el diseño de intervenciones destinadas a mejorar el bienestar subjetivo de las personas.

4.1. Limitaciones

Durante la realización del presente trabajo, se han identificado diversas limitaciones y desafíos que han influido en el desarrollo del proyecto.

En primer lugar, la accesibilidad a ciertos recursos bibliográficos específicos, especialmente artículos científicos y libros especializados, ha sido complicada por tener el acceso restringido y/o de pago en algunas bases de datos. Por otro lado, la calidad y fiabilidad de algunas fuentes bibliográficas han limitado la búsqueda bibliográfica por no estar respaldadas por revistas científicas de renombre y autores reconocidos en el campo.

La complejidad y multidimensionalidad del concepto de felicidad implica un desafío en la síntesis y presentación coherente de la información. Así como, la integración de la investigación neurocientífica debido a la complejidad técnica y científica del tema.

La amplia gama de perspectivas filosóficas que han influido en la conceptualización de la felicidad introduce cierta ambigüedad en la definición del fenómeno. Además, la aplicabilidad universal de ciertos instrumentos de medición puede ser cuestionada, ya que las diferencias culturales pueden influir en la interpretación de las respuestas y afectar la validez de las mediciones. A pesar de los avances en la creación de escalas para medir la felicidad, la falta de pruebas sólidas para evaluar el bienestar subjetivo destaca la necesidad de instrumentos más precisos.

Por último, a pesar de que el estudio detallado del circuito neuronal de la felicidad proporciona información valiosa, la complejidad del sistema nervioso y hormonal plantea desafíos en la interpretación de los resultados. Estas limitaciones ofrecen oportunidades para la mejora continua en futuras investigaciones.

4.2. Prospectiva

La exploración de la felicidad en el presente trabajo ha desvelado áreas de interés que ofrecen oportunidades para la investigación futura como fomentar la colaboración interdisciplinar entre filosofía, psicología, neurociencia y sociología para proporcionar una comprensión más holística y rica del fenómeno.

Por otro lado, investigar y desarrollar instrumentos de medición más precisos y culturalmente sensibles que aborden la diversidad cultural y la variabilidad individual en la conceptualización de la felicidad mejorarán la validez y aplicabilidad de las mediciones.

Impulsar la investigación neurocientífica hacia aplicaciones prácticas en entornos clínicos y terapéuticos para mejorar el bienestar emocional y mental en contextos de salud. Así como, dirigir la investigación hacia la aplicación práctica de los hallazgos en entornos educativos, laborales y de salud. Desarrollar intervenciones que utilicen estrategias específicas para mejorar la felicidad y el bienestar subjetivo en la vida diaria. Desarrollar programas educativos que fomenten habilidades y conocimientos relacionados con la felicidad desde una edad temprana puede tener impactos a largo plazo en el bienestar individual y social.

El estudio de la felicidad continuará evolucionando, ofreciendo nuevas oportunidades para contribuir al bienestar individual y colectivo en el futuro.

Referencias bibliográficas

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 96-106
- Alpizar, H. y Salas, D. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Revista Electrónica de estudiantes Wimb Lu*, 5(1), 65-83.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3922019>
- Andreu, M. A. (2015). *Factores que contribuyen a la percepción del estado de felicidad en pacientes con Esclerosis Múltiple* [Tesis Doctoral, Universidad de Valencia]. Repositorio RODERIC.
<https://roderic.uv.es/items/583d9cd6-7996-4669-a80f-0e857828e00b>
- Argyle, M. y Crossland, J. (1987). Las dimensiones de las emociones positivas. *Revista Británica de Psicología Social*, 26(2), 127-137. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1987.tb00773.x>
- Barak, Y. (2006). The immune system and happiness. *Autoimmunity reviews*, 5(8), 523-527.
<https://doi.org/10.1016/j.autrev.2006.02.010>
- Ben-Shajar, T. (2011). *La búsqueda de la felicidad: Por qué no serás feliz hasta que dejes de perseguir la perfección*. Alienta
- Bericat, E. (2020). ¿Son las personas mayores tan felices como las jóvenes? Limitaciones metodológicas de los análisis de regresión. *Revista de Metodología de Ciencias Sociales Empiria*, 47, 153-183. <https://doi.org/10.5944/empiria.47.2020.27428>
- Björnskov, C. (2008). ¿Saludable y feliz en Europa? Sobre la asociación entre felicidad y esperanza de vida a lo largo del tiempo. *Ciencias sociales y medicina*, 66(8), 1750-1759. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.031>
- Blum, K., Chen, A., Chen, T., Bowirrat, A., Downs, B. W y Waite, R. L. (2009). Genes y Felicidad. *Terapia Genética y Biología Molecular*, 13, 91-129.
- Boehm, J. K., Peterson, C., Kivimaki, M., & Kubzansky, L. (2011). A prospective study of positive psychological well-being and coronary heart disease. *Health psychology*, 30(3), 259–267.
<https://doi.org/10.1037/a0023124>
- Castillo, P. G. (2015). Epicuro: filosofía para la felicidad. *Azafea Revista de Filosofía* 17, 221-224.
- Castro, A. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Paidós.

- Chemali, Z. N., Chahine, L. M., & Naassan, G. (2008). On happiness: A minimalist perspective on a complex neural circuitry and its psychosocial constructs. *Journal of Happiness Studies*, 9(4), 489-501. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9085-y>
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Chopra, D. (2004). *Las siete leyes espirituales del éxito*. Norma.
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Fluir (flow): Una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós.
- Davidson, R. & Schuyler, B. (2015). *Neuroscience of happiness*. (WHR. Chapter 5). World Happiness Report. <https://centerhealthyminds.org/assets/files-publications/Davidson-Neuroscience-of-happiness.pdf>
- De Neve, J. E. (2011). El polimorfismo funcional (5-HTTLPR) en el gen transportador de serotonina se asocia con el bienestar subjetivo: evidencia de una muestra representativa a nivel nacional de EEUU. *Revista de Genética Humana*, 56(1), 456-459. <https://doi.org/10.1038/jhg.2011.39>
- Dfarhud, D., Malmir, M. & Khanahmadi, M. (2014). Happiness & Health: The Biological Factors- Systematic Review article. *Iranian Journal of Public Health*, 43(11), 1468-1477.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Kesebir, P. y Tov, W. (2009). Felicidad. *Manual de diferencias individuales en el comportamiento social*. Guilford Press.
- Diener, E. D. & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3(1), 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E. y Seligman, M. (2002). Gente muy feliz. *Ciencia Psicológica*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E. y Diener, C. (1995). La riqueza de las naciones revisada: ingresos y calidad de vida. *Investigación de indicadores sociales*, 36, 275-228.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

- Diener, E., Lucas, R. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. López & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 187-194). Oxford Academic.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Domínguez, R. E. e Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679.
<https://revistarazonypalabra.org/index.php/ryp/article/view/865>
- Duval, F., González, F., y Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 307-318. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006>
- Edgerton, R. B. (1992). *Sick societies: Challenging the myth of primitive harmony*. New York Free Press.
- Fischman, D. (2011). *La Alta Rentabilidad de la Felicidad*. Aguilar.
- Flores, W. (2019). Validación de una escala para medir la felicidad: un análisis factorial confirmatorio con estudiantes universitarios multiculturales. *Revista Electrónica De Conocimientos, Saberes y Prácticas*, 2(2), 98-110. <https://doi.org/10.5377/recsp.v2i2.9303>
- Freud, S. (1930). *Obras completas de Sigmund Freud*. Amorrortu.
- Fredrickson, B. L. (1998). ¿De qué sirven las emociones positivas? *Revista de Psicología General*, 2(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fridja, N. (1993). *Handbook of emotions*. Psychology Research Institute.
<https://hdl.handle.net/11245/1.419223>
- Fujita, F., Diener, E. y Sandvik, E. (1991). Diferencias de género en el afecto negativo y el bienestar: El caso de la intensidad emocional. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 61, 427-434.
- García Carreño, A. (2016). *Psicología positiva aplicada a la educación* [Trabajo fin de Grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio Documental Universidad de Valladolid.
<http://uvadoc.uva.es/handle/10324/20481>
- Goleman, D. (2012). *El Cerebro y la Inteligencia Emocional: nuevos descubrimientos*. Grupo Z.
- Gómez, G. (2017). *Sócrates y la actitud filosófica* [Archivo PDF].
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/Nicaragua/cielac-upoli/20170831085453/Socrates-y-la-actitud-filosofica.pdf>

- González, N. I. y Valdez, J. L. (2013). Resiliencia y felicidad: el impacto de hechos vitales negativos y positivos en adolescentes. *Pensando Psicología*, 9(16), 43-53.
<http://hdl.handle.net/20.500.12494/9557>
- Gove, W. R. y Shin, H. (1989). The Psychological Well-Being of Divorced and Widowed Men and Women: An Empirical Analysis. *Journal of Family Issues*, 10(1), 122-144.
<https://doi.org/10.1177/019251389010001007>
- Hills, P. y Argyle, M. (2002). El Cuestionario de Felicidad de Oxford: una escala compacta para medir el bienestar psicológico. *Personalidad y diferencias individuales*, 33(7), 1073-1082.
[http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Kant, M. (1946). *Fundamentación de la metafísica de las costumbres*. Espasa Calpe.
- Keyes, C. L. M. & Anás, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201.
<https://doi.org/10.1080/17439760902844228>
- Kubzansky, L., Huffman, J., Boehm, J., Hernández, R., Kim, E., Koga, H., Feig, E., Lloyd-Jones, D., Seligman, M. y Labarthe, D. (2018). Bienestar psicológico positivo y enfermedad cardiovascular. Serie de Promoción de la Salud de JACC. *Revista del Colegio Americano de Cardiología*, 72(12), 33-48. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.042>
- Lucas, R. E., Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1039-1056.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.1039>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). "Pursuing happiness: The architecture of sustainable change". *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., Tkach, C. & DiMatteo, M. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78(3), 363-404. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-0213-y>
- Lyubomirsky, S., Heidi S. & Lepper H. S. (1999). Una medida de la felicidad subjetiva: confiabilidad preliminar y validación de constructo, *Investigación de indicadores sociales*, 46(2), 137-155. <https://doi:10.1023/a:1006824100041>

- Maidana, P., Bruno, O. D., y Mesch, V. (2013). Medición de cortisol y sus fracciones: Una puesta al día. *Medicina*, 73(6), 579-584.
- Maslow, A. (2006). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. Trillas.
- McMahon, D. M. (2006). *Felicidad: una historia*. Prensa mensual del Atlántico.
- Mora F. y Sanguinetti A. M. (2004). *Diccionario de Neurociencias*. Alianza.
- Morán, M. C., Fínez, M. J., y Fernández-Abascal, E. G. (2017). Sobre la felicidad y su relación con tipos y rasgos de personalidad. *Clínica y Salud*, 28(2), 59-63.
<https://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.11.003>
- Moya L. y Martínez M. (2015). *Escucha tu cerebro. La clave de la neurofelicidad*. Plataforma Editorial.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). ¿Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nietzsche, F. (2000). *Aurora. Reflexiones sobre los prejuicios morales*. Friedrich Nietzsche
- Ong, A. D. & Bergeman, C. S. (2004). Resilience and adaptation to stress in later life: Empirical perspectives and conceptual implications. *Ageing International*, 29(3), 219-246.
<https://doi.org/10.1007/s12126-996-1000-z>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Documentos Básicos*. (48ª ed.).
<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf>
- Overmier, J. B. & Seligman, M. (1967). Efectos del shock ineludible sobre la respuesta posterior de escape y evitación. *Revista de Psicología Comparada y Fisiológica*, 63(1), 28-33. <https://doi.org/10.1037/h0024166>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. The Guilford Press.
- Pert, C. (1997). *Moléculas de la emoción*. Scribner.
- Platón (1983). *Diálogos*. Gredos.
- Ponti, F. y Ferràs, X. (2008). *Pasión por innovar*. Norma.
- Radhika, P., Roopasree, B. & Mukkadan, J. K. (2020). Happiness: The Role of Neurochemicals. *International Journal of Science and Research*, 9(9), 174-178.
<https://www.ijsr.net/archive/v9i9/SR20904163020.pdf>

- Rivera, M., Gutiérrez, B., Molina, E., Torres-González, F., Bellón, J. A., Moreno-Küstner, B., King, M., Nazareth, I., Martínez-González, L. J., Martínez-Espín, E., Muñoz-García, M. M., Motrico, E., Martínez-Cañavate, T., Lorente, J. A., Luna, J. D., & Cervilla, J. A. (2009). High-activity variants of the uMAOA polymorphism increase the risk for depression in a large primary care sample. *American Journal of Medical Genetics Part B*, 150(3), 395-402.
<https://doi.org/10.1002/ajmg.b.30829>
- Redolar, D., Moreno, A., Robles, N., Soriano, C., Torras, M., y Vale, A. M. (2010). *Fundamentos de psicobiología*. Universitat Oberta de Catalunya.
- Rotenberg, V. S. (2013). Genes of happiness and wellbeing: in the context of search activity concept. *Activitas Nervosa Superior*, 55(1-2), 1-14. <https://doi.org/10.1007/BF03379593>
- Rozanski, A., & Kubzansky, L. D. (2005). Psychologic functioning and physical health: a paradigm of flexibility. *Psychosomatic Medicine*, 67 Suppl, 1, S47-S53.
<https://doi.org/10.1097/01.psy.0000164253.69550.49>
- Rusting, C. & Larsen, R. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences*, 22(5), 607-612. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00246-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00246-2)
- Rutter, M. (1990). *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. Cambridge University Press.
- Ryff, C. D., Singer, B. H. & Love, G. D. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1383-1394. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
- Ryff, C.D., Singer, B., Love, G.D. y Essex, M.J. (1998). Resiliencia en la edad adulta y en la vida posterior. En J. Lomranz (Ed). *Manual de envejecimiento y salud mental*. (pp. 69-96). Springer.
- Sabatini F. (2014). The relationship between happiness and health: evidence from Italy. *Social science & medicine*, 114, 178-187. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.05.024>
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Byblos.

- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Synder & S. J. Lopez (Eds.) *Handbook of positive psychology*, (pp. 3-9). Oxford University Press.
- Seligman, M. & Maier, S. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/h0024514>
- Stephens, A., Wright, C., Kunz-Ebrecht, S. R. & Iliffe, S. (2006). Dispositional optimism and health behaviour in community-dwelling older people: Associations with healthy ageing. *British Journal of Health Psychology*, 11(1), 71-84. <https://doi.org/10.1348/135910705X42850>
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.482>
- Toribio, L., González-Arratia, N., Valdez, J. L., González-Escobar, S. y Van Barneveld, H. (2012). Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 71-79. <https://doi.org/10.48102/pi.v20i1.221>
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2014). *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. Alianza.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Springer eBooks. <https://doi.org/10.1007/978-94-009-6432-7>
- Veenhoven, R. (2012). Felicidad: También conocida como “Satisfacción con la vida” y “Bienestar subjetivo”. En K. Land, A. Michalos y M. Sirgy (Eds.), *Manual de investigación de indicadores sociales y calidad de vida* (pp. 63-77). Springer.
- Villajos, A. (2018). Entrevista a Dr. Tal Ben-shahar. *Informació Psicològica*, 115, 170-172.
- Watson, D. y Clark, L. A. (1992). Sobre rasgos y temperamento: Factores generales y específicos de experiencia emocional y su relación con el modelo de cinco factores. *Diario de Personalidad*, 60, 441-476.
- Zak, P. (2011). The physiology of moral sentiments. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 77(1), 53-65. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2009.11.009>

Anexo A. Escalas de medición de la felicidad

Tabla 2. *Escala de Satisfacción con la vida de Diener.*

Instrucciones: A continuación, se presentan cinco afirmaciones con las que puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Usando la siguiente escala del 1 al 7, indique su acuerdo con cada una colocando el número apropiado en la línea que precede a cada afirmación. Por favor, sea abierto y sincero al responder.

Totalmente de acuerdo = 7

Bastante de acuerdo = 6

Algo de acuerdo = 5

Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 4

Algo en desacuerdo = 3

Bastante en desacuerdo = 2

Totalmente en desacuerdo = 1

___ En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal.

___ Mis condiciones de vida son excelentes.

___ Estoy completamente satisfecho con mi vida.

___ Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida.

___ Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida.

Tabla 3. *Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky.*

1. En general, me considero:

1 2 3 4 5 6 7

Poco feliz

Muy Feliz

2. Comparado con la mayoría de mis semejantes, me considero:

1 2 3 4 5 6 7

Poco feliz

Muy Feliz

3. En general, algunas personas son muy felices. Disfrutan de la vida con independencia de lo que les ocurra, gozando al máximo de todo. ¿En qué medida se identifica usted con esta caracterización?

1 2 3 4 5 6 7

Poco feliz

Muy Feliz

4. En general, algunas personas son muy felices. Sin que estén deprimidas, nunca parecen estar todo lo felices que podrían. ¿En qué medida se identifica usted con esta caracterización?

1 2 3 4 5 6 7

Poco feliz

Muy Feliz

Tabla 4. *Cuestionario de Felicidad de Oxford de Hills y Argyle.*

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de afirmaciones sobre la felicidad. Podría por favor indicar qué tan de acuerdo o en desacuerdo está con cada uno poniendo un número junto a él según el siguiente código:

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1=muy en desacuerdo; | 2=moderadamente en desacuerdo; |
| 3=ligeramente en desacuerdo; | 4=ligeramente de acuerdo; |
| 5=moderadamente de acuerdo; | 6=muy de acuerdo. |

Deberá leer las afirmaciones con atención porque algunas están redactadas de manera positiva y otras negativamente. No se detenga demasiado en responder preguntas individuales; no hay respuestas correctas o incorrectas y no hay preguntas engañosas. La primera respuesta que te viene a la cabeza probablemente sea la correcta para ti. Si algunas de las preguntas le resultan difíciles, proporcione la respuesta que sea verdadera para usted en general o durante la mayor parte del tiempo.

1. No me gusta mucho mi forma de ser _____
2. Estoy intensamente interesado en otras personas _____
3. Siento que la vida es muy gratificante _____
4. Tengo sentimientos muy cálidos hacia casi todo el mundo _____
5. Rara vez me despierto sintiéndome descansado _____
6. No soy particularmente optimista sobre el futuro _____
7. La mayoría de las cosas me parecen divertidas _____
8. Siempre estoy comprometido e involucrado _____
9. La vida es buena _____
10. No creo que el mundo sea un buen lugar _____
11. Me río mucho _____
12. Estoy muy satisfecho con todo en mi vida _____
13. No creo que luzca atractivo _____
14. Hay una diferencia entre lo que me gustaría hacer y lo que he hecho _____
15. Estoy muy feliz _____
16. Encuentro belleza en algunas cosas _____
17. Siempre tengo un efecto alegre en los demás _____
- 18 años. Puedo encajar en todo lo que quiero _____
19. Siento que no tengo especialmente el control de mi vida _____

- 20. Me siento capaz de afrontar cualquier cosa _____
- 21. Me siento completamente alerta mentalmente _____
- 22. A menudo experimento alegría y euforia _____
- 23. No me resulta fácil tomar decisiones _____
- 24. No tengo un sentido particular de significado y propósito en mi vida _____
- 25. Siento que tengo mucha energía _____
- 26. Normalmente tengo una buena influencia en los acontecimientos _____
- 27. No me divierto con otras personas _____
- 28. No me siento particularmente saludable _____
- 29. No tengo recuerdos particularmente felices del pasado _____

Tabla 5. Escala de Felicidad de Lima. Alarcón

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de afirmaciones, lea detenidamente cada una y luego utiliza la escala para indicar su grado de aceptación o rechazo, marque su respuesta con un X. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

TA: Totalmente de Acuerdo

A: Acuerdo

¿: Ni acuerdo ni desacuerdo

D: Desacuerdo

TD: Totalmente en Desacuerdo

1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.	TA	A	¿	D	TD
2. Siento que mi vida está vacía.	TA	A	¿	D	TD
3. Las condiciones de mi vida son excelentes.	TA	A	¿	D	TD
4. Estoy satisfecho con mi vida.	TA	A	¿	D	TD
5. La vida ha sido buena conmigo.	TA	A	¿	D	TD
6. Me siento satisfecho con lo que soy.	TA	A	¿	D	TD
7. Pienso que nunca seré feliz.	TA	A	¿	D	TD
8. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.	TA	A	¿	D	TD
9. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.	TA	A	¿	D	TD
10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.	TA	A	¿	D	TD
11. La mayoría del tiempo me siento feliz.	TA	A	¿	D	TD
12. Es maravilloso vivir.	TA	A	¿	D	TD
13. Por lo general me siento bien.	TA	A	¿	D	TD
14. Me siento inútil.	TA	A	¿	D	TD
15. Soy una persona optimista.	TA	A	¿	D	TD
16. He experimentado la alegría de vivir.	TA	A	¿	D	TD
17. La vida ha sido injusta conmigo.	TA	A	¿	D	TD
18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.	TA	A	¿	D	TD
19. Me siento un fracasado.	TA	A	¿	D	TD
20. La felicidad es para algunas personas, no para mí.	TA	A	¿	D	TD
21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.	TA	A	¿	D	TD
22. Me siento triste por lo que soy.	TA	A	¿	D	TD
23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.	TA	A	¿	D	TD
24. Me considero una persona realizada.	TA	A	¿	D	TD
25. Mi vida transcurre plácidamente.	TA	A	¿	D	TD
26. Todavía no he encontrado sentido	TA	A	¿	D	TD
27. Creo que no me falta nada.	TA	A	¿	D	TD

Figura 2. Cerebro emocional

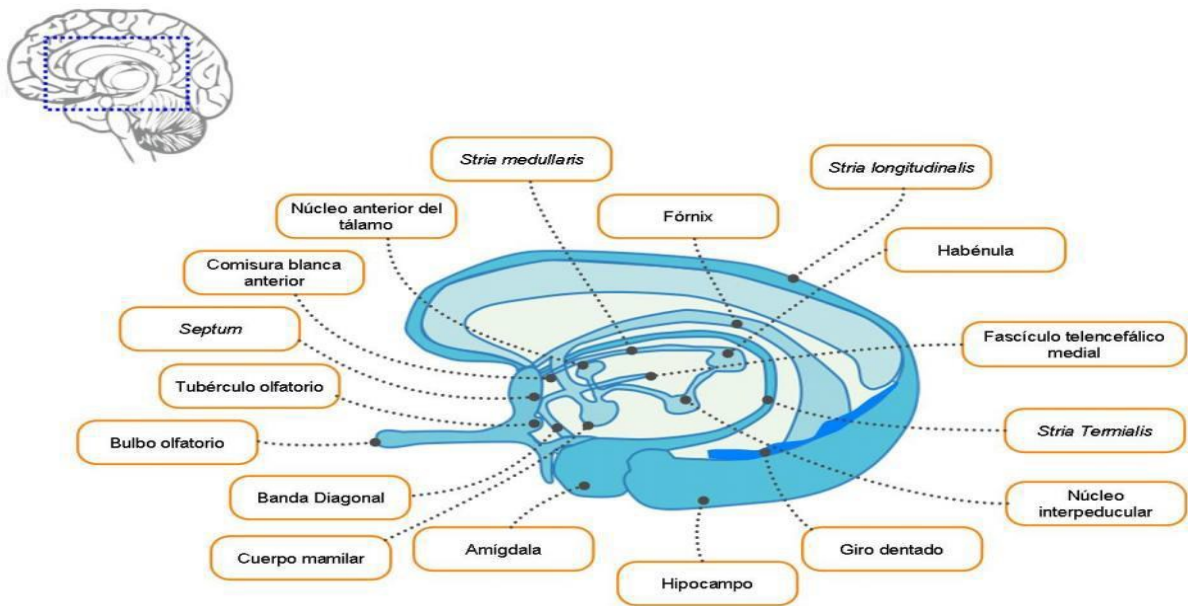
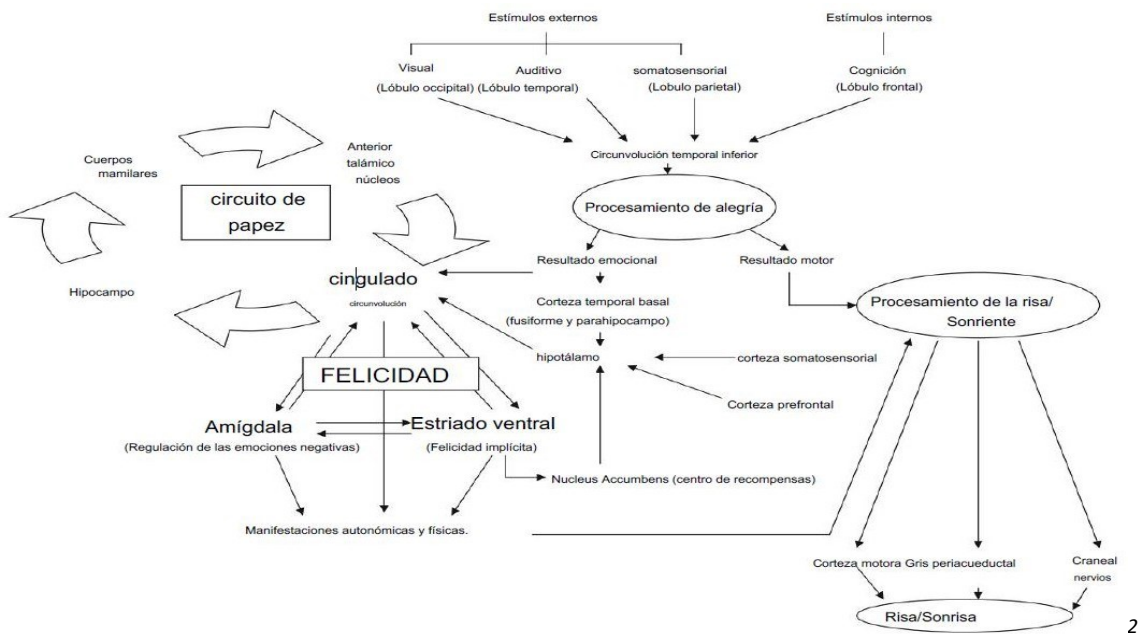


Figura 3. Circuito neuronal felicidad



¹ Nota. Adaptado de Andreu Catalá, 2015, p. 45

² Nota. Adaptado de "On happiness: A minimalist perspective on a complex neural circuitry and its psychosocial constructs" (p. 3), por Z. N. Chemali, L. M. Chahine, & G. Naassan, 2008, *Journal of Happiness Studies*, 9(4).