

# Aproximaciones científicas al estudio de la felicidad: ¿qué podemos aprender de la felicidad?

Ahmad Ramsés Barragán Estrada

## Resumen

Se presenta un análisis reflexivo y conceptual en relación con el estudio de la felicidad y el bienestar, desde la propuesta teórica de la psicología positiva. Se exponen los hallazgos más relevantes sobre el tema y se hace especial énfasis en su descripción, comprensión y desarrollo a partir de la investigación científica y de sus representantes. Finalmente, se exponen algunos de los avances logrados en la investigación en cuanto al bienestar en México.

## Abstract

*This paper shows a conceptual and reflexive analysis about happiness and well-being from the theoretical proposal of the Positive Psychology. We present some relevant findings about the topic with a special emphasis on the description, comprehension and development from the scientific research and its most important authors. Finally, some progress about well-being research in Mexico are reported.*

AHMAD RAMSÉS BARRAGÁN ESTRADA. Centro de Estudios Universitarios ETAC, Universidad del Valle de México. [ramsésbarragane@hotmail.com].

*Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, vol. 15, núm. 2, julio-diciembre 2013, pp. 7-24.  
Fecha de recepción: 25 de enero de 2013 | Fecha de aceptación: 8 de marzo de 2013.

PALABRAS CLAVE

Bienestar, psicología positiva, salud, satisfacción con la vida.

KEYWORDS

*Well-being, Positive Psychology, health, satisfaction with life.*

---

Aunque ha sido un tema que ha interesado a la humanidad desde la antigüedad, hasta tiempos recientes se ha dado capital importancia en su definición y consecución en la vida de las personas. La felicidad ha dejado de ser un ideal de la filosofía, la sociología y la psicología, para convertirse en un constructo con dimensiones psicológicas asociadas y definiciones operacionales que le permite ser medida y sometida a validaciones empíricas (Lyubomirsky y Lepper, 1999, y Ryan y Deci, 2001, cit. por Vera-Villarroel, Celis-Atenas y Córdova-Rubio, 2011).

Desde sus comienzos, la psicología positiva se empeñó en la comprensión y cultivo de la felicidad a través de una propuesta enmarcada en el uso del método científico. Éstas y otras cuestiones interesaban a los investigadores, que parecían no hallar una respuesta satisfactoria. Se preguntaban cómo algunas personas podían sacar provecho de la adversidad, por qué parecían ver el mundo con otros ojos o cómo encontraban tanta dicha y alegría en las pequeñas cosas; mientras había otras que parecían crónicamente infelices, quejándose continuamente y que acentuaban una y otra vez lo negativo como si todo en su mundo se pintase de un color grisáceo (Lyubomirsky, Kasri y Zehm, 2000; cit. por Lyubomirsky, 2001).

Sumado a esto, la psicología positiva pretendía crear una práctica que permitiera a las personas ser más felices y por más tiempo, a partir de lo que ya se sabía sobre el tratamiento de las enfermedades mentales (Green, Gardner y Reid, 1997; Otake, Shimai, Tanaka, Otsui y Fredrickson, 2006; Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005). Se trataba de crear un equilibrio entre lo patológico y la salud mental, entre lo que llamamos malestar y lo que entendemos como bienestar, entre el sufrimiento y la felicidad, como dos variables que no deberían ser estudiadas como entidades separadas.

Surge entonces un estudio mucho más sistematizado y extenso de lo que habitualmente hemos denominado la felicidad o el “ser feliz”. Con principios extraídos de la psicología humanística y, mucho más atrás, de las concepciones de Platón, Epicuro, Sócrates o Aristóteles, el concepto de felicidad empieza a evolucionar y a llamar la atención de los científicos (Carrasco y Sánchez, 2008). Más aún, se desarrollan hipótesis, teorías (Veenhoven, 1994) y variables psicológicas asociadas (Abbe, Tkach y Lyubomirsky, 2003; Tkach y Lyubomirsky, 2006; Diener y Seligman, 2002; Alarcón, 2000) que dotan al término de una complejidad nunca antes abordada.

Asimismo, la psicología positiva se presentó como un respaldo para lo que años atrás se consideraba un estudio confuso, endeble y complejo, sobre el bienestar. Desde esta perspectiva, el estudio del bienestar o felicidad era tan válido como cualquier otro si se hacía de una base científica que además ofrecía múltiples ventajas (Lyubomirsky, 2008). Con el método científico, los investigadores podíamos separar la causa del efecto y estudiar constructos psicológicos de manera sistemática, imparcial y libre de prejuicios. Así determinaríamos el grado de nuestras afirmaciones expuestas en un experimento de doble ciego y por medio de un grupo control y uno experimental escogidos aleatoriamente, por ejemplo, con tal de decir que la puesta en marcha de un programa que promueve el optimismo conlleva a aumentar nuestros niveles de bienestar. Dicho de otro modo, sólo por medio de la evidencia empírica podríamos acercarnos de manera paulatina a la comprensión del fenómeno de la felicidad, desarrollar instrumentos de medición certeros y la metodología que conduce a la estructuración de hipótesis plausibles y correlaciones con una base sólida; aspectos que solían pasarse por alto porque uno o varios individuos arrojaban sus conclusiones sobre el bienestar, con base en su juicio, observaciones y experiencia personal. En este sentido, el presente artículo se cernió sobre diversas investigaciones objetivas y que continuamente suelen modificarse, autocorregirse y respaldarse por otras, con tal de poder asignar el calificativo de científico a cada uno de estos trabajos.

## ¿Felicidad o bienestar?

El juicio crítico o la intuición de las personas han hecho que en últimas fechas se relacionen los conceptos de felicidad y bienestar en el campo de la ciencia y que desde ahí se piense que es un término sumamente esquivo, al cual resulta casi imposible abordar para su estudio.

Recientes investigaciones han tratado de diferenciar estos conceptos con resultados favorables, que, sin duda, han contribuido a mejorar la comprensión del fenómeno. Tal es el caso de Tkach y Lyubomirsky (2006), quienes, tras una ardua tarea de relacionar los constructos a través de complejos análisis estadísticos, han descubierto que el bienestar y la felicidad se hallan significativamente relacionados, tal como la intuición de la gente había predicho. En este sentido, el trabajo de estos autores pone de manifiesto que el estado de ánimo, los rasgos de personalidad, las relaciones sociales, la vida con sentido y el nivel de satisfacción general anticipan en gran medida el desarrollo de la felicidad; mientras que la motivación entendida como nuestra disposición a actuar predice mejor el bienestar y la autoestima de la persona.

Desde la perspectiva con que se aborde, la felicidad puede adquirir varios significados en su definición. Así, Alarcón (2009, cit. por Ardila, 2010), basado en la filosofía griega y los recientes estudios, la define como “un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado”, al concebirla como un sinónimo de satisfacción con la vida.

Por otro lado, y en relación con la línea anterior, Fernández (2009) propone que la felicidad es única, radica en nuestro interior y poco tiene que ver con la acumulación de bienes. Esto último ha sido ampliamente investigado con anterioridad por diversos representantes de la psicología positiva (Seligman, 2002).

De manera empírica, Diener y sus colaboradores (1991, cit. por Lyubomirsky, Tkach y DiMatteo, 2006) han propuesto, apelando al sentido común de la gente, que el término “felicidad” se utilice de manera indiscriminada con el de bienestar subjetivo, entendido éste como un juicio cogni-

tivo global resultado de la combinación entre la satisfacción de la vida y el balance generado por la frecuencia de afecto positivo y negativo. De hecho, estos tres componentes, por consenso, son utilizados por los investigadores de la psicología positiva a la hora de definir operativamente el término.

Desde estos tres aparentemente distanciados enfoques de lo que es la felicidad o el bienestar, en realidad se encuentran las convergencias que han permitido a los científicos medir e incluso desarrollar instrumentos de medición de estos singulares constructos (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985; Alarcón, 2006). Alarcón (2006), por ejemplo, afirma que la semántica utilizada entre lo que se denomina bienestar y felicidad desaparece a la hora de proponer herramientas de medición operacionales. De ahí que los términos en inglés *well-being* (bienestar), *subjective well-being*, SWB (bienestar subjetivo), *psychological well-being* (bienestar psicológico) y *satisfaction with life* (satisfacción con la vida), se utilicen como sinónimos y mantengan su equivalencia para la generación de resultados.

Asimismo y aun cuando no es posible hablar de un único indicador objetivo de lo que es o no la felicidad, ésta puede obtenerse directamente del autoinforme de una persona como un estado subjetivo (Lyubomirsky, 2008).

Ya sea que se hable de bienestar o de felicidad, los autores que investigan estos temas coinciden en que los términos abarcan un universo de otras variables y constructos psicológicos. La taxonomía de Lawton (1983 y 1991, cit. por Liberalesso, 2002), por ejemplo, decía que el bienestar subjetivo era uno de los cuatro dominios que englobaba la calidad de vida y reflejaba la evaluación dinámica que hacía la persona en relación con los otros tres dominios (competencias comportamentales, condiciones objetivas del entorno y percepción de la calidad de vida).

Veenhoven (1984) sigue esta línea cuando define al bienestar subjetivo como el grado en que la persona juzga de manera favorable su calidad de vida global, basándose en evaluaciones cognitivas y afectivas. Más adelante, cuando la palabra “felicidad” se nombra como un concepto por separado, se afirma que puede estudiarse bajo el rigor metodológico de la ciencia y que su definición va más allá de lo que los individuos llaman “el sentirse bien” (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005).

De una u otra forma, la felicidad es conceptualizada para promover su estudio científico; ahí radica su importancia y gran valor. Ya sea vista por la filosofía como una de las virtudes o la principal aspiración del ser humano o por la ciencia como un constructo de dimensiones psicológicas, hay consenso en que se trata de un concepto central, vital y fundamental para la existencia del hombre.

### **Buscando la felicidad**

Como bien sugieren diversos investigadores (Gable, Reis, Impett y Asher, 2004), el rompecabezas de la felicidad se compone de un sinnúmero de piezas que se entremezclan para formular toda clase de preguntas igualmente válidas y que invitan a la reflexión. Desde la pregunta ¿quién es una persona feliz?, hasta ¿cuáles son los beneficios que reporta la felicidad?, la psicología positiva recorre un camino muy extenso que además se ha vuelto uno de sus principales objetos de estudio.

Resulta bastante obvio decir que la búsqueda de la felicidad es un sendero solitario dependiente de muchos factores. Por ejemplo, ya otros estudios habían expuesto que una sociedad más próspera no produce individuos más felices (Easterlin, 1974; Veenhoven, 1994, Oswald, 1997; cit. por Bruni y Stanca, 2005) o, por el otro extremo, que países considerados en vías de desarrollo tienen los más altos índices de felicidad o bienestar subjetivo (Veenhoven, 1994).

Para abordar este apartado, volvemos a recurrir a los resultados derivados de las investigaciones. Así, el lector tendrá su propio juicio acerca de lo que es o no la búsqueda de la felicidad y de las piezas que conforman a este multidimensional concepto.

Sonja Lyubomirsky es una de las más importantes exponentes sobre el tema; ha dedicado su vida a su estudio y, en buena medida, la psicología positiva debe a ella su progreso como “la ciencia de la felicidad” (Lyubomirsky, 2008; cit. por Fernández-Berrocal y Extremera, 2009). Lyubomirsky ha abordado el tema desde el hedonismo (Lyubomirsky y Ross,

1997), hasta los factores que ha considerado encierran el significado de la felicidad (Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005), pasando también por la relación de variables y cómo procurar incrementarla. En este sentido, Lyubomirsky encontró que prácticamente en cada cultura estudiada por los científicos, la búsqueda de la felicidad era una de sus metas principales (Lyubomirsky, 2001), lo que permitía suponer que era un concepto que no podía ser dejado de lado.

Christopher Peterson es otro de los investigadores que puso su empeño en descifrar esta inacabable búsqueda con toda clase de investigaciones. Junto con Martin Seligman, propuso una serie de virtudes y fortalezas personales (rasgos positivos del carácter) que desembocaba en un aumento del disfrute (entendido como placer), gratificaciones y la felicidad auténtica (Peterson y Seligman, 2004). Este ambicioso proyecto incluía el estudio de veinticuatro fortalezas altamente valoradas en casi todas las culturas del mundo y que representaban cualidades pragmáticas del ser humano a las que podía acceder si se lo proponía. Aunado a esto, Peterson explicó que había tres estilos de comportamiento que se traducían en un aumento significativo del bienestar o, en otras palabras, que la gente buscaba para alcanzar la felicidad: lo placentero, el significado o sentido de vida y el compromiso, que además empataban con tres teorías consistentes de este constructo: la teoría del hedonismo, la de la eudemonía y la de la fluidez (Peterson, Park y Seligman, 2005; cit. por San Martín, Perles y Canto, 2010). De esta forma, Peterson abrió la puerta al estudio de las pautas y estilos de comportamiento del ser humano en su búsqueda por la felicidad.

Ed Diener es otro estudioso que ha contribuido a la comprensión y ha desentrañado otros tantos conceptos relacionados en torno de este tema. Diener, quien ha optado más por el término de “bienestar subjetivo” como sinónimo de felicidad (Myers, Colledge y Diener, 1997), se encargó de estudiar a más de un millón de personas con tal de conocer y enumerar las características de las personas felices. Así, el investigador descubrió aspectos tan interesantes como el saber que no existe un “sexo” más feliz que otro o que el resultado de la mezcla entre emociones positivas y negativas —conceptos que retomó después la investigadora Barbara Fredrick-

son y que retomaremos más adelante— permitía a los individuos juzgar su satisfacción o calidad de vida traducido en un nivel mayor o menor de felicidad (Diener, 1984; Diener y Larsen, 1993).

De acuerdo con Diener, Oishi y Lucas (2002), las personas evalúan sus estándares de felicidad de dos maneras: por medio de los eventos positivos experimentados recientemente en sus vidas o por la disminución o infrecuente aparición de problemas personales. Esto quiere decir que mucho de lo investigado por este autor ha remitido a la evaluación global cognitiva que hace el individuo en relación con su vida (aspecto que referimos anteriormente). Más aún, que las diferencias halladas en el bienestar subjetivo se deben en buena medida a los rasgos de personalidad de cada uno de estos individuos; en cómo conciben al mundo y en lo que piensan acerca de éste y de sus vidas.

Es probable que Ed Diener encontrara muchas de las evidencias alcanzadas hasta ahora en torno al hecho de que la búsqueda de la felicidad es un camino solitario colmado de infinidad de factores asociados. Por ejemplo, y sumado a lo anterior, Diener sugirió que hay tres posibles razones por las que la gente escoge y determina lo que es bueno (Diener y Suh, 1997). Primero: la percepción individual define y decide (la perspectiva económica). Segundo: experiencias previas y juicios pasados nos indican aquello que es bueno (perspectiva psicológica). Tercero: creencias culturales o normas determinadas por la cultura hacen suponer al individuo lo que es bueno (perspectiva psicosocial). Por tal, y en relación con este último punto, una persona busca su felicidad en el trabajo soñado y compitiendo con los otros si su cultura reconoce esto como “bueno”, mientras que para quien provenga de una cultura colaborativa, esto quizás no lo haga acercarse a lo que denomina bienestar o búsqueda de la felicidad.

Martin E. P. Seligman, creador y promotor fundamental de la psicología positiva, ha insistido en que la psicología ha investigado con gran fervor, y hasta obstinación, el tratamiento de las enfermedades mentales y de todo aquello considerado malestar o sufrimiento psicológico; existen, en una proporción de casi dos por una, investigaciones dedicadas a los mejores aspectos o cualidades del ser humano. Así, afirma que la psico-

logía no es sólo un cúmulo de saberes concernientes a la enfermedad o a la salud, sino que también se trata del trabajo, del amor, la diversión, la educación y el crecimiento personal (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Por principio de cuentas debe mencionarse que Seligman (2002) distingue entre la felicidad momentánea y la felicidad duradera. La primera se refiere a la búsqueda del placer inmediato, mientras que la segunda puede aprenderse, incrementarse y volverse más duradera a través del uso de las variables que la conforman, tales como los rasgos positivos del carácter, el uso de las fortalezas personales o las instituciones positivas que las procuran, como la democracia o el matrimonio. Aunado a esto, el creador de esta nueva disciplina de la psicología propone que la felicidad auténtica es aquella que se conforma por tres aspectos o campos en la vida de la persona: la buena vida (actividades consistentes con nuestra búsqueda de la felicidad), la vida con sentido (la consecución de metas y propósitos fundamentales) y la vida placentera (la obtención de placeres y gratificaciones).

Desde comienzos de la década pasada, Seligman, junto a otros investigadores, se dedicó a realizar estudios comparativos entre personas que se consideraban muy felices y otros que no lo fueran tanto (Diener y Seligman, 2002). En este sentido, la investigación, que bien pudiera sonar un tanto pretenciosa, buscaba hallar una especie de “llave” de la felicidad, con lo cual encontró que las personas consideradas muy felices eran aquellas ricas en la construcción y mantenimiento de sus relaciones sociales, en contraste con las “personas no felices”, que puntuaban bajo en relación con el promedio. Además, halló que, contrario a lo que dictaría el uso del sentido común, las “personas muy felices” no experimentaban de manera reiterada emociones de éxtasis o júbilo desbordado, sino que más bien eran capaces de responder apropiadamente al uso de sus emociones en relación con los eventos experimentados en sus vidas.

Los hallazgos de Seligman sobre el bienestar han sentado las bases y se consideran las primeras aproximaciones científicas en el estudio de éste y otros conceptos. Así, sabemos ya que variables como el sexo, la edad, la salud, el nivel socioeconómico o el grado de estudios de una per-

sona guardan escasa relación con la felicidad; mientras que, si una persona desea aumentar de forma duradera el grado de felicidad o bienestar, le convendría vivir en una democracia, hacerse de un entramado social rico, casarse, ser optimista y acercarse a la religión (Seligman, 2002).

Finalmente, y debido a que resultaría imposible abordar a todos los representantes actuales en el tema de la felicidad, debemos destacar la profunda y enriquecedora investigación de Barbara Fredrickson, concierne al uso y cultivo de las emociones positivas como “palanca” de la búsqueda de la felicidad o bienestar.

Partiendo del trabajo de Ekman, Lazarus, Izard y otros estudiosos de las emociones, la propuesta de Fredrickson se consolidó rápidamente como una de las nuevas teorías que explicaban con métodos científicos por qué la evolución nos había dotado de ciertas emociones positivas como la alegría, la tranquilidad, el interés, el éxtasis y el placer, entre otras. Mediante su “teoría de ampliación y construcción”, explicó que las emociones positivas podrían servir de manera muy amplia en las metas de vida planteadas por las personas, así como en la búsqueda de su felicidad (Fredrickson, 1998, 2001), por lo que se dedicó a replicar y repasar estudios que avalaran empíricamente lo que decía su teoría (Kahn y Isen, 1993; Isen, 1990; Ashby, Isen y Turken, 1999; Basso, Schefft, Ris y Dember, 1996; Derryberry y Tucker, 1994; cit. por Fredrickson, 2001). Más adelante, se volvió una forma de predicción bastante confiable, pues en los experimentos se observaba de manera frecuente que enfocar nuestra atención y cognición en miras a las emociones positivas facilitaba la generación de recursos personales y de una espiral ascendente de estas mismas emociones (Burns, Brown, Sachs-Ericsson, Plant, Curtis, Fredrickson y Joiner, 2008).

Lo anterior no resultaba tan ajeno al conocimiento que tenía hasta entonces la psicología y el estudio de las emociones. No obstante, la investigación de Fredrickson resulta clave para comprender la promoción de la salud y el bienestar, al afirmar que a través de las emociones positivas las personas ampliaban sus repertorios de pensamiento-acción ante cualquier situación, permitiéndoles descubrir nuevas formas de pensar y actuar. Nuevas ideas y acciones en el repertorio de las personas se tradu-

cían en la construcción de nuevos recursos físicos, intelectuales, sociales y psicológicos (Fredrickson, 1998, 2001; Burns *et al.*, 2008). En otras palabras, que las emociones positivas son “marcadores” del crecimiento personal y del bienestar como una fortaleza central y fundamental del ser humano (Fredrickson, 2001).

## La felicidad en México

Si bien la investigación en México en torno al estudio de la felicidad no ha sido suficiente en relación con otros países, también es cierto que sus avances han resultado sumamente valiosos y han contribuido al entendimiento de lo que significa la “felicidad” para cualquier mexicano.

Diferentes estudios que evalúan el bienestar subjetivo en las personas a través de escalas de satisfacción con la vida, han situado a México entre las naciones más “felices” del planeta (quinto lugar de entre un listado de 68 países) (Veenhoven, 2004); mientras que otros lo colocan en un lugar 15 de entre 41 naciones (Diener y Eunkook, 2003; cit. por Laca, Verdugo y Guzmán, 2005), aunque igualmente muy por arriba del promedio. De cualquier forma, lo anterior es prueba clara de la importancia de estudiar el concepto con distintas propuestas metodológicas.

Ya hace algunos años, Laca, Verdugo y Guzmán (2005) hablaban del significado del bienestar subjetivo en algunos colectivos mexicanos, con resultados muy interesantes. Por ejemplo, estos autores partían de la hipótesis de que algunos estereotipos o creencias culturales repercutirían directamente en el nivel de bienestar, ya sea reduciéndolo (grupos de homosexuales varones) o aumentándolo (en relación al sexo femenino o masculino). Así, y después de traducir y aplicar una escala de satisfacción con la vida en poblaciones mexicanas, reportan no haber encontrado diferencias significativas entre el bienestar de un colectivo y el de otro —hombres heterosexuales *versus* mujeres heterosexuales u hombres homosexuales—. Más aún, que el bienestar subjetivo guarda escasa relación con el bienestar material de cualquiera de estos grupos.

A esta investigación se han sumado otras que intentan correlacionar el bienestar subjetivo (pocos estudios lo han denominado “felicidad”) con las actitudes ante la violencia y el individualismo-colectivismo de los jóvenes mexicanos (Laca y Mejía, 2007). A este respecto, se manifiesta una satisfacción media-alta con la vida que no guarda relación con la actitud ante la violencia ni con la orientación individualista o colectivista de la población estudiada.

Otros autores (que también trabajaron con muestras de jóvenes) encuentran que el bienestar de las personas es mayor en aquellos que no han consumido drogas, en comparación de quienes sí lo han hecho. Además, que estados afectivos negativos como la culpa, la vergüenza, la ansiedad, la depresión, el enojo, la envidia y el distrés permiten predecir el consumo de las drogas ilegales; mientras que las emociones positivas como el cariño, la alegría, la tranquilidad o la felicidad, funcionarían como factores de protección o métodos de intervención dirigidos a estas poblaciones. Así, la promoción de habilidades sociales, el desarrollo de fortalezas, el aprovechamiento adecuado del tiempo y la expresión de emociones positivas ayudarían a mejorar el bienestar subjetivo y, por ende, a reducir la incidencia en el uso de las drogas (Córdova-Alcaráz, Rodríguez-Kuri y Díaz-Negrete, 2010).

El bienestar subjetivo o felicidad también se ha relacionado con el amor y las diferentes fases que conforman al enamoramiento. Así, Sánchez-Aragón (2009) ha encontrado que los mexicanos experimentan mayor goce y bienestar en la etapa del enamoramiento conocida como “de atracción”, entendida como la etapa que refiere a lo placentero, la emoción, la ilusión, el goce y la plenitud que se siente ante el pensamiento o presencia de la otra persona (Sánchez-Aragón, 2007). En este sentido, y derivado de otro estudio realizado un año antes con adultos de la ciudad de México, la autora encontró una relación significativa entre el amor y la felicidad. Dicho de otro modo, “el amor parece ser un factor importante para la felicidad” (Carrasco-Chávez y Sánchez-Aragón, 2008: 28) y hay una intersección y dependencia entre los componentes cognitivos, afectivos y conductuales de estos dos constructos (pienso que soy feliz, lo siento y lo expreso; pienso que amo, lo siento y lo expreso).

Además de estos hallazgos que buscan poner al descubierto lo que el mexicano concibe como bienestar o felicidad, hay otros autores que han encauzado sus esfuerzos para encontrar una relación entre el concepto del yo (también entendido como *self*) y su grado de bienestar o satisfacción con la vida. Por ejemplo, los investigadores Velázquez y Garduño (2011) hallaron que a mayor *diferenciación del self*, mayor era el bienestar subjetivo de las personas, entendida la diferenciación del *self* como el grado en que una persona es capaz de equilibrar su rendimiento emocional e intelectual, con su grado de intimidad y autonomía en las relaciones (Bowen, 1989; cit. por Velázquez y Garduño, 2011). De esta forma, y de acuerdo con esta teoría familiar sistémica, los reflejos emocionales en una relación intensa entre dos personas o una familia (reactividad emocional) y la distancia emocional que encuentran con su familia predicen un menor bienestar subjetivo en jóvenes mexicanos; mientras que, por el otro lado, a mayor posición del yo (sentido de autonomía y ajuste personal), mayor bienestar subjetivo se experimenta.

## Conclusiones

Mucho hemos avanzado en la descripción, comprensión y desarrollo de la felicidad, sobre todo en fechas recientes. Al mismo tiempo, mucho nos hemos distanciado de aquella consigna lanzada por Ed Diener (2000) acerca de que el conocimiento psicológico del bienestar subjetivo era más bien rudimentario. No obstante, encontramos general acuerdo en su postura de que el estudio del bienestar o felicidad de las personas podría ayudar a los científicos (o hasta a la misma sociedad) a comprender mejor lo que abarca la calidad de vida más allá de lo económico. Asimismo, a crear sociedades que tengan en claro que el bienestar subjetivo no sólo es posible, sino deseable, pues aunque el simple concepto de “felicidad” es una condición insuficiente de la salud mental, sí puede ser una característica adicional en la evaluación global de vida de las personas y, en consecuencia, del éxito de la sociedad en la que viven.

Bajo esta línea, muchos otros constructos psicológicos que suelen asociarse con la Felicidad, tales como la autonomía, las relaciones con los demás, el crecimiento personal y hasta el libre albedrío encuentran respaldo y apoyo empírico en la generación de hipótesis, teorías y hasta instrumentos confiables de medición. No obstante y como bien sugiere Christopher (1999), la comprensión del bienestar requiere una visión cultural completa que impida los juicios morales o las “verdades a medias” enmarcadas en una cultura específica. De una manera hermenéutica, el significado del bienestar debería ser una especie de diálogo entre la sociedad y entre los individuos.

Otras posturas científicas han enraizado su perspectiva de la felicidad desde dos orientaciones filosóficas antiguas: el hedonismo y la eudemonía (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009). En la primera, el bienestar es entendido como la presencia del afecto positivo en ausencia del negativo. Desde la eudemónica, es resultado del correcto funcionamiento psicológico, donde se desarrollan todas las potencialidades. De cualquier forma, Vázquez *et al.* (2009) tienen razón en afirmar que independientemente de la postura con que se estudie el tema, cada vez aparecen más reportes en los que se evidencia el papel preventivo y de promoción de la salud (entendida más como esperanza de vida) que juega el bienestar subjetivo de las personas. Aunado a esto, las innovaciones en psicología positiva han permitido crear intervenciones (sobre todo, del ámbito clínico) en los campos de la educación, la familia y otras áreas de interacción en la vida de las personas (Binkley, 2011).

Por otro lado, como ocurre con cualquier otra disciplina que pretende ceñirse a la psicología como ciencia, la psicología positiva ha sido objeto de críticas hasta fechas recientes, pese a reconocerle sus aportes valiosos. De esta manera, se le imputa carecer de una teoría unificada y coherente que funja como punto de partida para la investigación, para en realidad ser la superposición de paradigmas que no llegan a integrarse (Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011). Además, que ha logrado en mucho mayor grado la diversificación innecesaria que la integración equilibrada de las teorías psicológicas adyacentes al utilizar conceptos ya plan-

teados con anterioridad (Fernández, 2008). Finalmente, se habla de una simplificación terminológica, de una falta de estudios longitudinales, de errores en la atribución de la causalidad y hasta se cuestiona su excesiva confianza en el método correlacional y en los autoinformes de sus sujetos experimentales (Cabanas y Sánchez, 2012). Lo anterior desemboca, como sugieren estos mismos autores, en una serie de prácticas secularizadas de la felicidad y en un individualismo “positivo” propio de la época actual.

Así, desde cualquier concepción desde la que se tome, el paradigma se mueve, cambia y se transforma o, como lo dice otro de los investigadores más destacados de este tema, cuando la felicidad es vista como evidencia positiva que puede ser buscada, se convierte en evidencia misma de lo positivo, en un fin mismo (Ahmed, 2008). Dicho de otro modo, se pretende que todos nos beneficiemos de lo que comprende la felicidad y, desde esta postura, la investigación científica seguirá teniendo mucho que decir.

## REFERENCIAS

- Abbe, A.; Tkach, C. y Lyubomirsky, S. (2003). The art of living by dispositionally happy people. *Journal of Happiness Studies*, 4, 385-404.
- Ahmed, S. (2008). Multiculturalism and the promise of happiness. *New Formations*, 63, 121-137.
- Ardila, R. (2010). Reseña de “Psicología de la Felicidad. Introducción a la psicología positiva”. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(3), 504-505.
- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas con la felicidad. *Persona*, 3, 147-157.
- (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología. Interamerican Journal of Psychology*, 40, 99-106.
- Binkley, S. (2011). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Subjectivity*, 4(4), 371-394.
- Bruni, L. y Stanca, L. (2005). Income aspirations, Television and happiness: evidence from the world values surveys. *Working Paper Series*, 89, 1-31.
- Burns, A. B.; Brown, J. S.; Sachs-Ericsson, N.; Ashby P. E.; Thomas, C. J.; Fredrickson, B. L. y Joiner, T. E. (2008). Upward spirals of positive emotion

- and coping: replication, extension, and initial exploration of neurochemical substrates. *Personality and Individual Differences*, 44, 360-370.
- Cabanas, D. E. y Sánchez, G. J. C. (2012). Las raíces de la psicología positiva. *Papeles del Psicólogo*, 33(3), 172-182.
- Carrasco-Chávez, E. y Sánchez-Aragón, R. (2008). Las facetas de la felicidad y el amor: el pensamiento, el afecto y la conducta. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 28-35.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: exploring the cultural roots of Its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152.
- Córdova-Alcaráz, A. J.; Rodríguez-Kuri, S. E. y Díaz-Negrete, D. B. (2010). Bienestar subjetivo en jóvenes mexicanos usuarios y no usuarios de drogas. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 12(2), 147-162.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- y Larsen, R. (1993). The subjective experience of emotional well-being. En: M. Lewis y J. Haviland (eds.) *Handbook of Emotions*. 405-415. Nueva York: Guilford Press.
- ; Emmons, R. A.; Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- ; Lucas, R. E. y Oishi, S. (2002). Subjective well-being: the science of Happiness and life satisfaction. En Snyder, C. R., y Lopez, S. J. (eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- y Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- y Suh, E. (1997). Measuring quality of life: economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Easterlin, R.E. (1974). *Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence*. Pensilvania: University of Pennsylvania.
- Fernández, D. M. R. (2009). Construyendo nuestra felicidad para ayudar a construirla. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 23(3), 231-269.
- Fernández, R. L. (2008). Una revisión crítica de la psicología positiva: historia y concepto. *Revista Colombiana de Psicología*, 17, 161-176.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, P. N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 23(3), 85-108.

- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden and built theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gable, S. L.; Reis, H. T.; Impett, E. A., y Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? the intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.
- Green, C.; Gardner S., y Reid, D. (1997). Increasing indices of happiness among people with profound multiple disabilities: a program replication and component analysis. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 30, 217-228.
- Laca, A. F. y Mejía, C. J. C. (2007). Actitudes ante la violencia. Bienestar subjetivo e individualismo en jóvenes mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 12(2), 301-313.
- ; Verdugo, J. y Guzmán, J. (2005). Satisfacción con la vida en colectivos mexicanos: una discusión sobre la psicología del bienestar subjetivo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(2), 325-336.
- Liberalesso, N. A. (2002). Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: hacia una psicología positiva, en América Latina. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34(1-2), 55-74.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- (2008). *La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar*. México: Urano.
- y Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: a contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1141-1157.
- ; Tkach, C. y DiMatteo, M. R (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78, 363-404.
- ; Sheldon, K. M. y Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Mariñelarena-Dondena, L. y Gancedo, M. (2011). La psicología positiva: su primera década de desarrollo. *Revista diálogos*, 2(1), 67-77.
- Myers, D.; Collette, H. y Diener, E. (1997). La búsqueda científica de la felicidad. Universidad de Illinois. Recuperado el 10 de noviembre del 2012 de <http://www.fun-humanismo-ciencia.es/felicidad/sociedad/sociedad17.htm>.
- Otake, K.; Shimai, S.; Tanaka-Matsumi, J.; Otsu, K., y Fredrickson, B.L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses inter-

- vention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361-375.
- Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington: American Psychological Association.
- Peterson, C.; Park, N., y Seligman, M. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life *versus* the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- San Martín, J.; Perles, F. y Canto, J. M. (2010). Life satisfaction and perception of happiness among university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 617-628.
- Sánchez-Aragón, R. (2009). Efectos diferenciales del bienestar subjetivo, autorrealización y celos en las fases del amor pasional. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(1), 5-21.
- (2007). *Pasión romántica: más allá de la intuición, una ciencia del amor*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Seligman, M. E. P. (2002). *La auténtica felicidad*. México: Ediciones B.
- y Csikszentmihalyi, M. (eds.). (2000). Positive Psychology [Special issue] *American Psychologist*, 55(1).
- ; Steen, T. A.; Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Tkach, C. y Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- Vázquez, C.; Hervás, G.; Rahona, J. J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Veenhoven R. (1984). *Conditions of Happiness*. Dordrecht, The Netherlands: Reidel.
- (2004). Distributional findings in nations. World database of happiness. Recuperado el 4 de noviembre del 2012 de [www.eur.nl/fsw/research/Happiness](http://www.eur.nl/fsw/research/Happiness).
- (1994). Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-160.
- Velázquez, R. Y. y Garduño, E. L. R. (2011). Relación entre la diferenciación del self y el bienestar subjetivo en jóvenes mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 19(2), 9-16.
- Vera-Villaruel, P.; Celis-Atenas, K. y Córdova-Rubio, N. (2011). Evaluación de la felicidad: análisis psicométrico de la escala de felicidad subjetiva en población chilena. *Terapia Psicológica*, 29(1), 127-133.