



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD Y
BIENESTAR

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

ROBERTHA GABRIELA HERNÁNDEZ ARTETA

LIMA-PERÚ

2020

MIEMBROS DEL JURADO

DRA. ELIZABETH DANY ARAUJO ROBLES

PRESIDENTE

LIC. MARIA LUISA GIRÓN VARGAS

VOCAL

MG. ADRIANA BASURTO TORRES

SECRETARIA

REVISORES DE TRABAJO

DRA. ELIZABETH DANY ARAUJO ROBLES

LIC. MARIA LUISA GIRÓN VARGAS

MG. ADRIANA BASURTO TORRES

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico a mi hija, mi gran amor, porque fue mi gran impulso a luchar por mis sueños y forjar mis deseos de superación. A mi compañero de vida, Mauricio, quien me demostró que el verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro en su camino al éxito. A mis hermanos, Robert, Steve e Ysabella, quienes fueron pieza clave con su apoyo constante. A mi madre Susana Arteta, quien se merece mis logros y la felicidad plena. A mi ángel en el cielo, mi padre Roberto Hernández, quien, con sus enseñanzas y amor infinito, hizo de mi un ser humano resiliente.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecer a Dios, a pesar de cada reto impuesto en la vida, me brindó el soporte para superarlos y me ha bendecido de manera constante.

Gracias a mi familia, con su gran amor, paciencia y fortaleza, me demostraron que confiaron firmemente en los resultados de mi esfuerzo. En especial a mi padre, mi fuente de inspiración diaria.

Se concluye esta etapa de mi vida, extendiendo un profundo agradecimiento, a quienes hicieron posible este sueño, aquellos que caminaron a mi lado, siendo inspiración, apoyo y fortaleza.

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN

ABSTRACT

I. INTRODUCCIÓN	1
II. DESARROLLO DEL CONTENIDO.....	3
2.1. La evolución de la psicología positiva como ciencia	3
2.2. Delimitación del problema	5
2.3. Diferentes perspectivas teóricas y de intervención del tema.....	11
2.4. El diagnóstico y desarrollo del talento para promover el potencial humano.....	17
2.5. Estudios de investigación que revisen el tema a nivel Nacional e Internacional	21
2.6. Modelos y teorías psicológicos de evaluación, intervención, prevención del tema.	29
III.RESULTADOS.....	38
3.1. Discusión del tema	38
3.2. Aportes en base al análisis crítico	39
3.3. Conclusiones	40
3.4. Recomendaciones desde una visión psicológica	41
3.5. Recomendaciones desde una visión multidisciplinaria	42
IV.REFERENCIAS.....	44

ANEXOS

RESUMEN

Este artículo presenta un estado del arte acerca de la *Psicología de la felicidad y bienestar*, abordando un primer tema relacionado a los inicios de este paradigma psicológico y su desarrollo a la actualidad. Es importante mencionar que el enfoque es reciente y considera a la psicología de una manera muy distinta la tradicional, por ello se presentan a los principales autores del mismo tales como Seligman, Lyubomirsky y, en el Perú, a Yamamoto; además de diferentes perspectivas teóricas de dicho enfoque.

Rosales (2018, p. 1) nos indica que, en la actualidad, los elementos como *bienestar y felicidad de vida* son dos conceptos de vital importancia no relacionados con elementos patológicos, sino, por el contrario, se relacionan con aspectos subjetivos del diario vivir. A partir de esta noción, indica la autora, han surgido diversas interrogantes relacionadas a cómo saber si una persona...

- (a) se siente bien;
- (b) posee un bienestar óptimo; o
- (c) tiene una percepción positiva sobre la felicidad que mejora la calidad de vida.

Ahora bien, Rosales (*ibídem*, p. 1) añade que la percepción de estos elementos dependerá, en gran medida, de la edad, el género, el contexto y la etapa de desarrollo de esta persona.

Un segundo tema desarrollado en este estado del arte son el tratamiento de diversos modelos psicológicos e intervención de cada cual, en el ser humano, desde el enfoque neurológico, cognitivo, conductual, y humanista. De igual forma, se abordan diversas investigaciones a nivel nacional e internacional que concluyen en la relevancia de centrarnos en los aspectos positivos del individuo.

El resultado general del presente estudio indica un nivel satisfactorio en cuanto a bienestar psicológico y la felicidad, lo que permite colegir que esta nueva corriente de la psicología se está convirtiendo en un área muy importante, puesto que en ella convergen distintas subáreas y garantiza mejores resultados en el ser humano en los aspectos donde se relaciona.

PALABRAS CLAVE: *bienestar, felicidad, calidad de vida, emociones positivas y emociones negativas, satisfacción.*

ABSTRACT

This article presents a state of the art about the Psychology of happiness and well-being, addressing a first topic related to the beginnings of this psychological paradigm and its development today. It is important to mention that the approach is recent and considers psychology in a very different way from the traditional one, for this reason the main authors of the same are presented such as Seligman, Lyubomirsky and, in Peru, Yamamoto; in addition to different theoretical perspectives of this approach.

Rosales (2018, p. 1) indicates that, at present, elements such as well-being and happiness in life are two concepts of vital importance not related to pathological elements, but, on the contrary, are related to subjective aspects of daily living. Based on this notion, the author indicates, various questions have arisen related to how to know if a person...

(a) it feels good;

(b) possesses optimal well-being; or

(c) has a positive perception of happiness that improves quality of life.

Now, Rosales (*ibid.*, p.1) adds that the perception of these elements will depend, to a great extent, on the age, gender, context and stage of development of this person.

A second theme developed in this state of the art is the treatment of various psychological models and the intervention of each one in the human being, from the neurological, cognitive, behavioral, and humanistic approach. In the same way, diverse investigations are approached at a national and international level that conclude in the relevance of focusing on the positive aspects of the individual.

The general result of the present study indicates a satisfactory level in terms of psychological well – being and hapiness, which allows us to decude that this new trend of psychology is becoming a very important área, since different subareas converge in it and guarantees better results in the human being in the aspects where it is related.

KEY WORDS: *well-being, hapiness, quality of life, positive and negative emotions, satisfaction.*

I. INTRODUCCIÓN

En sus inicios como ciencia, la psicología se ha dedicado a investigar diversos aspectos patológicos en las personas, orientando su enfoque a dos ejes primordiales:

(a) el tratamiento; y

(b) el proceso de recuperación de la enfermedad.

En este punto, es de vital importancia resaltar que esta ciencia se ha enfocado, desde un principio, en desarrollar investigación entorno al síntoma y al tratamiento. Esto debido a la gran demanda por obtener una solución a estos aspectos patológicos, con especial atención en los trastornos psicológicos.

Al respecto, menciona Lupano y Castro (2010, p. 43) que, algunos años antes de la Segunda Guerra Mundial, la psicología perseguía tres objetivos:

Objetivo 1: Curar la enfermedad mental

Objetivo 2: Ayudar a las personas a tener una vida más productiva y satisfactoria

Objetivo 3: Identificar y promover el talento

Ya durante la mitad de la Segunda Guerra Mundial, se consolida la psicología clínica, con el objetivo de disminuir síntomas como el dolor o el sufrimiento existente en esa época. Más adelante, esta ciencia empieza a centrarse en desarrollar cualidades o fortalezas del individuo, por lo que habla de la psicología como “la disciplina dedicada a la curación y reparación de daños” (Seligman & Christopher, 2000 citado en Contreras y Esguerra, 2006 p. 312).

Finalizada la Segunda Guerra Mundial, Lupano y Castro (2010, p. 43) mencionan que la presencia de dos acontecimientos reorientaron el enfoque de la psicología: primero, en 1946 se instaura la Veterans Administration y, segundo, en 1947 se funda el National Institute

of Mental Health, En ambas instituciones se empiezan a realizar estudios sobre las psicopatologías existentes, por lo que se priorizó el *objetivo 1: curar la enfermedad mental*, propiciando que se continúe con los objetivos planteados en el surgimiento de la Psicología Positiva.

Ibarra y Domínguez (2017), en su artículo “La psicología positiva: un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad”, argumentan que el concepto *salud* debe ir más allá de solo garantizar el bienestar físico; puesto que también atañe al bienestar social y mental de las personas.

Este nuevo enfoque que une lo físico, social y mental tiene como idea central considerar otra mirada para la psicología, una que se centre tanto en reparar sucesos terribles en la vida de las personas, sino también en construir cualidades positivas. A través de este nuevo paradigma, se busca entender las emociones positivas, incrementar las fortalezas y las virtudes, promover el potencial humano y la búsqueda de la excelencia.

II. DESARROLLO DEL CONTENIDO

2.1. La evolución de la psicología positiva como ciencia

Seligman (2019, p. 32) menciona que la psicología positiva, considerada en la actualidad como un enfoque científico consolidado, se encuentra en un momento propicio para una nueva reflexión sobre su objeto de estudio, sus métodos, las implicaciones sociales y éticas, y los aspectos ideológicos de sus prácticas. Además, Seligman (*ibidem*) señala que la psicología positiva se basa en tres pilares relacionados al estudio de...

- a) las *emociones positivas*, es decir, variables subjetivas definidas por lo que piensan y sienten los sujetos;
- b) los *rasgos positivos* relacionado a las virtudes y fortalezas; y
- c) las *instituciones positivas*, que son los contextos en los que se observa la vida comunitaria y donde se pueden promover valores colectivos.

Tal desarrollo de esta área es prueba de que, a lo largo de dos décadas, el alcance de la psicología positiva se ha ido ampliando, ya que inicia con el estudio teórico de variables relacionadas con la promoción de la felicidad hacia la propuesta y evaluación de intervenciones prácticas, que podrían aplicarse a diferentes contextos (clínica y escuela), lo que aumenta la posibilidad de resultados positivos en estas áreas.

No obstante, autores como Diener, Heintzelman *et al.* (2017) y Seligman (2019) señalan que el pilar principal de la psicología positiva sigue siendo el estudio de las emociones positivas y lo relaciona con una reflexión sobre cómo la felicidad es entendida y fomentada por esta área. De hecho, existen varios modelos teóricos y evaluativos que pueden adoptarse para el estudio de la felicidad. Algunos parten de una premisa

individual y consideran la felicidad como un objetivo personal a alcanzar; otros lo consideran desde una perspectiva relacional.

En el campo de la psicología positiva, los dos enfoques principales son los modelos de felicidad *hedonista* y *eudaimónico*. Por un lado, el *modelo de felicidad hedonista* deriva de una corriente filosófica que proponía que una "buena vida" estaría marcada por la experiencia de maximizar el placer y minimizar el dolor, con la felicidad concebida como la totalidad de momentos hedónicos vividos por la persona.

A partir de esta concepción, centrada en las emociones positivas y la reducción de los afectos negativos, surge el concepto de *bienestar subjetivo*, medida que engloba una valoración global de la vida basada en dos componentes: la satisfacción vital (dimensión cognitiva) y afectos (dimensión emocional).

Por otro lado, el *modelo de felicidad eudaimónico* tiene como premisa que la felicidad se relaciona con un sentido de la vida y con los sentimientos evocados al momento en el que se avanza a la autorrealización y los propósitos de vida. En este enfoque se ancla el concepto de *bienestar psicológico* que, en una perspectiva de desarrollo, implica la superación de los desafíos existenciales de la vida, y la consideración de dimensiones psicológicas tales como la autoaceptación, las relaciones positivas con los demás, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito de vida y el crecimiento personal.

Neto y Araújo (2019, p. 10) presentan la noción de felicidad como una...

“no jerárquica, pero interdependiente; a veces superpuesta y, aparentemente, con elementos de universalidad, así como circunstanciales. Es decir, con aspectos comunes en múltiples culturas, pero igualmente afectadas por el contexto, el momento histórico. Todas

estas alegrías subrayan la complejidad del concepto y desaconsejan potenciales simplificaciones en su planteamiento”.

Teniendo en cuenta las consideraciones sobre la complejidad del tema y el carácter reduccionista de un juicio de valor sobre los modelos teóricos existentes, lo que se puede observar con el desarrollo del área de psicología positiva es que muchas de las intervenciones propuestas bajo preceptos fueron elaboradas desde una perspectiva hedónica y egocéntrica, basada en la creencia de que la felicidad es el resultado de un proyecto individual intencionado.

Según White (2017, p.34), las críticas también destacan que la felicidad no puede ser concebida como un objetivo egocéntrico y que las intervenciones en el área deben prestar más atención al contexto económico, político y social del contexto de vida de cada individuo y a las demandas colectivas.

2.2. Delimitación del problema

Para Corral [2012, citado en Rosales (2018, p. 12)], por naturaleza y de manera consciente o no, las personas realizan acciones en busca de la felicidad. Por ello, autores como Lyubomirsky, Sheldon y Schkade (citados en Corral, 2012, p. 64) presentan tres categorías que definen las causas sobre las que se fundamenta el concepto de felicidad:

- a) La base genética;
- b) los elementos circunstanciales que son relevantes para la felicidad; y
- c) las actividades prácticas que producen emociones positivas.

Por tal escenario, Rosales (2018, p. 12) indica que, de manera un poco innata, las personas “se involucran en actividades que promuevan la felicidad propia, de ahí que se

habla de un factor genético en la personalidad en donde se denota que la salud de manera global es un determinante básico en el nivel de felicidad que se experimenta”.

Dentro de la exposición de Rosales (*ibidem*) también se mencionan los aportes de Lyubomirsky (citado en Garassini y Camill, 2012), quien determina ocho patrones existentes en personas con altos niveles de felicidad. Estas son:

- (a) “expresiones de gratitud hacia la vida;
- (b) optimismo ante las adversidades, lo que permite ver los problemas como una oportunidad de aprendizaje;
- (c) evitar la comparación a nivel social, pues de ahí que puede ser positivo y constructivo o, lo contrario, totalmente negativa y destructiva;
- (d) cuidado de las relaciones interpersonales que surgen y pueden ser de todo tipo;
- (e) estrategias de afrontamiento donde se pone en práctica la capacidad de superación y se pone a luz el nivel de autoestima que se posee;
- (f) perdonar por bienestar propio;
- (g) tener objetivos y metas o dicho de otro modo tener un proyecto de vida,
- (h) espiritualidad y tiempo de calidad para sí mismo” (Rosales, *ibídem*, p. 12).

Moccia (2016) propone que, de acuerdo a la perspectiva filosófica clásica, existen dos ideas principales que derivan de esta:

- (a) “La felicidad es consecuencia de poseer los bienes que se aman y la persona se convierte en aquello que ama.
- (b) El individuo aspira a diversos bienes, pero siempre existe uno que es el más importante, del que derivan los demás bienes en un modelo de jerarquía”. (p. 144).

Siguiendo esta perspectiva, los filósofos con inclinación hedonista —con Epicuro como su mayor representante— consideraban que la felicidad se basaba en los momentos placenteros y en satisfacer los deseos. De igual forma, Domínguez e Ibarra (2017) detallan que, para los pensadores estoicos, como Epicteto, la importancia de la felicidad debe de centrarse en la razón, en otras palabras, mantener el control de nuestras reacciones y emociones. Aristóteles, Platón y Sócrates establecieron una relación entre felicidad y las virtudes, así sostenían que esta felicidad está basada en el desarrollo armónico de las capacidades con las que los seres humanos se enfrentan a cada experiencia de vida.

A partir de la perspectiva descrita líneas arriba, surge la psicología positiva, con antecedentes a filósofos griegos como Aristóteles, quien plantea el concepto de eudaimonía (felicidad) relacionándola con idea de poseer un bien o con una actividad del alma acorde con la virtud.

La psicología de la felicidad ha sido ampliamente estudiada en los últimos tiempos, a raíz de la continua crítica hacia la psicología tradicional, que solo se enfocaba en lo negativo y problemático del ser humano.

No obstante, para López (2017. p. 42) resulta un tema complejo tratar la felicidad, sobre todo, porque la pregunta sobre cuál es su definición universal no ha logrado consolidarse entre los investigadores contemporáneos y, en algunos casos, se convierte en uno de los conceptos sobre el cual surgen diferentes conceptualizaciones equivalentes a la felicidad. En este sentido, López (*ibídem*) agrega que “el estudio de los aspectos positivos de un individuo se remonta al mundo griego donde surgió el eudaimonismo como concepto filosófico que tiene como característica común ser una justificación de todo aquello que sirve para llegar a la felicidad”.

Por su parte, Melo (2011, p. 23) detalla los fines que sostiene la felicidad. En primer lugar, se tiene a Aristóteles, quien sostiene que la felicidad debe de ser considerada como un bien o fin último de las personas, por tanto, su manera de proceder consiste en determinar las condiciones formales de este concepto y posteriormente indagar acerca de su contenido. En segundo lugar, se presenta al hedonismo, que concibe a la felicidad como como un sentimiento, específicamente, el placer. Aquí las personas son los creadores y jueces de su propia felicidad.

La salud mental positiva se define a partir del bienestar hedónico y el psicológico, así como los aspectos sociales del bienestar eudaimónico. En este sentido, el bienestar psicológico hace referencia a la evaluación subjetiva del funcionamiento óptimo individual y el bienestar social provee la evaluación subjetiva del funcionamiento óptimo para una comunidad. Los autores Westerhof y Keyes (2010, p. 19) plantean que considerar a la salud mental implica tomar en cuenta la combinación del bienestar emocional, psicológico y social.

En el 2010, Seligman (p. 10) plantea la teoría de la auténtica felicidad, basada en que este concepto se nutre a partir de elementos como compromiso, emociones positivas y propósito.

Sin perjuicio de ello, a través de los años, se modifica esta teoría, enfocándose ahora en el bienestar de la persona, ya no en la felicidad o satisfacción de vida. En este sentido, los elementos se modificaron y su composición final entorno a la auténtica felicidad fue:

- (a) emociones positivas;
- (b) compromiso;
- (c) relaciones positivas;

- (d) propósito; y
- (e) logros.

Seligman (*ibidem*) indica que estos elementos son la base del modelo PERMA expuesto por este autor. Además, plantea que este modelo debe seguir tres principios básicos: contribuir con el bienestar de la persona, las personas lo siguen por motivación propia, los elementos son independientes unos de otros (Khaw y Kern, 2014).

Siguiendo esta lógica, López (2017, p. 47) detalla que para el psicólogo Seligman (1988), la felicidad se produce cuando nuestra vida satisface plenamente nuestras necesidades y, para poder alcanzar la felicidad, se deben seguir tres vías:

- (a) *La vida placentera*: Tiene una menor duración e implica el goce de los placeres de la vida. En esta vida aumentan las emociones positivas sobre todos los aspectos: pasado, presente y futuro.
- (b) *La vida comprometida*: Tiene un nivel intermedio de duración y se caracteriza por un gozo transitorio, implica la puesta en práctica de las fortalezas personales con el fin de propiciar el desarrollo de un mayor número de experiencias óptimas, conocido con el término *flow*.
- (c) *La vida significativa*: Tiene un nivel superior y más duradero. Incluye encontrar todo lo que nos motiva en la vida, valiéndose de las fortalezas y virtudes para la búsqueda del sentido de la vida y cumplimiento de objetivos que van más allá de uno mismo.

Han transcurrido más de veinte años de investigación y la felicidad se ve como una forma en la que los esfuerzos y las decisiones humanas son el concepto más importante. Para aumentar la felicidad, Gómez (citado en López, 2017. p. 47)

recomienda tomar doce acciones: mostrar gratitud, generar esperanza, evitar la confianza excesiva, luchar por la bondad, cuidar las relaciones sociales, desarrollar estrategias para prevenir el dolor, aprender a perdonar, fluir más.

Una de las autoras principales del concepto de bienestar en la actualidad es Ryff (citada en Westerhof y Keyes, 2010), quien plantea seis elementos básicos del funcionamiento positivo que se relacionan con el bienestar psicológico. Estos seis elementos son importantes para que el individuo se convierta en una mejor persona y desarrolle su potencial. El trabajo de esta autora se centra en el funcionamiento óptimo en términos de satisfacción personal, a través del planteamiento de seis dimensiones:

- (a) *Autoaceptación*: Definida como la actitud positiva y de aceptación hacia aspectos de uno mismo en el pasado y el presente;
- (b) *propósito en la vida*: Son las metas y creencias que afirman un sentido de dirección y significado en la vida;
- (c) *autonomía*: Referida a la autodirección guiada por los propios estándares internos socialmente aceptados;
- (d) *relaciones positivas*: Implica tener relaciones personales satisfactorias en las que se expresan empatía e intimidad;
- (e) *Dominio del medio ambiente*: Es decir, la capacidad de gestionar el entorno complejo de acuerdo con las propias necesidades;
- (f) *Crecimiento personal*: Es la percepción del potencial propio para el autodesarrollo.

García (2017, p. 11) hace hincapié de que la intervención, a través de la interacción del individuo con el entorno, propicia la realización de un adecuado bienestar y recomienda que esta realización no implique la espera de hechos o acontecimientos ciertos que alivien instintivamente a la persona.

Continuando con García (*ibídem*, p. 12), para esta autora el bienestar psicológico va más allá de la creencia de que las emociones positivas son esenciales para que el individuo desarrolle la felicidad. También implica considerar, también, que las experiencias, pensamientos, sentimientos, actitudes y eventos de la vida que ofrecen una gratificación instantánea también son importantes para el bienestar de un individuo. Se presentan una molestia en el bienestar psicológico porque se fusiona el miedo, la tristeza y el dolor; aunque estos aspectos negativos generan otros resultados positivos como el crecimiento, la trascendencia, la flexibilidad, etc. De esta forma, García (*ibídem*, p. 12) indica que se promueve la diversidad emocional, es decir, abierta a experimentar diferentes emociones: negativas y positivas; además de la capacidad del individuo para disfrutar de una experiencia de vida negativa y una vida feliz, teniendo en cuenta todos los aspectos personales, familiares y sociales del individuo.

2.3. Diferentes perspectivas teóricas y de intervención del tema

2.3.1. *Martin Seligman (1988)*

En 1998, Martin Seligman propone una nueva forma de ver a la psicología a través de la psicología positiva, que tiene como idea central estudiar los aspectos positivos del ser humano, bajo la premisa de reparar los peores aspectos de la vida, para consolidar cualidades positivas.

Según Domínguez e Ibarra (2017, p. 663), Seligman relaciona la existencia de tres elementos o componentes a los que las personas se pueden acercar con el fin de experimentar una vida satisfactoria y plena:

- (a) El primer componente se relaciona con la experimentación de una vida placentera, lo que conlleva a tener la mayor cantidad de momentos de felicidad en nuestra vida.
- (b) El segundo componente guarda relación con el compromiso. Por lo que es de vital importancia que un individuo disfrute lo que se hace y aprenda a reconocer las fortalezas que cada persona tiene, puesto que, a partir de ellas, se puede lograr el denominado *flow*.
- (c) El tercer elemento está relacionado con el significado que los individuos le otorgan a su vida, y consiste en aplicar las fortalezas personales para ayudar a los demás.

Seligman resalta la importancia de distinguir dos conceptos: *la felicidad momentánea* y *la felicidad duradera*. La felicidad momentánea se obtiene mediante circunstancias o elementos placenteros. Sin embargo, el autor demuestra que, al aumentar estas experiencias, la felicidad no incrementa. Por tal motivo, se enfatiza que la noción de vida plena debe de integrar de diversas condiciones que propician una vida feliz, de manera duradera. En adición a lo mencionado, también Seligman (2011, citado en Gajardo, 2015) menciona que experimentar emociones positivas relacionadas al presente, pasado y futuro de la vida de un individuo le da mayor sentido. En conclusión, Seligman dice que es prioridad consolidar una vida con sentido, dentro de la cual el concepto de placer deja de ser una viable opción cuando se trata de felicidad duradera.

2.3.2. Mihaly Csikszentmihalyi (1990)

La importancia de Mihaly Csíkszentmihályi en el presente estudio radica en que este autor consolida uno de los más conocidos términos en la psicología positiva. Profesor y filósofo croata, Csikszentmihalyi fue conocido por investigar esta corriente y por consolidar el concepto de *flow* referido a la felicidad y a la motivación, afirmando que este se define como un estado en el que el individuo se encuentra absorto en una actividad placentera y de disfrute. Durante esta actividad la persona pierde la noción del tiempo, pensamientos y movimientos, utiliza sus destrezas y habilidades para optimizarlas al máximo, experimentando una satisfacción plena (Roca, 2014).

2.3.3. Sonja Lyubomirsky (2007)

Sonja Lyubomirsky es considerada una de las más importantes exponentes de la psicología positiva. Barragán (2013, p. 23) indica que Lyubomirsky (2008) aborda el tema de desde el hedonismo, hasta los factores que ha considerado encierran el significado de la felicidad. Además, refiere que la felicidad debe ir más allá que de aglomerar momentos placenteros y que es posible lograr la felicidad duradera. Para la autora, la felicidad es una noción heredable y que puede ser muy estable a lo largo de la vida; agrega al mismo tiempo que es una característica muy común en aquellos individuos con gran capacidad para adaptarse a los cambios positivos de la vida. Estas nociones generaron la creencia de que la felicidad no puede lograrse de manera duradera, ya que cualquier incremento en este índice de felicidad va a ser pasajero y, indefectiblemente, se regresa a su estado original. En términos de Lyubomirsky, esta felicidad regresa a su “valor referencial”

En *La ciencia de la felicidad* (2008), Sonja Lyubomirsky identifica tres factores que determinan la felicidad subjetiva:

- (a) El valor de referencia;

- (b) circunstancias de la vida; y
- (c) la actividad deliberada.

Estos factores son expresados en valores relativos según la contribución: 50% a nivel genético, 10% que depende de circunstancias de la vida y el 40% depende de las actividades deliberadamente elegidas. Además, Lyubomirsky (2008, citada en López & Maciel, 2019) asume la importancia de considerar el componente genético como un factor importante en la felicidad.

2.3.4. Jorge Yamamoto (2013)

En su publicación *Bienestar, gestión de recursos humanos y desarrollo social* (2013), Yamamoto indica que, para comprender el bienestar, es preciso “identificar cuáles son las necesidades que en un determinado grupo se asocian con la felicidad” (p. 16). Además, agrega que muchos estudios realizados en diversos contextos concluyen que existen distintas y hasta opuestas necesidades en distintas culturas. Por tal motivo, es prioridad analizar si dichas necesidades están asociadas positiva o negativamente con el concepto de felicidad.

Como ejemplo, Yamamoto cita a Kasser y Ryan (1993) quienes indican que en la cultura estadounidense las motivaciones económicas son prioritarias, presentando niveles menores de bienestar y de salud mental. En este sentido, Yamamoto, resulta centra su enfoque en comprender las necesidades locales y no generalizar todas otras teorías, sobre todo las de índole económico, que fueron consideradas como negativas.

De igual forma, Yamamoto (2010) identifica las necesidades culturalmente relevantes en el contexto peruano, con especial atención en Lima Metropolitana. Esto lo logra mediante un estudio que partió de 254 entrevistas, entre diferentes grupos

representativos de la ciudad. Aplicando una batería psicométrica de bienestar, donde la técnica de análisis factorial confirmatoria le ofrece una solución de cuatro factores de necesidades:

- (a) *Sentirse bien*: Compuesta por tres indicadores tales como autoestima, salud, y amar y ser amado.
- (b) *Tener un buen lugar para vivir*: Los indicadores para este factor son un ambiente limpio y bonito, que sea seguro y que se encuentre un buen vecindario (sin violencia ni delincuencia).
- (c) *Tener estatus*: Tener buena ropa, movilidad apropiada, y buena apariencia física.
- (d) *Tener hogar*: Conformado por la vivienda, los enseres y los hijos.

2.3.5. Carol Ryff (1989-1998)

En relación al bienestar psicológico, destaca el modelo teórico más aceptado: el multidimensional de Carol Ryff. Al respecto, García-Alandete (2014) señala que la autora...

“concibe el bienestar psicológico como desarrollo personal y compromiso con los desafíos existenciales de la vida (es un modelo, por tanto, eudaimónico), e incluye seis dimensiones: autoaceptación (autoevaluaciones positivas y de la propia vida pasada), relaciones positivas (relaciones interpersonales de calidad), autonomía (sentido de autodeterminación), dominio del entorno (capacidad de gestionar con eficacia la propia vida y el mundo circundante), crecimiento personal (sentido de crecimiento y desarrollo como persona) y propósito en la vida (creencia de que la propia vida es útil y tiene un sentido)” (Ryff, 2008, pp. 13-39).

Por lo expuesto, Ryff construye las *Psychological Well-Being Scales (PWBS)* para medir este bienestar psicológico. Este instrumento que ha sido usado en la investigación psicosocial y se tienen diversas versiones.

2.3.6. Westerhof y Keyes (2010)

Estos autores destacan la importancia de estudiar el funcionamiento social óptimo de los individuos, en términos de su compromiso e integración social. Para estos autores, el bienestar consta de cinco dimensiones que describen a una persona que funciona de manera óptima en la sociedad:

- (a) *Coherencia social*: Entendida como la capacidad de dar sentido a lo que sucede en la sociedad.
- (b) *Aceptación social*: Es la actitud positiva hacia los demás, reconociendo sus dificultades.
- (c) *Actualización social*: Se entiende como la creencia de que la comunidad tiene potencial y puede evolucionar positivamente.
- (d) *Contribución social*: Sentimiento de que las propias actividades contribuyen y son valoradas por la sociedad.
- (e) 5) *Integración social*: Sentido de pertenencia a la comunidad.

2.3.7. Deci y Ryan (2000)

Otra teoría relevante acerca del bienestar psicológico es la de autodeterminación formulada por Deci y Ryan (2000, citado en Vázquez, Hervás y Ho, 2006).

Dicha autodeterminación plantea que el bienestar psicológico es la consecuencia de un óptimo funcionamiento psicológico. En otras palabras, Deci y Ryan señalan que “el bienestar psicológico está relacionado con un funcionamiento psicológico sano basado en: (a) una adecuada satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, y (b) un sistema de metas congruente y coherente, las metas deben

ser mejor intrínsecas que extrínsecas, coherentes con los propios intereses y valores, así como con las necesidades psicológicas básicas y finalmente, coherentes entre sí”. (2000, citados en Vázquez, Hervás y Ho, 2006, p. 18).

Siguiendo la lógica de esta teoría, todas las necesidades básicas son los componentes innatos para lograr un bienestar psicológico. Esto quiere decir que un desequilibrio significativo en alguna de estas áreas podría asociarse con varias consecuencias negativas. Por ejemplo, con un menor bienestar y un mayor nivel de afecto negativo y de sintomatología física y psicológica.

Desde una perspectiva evolutiva, Deci y Ryan (2000, citados en Vázquez, Hervás y Ho, 2006, p. 19) plantean que experiencias que generen privación de algunas de las necesidades básicas pueden impulsar “la aparición de necesidades sustitutivas o motivos compensatorios con el objetivo de reducir la sensación de insatisfacción”.

2.4. El diagnóstico y desarrollo del talento para promover el potencial humano

A lo largo del presente estudio, se ha resaltado que la psicología positiva se esfuerza por enfatizar el lado positivo de la vida de cada individuo, que busca desarrollar la excelencia en el ser humano y elevar su dignidad. Basado en esta visión, cada individuo puede optar por transformarse en seres grandes, extraordinarios, trascendentes o, por el contrario, insignificantes, mezquinos, ignorantes, inertes y altos, entre otros.

Los métodos psicológicos positivos son utilizados para aumentar la fuerza y la virtud de la búsqueda del potencial humano, así como para obtener excelentes resultados, a través del diagnóstico de la personalidad positiva, mediante la aplicación de modelos para el diagnóstico, desarrollo y gestión del talento humano. En este sentido, este enfoque permite utilizar más las fortalezas, las virtudes y los talentos de un individuo,

no solo para superar el impacto de las dificultades que experimentaron estos, sino también como herramientas para desarrollar un potencial real.

Dentro de este contexto, la motivación y la autoestima de un individuo se convierten en la palanca intrínseca para lograr hacer frente a las dificultades de la vida misma. De esta manera eventos positivos y negativos, tales como calificaciones escolares promedio, atractivo físico objetivo, uso de tabaco y alcohol, y tiempo dedicado a dormir, ver televisión, hacer ejercicio y participar en actividades que sean de su agrado, permitirá ser más asertivo.

Otro resultado importante encontrado a lo largo de la presente revisión de autores, fue que las personas más felices a menudo experimentan emociones desagradables, pero rara vez experimentan euforia o éxtasis. Experimentan emociones agradables medias o moderadas, la mayor parte del tiempo. De ello, se deduce que las personas muy felices tienen la capacidad de sentir el mejor estado de ánimo cuando surgen situaciones buenas y de reaccionar con estado de ánimo negativo cuando ocurre algo malo, adaptándose bien a diferentes situaciones.

Machado, Gurgel y Reppold (2017, p. 29) indica que todos estos resultados han hecho que la visión de la psicología positiva se expandiese rápidamente en el continente americano y encontrase eco entre profesionales de diferentes orígenes vinculados a las áreas de salud, educación y organizaciones. Sin embargo, se advierte que se debe tener cuidado con los riesgos asociados con la propagación de la psicología positiva, es decir, de difundir la idea de que la felicidad se reduce a un momento efímero egocéntrico, un producto que se puede comprar o consumir.

Si bien la psicología positiva tiene un origen académico, lo que se ve a lo largo de su expansión, es que el uso que se le dio a sus preceptos tomó tres caminos distintos,

que se pueden agrupar según el campo en el que florecieron: académico, paralelo al académico y en los medios de comunicación.

(1) *En el ámbito académico*, la expansión del área tomó la dirección de la organización de estudios enfocados en la búsqueda de evidencia que demostrara: qué constructos son teóricamente consistentes luego de la investigación empírica y, por tanto, representan un incremento en relación a las teorías existentes versus cuáles las construcciones son solo sofismas.

(2) *Paralelo a la academia*, se desarrollaron a partir de temas importantes para la psicología positiva, como la felicidad, el bienestar, la gratitud, el florecimiento, la resiliencia, la autorregulación y la inteligencia emocional, los cuales fueron cubiertos en libros de autoayuda y prácticas de desarrollo personal entrenamiento.

Si bien estas publicaciones y prácticas suelen utilizar referencias y conceptos científicos, se observa que sus discusiones suelen presentarse de manera prescriptiva y no existe preocupación por el desarrollo de estudios que evalúen su validez. Además, en algunos casos, son realizadas por personas sin formación, con poco interés por la evidencia científica o que desconocen los efectos negativos de las prácticas o la necesidad de contextualizarlas.

3) *En los medios de comunicación*, los estudios desarrollados en psicología positiva han ganado visibilidad. Sin embargo, en diversas oportunidades han sido utilizados de manera distorsionada por campañas de marketing, justificando o legitimando un discurso de que la búsqueda de la felicidad es el mayor objetivo de la existencia humana y un valor a alcanzar.

Dentro de esta perspectiva, la felicidad se concibe, como una condición fugaz, volátil y personificada. La idea difundida no guarda relación con una reflexión sobre los impactos sociales, políticos y ecológicos de pensar que la felicidad se puede alcanzar mediante comportamientos individualistas o mediante bienes de consumo. Como resultado, el bienestar y las variables positivas que predicen una vida sana y armoniosa se presentan, en campañas publicitarias y editoriales periodísticas, como productos a adquirir-conseguir, explotados por el marketing.

La literatura en el área es abundante en demostrar que las intervenciones basadas en los preceptos de la psicología positiva son efectivas. En general, los resultados obtenidos a través de ensayos clínicos aleatorizados muestran que las prácticas investigadas tienen un efecto pequeño, pero duradero en los estudios por segmentos, siendo las prácticas más efectivas las desarrolladas de forma contextualizada (Reppold, Kaiser, D'Azevedo y Almeida, 2018).

Aunque otros estudios demuestran que las intervenciones en psicología positiva también pueden tener consecuencias negativas o estar contraindicadas para poblaciones específicas, comprometiendo la consecuente validez de estas intervenciones. La evidencia basada en las consecuencias de las pruebas, se refiere a la evaluación de las implicaciones sociales (intencionales o no); del uso de una técnica en particular, de manera que se pueda verificar si su uso está de acuerdo con el propósito para el cual fue creado; si es efectivamente útil, es decir, si sus resultados ayudan a definir estrategias terapéuticas o políticas públicas, por ejemplo.

Otros estudios muestran que las intervenciones centradas en aumentar la intensidad de las emociones positivas pueden ser perjudiciales para las personas con un

perfil combinado de impulsividad y búsqueda de sensaciones (Herman, Critchley y Duka, 2018).

Además de los contextos que involucran condiciones psicopatológicas, en la población general, las intervenciones enfocadas en aumentar los afectos positivos también pueden tener contraindicaciones. Pressman y Cohen (2005), en un estudio de revisión de la literatura, recabaron evidencia de que las poblaciones con altas tasas de afecto positivo tienen menos síntomas de dolor físico y mayor longevidad. Aunque, también indican que puntuaciones excesivamente altas en bienestar se asocian con una mayor morbilidad y mortalidad. Los autores analizan estos datos a la luz de la tendencia de este grupo a subestimar los riesgos y la atención médica.

Por otro lado, los estudios también muestran que el exceso de optimismo puede conducir a una estimación minimizada de los riesgos a los que está expuesto el individuo y descuidar la atención preventiva (Hanoch, Rolison, & Freund, 2019), aumentando las posibilidades de consecuencias negativas.

2.5. Estudios de investigación que revisen el tema a nivel nacional e internacional

A nivel internacional, resalta el estudio *Bienestar psicológico en estudiantes repitentes de la Facultad de Psicología de Universidad de La Habana*, de los autores Araujo y Savignon (2018). En dicho artículo se resalta importancia de investigar el bienestar psicológico y su relación con las esferas de la vida de un individuo; con la conformación y desarrollo de la personalidad; y con la autorregulación de su conducta.

La investigación de estos autores se ha centrado en caracterizar el bienestar psicológico de estudiantes de la Facultad de Psicología que han repetido el ciclo universitario. Para ello, los investigadores consideraron la existencia de otros aspectos o

esferas de la vida— tales como la esfera social, material, y familiar— que abarcan más allá de lo académico y que pueden influenciar en la satisfacción general.

De igual forma, los resultados permiten concluir que perder un círculo de amistades ha sido la razón de afectación principal para mantener un correcto bienestar psicológico, por lo que crear vínculos con estudiantes del nuevo año fue un favorable para los individuos analizados.

Por último, el estudio de Araujo y Savignon (2018) permite identificar recursos persono-lógicos que benefician el bienestar psicológico. Un ejemplo de ello, es la apertura a vivir una nueva experiencia y la tolerancia ante frustraciones, así como el desarrollo de recursos subjetivos, tales como habilidades sociales.

En el 2015, Rubio lleva a cabo una investigación doctora sobre el *Sentido de la vida, bienestar psicológico y felicidad*, que se presenta en la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir (España).

El objetivo general de dicha tesis de Rubio (2018, p. 2) ha sido “comprobar las relaciones existentes entre ciertas variables relacionadas con el bienestar personal (Bienestar Psicológico, Satisfacción Vital y Felicidad) y el Sentido de la Vida y la motivación por la búsqueda del Sentido de la Vida”.

De esta manera se obtuvo como resultado lo siguiente:

“Las escalas PIL-10, ESV y COF-8 mostraron una validez de constructo y una consistencia interna entre aceptable y muy buena; por otro lado, se procedió a un Análisis de Componentes Principales y AFC de la escala BMN y de las EBP, resultando de este proceso una nueva versión para las mismas: la escala Búsqueda de Metas Noéticas-9 Ítems (BMN-9) y las Escalas de Bienestar Psicológico-21 Ítems (EBP-21), respectivamente, que mostraron un

adecuado ajuste datos-modelo y una consistencia interna entre aceptable y buena.” (Rubio, 2018, p. 184).

Con ello, el autor contribuye con un aporte significativo en las nuevas tendencias psicológicas de sobre la importancia de una sana salud mental con la felicidad del estilo de vida de un individuo.

Otra notoria investigación ha sido la de Muratori, Zubieta, Ubillos, Gonzáles, y Bobowik, quienes en el 2015 publican *Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo entre Argentina y España*, artículo en el que se establecen y argumentan comparaciones entre ciudadanos de España y Argentina evaluando el nivel de felicidad y bienestar psicológico.

Dentro de los resultados alcanzados, la felicidad cumple un rol de mediador importante en las relaciones entre cada país y los niveles de bienestar psicológico, con excepción al dominio del entorno. Este efecto mediador de la felicidad es más fuerte en las dimensiones Auto-Aceptación, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida; mientras que más bajo en Relaciones Positivas con los Otros y Autonomía.

En los estudios de bienestar psicológico, resalta Ávila (2016), quien mediante su investigación titulada *Los efectos en el bienestar de la motivación y el afrontamiento: un estudio en población general e internada en prisión* persigue como objetivo principal...

“analizar las posibles diferencias existentes entre un grupo de personas de la población general y uno de personas internadas en prisión en los distintos componentes del bienestar tanto subjetivo (balance afectivo y satisfacción vital) como psicológico (auto aceptación, propósito vital y crecimiento personal), así como en el grado de autonomía de los motivos subyacentes a sus metas y las estrategias de afrontamiento empleadas para superar los obstáculos en su logro” (Ávila, 2016, p. 239).

De esta manera, la autora logra confirmar su hipótesis planteada, ya que los resultados permitieron evidenciar diferencias importantes en el bienestar informado en los dos grupos examinados. No obstante, ambos grupos examinados evidenciaron que las personas son proclives a experimentar el bienestar, además de evidenciar que las personas de la población general presentaban un balance afectivo más positivo y, por ende, una mayor satisfacción vital.

En el 2016, Olivier, Navarro, Menacho, Mar y García realizan la investigación titulada *Bienestar psicológico en personas con alta capacidad intelectual*. En dicha investigación el objetivo ha sido realizar el seguimiento a dos grupos: por un lado, a personas identificadas como de Alta Capacidad intelectual y, por otro lado, a un grupo de personal con inteligencia normal. La idea fue evaluar la relación con su percepción sobre el bienestar psicológico.

En relación a los resultados obtenidos, los autores indican la “inexistencia de diferencias significativas entre los participantes de altas capacidades e inteligencia estándar en las diferentes subescalas de bienestar personal, a excepción de la subescala de bienestar material”. (Olivier, Navarro, Menacho, Mar y García, 2016, p. 72).

Se resalta también la investigación *Bienestar Psicológico y Calidad de Vida* realizada por Rosales (2018). Dentro de esta, se plantea como objetivo principal “establecer el nivel de bienestar psicológico y calidad de vida en matrimonios jóvenes, a través de una investigación de tipo cuantitativa con un diseño descriptivo, el universo fue de 38 personas que conformaban matrimonios jóvenes y una escala de liker para la variable de calidad de vida” (p.1).

Con su investigación, Rosales (2018) demuestra que existe un nivel satisfactorio en relación al bienestar psicológico y calidad de vida. De esta manera, la

autora afirma que “los matrimonios hacen uso de herramientas necesarias para sobrellevar la vida marital de forma positiva, sin embargo, se recomienda promover la salud mental en los individuos y lograr así optimizarla” (p. 1).

Por último, a nivel internacional, la investigación de los autores Distéfano, O’connor, Mongelo, Lamas (2015) titulada *Tecnología positiva/El uso de la tecnología para mejorar el bienestar personal y las interacciones sociales* presenta un panorama global acerca de la tecnología positiva.

Durante dicha investigación se logra consolidar un campo que establece relaciones entre los avances tecnológicos y los aportes de la Psicología positiva. Enfocándose en la manera en que las tecnologías de información y comunicación (TIC) “pueden aplicarse para fomentar las emociones positivas, promover el crecimiento personal y contribuir al desarrollo social” (p. 1). Este estudio permite que la tecnología positiva ofrezca alternativas para mejorar las características de las experiencias personales. Esto con el fin de incrementar el bienestar, fomentar el desarrollo de fortalezas en personas, organizaciones y sociedades.

Dentro del Perú también se han realizado diversos estudios relacionados al bienestar psicológico. Se inicia la revisión bibliográfica a nivel nacional con la investigación de García (2017), quien en su obra *Bienestar Psicológico y Felicidad en adultos mayores víctimas de violencia albergados en Instituciones de Lima Norte, 2017* plantea como objetivo “determinar la relación entre Bienestar Psicológico y Felicidad en adultos mayores víctimas de violencia albergados en Instituciones de Lima Norte.” (p. 16).

García (*ibídem*, p. 34) afirma que la metodología utilizada es propia de un estudio descriptivo correlacional. En cuanto a la población, esta fue de 173 adultos mayores acogidos en cinco instituciones de Lima Norte. De estos 173, 156 formaron parte de la

muestra, atendiendo a los criterios de exclusión planteados por la autora. El procesamiento estadístico se realizó con el programa SPSS.

Los resultados permitieron establecer “una relación directamente significativa entre las dos variables estudiadas, existiendo así una correlación positiva ($p < 0.05$)” (García, *ibídem*, p. 34). Esto permite concluir que aquellos adultos mayores que fueron víctimas de violencia y presentan mayor nivel de Bienestar psicológico pueden presentar un nivel adecuado de Felicidad. Tal conclusión pone en evidencia la importancia de los criterios externos para lograr dicha relación.

Un segundo estudio realizado con el Perú sobre bienestar psicológico ha sido el de Castilla, Caycho y Ventura-León (2016), titulado *Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos*.

Este es un estudio de tipo descriptivo-comparativo, en el que se revisan las diferencias de la felicidad en jóvenes y adultos peruanos, según el sexo y la edad, a partir de las puntuaciones propuestas por Alarcón (2006) en la Escala de Felicidad de Lima.

Castilla, Caycho y Ventura-León (2016, p. 1) indican que la muestra estuvo compuesta por 402 personas con las siguientes características: “varones (50%) y mujeres (50%), con edades entre 16 y 35 años (Media = 19.59; DT = 3.75) de la ciudad de Lima”.

Los resultados concluyen que las mujeres tienden a experimentar cierto grado de felicidad; las personas del grupo de mayor edad tienen más altas puntuaciones en felicidad que las del grupo de menor edad. Esta investigación permite obtener una mejor comprensión del concepto de felicidad y establecer su relación con variables sociodemográficas vinculadas a la salud y el bienestar. Además de facilitar datos

empíricos importantes para la implementación de acciones favorecedoras para las variables positivas (Castilla, Caycho y Ventura-León, 2016, p. 1).

También se cuenta con la investigación *Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este*, realizada por León (2017).

Dentro del desarrollo de esta investigación se persigue como objetivo principal “y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016” (p. 7). Los datos que proporciona esta tesis establecen que existe una relación altamente significativa y positiva entre las variables de estudio ($\rho=,324$; $p<0.01$), “es decir que, a mayor gratitud, mayor grado de felicidad experimentan los estudiantes universitarios” (*ibídem*, p. 75).

Similares resultados fueron encontrados en el estudio realizado por Alarcón y Caycho (2015), donde la gratitud y felicidad se correlacionaron positiva y significativamente. El cual ayuda a la sustentación de esta investigación ya que muestra la relación que hay entre la felicidad y otro variable afectiva las cuales están relacionadas con la ciencia de estudio de la psicología.

Baldeón, M. y Bustamante, S. (2018), en su investigación *Felicidad y Satisfacción Subjetiva en los Colaboradores de una Empresa de Telecomunicaciones*, presentada en Pontificia Universidad Católica Del Perú, plantean como objetivo principal el “identificar la felicidad con el instrumento de la Escala Factorial para Medir la Felicidad en sus cuatro dimensiones: (a) sentido positivo, (b) satisfacción con la vida, (c) realización personal, y (d) alegría de vivir, de los colaboradores de una empresa de telecomunicaciones en el año 2018” (p. 80).

Esta investigación fue de tipo cuantitativo no experimental transversal y también posee un alcance descriptivo. En relación a la población se detalla que esta fue de 118 personas trabajadoras de una empresa de telecomunicaciones. La selección de muestra fue no probabilística en la que 91 personas participaron.

A este grupo, se les aplicó dos instrumentos de medición de felicidad, mostrando como resultado principal “el análisis porcentual desarrollado, nos ha permitido mostrar el comportamiento de la escala de felicidad en la variable demográfica área, la cual se encuentra dividida en las tres áreas de la empresa, Administrativa, Operativa/Técnica y Marketing y Ventas” (Baldeón, M. y Bustamante, S., 2018, p. 85).

Para culminar los estudios de investigación revisados en el presente estado del arte, se menciona a Jorge Yamamoto (2015) y su investigación *Un modelo de bienestar subjetivo para Lima Metropolitana*. El autor indica que “el bienestar subjetivo constituye uno de los temas centrales en las ciencias sociales y en la política internacional” (p. 2). Además, Yamamoto señala que este es un tema central en la psicología contemporánea.

Como consideraciones conceptuales, el autor parte del modelo multidimensional de bienestar subjetivo, adaptándose para una muestra representativa de Lima Metropolitana, para luego proponer un modelo en donde “los valores influyen en las metas y en la percepción de logro” (*ibídem*, p. 2).

Los resultados obtenidos apuntan hacia resaltar la importancia de construir relaciones sociales. Además, Yamamoto logra consolidar un modelo híbrido de bienestar, que mantiene un estatus material, con una relación negativa con el bienestar; y las relaciones interpersonales de calidad, vinculadas de forma positiva con el bienestar. De igual, argumento que para sentirse bien es de vital importancia atender a aspectos como un buen vecindario, junto con la aceptación social y el ser amado (*ibídem*, p. 59).

2.6. Modelos y teorías psicológicas de evaluación, intervención, prevención del tema

2.6.1. Enfoque neurofisiológico

Este enfoque pone énfasis en la medición de los sentimientos placenteros que se generan en el cerebro. Para Layard (2005), la felicidad es concebida como “un sentimiento que puede ser medido a través de ondas cerebrales” (p. 8). Este autor afirma que aquellos sentimientos vinculados al placer también se relacionan con la actividad eléctrica en el lado izquierdo de la parte anterior del cerebro; mientras que los sentimientos relacionados a algo no placentero ocupan el lado derecho del cerebro.

Layard (2005, p. 19) indica, además, que felicidad se mide a partir de la “diferencia que existe entre la actividad en el lado izquierdo y la actividad en el lado derecho del cerebro”. De acuerdo a este autor, entonces, la felicidad es considerada como una dimensión procedente de la experiencia y que alterna entre el extremo negativo (infelicidad total) y el extremo positivo opuesto (felicidad total). De esta forma, es totalmente válido aseverar que un “individuo es feliz cuando los sentimientos experimentados en la región izquierda sobrepasan los que se experimentan en el lado derecho”.

Ahora bien, esta investigación evidencia la propuesta de intervención del enfoque neurofisiológico, el cual es preguntarles a las personas acerca de su felicidad, en otras palabras, una persona “sabe cómo se siente si su respuesta manifiesta la sensación física que experimentan. La validez de los resultados depende de la correlación existente entre lo que los individuos reportan acerca de su felicidad y la actividad eléctrica del cerebro” (Layard, 2005, p. 67).

2.6.2. Enfoque conductual

López (2017) argumenta que este “enfoque es solamente la conducta observable del ser humano dejando en segundo plano lo cognitivo”. Además, agrega que, “según Skinner, el enfoque conductual busca influir, cambiar, moldear, controlar y predecir la conducta” (Alarcón, 2009, citado en López, 2017, p. 63), esta situación debido a los diversos procesos mentales internos no es observable directamente y, por eso, jamás podrán ser objetos de investigación científica. En adición a ello, se menciona que el campo de la psicología debe circunscribirse a lo observable, es decir, a la conducta.

Este enfoque conductual explica que...

“para que una persona sea feliz debe interactuar en diferentes contextos, donde a través de su conducta pueda recibir refuerzos positivos, al hacer de estos comportamientos más cotidianos la persona será más feliz, cuando se habla de estar felices y contentos de forma más estable y continuada en el tiempo nos referimos a que, día a día, se vivencian estas emociones adaptativas cuando hacemos cosas, a sentir bienestar y, por supuesto, esto no depende exactamente del contenido de lo que se hace sino del valor reforzante que tiene para nosotros lo que hacemos. Asimismo, no solo interactuar en diversos contextos no brinda refuerzos positivos, sino también, al observar el comportamiento de otras personas nos permite imitarlos y absorber valores que nos ayuden a ser felices (López, 2017.p.63).

En cuanto a la evaluación e intervención, la terapia de conducta consiste en modificar ciertas conductas, considerando los principios del condicionamiento, enfocándose en desarrollar conductas adaptativas, pro sociales y en disminuir la conducta desadaptativas. De este modo, se plantea al condicionamiento operante como el proceso de aprendizaje de conductas operantes, mediante los siguientes principios: reforzamiento, castigo, extinción, control de estímulos y entrenamiento discriminatorio.

Por otro lado, dentro del enfoque conductual, señala Lima y Straffon (2018), también se recurre a la desensibilización sistemática, la cual apunta a disminuir la ansiedad y las conductas de evitación que se dan ante ciertos estímulos.

2.6.3. Enfoque cognitivo

Moorey (citado en Dryden, 2007, p. 18) señala que el cognitivismo psicológico se centra en la percepción subjetiva que guiaría la acción individual. En relación a la evaluación a través de este enfoque “dependerá de los llamados estilos de pensamiento, un conjunto de marcos cognitivos que interpretan los acontecimientos y los efectos que tienen sobre las emociones del actor. Y la felicidad o la infelicidad, sería consecuencia de dicho esquema mental”.

Según Béjar (2015), esto implica que un estilo de pensamiento negativo permite la interpretación de contratiempos como consecuencia de rasgos psicológicos permanentes, dominantes y personales del tipo “¿durará para siempre?”, “¿lo va a socavar todo y es mi culpa?”. Por ello, este estilo “induce a la evitación, la retirada o la rendición ante la adversidad” (p. 7).

En relación a las técnicas utilizadas en la intervención con este enfoque, Béjar (2015) menciona algunas como...

“el reconocimiento de los pensamientos automáticos (cuando uno se siente peor, la impugnación de los mismos y la distracción. Asimismo, se cuestionan los presupuestos que nos gobiernan, del tipo ‘no puedo vivir sin amor’, que se sustituye por otro como ‘el amor no abunda o ‘todos los problemas tienen una solución y tengo que encontrarla’, que se reemplaza por otro como ‘la vida supone tapar los agujeros más grandes para que no se desmorone el dique” (Seligman, 2003, citado en Béjar, 2015, p. 7).

2.6.4. Enfoque psicoanalítico

Al respecto sobre el enfoque psicoanalítico, López (2017. p. 65) señala que su mayor exponente Freud determina que...

“el propósito de este enfoque es encontrar la felicidad en la persona, buscando una cura para sus males y disminuyendo su sufrimiento, por un lado, desea evitar sentir dolor y por otro vivenciar un intenso placer, el ser humano tiene como meta en la vida, alcanzar la felicidad, pero esta es una satisfacción repentina y episódica”.

Freud, además, agrega lo siguiente en relación al concepto de felicidad:

“El propósito de la vida es buscar la felicidad, pero es más fácil ser infeliz que feliz, la felicidad no existe, es un sentimiento que llega al sentir la saciedad de un impulso. La búsqueda del placer equivale a la búsqueda de la felicidad. Sin embargo, por principios de la realidad, el humano mientras viva en la sociedad, jamás podrá ser feliz, simplemente podrá evadir el sufrimiento”. (Freud citado en Keoseyan, 2014, parr.15).

Autores como Keoseyan (2014) también mencionan al psicoanalista de la Sociedad Internacional del Psicoanálisis, Howard Cutler, quien indica que la estrategia con sus pacientes, se basa en “privarlos del sufrimiento más no hacerlos feliz, pero se percató que la felicidad no llega de la nada, sino que hay que practicarla”. Ahora bien, es importante aquí mencionar a Seligman (1988), quien indica que el no sufrir no es sinónimo de felicidad, más bien se constituiría esta situación como el siguiente paso: “una cosa es sufrir menos y otra es ser realmente feliz” (Citado en Keoseyan, 2014, p. 65).

La intervención propuesta por este modelo teórico está dirigida más que a la cura, a la promoción de la accesibilidad al inconsciente, de sus síntomas y de su goce, por parte del individuo. Por los motivos expuestos, el psicoanálisis no posee el fin del bienestar y la cura; aunque, no excluye los efectos terapéuticos durante el proceso, en otras palabras, no se enfoca en ellos los alcances de este enfoque.

En este sentido, Navarro indica que el psicoanálisis está dirigido hacia el desciframiento del saber inconsciente de lo que no se sabe, se enfoca en el acceso y en el asumir la responsabilidad que conlleva conocer la vida psíquica. Esto quiere decir que la clínica psicoanalítica propone, a través de la palabra, la reconstrucción de la lógica de significantes que han dejado huella en la realidad psíquica del individuo (2011, p. 19).

2.6.5. Enfoque humanista

López (2017, p. 66) da cuenta de que este enfoque inicia en los años 60, con el objetivo de estudiar al ser humano, examinando sus “capacidades y potencialidades”, Resulta importante mencionar que estos aspectos se dejaron de lado en los enfoques del psicoanálisis y conductismo.

El humanista se caracteriza por tener una visión holística del individuo, es decir, entenderlo como un todo, como un conjunto de pensamientos, emociones, en el que todo confluye para el desarrollo de la persona, “haciéndose responsable de sus propias decisiones, orientándose a una autorrealización y un conocimiento de sus capacidades” (*ibídem*). Este enfoque propicia el desarrollo de potencialidades en la persona y le permite dar un mejor sentido a su vida, lejos de centrarse solo en determinar los motivos o causas que originales sus problemas.

Abraham Maslow (1954), mencionado por López (2017, p. 66), plantea la teoría de la Motivación Humana, “que proponía enfocarse en lograr que la persona sea feliz y tenga un desarrollo personal”. Dicha contextualización fue explicada con el planteamiento de una pirámide, en la que precisan cinco categorías de necesidades.

Maslow (1954) ordena estas categorías, de manera ascendente y atendiendo a la importancia que tiene cada una de estas categorías para la supervivencia de un individuo. De

esta manera, el autor indica que es posible satisfacer las necesidades de un individuo; mientras surgen otras que van modificando su comportamiento.

Aclara también que, al cubrir una necesidad, de manera automática, aparecerá otra y otras más. Este panorama se presenta porque los individuos siempre aspirarán a lograr más, a obtener más cosas y a crecer como persona, estableciéndose de la siguiente manera:

(a) Necesidades fisiológicas

(b) Necesidades de seguridad

(c) Necesidades de afiliación

(a) Necesidades de reconocimiento

(c) Necesidades de autorrealización

Entonces, lo propuesto por Maslow (1954) es que cualquier persona debe de ser capaz de cubrir todas las necesidades precisadas en su pirámide, esto quiere decir que si no logra cubrir alguna necesidad no podrá pasar a la siguiente.

El enfoque humanista permite señalar que un individuo que alcanza el último peldaño de la pirámide, es uno que logra la autorrealización. Dicha categoría se relaciona con cualidades como “ser honesto, que se acepta a sí mismo y a los demás, busca que haya un bienestar entre las personas de su entorno, no tiene problemas de afrontar las situaciones y optar por las mejores soluciones, y es una persona que tiene una actitud positiva ante la vida” (López, 2017, p. 67).

Es importante resaltar que el llegar a la última categoría de la pirámide no implica lograr una satisfacción eterna, ya que conforme vaya pasando el tiempo, se irán creando necesidades nuevas.

Entonces, el enfoque humanista orienta a pensar que es con la satisfacción de las necesidades donde aparece la felicidad. López (2017, p. 67) señala que...

“cuando la persona va cubriéndolas, se sentirá satisfecho consigo mismo y será feliz; sin embargo, no se debe permitir que la felicidad dependa de satisfacer todas las necesidades porque tal vez no se logre cubrir alguna y esto no indicaría que la persona es infeliz, sino que por diversas razones no logró encontrar los recursos para alcanzar sus objetivos”.

Por su parte, autores como Hales, Yudofky, y Talbott (2000) plantean que la intervención humanista se basa en la escucha, confidencialidad, empatía y respeto, favoreciendo así un clima confiable en el cual el individuo puede potenciar sus capacidades y habilidades, sin limitaciones.

Es por tal motivo que la propuesta de intervención de este modelo teórico hace énfasis en la terapia centrada en la persona. Aquí el individuo posee la capacidad innata de autorrealización; por ello, esta terapia plantea que, mediante una relación positiva con el terapeuta, es posible que el cliente, encuentre caminos más efectivos para lograr un desarrollo óptimo a nivel personal. Prada (1994 citado en Reyes, 2019) plantea cinco características específicas de un encuentro terapéutico: congruencia, empatía, interés positivo, percepción del cliente y aceptación incondicional.

Sánchez (2008. p. 305) señala que, dentro de las técnicas utilizadas en la intervención humanista, se encuentran la consideración positiva y la empatía. Estas son las bases, por las cuales el terapeuta tendrá un rol de facilitador, acompañando al paciente en el proceso de crecimiento, y favoreciendo el desarrollo de recursos personales, por consiguiente, el camino más cercano al bienestar psicológico Sumado a esto, Rosso y Lebl (2006, p.15) indican que el parafraseo del discurso del paciente es otra técnica utilizada en la intervención humanista y posee como finalidad la autorreflexión y el posible cambio de la situación actual que lo aqueja.

2.6.6. Felicidad

Para Csikszentmihalyi (2010) la felicidad es una experiencia de emociones positivas como la paz, así como el conocimiento de expresiones positivas como el flujo o entrada de estados emocionales a la atmósfera. De igual forma, se menciona que, por experiencia personal, ya se ha visto que la felicidad no es solo una oportunidad, sino un accidente, pero no algo que el dinero y la energía puedan comprar.

La felicidad no depende del clima, sino de cómo se entiende e interpreta. De hecho, la felicidad es algo muy importante que una persona debe planificar y mantener.

Corral (2012) menciona que, en la naturaleza, los humanos conscientemente o no, actúan en pos de la felicidad. Autores como Kongomirski, Sheldon y Shaked (citado en Coral 2012) describen tres categorías de felicidad. Las personas nacen con actividades que promueven su propio disfrute, por lo que en lugar de hablar de rasgos de personalidad que parecen ser saludables en el mundo, se convierte en una medida importante de felicidad.

2.6.7. Satisfacción con la vida

Los autores Bermúdez, Pérez, Ruiz, Sanjuán y Rueda (2013, citado en López, 2017) coinciden en señalar que, a partir de los resultados recogidos en encuestas tomadas en diversas partes del mundo, evidencian que la mayoría de las personas adultas, de ambos sexos, se sienten satisfechos con la vida.

Esta satisfacción proviene de la existencia de emociones positivas que posee cada uno, relacionadas a los recuerdos agradables que se mantienen. De igual forma, estas investigaciones permiten dar cuenta de que la gran mayoría de personas adultas tiene buenas habilidades de afrontamiento. Es precisamente esta característica la que les permite sobrellevar cada situación que se vive. Se hace hincapié también en la influencia que ejerce

el apoyo social (amigos o cónyuges) y el área espiritual o religiosa superponiéndose a la satisfacción con la vida que un individuo puede tener.

En relación a la noción de satisfacción de vida, autores como Papalia, Duskin y Martorell (2012, citado en López, 2017) también coinciden en afirmar que los resultados de encuestas (aplicadas en distintos lugares alrededor del mundo, con técnicas evaluativas a nivel del bienestar subjetivo y adultos de ambos sexos), también exponen resultados en los que la mayor parte de los encuestados expresan sentir satisfacción con la forma en la que viven. Es decir, existe una respuesta generalizada de satisfacción con la vida, la cual recae en las emociones que son positivas.

III. RESULTADOS

3.1. Discusión del tema

En el marco de la información recabada, es posible discutir entorno a la aplicación de la psicología positiva en diferentes contextos. Por ejemplo, autores como Araujo y Savignon (2018), realizan una investigación a jóvenes de la facultad de psicología, esto con la finalidad de conocer la relación entre su personalidad y autorregulación de conducta obteniéndose que la aplicación de la psicología positiva, contribuye al intercambio de las habilidades sociales.

Cabe resaltar lo afirmado por autores como Reppold, Kaiser, D'Azevedo y Almeida, (2018), quienes señalan que se obtienen mejores resultados cuando se trata de segmentos focalizados. Esta afirmación se relaciona con lo mencionado por el especialista peruano Jorge Yamamoto, para quien resulta fundamental comprender las necesidades locales y no generalizar otras teorías. En especial, las de carácter económico —consideradas como negativas en relación con el bienestar. Yamamoto (2015) argumenta, además, que, para sentirse bien, es indispensable estar en un buen vecindario, contar con aceptación social y el sentirse amado o aceptado por su contexto social.

Adicional a ello, también se tiene la investigación realizada por Ávila (2016) en un recinto penitenciario. En el estudio de este autor se muestra los efectos del bienestar y afrontamiento por medio de la motivación, con ello, se logra tener una mejor convivencia con sus pares.

Eso permite evidenciar los diversos escenarios que se pueden presentar para evaluar el bienestar psicológico. Sin embargo, es importante siempre que cada grupo de personas esté debidamente focalizada y segmentada, a fin de poder medir los resultados y realizar una

retroalimentación para ir mejorando la aplicación de la psicología del bienestar o de la felicidad.

La revisión de investigaciones entorno a este tema tiene mejores resultados en población vulnerables o en poblaciones en formación de su personalidad, como los casos expuestos. No obstante, en la investigación realizada por Olivier, Navarro, Menacho, Mar y García (2016), en una población con alta capacidad intelectual, no se perciben mayores cambios. Lo que permite colegir que estas personas cuentan con un adecuado manejo de las emociones y son capaces de afrontar las situaciones cotidianas con asertividad.

Otra autora a la que se alude es a Rosales (2018), cuya población investigada está compuesta por matrimonios jóvenes, los cuales se muestran mucho más predispuestos a asumir su vida marital con solvencia y solucionando sus problemas cotidianos.

Los críticos de la psicología positiva indican que trabajar en el marco de la motivación intrínseca y dotando a los individuos de optimismo puede llevar a estos a cometer errores y no tomar en cuenta la previsión. Ya que se creería, erróneamente, que la superación personal es sin límites. Por ello, se precisa que existe un riesgo cuando personas no preparadas intentan transmitir o aplicar esta metodología con grupos de personas, puesto que muchas veces no logra conseguir efecto deseado.

En este orden también se cita a Seligman (2019), quien establece que a la felicidad solo se llega por tres vías: la vida placentera, la vida comprometida y la vida significativa.

3.2. Aportes en base al análisis crítico

Los contextos relacionales son importantes para iniciar cualquier investigación. En esta línea, se hace necesario realizar un diagnóstico situacional, de modo que conociendo el medio se elabore un plan.

Dicho plan no puede ser replicado para todos los grupos como si fuera una panacea, debido a que cada grupo social tienen sus propias singularidades. Son estas las que deben ser advertidas para lograr desarrollar la capacitación y el seguimiento en función a lo que se espera lograr.

El análisis de diversos escenarios en los que se aplica encuestas a grupos de personas focalizadas y segmentadas ha tenido gran éxito e, incluso, logró revertir algunos patrones de conducta y entablar una mejor relación entre pares.

También es válido indicar que, en muchas ocasiones, la abundante literatura sobre superación personal puede ser confundida con la psicología positivista. Es importante dejar claro que, sin bien que este tipo de literatura tiene algunos lineamientos, la psicología positiva requiere de un profesional para garantizar resultados óptimos. Por tal situación, de ninguna manera estos procedimientos pueden estar en manos de empíricos, ya que podrían generar un efecto contraproducente.

La perspectiva de la psicología positivista tiene un enfoque holístico es decir que se trata al individuo no solo desde esfera personal sino como un elemento socializador de la sociedad, para lo cual se debe observar progresos tanto en el recibir ser aceptado, como entregar y aceptar a los demás, considerando como eje fundamental su rol de persona en la sociedad.

3.3. Conclusiones

El nuevo enfoque de la psicología positivista no tiene un afán por reemplazar a la psicología tradicional, Muy por el contrario, abre un nuevo abanico de posibilidades que permiten hacer al individuo el protagonista de su realización y su crecimiento emocional,

de modo tal que se le reviste de elementos resilientes para que pueda hacer frente a un episodio de frustración y asimilarlo con mayor facilidad.

El punto de partida de la psicología de la felicidad es que el individuo reconozca quién es y se acepte como tal. De esta manera, podrá construir los estamentos necesarios para lograr, por medio de pequeños objetivos, un compromiso personal con su desarrollo emocional y manejo de la realidad.

El grado de optimismo que se le debe alcanzar al individuo también está condicionado a las prevenciones frente a cualquier hecho, de tal forma que el este no caiga en problemas existenciales. Incluso, podría llevar a que aborte el plan diseñado para mejorar su socialización. Para evitar problemas de este tipo, es importante compartir trabajos en la casa, en la empresa, en los hospitales y hasta en las cárceles.

Si bien, la convivencia con los pares puede resultar hostigadora, desde el enfoque de psicología de la felicidad se permite afrontar con realismo y objetividad cada paso que se da en la vida.

En este sentido, se coincide con Tarragona (citado en Domínguez & Ibarra, 2017, p. 663) al indicar que la psicología de la felicidad es un enfoque integral que toma en cuenta los problemas, así como todo lo que funciona bien y hace que la vida sea coherente y valga la pena vivirla.

3.4. Recomendaciones desde una visión psicológica

El apartado 3.4 y 3.5 del siguiente estado del arte presenta las recomendaciones en palabras de la propia autora:

Primero, considero que, desde un enfoque psicológico, el presente estado del arte aborda la psicología de la felicidad y bienestar, ofreciendo aportes y herramientas para

argumentar sobre la importancia de implementar programas sociales, en los cuales se aplique dicho enfoque.

Sin embargo, durante el desarrollo del estado del arte, he menciona a distintos autores que hacen resaltan la importancia de conocer el contexto previamente.

Por mencionar un caso, el trabajo con jóvenes ciudadanos de la misma edad puede tener resultado incongruentes sino se toma en cuenta el espacio físico, las comodidades y todo lo concierne al aspecto social, económico y las políticas públicas. Estos elementos deben tener un carácter inclusivo para que a todas personas se les pueda atender y, paulatinamente, consolidar una sociedad más sana en el plano de la salud mental.

3.5. Recomendaciones desde una visión multidisciplinaria

Vinculando a la psicología de la felicidad con otras áreas, puedo indicar que la aplicación de talleres de psicología positivista tendrá como disciplinas y ciencias auxiliares a la sociología, el derecho, la educación, la ética cuando se aplica el consentimiento informado para que los participantes tengan conocimiento del objetivo que se quiere alcanzar con el procedimiento. De igual forma, se hace relevante considerar variables como el conocimiento etario, tanto en el aspecto cognoscitivo como emocional, el contexto, el sexo, entre otras.

Es importante procurar que la psicología de la felicidad pueda ser aplicada como una política pública para mejorar la convivencia social. Con especial atención en sociedades emergentes, donde el conflicto está presente y la resolución de los problemas se realiza en forma antagónica, en donde el diálogo y la reconciliación están ausentes.

Hoy más que nunca es necesario que muchos profesionales de psicología y de carreras afines puedan conocer a cabalidad esta disciplina y logren una transformación en los individuos, fortaleciendo la familia como célula de la sociedad.

IV. REFERENCIAS

- Aguilar, M., Lima, S., Peña, E., Cedillo, C., & Bueno, A. (2017). Variables sociodemográficas relacionadas con el bienestar en personas con o sin discapacidad. En *Revista Científica MASKANA*, 2017 (8). Recuperado de <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/maskana/article/view/1875/1375>.
- Alarcón, N. (2015). La idea de la felicidad. *Apuntes de Ciencias y sociedad*, 5(1). 2015, 93-112. Recuperado de <https://doi.org/10.18682/pd.v15i1.485>.
- Araujo, V., & Savignon, D. (2018). Bienestar psicológico en estudiantes repitentes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. *Revista Cubana Educación Superior* (2).178-188. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces14218.pdf>.
- Ávila, M. (2016). Los efectos en el bienestar de la motivación y el afrontamiento: Un estudio en población general e internada en prisión. Escuela Internacional de doctorado. Madrid. Recuperado de http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Psicologia-Mavila/AVILA_MENENDEZ_Maria_Tesis.pdf
- Baldeón, M. y Bustamante, S. (2018). Felicidad y satisfacción subjetiva en los colaboradores de una empresa de telecomunicaciones, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/13119/BALDEON_BUSTAMANTE_FELICIDAD_TELECOMUNICACIONES.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Barragán, A. (2013). Aproximaciones científicas al estudio de la felicidad: ¿qué podemos aprender de la felicidad?, 15, 7-24. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/802/80228344002.pdf>.
- Béjar, H. (2015). La identidad ensamblada: la ordenación de la felicidad/Assembled identity: The organization of happiness. *Papeles Del CEIC*, 2015(2), 1-19. Recuperado de <https://bibvirtual.upch.edu.pe:2052/docview/1728665088?accountid=42404>.
- Bermúdez, J., Pérez, A., Ruiz, J., Sanjuán, P., y Rueda, B. (2013). *Psicología de la personalidad*, (edición en digital). Madrid. UNED. Recuperado de [https://books.google.com.gt/books?id=QEWwBAAQBAJ&pg=PT272&dq=bi
enestar +psicologico&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjnsbV0fzS
AhVKj1QKHVOYDds4KB
DoAQg7MAc#v=onepage&q=bienestar%20psicologico&f=false](https://books.google.com.gt/books?id=QEWwBAAQBAJ&pg=PT272&dq=bi+psicologico&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjnsbV0fzSAhVKj1QKHVOYDds4KBDoAQg7MAc#v=onepage&q=bienestar%20psicologico&f=false)
- Castilla, H., Caycho, T., & Ventura-León, J. (2016). Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos. *Actualidades en psicología*, 30(121), 2016, 25-37. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1332/133248870005.pdf>.
- Corral, V. (2012). *Sustentabilidad y psicología positiva*. Hermosillo, Sonora, México D. F. (p.64). Manual Moderno, S.A.
- Csikszentmihalyi (2010). *Fluir, una psicología de la felicidad*. (3era edición). Barcelona. Random House Mondadori, S.A.
- Diener, E., Pressman, S., Hunter, J., & Delgado-Gaitanaris, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology, Health and Well-Being*, 9(2), 133-67. doi: 10.1111/aphw.12090.
- Distéfano, M. J., O'Connor, J., Mongelo, M. C., & Lamas, M. C. (2015). *Tecnología positiva. El uso de la tecnología para mejorar el bienestar personal y las interacciones*

sociales. *Psicodebate*, 15(1), 93-112. Recuperado de <https://doi.org/10.18682/pd.v15i1.485>.

Domínguez R., & Ibarra E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Redalyc*, 2017 (21), 660-679. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>.

Fondo Editorial USIL (2019). *Kusy Ky La felicidad de los peruanos*. Recuperado de <https://asep.pe/wp-content/uploads/2019/04/Kusikuy-la-felicidad-de-los-peruanos-SECURED.pdf>.

Garassini, M. y Camilli, C. (2012). *La felicidad duradera. Estudios sobre el bienestar en la psicología positiva*. Caracas, Venezuela. Alfa.

García, J. (2017). *Bienestar Psicológico y Felicidad en adultos mayores víctimas de violencia albergados en Instituciones de Lima Norte [tesis]*, Universidad Cesar Vallejo, Lima. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3259/Garcia_SJE.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

García-Alandete, J. (2014). *Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. En claves del pensamiento*, 8(16), 13-29. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013&lng=es&tlng=es.

Hales, R., Yudofky, S., & Talbott, M. (2000). *Sinopsis de psiquiatría clínica*. Barcelona. Paídos.

Hanoch, Y., Rolison, J. y Freund, AM (2019). Aprovechar los beneficios y evitar los riesgos: optimismo poco realista en el ámbito de la salud. *Análisis de riesgo*, 39 (4), 792-804. doi: 10.1111 / risa.13204.

- Herman, A. M., Critchley, H. D., & Duka, T. (2018). Risk-taking and impulsivity: The role of mood states and interoception. *Frontiers in Psychology*, 9, 1625. doi:10.3389/fpsyg.2018.01625.
- Kasser, T. y Ryan, R. M. (1993). "A dark side of the american dream: Correlates of financial success as a central life aspiration". En *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410-422.
- Khaw, D., & Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, 8(1), 10-23. Recuperado de https://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/khaw___kern_2015_-_a_cross-cultural_comparison_of_the_perma_model_of_well-being.pdf.
- Layard, R. (2005). *Happiness: lessons from a new science*. New York: Penguin.
- Lima, Q. & Straffon, O. (2018). *Intervención cognitivo-conductual con componentes de psicología positiva para desarrollar fortalezas de carácter en niños con y sin sintomatología depresiva [tesis]*. Universidad Autónoma del estado de Hidalgo. México D. F.
- León S. (2017). *Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016 [tesis]*. Universidad Peruana Unión, Facultad Ciencias De La Salud E. P. Psicología Lima. Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/424/Susana_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- López, J., & Maciel, A. (2019). Emotividad positiva, el beneficio esperado de hacer turismo. *Realidad. Tendencias y Desafíos en Turismo (CONDET)*, 17(2), 27-44.

Recuperado de
<http://revele.uncoma.edu.ar/htdoc/revele/index.php/condet/article/view/2551>.

López, L. (2017). Niveles de felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima [tesis], Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima.
Recuperado de
[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1835/TRAB.SUF.PROF.%20LOREINE%20NICOLE%20ROC%C3%8DO%20DEL%20CIELO%20L%C3%93PEZ%](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1835/TRAB.SUF.PROF.%20LOREINE%20NICOLE%20ROC%C3%8DO%20DEL%20CIELO%20L%C3%93PEZ%20).

Lupano, M., & Castro, A. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, IV (1),43-56. Recuperado de
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4595/459545425005>.

Machado, F. A. Gurgel, L., & Reppold, C. T. (2017). Intervenções em Psicologia Positiva na reabilitação de adultos e idosos: Revisão da literatura. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 34(1), 119-130. doi:10.1590/1982-02752017000100012.

Melo, S. (2011). Eudaimonía y la economía de la felicidad. Universidad de los Andes-CEDE.
https://economia.uniandes.edu.co/components/com_booklibrary/ebooks/dcede2011-34.pdf.

Moccia, S. (2016). Felicidad en el trabajo. *Papeles del psicólogo*, 37(2), 143-151. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77846055007.pdf>

Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J., & Bobowik, M. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. *Psykhe*, 24(2), 1-18- 04 de enero de 2020, de
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v24n2/art03.pdf>.

- Navarro, G. (2011). Intervención Clínica con niños, niñas y adolescentes de la Corporación Sirviendo con Amor. Recuperado de <http://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/755/1/Informe%20de%20practica%20noviembre%20%28Reparado%29.pdf>.
- Neto, L. M., & Marujo, H. Á. (2019). Felicidade para o bem comum: Das intervenções em Psicologia Positiva à educação para a paz global sustentável. Em C. Reppold & L. S. Almeida. (Eds.). *Psicologia Positiva: Educação, Saúde e Trabalho* (pp. 189-210). Minho: CERPSI.
- Olivier, P., Navarro, J., Menacho, I., Mar, M., & García, M. (2016). Bienestar psicológico en personas con alta capacidad intelectual. *European Journal of Education and Psychology*, 2016 (9), 72-78. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129349714004.pdf>.
- Papalia, D., Martorell, G., y Duskin, R. (2012). *Desarrollo Humano*, (12va edición) México. Edamsa, S.A.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does Positive Affect Influence Health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925-971. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.925.
- Reppold, C. T., Kaiser, V., & Almeida, L. S. (2018). Intervenções de Psicologia Positiva no contexto da Psicologia Escolar. Em T. Nakano. (Eds.). *Psicologia Positiva aplicada à educação* (pp.7-18). São Paulo: Vetor Editora.
- Reyes, G. (2019). Intervención humanista para mejorar la percepción de bienestar subjetivo en la adultez tardía: estudio de caso. Recuperado de <http://190.131.241.186/bitstream/handle/10823/1311/INTERVENCION%20HUMANISTA%20PARA%20MEJORAR%20LA%20PERCEPCION%20SUBJETIVO%20EN%20LA%20ADULTEZ%20TARDIA%20ESTUDIO%20DE%20CASO.pdf>.

3N%20DE%20BIENESTAR%20SUBJETIVO...pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Roca, M. (2014). ¿Psicología positiva... o una mirada positiva de la psicología?/Alternativas cubanas en Psicología, 2(6), 7-15. Recuperado de https://repos.uclv.edu.cu/pa_que_te_eduques/Productos_Cinesoft/biblioteca_de_la_complejidad_10/Data/699.pdf#page=10.

Rosales, N. (2018) Bienestar psicológico y calidad de vida. Universidad Rafael Landívar. Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrtd/2018/05/22/Rosales-Nancy.pdf>

Rosso, M., & Lebl, B. (2006). Terapia humanista existencial fenomenológica: Estudio de caso. Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo", 4(1), 90-117.

Rubio C. (2015) Sentido de la vida, bienestar psicológico y felicidad. Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=158962>.

Sánchez, P. (2008). Psicología Clínica (p. 305). México: Manual Moderno.

Seligman, M. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. The Tanner lectures on human values, 31, 1-56. Recuperado de https://tannerlectures.utah.edu/_documents/a-to-z/s/Seligman_10.pdf.

Seligman, M. E. P. (2019). Positive Psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1-23. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653.

Vázquez, C., Hervás, G., & Ho, S. (2006). Clinical interventions based on Positive Psychology: fundamentals and applications. *Psicología Conductual*, 14(3), 401.

- Westerhof, G., & Keyes, C. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of adult development*, 17(2), 110-119.
- White, S. C. (2017). Relational wellbeing: Re-centring the politics of happiness, policy and the self. *Policy & Politics*, 45(2), 121-36. doi: 10.1332/030557317X14866576265970.
- Yamamoto J. (2013). Bienestar, Gestión de Recursos Humanos y Desarrollo Social. Recuperado de https://www.esan.edu.pe/publicaciones/2013/06/11/tiempo_de_opinion_jorge_yamamoto.pdf.
- Yamamoto, J (2015). Un modelo de bienestar subjetivo para Lima Metropolitana (Tesis, Pontificia Universidad Católica del Perú) Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7682/YAMAMOTO_SUDA_JORGE_MODELO_BIENESTAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

FICHA BIBLIOGRÁFICA N°1

Nombre del documento	Bienestar psicológico en estudiantes repitentes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana
Autor	Victoria Araujo Herrera, Daniel Savignon Araujo
Referencia Bibliográfica	Araujo Herrera, Victoria; Savignon Araujo Daniel (2018). Bienestar psicológico en estudiantes repitentes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. <i>Revista Cubana Educación Superior</i> (2).178-188. Recuperado de http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces14218.pdf
Palabras Claves de la búsqueda	<i>bienestar psicológico, enseñanza universitaria, repitencia.</i>
Palabras Claves del artículo	<i>bienestar psicológico.</i>
Ubicación	http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces14218.pdf
Descripción	<p>Estudio que resalta la importancia de investigar sobre el bienestar psicológico y establecer su relación con todas las esferas de la vida del individuo, con la conformación y desarrollo de la personalidad y con la autorregulación de su conducta.</p> <p>Se busca en esta investigación caracterizar el bienestar psicológico en jóvenes estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad de Cuba, que han repetido el ciclo o cursos.</p> <p>En relación a los resultados, se evidencia que en cinco entrevistados, a casi un año académico de iniciar la repitencia, el bienestar psicológico es positivo y que el tiempo les permite satisfacer otras esferas de su vida.</p>
Conceptos Abordados	
Observaciones	

FICHA BIBLIOGRÁFICA N°2

Nombre del documento	Bienestar Psicológico y Felicidad en adultos mayores víctimas de violencia albergados en Instituciones de Lima Norte
Autor	García Siancas, Jennifer Esperanza
Referencia Bibliográfica	García Siancas, Jenifer (2017). <i>Bienestar Psicológico y Felicidad en adultos mayores víctimas de violencia albergados en Instituciones de Lima Norte</i> (Tesis, Universidad Cesar Vallejo). Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3259/Garcia_SJE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Palabras Claves de la búsqueda	<i>bienestar psicológico, felicidad.</i>
Palabras Claves del artículo	<i>bienestar psicológico, felicidad, adulto mayor, violencia.</i>
Ubicación	http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3259/Garcia_SJE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Descripción	<p>Este estudio tiene como objetivo determinar la relación entre Bienestar Psicológico y Felicidad en adultos mayores víctimas de violencia albergados en Instituciones de Lima Norte.</p> <p>García (2017), quien en su obra <i>Bienestar Psicológico y Felicidad en adultos mayores víctimas de violencia albergados en Instituciones de Lima Norte, 2017</i> plantea como objetivo “determinar la relación entre Bienestar Psicológico y Felicidad en adultos mayores víctimas de violencia albergados en Instituciones de Lima Norte.” (p. 16).</p> <p>García (<i>ibídem</i>, p. 34) afirma que la metodología utilizada es propia de un estudio descriptivo correlacional. En cuanto a la población, esta fue de 173 adultos mayores acogidos en cinco instituciones de Lima Norte. De estos 173, 156 formaron parte de la muestra, atendiendo a los criterios de exclusión planteados por la autora. El procesamiento estadístico se realizó con el programa SPSS.</p>
Conceptos Abordados	
Observaciones	

FICHA BIBLIOGRÁFICA N°3

Nombre del documento	Psicología positiva, bienestar y calidad de vida
Autor	García-Alandete, Joaquín
Referencia Bibliográfica	García-Alandete, Joaquín. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. En-claves del pensamiento, 8(16), 13-29. Recuperado en 07 de enero de 2020, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013&lng=es&tlng=es .
Palabras Claves de la búsqueda	<i>psicología positiva</i>
Palabras Claves del artículo	<i>psicología positiva, bienestar, emociones positivas, sentido de la vida, calidad de vida.</i>
Ubicación	http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013
Descripción	<p>Se realiza revisión sobre las relaciones entre bienestar psicológico y subjetivo, emociones positivas, optimismo, sentido de la vida y calidad de vida, a la luz de los aportes de la Psicología Positiva.</p> <p>García-Alandete (2014) indica que “los resultados de las investigaciones evidencian que el desarrollo del bienestar y la felicidad se relacionan positivamente con la promoción de la salud psicofísica y la prevención de conductas de riesgo. Por tanto, la promoción de la salud y de la calidad de vida constituye una necesidad sociopolítica de primer orden y un objetivo fundamental de toda sociedad interesada en el bienestar de sus ciudadanos” (p. 13).</p>
Conceptos Abordados	
Observaciones	

FICHA BIBLIOGRÁFICA N°4

Nombre del documento	Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España
Autor	Muratori Marcela, Zubieta Elena, Ubillos Silvia, Gonzales José Luis Y Bobowik Magdalena.
Referencia Bibliográfica	Muratori, Zubieta, Ubillos, Gonzales y Bobowik. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. Psykhe, 24(2), 1-18- Recuperado en 04 de enero de 2020, de https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v24n2/art03.pdf
Palabras Claves de la búsqueda	<i>felicidad, bienestar psicológico.</i>
Palabras Claves del artículo	<i>felicidad, bienestar psicológico, análisis mediacional, Argentina, España.</i>
Ubicación	https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v24n2/art03.pdf
Descripción	<p>En esta investigación se comparan los niveles de felicidad y bienestar psicológico de españoles y argentinos residentes en sus países. Además, se evalúa la incidencia de variables sociodemográficas y se analizan los efectos de mediación de la felicidad en las diferencias del bienestar psicológico en función del país.</p> <p>La muestra fue no probabilística y se consideró a 193 argentinos y 162 españoles. Además, se utilizaron escalas de Felicidad Subjetiva y de Bienestar Psicológico.</p> <p>Dentro de los resultados alcanzados, la felicidad cumple un rol de mediador importante en las relaciones entre cada país y los niveles de bienestar psicológico, con excepción al dominio del entorno. Este efecto mediador de la felicidad es más fuerte en las dimensiones Auto-Aceptación, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida; mientras que más bajo en Relaciones Positivas con los Otros y Autonomía.</p>
Conceptos Abordados	
Observaciones	

FICHA BIBLIOGRÁFICA N°5

Nombre del documento	LA IDENTIDAD ENSAMBLADA: LA ORDENACIÓN DE LA FELICIDAD
Autor	Helena Bejar
Referencia Bibliográfica	Bejar, H. (2015). LA IDENTIDAD ENSAMBLADA: LA ORDENACIÓN DE LA FELICIDAD/Assembled identity: The organization of happiness. Papeles Del CEIC, 2015(2), 1-19. Retrieved from https://bibvirtual.upch.edu.pe:2052/docview/1728665088?accountid=42404
Palabras Claves de la búsqueda	<i>psicología de la felicidad.</i>
Palabras Claves del artículo	<i>felicidad, psicología positiva, literatura de consejos, autoayuda.</i>
Ubicación	https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v24n2/art03.pdf
Descripción	<p>Este trabajo surge dentro de la sociología de la cultura y se constituye como un análisis crítico de la psicología positiva</p> <p>Toma como ejemplo del actual imperativo cultural de la felicidad.</p> <p>Sienta sus bases teóricas en la individualización contemporánea y la cultura psicoterapéutica, por lo que surge una concepción del yo reflexiva y autoconstituida, al margen de una comprensión moral y social de la identidad personal.</p> <p>Este trabajo constituye análisis crítico el grueso de este trabajo y también permite analiza los valores, los lenguajes morales de la psicología positiva y las tensiones de los diversos repertorios de significado.</p>
Conceptos Abordados	
Observaciones	

FICHA BIBLIOGRÁFICA N°6

Nombre del documento	La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad
Autor	DOMINGUEZ BOLAÑOS ROSA; IBARRA CRUZ ERICK
Referencia Bibliográfica	Dominguez R., Ibarra E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. <i>Redalyc</i> , 2017 (21), 660-679. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf
Palabras Claves de la búsqueda	<i>psicología de la felicidad.</i>
Palabras Claves del artículo	<i>salud, bienestar, psicología positiva, talentos, potencial humano, flow, felicidad.</i>
Ubicación	https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf
Descripción	<p>En esta investigación se propone estudiar las experiencias humanas, a través de la psicología positiva.</p> <p>Este nuevo enfoque tiene como idea central ampliar la mirada de la psicología, para centrarla no solo en la preocupación por reparar las peores cosas de la vida de las personas, sino también fomentar la búsqueda de cualidades. Se perciben las emociones positivas como elementos para impulsar las fortalezas y las virtudes hacia la búsqueda de la excelencia.</p>
Conceptos Abordados	
Observaciones	

FICHA BIBLIOGRÁFICA N°7

Nombre del documento	Niveles de felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima
Autor	López Lastres Loreine Nicole
Referencia Bibliográfica	López L. (2017). <i>Niveles de felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima</i> . (Tesis, Universidad Inca Garcilazo de la Vega). Recuperado de http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1835/TRAB.SUF.PROF.%20LOREINE%20NICOLE%20ROC%C3%8DO%20DEL%20CIELO%20L%C3%93PEZ%
Palabras Claves de la búsqueda	<i>psicología positiva</i>
Palabras Claves del artículo	<i>psicología positiva, felicidad, estudiantes universitarios, sentido positivo con la vida y escala de la felicidad de Lima.</i>
Ubicación	http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1835/TRAB.SUF.PROF.%20LOREINE%20NICOLE%20ROC%C3%8DO%20DEL%20CIELO%20L%C3%93PEZ%
Descripción	<p>En esta investigación se busca determinar el nivel de felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.</p> <p>116 estudiantes fueron parte de la muestra (83 son mujeres y 33 varones), cuyas edades varían entre 16 hasta 38 años y todos pertenecen a la carrera de psicología.</p> <p>Esta investigación es de carácter cuantitativo y de alcance descriptivo, de diseño no experimental transversal. El instrumento utilizado fue la Escala de la Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón (2006).</p> <p>En relación a los resultados, se obtuvo que el nivel de felicidad predominante en los estudiantes es el <i>Normal</i> con un 46.55%, mientras que el 16.38% tuvo un nivel Inferior y el 9.48% nivel Muy Inferior.</p>
Conceptos Abordados	
Observaciones	

FICHA BIBLIOGRÁFICA N°8

Nombre del documento	Bienestar psicológico en personas con alta capacidad intelectual
Autor	Olivier, Pedro Ramiro; Navarro Guzmán, José I.; Menacho Jiménez, Inmaculada; Mar López Sinoga, M.; García Sedeño, Manuel A.
Referencia Bibliográfica	Olivier, Pedro; Navarro, José.; Menacho, Inmaculada; Mar Sinoga, M.; García, Manuel. (2016). Bienestar psicológico en personas con alta capacidad intelectual. <i>European Journal of Education and Psychology</i> , 2016 (9), 72-78. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/1293/129349714004.pdf
Palabras Claves de la búsqueda	<i>bienestar psicológico</i>
Palabras Claves del artículo	<i>altas capacidades, bienestar psicológico, estudio longitudinal</i>
Ubicación	https://www.redalyc.org/pdf/1293/129349714004.pdf
Descripción	La investigación aborda como tema principal al bienestar psicológico en personas de altas capacidades intelectuales, administrando la Escala de Bienestar Psicológico a 28 participantes de edades comprendidas entre los 22 y 34 años de edad. Fueron divididos en 2 grupos, uno de altas capacidades y otro de inteligencia estándar. El grupo de altas capacidades había sido identificado como tal 25 años atrás, cuando tenían una edad comprendida entre los 5 y 13 años, utilizando el modelo de los 3 anillos de Renzulli. Los resultados indicaron la inexistencia de diferencias significativas entre los participantes de altas capacidades e inteligencia estándar en las diferentes subescalas de bienestar personal, a excepción de la subescala de bienestar material.
Conceptos Abordados	
Observaciones	

FICHA BIBLIOGRÁFICA N °9

Nombre del documento	Variables sociodemográficas relacionadas con el bienestar en personas con o sin discapacidad
Autor	Mónica Aguilar, Sizer; Sandra Lima Castro; Eva Peña Contreras; Cristina Cedillo Quizhpe, Alexandra Bueno-Pacheco
Referencia Bibliográfica	Aguilar, M.; Lima, Sandra.; Peña, E.; Cedillo, C.; Bueno, Alexandra. (2017). Variables sociodemográficas relacionadas con el bienestar en personas con o sin discapacidad. <i>Revista Científica MASKANA</i> , 2017 (8). Recuperado de https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/maskana/article/view/1875/1375
Palabras Claves de la búsqueda	Bienestar
Palabras Claves del artículo	Bienestar, variables sociodemográficas, discapacidad.
Ubicación	https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/maskana/article/view/1875/1375
Descripción	<p>Esta es una investigación transversal cuyo fin es analizar si las variables sociodemográficas: sexo, edad, estado civil, nivel de estudios, ingresos económicos y condiciones laborales, están relacionadas con el bienestar de personas con y sin discapacidad en la ciudad de Cuenca.</p> <p>En relación a los resultados obtenidos, lo autores indican la “inexistencia de diferencias significativas entre los participantes de altas capacidades e inteligencia estándar en las diferentes subescalas de bienestar personal, a excepción de la subescala de bienestar material”. (Olivier, Navarro, Menacho, Mar y García, 2016, p. 72).</p> <p>Se efectúa un análisis estadístico descriptivo y correlacional. Por lo que se puede concluir que “contar con mayores ingresos económicos y estabilidad laboral permiten obtener mejor estatus social y jerárquico, lo cual repercute en mayores niveles de bienestar” (<i>ibídem</i>).</p>
Conceptos Abordados	
Observaciones	

FICHA BIBLIOGRÁFICA N°10

Nombre del documento	Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos
Autor	Humberto Castilla, Tomás Caycho, Jose Luis Ventura-Leon,
Referencia Bibliográfica	Castilla, Humberto; Caycho, Tomás; Ventura-León, José Luís (2016). Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos . <i>Actualidades en psicología</i> , 30(121), 2016, 25-37. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/1332/133248870005.pdf
Palabras Claves de la búsqueda	<i>psicología de la felicidad.</i>
Palabras Claves del artículo	<i>edad, felicidad, psicología positiva, sexo.</i>
Ubicación	https://www.redalyc.org/pdf/1332/133248870005.pdf
Descripción	<p>Estudio descriptivo comparativo, en el que se hace una indagación entorno a las diferencias de la felicidad en jóvenes y adultos peruanos, según el sexo y la edad, a partir de las puntuaciones de la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006).</p> <p>Los autores indican que la muestra estuvo compuesta por 402 personas con las siguientes características: “varones (50%) y mujeres (50%), con edades entre 16 y 35 años (Media = 19.59; DT = 3.75) de la ciudad de Lima”.</p> <p>Los resultados concluyen que las mujeres tienden a experimentar cierto grado de felicidad; las personas del grupo de mayor edad tienen más altas puntuaciones en felicidad que las del grupo de menor edad. Esta investigación permite obtener una mejor comprensión del concepto de felicidad y establecer su relación con variables sociodemográficas vinculadas a la salud y el bienestar. Además de facilitar datos empíricos importantes para la implementación de acciones favorecedoras para las variables positivas (Castilla, Caycho y Ventura-León, 2016, p. 1).</p>
Conceptos Abordados	
Observaciones	

FICHA BIBLIOGRÁFICA N°11

Nombre del documento	Tecnología positiva. El uso de la tecnología para mejorar el bienestar personal y las interacciones sociales
Autor	Distéfano Maria Jose, O’Conor Jaime, Mongelo Maria, Lamas Maria Cristina
Referencia Bibliográfica	Distéfano, M. J., O’Conor, J., Mongelo, M. C., & Lamas, M. C. (2015). Tecnología positiva. El uso de la tecnología para mejorar el bienestar personal y las interacciones sociales. <i>Psicodebate</i> , 15(1), 93-112. Recuperado de https://doi.org/10.18682/pd.v15i1.485
Palabras Claves de la búsqueda	<i>Psicología positiva</i>
Palabras Claves del artículo	<i>Tecnología positiva, psicología positiva, bienestar, tecnologías de información y comunicación, intervenciones online</i>
Ubicación	https://doi.org/10.18682/pd.v15i1.485
Descripción	<p>Es importante resaltar que el término Tecnología Positiva es un nuevo campo que combina los avances tecnológicos con los aportes de la Psicología Positiva. Durante la investigación el objetivo ha sido realizar el seguimiento a dos grupos: por un lado, a personas identificadas como de Alta Capacidad intelectual y, por otro lado, a un grupo de personal con inteligencia normal. La idea fue evaluar la relación con su percepción sobre el bienestar psicológico.</p> <p>En relación a los resultados obtenidos, lo autores indican la “inexistencia de diferencias significativas entre los participantes de altas capacidades e inteligencia estándar en las diferentes subescalas de bienestar personal, a excepción de la subescala de bienestar material”. (Olivier, Navarro, Menacho, Mar y García, 2016, p. 72).</p>
Conceptos Abordados	
Observaciones	

FICHA BIBLIOGRÁFICA N°12

Nombre del documento	La idea de la felicidad
Autor	Alarcón Napuri, Reynaldo
Referencia Bibliográfica	Alarcón, N. (2015). La idea de la felicidad . Apuntes de Ciencias y sociedad, 5(1). 2015, 93-112. Recuperado de https://doi.org/10.18682/pd.v15i1.485
Palabras Claves de la búsqueda	<i>felicidad</i>
Palabras Claves del artículo	<i>felicidad, hedonismo, Epicuro, Sócrates.</i>
Ubicación	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5168773
Descripción	<p>A lo largo de este artículo y adoptando un enfoque teleológico y dinámico se explora la idea de felicidad. También, durante el desarrollo, se va analizando información del pasado, de tal manera que se genera una reflexión filosófica del mundo antiguo hasta la actualidad</p> <p>Se reflexiona entorno a los bienes que determinan la felicidad y que son de naturaleza variada, materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales y políticos.</p> <p>Dentro del estudio, la idea de la felicidad es considerada desde los griegos como la sabiduría, el placer o la combinación de ambos.</p> <p>De igual forma, se evidencia un reduccionismo materialista, que hizo que toda filosofía de la vida debe basarse en la armonía de nuestros sentidos.</p> <p>En la actualidad, el concepto de felicidad es considerado como un estado de satisfacción de duración media, que experimenta el individuo de manera subjetiva y en posesión de un bien deseado; sin embargo, el camino hacia la felicidad a menudo está poblado de obstáculos.</p> <p>Se concluye con la idea de que la felicidad es una fin o meta hacia la cual van las personas de manera consciente y selectiva.</p>
Conceptos Abordados	
Observaciones	

FICHA BIBLIOGRÁFICA N°13

Nombre del documento	Un modelo de bienestar subjetivo para Lima Metropolitana
Autor	Yamamoto Suda, Jorge
Referencia Bibliográfica	Yamamoto, J (2015). Un modelo de bienestar subjetivo para Lima Metropolitana (Tesis, Pontificia Universidad Católica del Perú) Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7682/YAMAMOTO_SUDA_JORGE_MODELO_BIENESTAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Palabras Claves de la búsqueda	Jorge Yamamoto, bienestar
Palabras Claves del artículo	Bienestar subjetivo, bienestar, necesidades, recursos, satisfacción subjetiva de vida, valores.
Ubicación	http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7682/YAMAMOTO_SUDA_JORGE_MODELO_BIENESTAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Descripción	<p>Investigación peruana en la que se argumenta que el bienestar subjetivo guarda está íntimamente relacionado con las ciencias sociales y en la política internacional.</p> <p>La investigación se caracteriza por tratar sobre la psicología contemporánea. Considerando el modelo multidimensional de bienestar subjetivo y adaptándose para una muestra representativa de Lima Metropolitana.</p> <p>A lo largo del estudio, Yamamoto consolida un modelo en donde los valores están relacionado las metas y en la percepción de logro.</p> <p>Los resultados evidencian la gran importancia de las relaciones sociales. Además de que, dentro del estudio, se desarrolló un modelo híbrido de bienestar, que considera al estatus material, con una relación negativa con el bienestar; y por el otro las relaciones interpersonales de calidad, vinculadas de forma positiva con el bienestar.</p>
Conceptos Abordados	
Observaciones	