



**FACULTAD DE HUMANIDADES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**FELICIDAD: UNA REVISIÓN TEÓRICA**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER  
EN PSICOLOGÍA**

**Autor:**

**Sandra Becerra Fernández**

**Asesor:**

**Dr. Edmundo Arévalo Luna**

**Línea de investigación:**

**Comunicación y Desarrollo Humano**

**Pimentel-Perú**

**2019**

## **FELICIDAD: UNA REVISIÓN TEÓRICA**

*Sandra Becerra Fernández  
Universidad Señor de Sipán*

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como finalidad analizar la conceptualización teórica y evolutiva de la felicidad, mediante una revisión bibliográfica, revisando y seleccionando artículos de diversas revistas psicológicas, indexadas en las diferentes bases de datos electrónicas, así como trabajos de investigación de los repositorios de universidades nacionales e internacionales, incluyendo instrumentos de evaluación de la variable en investigación, basándose dicha revisión bibliográfica en un diseño de investigación teórico. Los resultados muestran que el concepto de la felicidad, han ido evolucionando. Se concluye que no existe consenso al momento de determinar si se puede utilizar como sinónimo o no de la felicidad al bienestar psicológico, puesto que cada autor defiende su punto de vista; sin embargo, en nuestra realidad peruana, Alarcón refiere no haber diferencias. En nuestro país y en Latinoamérica el pionero en estudiar la felicidad, fue Reinaldo Alarcón creando el primer instrumento para medir este constructo. Además, las investigaciones sugieren que los factores determinantes para la felicidad son la edad, el sexo, cultura, estatus y grado de instrucción, respecto a ello, las mujeres, las personas de más edad y mayor grado académico son más felices.

*Palabras clave:* Felicidad, bienestar psicológico, bienestar subjetivo.

## ABSTRAC

The purpose of this research was to analyze the theoretical and evolutionary conceptualization of happiness, through a bibliographic review, reviewing and selecting articles from various psychological journals, indexed in the different electronic databases, as well as research papers from the repositories of national universities and international, including instruments for evaluating the variable under investigation, basing said bibliographic review on a theoretical research design. The results show that the concept of happiness has evolved. It is concluded that there is no consensus when determining whether psychological well-being can be used as a synonym or not, since each author defends his point of view; However, in our Peruvian reality, Alarcón refers to no differences. In our country and in Latin America, the pioneer in studying happiness was Reinaldo Alarcón, creating the first instrument to measure this construct. In addition, research suggests that the determining factors for happiness are age, sex, culture, status and degree of instruction, in this regard, women, older people and higher academic degrees are happier

**Keywords:** Happiness, psychological well-being, subjective well-being

## Índice

Resumen .....	iii
Abstrac.....	iv
I. Introducción .....	7
II. Material y métodos .....	10
III. Resultados .....	11
IV. Discusión .....	22
V. Conclusiones .....	24
VI. Referencias.....	25

## Lista de tablas

Tabla 1 Definiciones de felicidad.....	12
Tabla 2 Análisis diferencial entre felicidad y bienestar psicológico.....	14
Tabla 3 Modelos explicativos de la felicidad .....	16
Tabla 4 Instrumentos de evaluación de la felicidad.....	18
Tabla 5 Investigaciones sobre prevalencia (últimos 5 años).....	20
Tabla 6 Investigaciones en relación con otras variables (últimos 5 años).....	21

## I. INTRODUCCIÓN

Las personas estamos buscando constantemente nuestra felicidad. Pero en nuestro accionar diario encontramos diversos problemas, obstáculos, situaciones, etc., tanto personales, familiares o sociales que nos generan ciertas dudas sobre nuestra existencia, ausencia de sentido a la vida e incluso en muchos casos pueden llevar hasta la muerte. Respecto a ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), refiere que el suicidio es una de las primeras causas de muerte en edades de 15 a 29 años; así mismo, más de 300 millones de personas a nivel mundial, sufren de depresión. Además, la violencia, es otro factor que genera infelicidad en niños y niñas en nuestro país, según un estudio realizado por Unicef y el Grupo de Análisis para el Desarrollo (Sánchez y Hidalgo, 2019).

Hace 7 años la Asamblea General de las Naciones Unidas (2012), decretó el 20 de marzo, día internacional de la felicidad. Según el último informe mundial de la felicidad, en el presente año, Finlandia, se consolidó por segunda vez consecutiva, como el país más feliz mundo, basándose en variables como los ingresos, libertad, confianza, esperanza de vida saludable, apoyo social y generosidad. ¿Y nuestro país en qué puesto está? Según el ranking el Perú, se mantuvo en el puesto 65. Entonces, surgen algunas interrogantes, ¿Qué es la felicidad?, ¿Por qué la Organización de las Naciones Unidas decretó el 20 de marzo como el día internacional de la felicidad?, ¿Por qué es tan importante ser felices?, ¿Qué nos falta para ser un país con una población feliz?

La felicidad, es tema de interés mundial (Kashdan, Biswas-Diener, King, 2008) y muy apreciado por diferentes autores, buscando definirlo (García, 2002). Desde tiempos muy remotos, se ha intentado conceptualizar este término (Carr, 2004; Haidt, 2007; Seligman, 2004), sin embargo, ha resultado complejo ya que su significado varía de acuerdo a la cultura, individualidad (Bekhet, Zauszniewski y Nakhla, 2008), valores, entre otros.

Desde el punto de vista filosófico, existe un debate en dos corrientes que definen la felicidad: eudamonia de Aristóteles y hedonismo de Arístipo. La primera, sostiene que la felicidad se puede alcanzar mediante la virtud y espiritualidad; la segunda, en cambio mantiene que podemos ser felices mediante la búsqueda del placer y la evitación del dolor, y la satisfacción de nuestras necesidades (Ryan y Deci, 2001; Moccia, 2016; Moyano, Dinamarca, Mendoza-Llanos y Palomo-Vélez, 2018). Sin embargo, no se ha consensuado

su origen, por lo que existen quienes defienden el hedonismo, otros la eudamonia, y también quienes incluyen ambas (Moccia, 2016).

Desde la perspectiva común, refiere que el vocablo “felicidad”, según el Diccionario de la Lengua Española, 23ª edición (Real Academia, 2014), significa “estado de grata satisfacción espiritual y física. 2. Persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz. 3. Ausencia de inconvenientes o tropiezos”. Por lo cual sugiere, que la felicidad son momentos.

Alarcón (2006), lo define como el “estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” (p 3). Una propuesta más reciente, la define como un estado poco dinámico de homeostasis, dependiente de las circunstancias y los resultados de la persona y su ambiente asociados al bienestar y satisfacción relevante para el individuo, como seguridad, familia, economía, que permiten un desarrollo integral (Moyano, 2016).

A pesar que no se han realizado muchas investigaciones sobre la felicidad, las que existen se han preocupado más por medir el constructo que en realizar un análisis teórico (Moyano, 2016), por lo que este aporte podría constituir un pilar sobre el cual se fundamenten otros esfuerzos futuros.

Por otro lado, existen serias dificultades para establecer definiciones entre los términos de felicidad y bienestar (Gómez, Villegas de Posada, Barrera y Cruz, 2007; Scorsolini-Canin y dos Santos, 2010); sin embargo, se encontró que no hay diferencias entre estos términos (Anguas, 2001; Victoria y González, 2000), en nuestro contexto peruano (Alarcón, 2006).

Fernández-Berrocal y Extremera (2009), afirman que las personas que puntúan alto en felicidad, tienden a gozar de salud física y psicológica (Quinceno y Vinaccia, 2015), afrontan mejor el estrés. Así mismo, son personas con más y mejores relaciones interpersonales, son solidarias y tienen menos probabilidades de divorcio (Diener y Seligman, 2002; Lyubomirsky, King y Diener, 2005; García, 2009; Vásquez y Hervás, 2009); y tienen una mejor adaptación al entorno (Oberle, Schnert-Reichl y Zumbo, 2011).

Se relaciona con niveles altos de autoestima (Rodríguez y Coño, 2012); estrato socioeconómico, evidenciando que las personas con un nivel alto, son más felices que alguien de bajo nivel económico (Tobías-Imbernón, Olivares-Olivares y Olivares, 2013).

Así mismo, es importante tener en cuenta el ciclo vital en el que se encuentra el individuo, puesto que las percepciones respecto a la felicidad son distintas. Encontraron que los jóvenes tienen índices más altos de felicidad, que los adultos (30 a 40 años), por la presencia de mayores responsabilidades familiares y laborales (Ahn, Mochón y de Juan, 2012). No obstante, Caballeira, González y Marrero, 2015, refieren que no hay relación entre felicidad y edad.

Teniendo en consideración que no hay un consenso en cuanto a la definición de la felicidad, permitirá tener al alcance las conceptualizaciones a través de la historia. Así mismo, al tener conocimiento y por ende las herramientas para realizar una intervención, se estaría contribuyendo a la realización y ejecución de programas de intervención tanto personal como en otros ámbitos, lo cual incluye el aporte práctico de nuestra investigación.

Dada la relevancia de la temática se propone en esta investigación, realizar una revisión de ellos para analizar las tendencias en la conceptualización de la felicidad y diferenciarlas con otras acepciones.

## **II. MATERIAL Y MÉTODOS**

### **Diseño**

El presente trabajo corresponde a una investigación de naturaleza teórica conceptual (Ato, López, y Benavente, 2013), ya que se recopilarán avances, revisiones o actualizaciones de investigaciones específicas, en el cual el investigador hará uso de su criterio para seleccionar la información pertinente y adecuada, según los objetivos en relación a la felicidad.

### **Procedimiento**

La búsqueda de la literatura incluyó las bases de datos: Google Académico, PubMed, Scopus, Dialnet, Scielo, revistas y repositorios institucionales universitarios internacionales y nacionales. Se buscó mayormente en español, pero también en inglés. Los términos de búsqueda fueron: felicidad, bienestar, bienestar subjetivo, happiness, well-being, subjective well-being.

Para el análisis de la literatura se revisaron artículos, reportes de investigación, tesis y estudios psicométricos con los instrumentos de evaluación de la felicidad en general. Además, de la lectura y sistematización de la información, se crearon las categorías de análisis que permitieron abordar y profundizar en factores asociados al tema de interés. Los aspectos para el análisis son; definiciones, teorías explicativas, instrumentos que se han realizado para su medición, tipos de estudios, relación con otras variables.

### **III. RESULTADOS**

La psicología positiva tiene sus inicios en el año 2000, cuyos representantes principales son Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi. A pesar del reciente surgimiento de la psicología positiva, la felicidad es uno de los términos más antiguos (Carr, 2004; Haidt, 2007; Seligman, 2004) y complejos de definir, ya que su significado varía de acuerdo a la cultura, individualidad (Bekhet, Zauszniewski y Nakhla, 2008), valores, entre otros; además por la falta de consenso, e incluso para algunos, es un término en construcción (Silva-Colmenares, 2008).

A continuación, se muestran los resultados de la revisión teórica realizada en torno a la psicología de la felicidad.

**Tabla 1***Definiciones de felicidad*

<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Concepto</b>
Aristóteles	1962	La felicidad es el bien supremo, es lo que otorga sentido y finalidad a todo.
Diener	1999	Refiere que la felicidad y el bienestar subjetivo son intercambiables. Según él, está compuesto de tres elementos: gran cantidad de experiencias personales satisfactorias, sentimientos positivos y déficit de sentimientos negativos.
Lyubomirsky y Lepper	1999	Nivel relativamente estable de experiencias de bienestar en un período específico de tiempo
Layard,	2005	Es la dimensión simple de la experiencia, oscila entre el extremo negativo (infelicidad total) y el extremo positivo opuesto (felicidad total), por tanto, no se puede ser feliz o infeliz al mismo tiempo.
Alarcón	2006	“Estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” (p 3).
Moyano y Ramos	2007	La felicidad es un estado emocional y la suma de la valoración de la satisfacción general y la frecuencia de la presencia de emociones positivas.
Bekhet, Zauszniewski y Nakhla	2008	La felicidad es un sentimiento positivo que todos aspiramos alcanzar, es un constructo creado por la sociedad, y varía según el lugar y persona.
Fernández	2009	La felicidad es única, individual y poco tiene que ver con la acumulación de bienes.
Álvarez-Ramírez	2012	Refiere que la felicidad es diversa, heterogénea, con diferentes experiencias emocionales, sentimentales, actitudinales, e incluso relacionada con valores, motivaciones individuales, interpersonales e influye en la percepción del mundo o la vida misma del individuo.

---

Rojas	2007	La felicidad es un fin en sí mismo, por lo que se necesitan diferentes medios para llegar hacia ella, lo cual responde a diferentes necesidades de las personas.
Moyano Díaz	2016	Es un estado más o menos provisional de equilibrio, dependiente de condiciones, resultados o logros personales o grupales, favorables generalmente asociados a una sensación de satisfacción y bienestar.

---

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1, se muestra la evolución histórica del constructo felicidad. Iniciando por la definición de Aristóteles en 1962, como el bien supremo que toda persona anhela alcanzar. Posteriormente, se refieren a este término como un estado de satisfacción único, personal y que varía según la cultura, que se obtiene ante el logro de un bien anhelado, así como de la presencia constante de emociones positivas y por ende ausencia de las negativas (Alarcón, 2006; Moyano y Ramos 2007; Bekhet, Zauszniewski y Nakhla, 2008; Álvarez- Ramírez, 2012 y Moyano Díaz, 2016). Así como, el hecho de utilizar al bienestar subjetivo como sinónimo del constructo en estudio (Diener, 1999).

Como se ha mencionado anteriormente, la felicidad es uno de los términos más complejos de definir. Un gran problema es el hecho de que algunos autores consideran similar al bienestar psicológico, no obstante, otros autores defienden que no se pueden utilizar como sinónimos o que la felicidad es un término holístico o es componente de otro constructo.

A continuación, se realizará un cuadro comparativo entre estos términos.

**Tabla 2**

*Análisis diferencial entre felicidad y bienestar psicológico.*

	<b>Felicidad</b>	<b>Bienestar psicológico</b>
<b>Definición</b>	“Estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” (Alarcón, 2007, p 3).	El bienestar psicológico es la valoración que nosotros hacemos de nuestra vida (Casullo y Castro, 2000).
<b>Diferencias</b>	Puede denominarse como, hedonismo, bienestar subjetivo, respuestas emocionales positivas y negativas y satisfacción con la vida (García-Alandete, 2014; Fierro, 2000; Bradburn, 1969; y Veenhoven, 1994).	Puede denominarse como eudaimonía (García-Alandete, 2014; Fierro, 2000; Bradburn, 1969; y Veenhoven, 1994).
	Satisfacción con la vida propia, afecto positivo alto y negativo bajo (García-Alandete, 2014).	Crecimiento personal, propósito en la vida y autorrealización (García-Alandete, 2014).
	Refieren a las actividades que nos alejan del dolor y nos brindan placer (Tomás, Meléndez y Navarro, 2008).	Refieren a aquellos valores que no hacen crecer, sentir auténticos (Tomás, Meléndez y Navarro, 2008).
<b>Similitudes</b>	Refieren que la felicidad y el bienestar deberían ser usados como sinónimos (Boehm y Lyubomirsky, 2009; Caunt, Franklin, Brodaty, y Brodaty, 2013; Lyubomirsky y Lepper, 1999).	

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 2, observamos que existen diferencias entre la felicidad y el bienestar psicológico. El primero, se basa en la corriente hedonista y puede ser llamado también bienestar subjetivo y satisfacción con la vida; en cambio, el segundo, se sustenta en la eudaimonía. La felicidad, busca la satisfacción general de su vida realizando actividades que le brinden placer; no obstante, el bienestar psicológico, se interesa por el crecimiento personal y el sentido de la vida a través de la virtud y espiritualidad.

En relación a felicidad, hay que señalar que, así como existen múltiples definiciones, existen diversas teorías que tratan de explicarla, y múltiples clasificaciones de estos enfoques teóricos. A continuación, se detallan estos modelos teóricos.

**Tabla 3***Modelos explicativos de la felicidad*

<b>Autor (es)</b>	<b>Año</b>	<b>Teoría</b>	<b>Descripción</b>
Aristóteles		Eudaimonía	Desde esta corriente, proponen que la felicidad se alcanza a través de la virtud, la realización del potencial individual teniendo una vida con sentido y espiritual (Citado por Moyano, Dinamarca, Mendoza-Llanos y Palomo-Vélez, 2018).
Arístipo		Hedonismo	Refiere que la felicidad se basa en las experiencias de placer, los juicios sobre lo bueno y malo de la vida (Ryan y Deci, 2001), por lo que una persona es feliz, cuando obtiene un bien deseado (Alarcón, 2009).
Richard Layard	2005	Enfoque neurofisiológico	Los sentimientos placenteros se relacionan con la actividad eléctrica en el lado izquierdo de la parte anterior del cerebro, en cambio, los sentimientos no placenteros se manifiestan en el lado derecho.
Seligman	2002	Modelo de Seligman	Propone que la felicidad auténtica está constituida por tres aspectos: la buena vida (actividades consistentes con nuestra búsqueda de la felicidad), la vida con sentido (la consecución de metas y propósitos fundamentales) y la vida placentera (la obtención de placeres y gratificaciones).
Lyubomirsky	2008	Enfoque de Lyubomirsky	Refiere que existen tres componentes de la felicidad: Factor genético, del cual depende el 50% aproximadamente de nuestra felicidad; las circunstancias externas (cultura, país, edad, género y su historia particular); y las actividades diarias y cotidianas, las cuales tienen un efecto del 40% aproximadamente en la felicidad (Citado por Carrillo, Fejjóo, Gutiérrez y Jara, 2016).

---

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 3, encontramos las bases filosóficas de la felicidad: la Eudaimonía y el Hedonismo. Además, encontramos el enfoque neurofisiológico que explica que la felicidad se relaciona con la actividad del lado izquierdo de la parte anterior del cerebro (Layard, 2005); así mismo, uno de los máximos ponentes de la psicología positiva, Seligman (2002), defiende que se logra la felicidad en base a tres aspectos como la buena vida, la vida con sentido y la vida placentera. Por otro lado, Lyubomirsky (2008), refiere que la felicidad tiene un componente genético que determina el 50% de nuestra felicidad, pero estará regulada por factores externos y las actividades que realicemos en nuestro día a día.

En las últimas décadas se han ido implementando instrumentos de evaluación de diversos autores, con la finalidad de medir la felicidad, teniendo en cuenta sus dimensiones e incluso en los diferentes ámbitos.

Como se podrá observar en la tabla 4, son muchos los esfuerzos de los profesionales para tratar de descifrar este constructo e incluso indirectamente tratar de contrarrestar su expansión.

**Tabla 4***Instrumentos de evaluación de la felicidad*

<b>Autor (es)</b>	<b>Año</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Dimensiones</b>
Kozma y Stones	1980	Escala de Felicidad de la Universidad Memorial de Newfoundland (MUNSH)	de Evalúa la felicidad de adultos de todas las edades	la Afecto positivo en Afecto negativo de Experiencia positiva las Experiencia negativa
Lyubomirsk y y Lepper	1999	Escala de Felicidad Subjetiva (EFS)	de Medir la felicidad subjetiva global	la Escala unidimensional, compuesta por 4 ítems.
Alarcón	2006	Escala de Felicidad Lima	de Evaluar la felicidad	la Dimensiones: Sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.
Takch y Lyubomirsk y	2006	Estrategias para aumentar la felicidad o Happiness Inventory Scale (HIS)	de Medir las conductas que utilizan las personas para aumentar su felicidad	Estrategias: Afiliación social, fiestas y discotecas, control mental, persecución de metas instrumentales, ocio pasivo, ocio activo, religión, intentos directos
Rojas	2007	Escala de felicidad	de Identificar el referente de la felicidad	Componentes: Estoicismo, virtud, disfrute, carpe diem, satisfacción, utopía, tranquilidad, autorrealización.
Álvarez	2012	Escala de creencias	de Medir las creencias de las	Felicidad como afecto, como percepción de bienestar subjetivo, vínculo afectivo

		acerca de la felicidad	de la personas sobre la felicidad	con otros, estado de flujo, self posible, desapego y liberación espiritual, impulsividad, satisfacción y expectativa.
Pozos, Rivera, Reyes y López	2013	Escala de felicidad en la pareja	Evalúa la percepción de felicidad y lo que se necesita para ser feliz en una relación de pareja.	Factores: compromiso, sexualidad, romance, económico y material, tranquilidad, mantenimiento, estabilidad social y comprensión empática
Moyano, Dinamarca, Mendoza-Llanos y Palomo-Vélez	2018	Escala de felicidad para adultos	Medir la felicidad en adultos	Compuesta por 3 dimensiones: estado psicológico, tener familia, orientación de logro.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 4, podemos observar los instrumentos creados para medir la felicidad. Encontramos pruebas que evalúan la felicidad general, la población adulta, las conductas de las personas felices, creencias y percepción respecto al constructo en estudio. Además, es nuestro país y Latinoamérica, Alarcón fue quien se dedicó a estudiar este constructo e incluso creó un instrumento de medición, el cual es muy utilizado y ha sido adaptado a diferentes realidades.

Según las investigaciones revisadas, existen evidencias que sustentan que las variables sociodemográficas como la edad, el sexo, país, nivel socioeconómico, cultura, estatus, juegan un papel muy importante en la felicidad, así como algunos rasgos de la personalidad.

**Tabla 5***Investigaciones sobre prevalencia (últimos 5 años)*

<b>Autor (es)</b>	<b>Año</b>	<b>Tema de investigación</b>	<b>Resultados</b>
Castilla, Caycho y Ventura-León	2016	Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos.	Se encontró que las mujeres son más propensas a experimentar mayor felicidad; respecto a la edad, las personas de mayores tienen más altas puntuaciones en felicidad.
Pulido y Herrera	2017	Predictores de la Felicidad y la Inteligencia Emocional en la Educación Secundaria	Se concluye que la edad, cultura, estatus y género predicen la felicidad.
Auné, Abal y Attorresi	2017	Efectos del género y la educación en la felicidad en adultos argentinos	Los resultados indican a mayor nivel educativo y ser del género femenino, mayor felicidad.
Britos, Estigarribia, Ferreira y Valenzuela	2018	Uso de internet y medición de la felicidad en personas que residen en Paraguay, período 2018	En cuanto a la comparación de la felicidad según el sexo, las mujeres presentaron mayor puntuación del rango promedio de felicidad en comparación a los hombres

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 5, nos muestra algunos de los trabajos realizados sobre la variable de felicidad en los últimos 5 años, en donde encontramos comparaciones según factores sociodemográficos, los cuales evidencian que las mujeres, el nivel educativo, socioeconómico y las personas mayores son más felices.

En la revisión teórica realizada, se evidencian investigaciones que plantean determinar la relación existente entre felicidad y otras variables.

**Tabla 6**

*Investigaciones en relación con otras variables (últimos 5 años)*

<b>Autor (es)</b>	<b>Año</b>	<b>Variable</b>	<b>Resultados</b>
Núñez, González y Realpozo	2015	Autoestima	Los resultados sostienen que existe una relación positiva y significativa entre la autoestima y la felicidad, lo cual sugiere que cuanto mayor es la autoestima, mayor es la felicidad.
Alarcón y Caycho	2015	Gratitud	Se halló que gratitud y felicidad se correlacionan positiva y significativamente. Además, se ha identificado que la variable reciprocidad predice mejor la felicidad.
Davey	2017	Engagement	Existe relación positiva, significativa, entre felicidad y engagement en la población analizada, es decir, a mayor felicidad mayor engagement.
Pulido y Herrera	2017	inteligencia emocional	Se halló relación significativa entre felicidad e inteligencia emocional, es decir, a medida que aumentan los niveles de felicidad, lo hacen las puntuaciones de inteligencia emocional.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 6, observamos investigaciones de la felicidad con otras variables de estudio y se observa que la felicidad es consecuencia de factores positivos como la autoestima, gratitud y predictora del engagement e inteligencia emocional (Núñez, González y Realpozo, 2015; Alarcón y Caycho, 2015; Davey, 2017 y Pulido y Herrera, 2017).

#### IV. DISCUSIÓN

Se investigó la información científica disponible en diversas bases de datos electrónicas, para esclarecer el concepto de felicidad, teniendo como objetivo analizar las tendencias en la conceptualización y las diferencias con otras acepciones. Se destacó aspectos considerados de importancia.

La conceptualización de la felicidad se basa en dos corrientes filosóficas, eudamonia y hedonismo. La primera, sostiene que la felicidad se puede alcanzar mediante la virtud y espiritualidad; la segunda, en cambio mantiene que podemos ser felices a través del placer, satisfaciendo nuestras necesidades y evitando el dolor (Ryan y Deci, 2001). Así mismo, desde ya, en 1999, Lyubomirsky y Lepper definen al constructo en estudio como el nivel relativamente estable de experiencias de bienestar en un período específico de tiempo, otorgando así las características de subjetividad y temporalidad.

En el mismo año, Diener (1999), refiere que la felicidad se puede utilizar como sinónimo al término de bienestar subjetivo, sin embargo, respecto a ello, existen debates, algunos defienden que se debe utilizar estos constructos por separado, en cambio hay otros que lo relacionan con variables como el bienestar psicológico.

Alarcón, en el 2006, defiende, que la felicidad depende de la posesión de un bien que haga feliz a una persona, es decir, al hablar de bienes pueden ser materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc. Sin embargo, Fernández (2009), difiere con este punto, pues él considera que la felicidad es única, radica en nuestro interior y poco tiene que ver con la acumulación de bienes.

Según la literatura, la felicidad es un constructo que difiere según la cultura de cada persona y varía del lugar en que se encuentra, que se obtiene ante la presencia constante de emociones positivas y por ende ausencia de las negativas (Alarcón, 2006; Moyano y Ramos 2007; Bekhet, Zauszniewski y Nakhla, 2008; Álvarez-Ramírez, 2012 y Moyano Díaz, 2016). Al respecto, nuestra opinión es que la felicidad es el estado de bienestar que una persona experimenta interiormente y dependerá de sus pensamientos y creencias.

Respecto a la controversia de utilizar o no como sinónimo de la felicidad otros constructos como bienestar psicológico; algunos refieren que la felicidad y el bienestar deberían ser usados como sinónimos (Boehm y Lyubomirsky, 2009; Caunt, Franklin, Brodaty, y Brodaty, 2013; Lyubomirsky y Lepper, 1999. Sin embargo, hay quienes difieren y manifiestan que la felicidad y el bienestar deben utilizarse de forma independientes puesto que cada quien se basa en supuestos diferentes (García-Alandete, 2014; Fierro,

2000; Bradburn, 1969; y Veenhoven, 1994). Por nuestra parte, consideramos que la felicidad es un constructo que abarca tanto el bienestar subjetivo como el psicológico, toda vez que ambos se complementarían y enriquecerán el significado del mismo.

En cuanto a las teorías de la felicidad, se han ido formulando en base a las corrientes filosóficas, la eudaimonía y el hedonismo. Posteriormente, se han complementado con aportes como el de Richard Layard (2005), quien refiere que los sentimientos placenteros están relacionados con la actividad eléctrica en el lado izquierdo de la parte anterior del cerebro, mientras que los sentimientos no placenteros se manifiestan en el lado derecho. Así mismo, uno de los máximos ponentes de la psicología positiva, Seligman (2002), defiende que se logra la felicidad en base a tres aspectos como la buena vida, la vida con sentido y la vida placentera. Por otro lado, Lyubomirsky (2005), manifiesta que la felicidad se basa en tres componentes, genético que depende el 50% aproximadamente de nuestra felicidad, el componente circunstancias externas y las actividades cotidianas.

Respecto a los instrumentos contruidos para estudiar la felicidad, existen un gran número de ellos, que evalúan felicidad. En nuestro país, Alarcón (2005) marcó el inicio de esta tendencia, construyendo la escala de Felicidad en la población limeña.

En referencia a los estudios que se llevaron a cabo en los últimos 5 años, se abordan temas en los diversos campos sociodemográficos. Las investigaciones sugieren, que los predictores de la felicidad son la edad, cultura, estatus y género (Pulido y Herrera, 2017); respecto a ello, según estudios las mujeres tienen niveles más altos de felicidad puesto que presentan más conductas positivas, optimismo, autonomía y satisfacción con la vida; las personas mayores puntúan más alto, respecto a los más jóvenes, y se sienten más valoradas socialmente, permitiendo orientar los pensamientos hacia situaciones de carácter más positivo y el grado de instrucción influyen para ser más felices; además, ya que tener un nivel educativo más alto, se relaciona con el locus de control y prestigio profesional (Castilla, Caycho y Ventura-León, 2016; Auné, Abal y Attorresi, 2017 y Britos, Estigarribia, Ferreira y Valenzuela, 2018)

En cuanto a la relación con otras variables se observa que la felicidad es consecuencia de factores positivos como la autoestima, gratitud y predictora del engagement e inteligencia emocional (Núñez, González y Realpozo, 2015; Alarcón y Caycho. 2015; Davey, 2017 y Pulido y Herrera, 2017).

## V. CONCLUSIONES

1. La felicidad es un término subjetivo y dependerá de las cogniciones y la cultura en la que se encuentre dicha persona.
2. No existe consenso al momento de determinar si se puede utilizar como sinónimo o no de la felicidad al bienestar psicológico, puesto que cada autor defiende su punto de vista, pero en nuestra realidad peruana, Alarcón refiere no haber diferencias.
3. En nuestro país y en Latinoamérica el pionero en estudiar la felicidad, fue Reinaldo Alarcón y fue quien creó el primer instrumento para medir la felicidad, siendo la base para la creación de otros y la investigación de este tema.
4. Las investigaciones sugieren que los factores determinantes para la felicidad son la edad, el sexo, cultura, estatus y grado de instrucción, respecto a ello, las mujeres, las personas de más edad y mayor grado académico son más felices.
5. Como futuros psicólogos, para poder contribuir a la felicidad de las personas, debemos hacer hincapié en la importancia de la autoestima y la gratitud, puesto que son variables determinantes para que las personas sean felices. Además, tener en cuenta, lo relevante de la inteligencia emocional para tener mejores personas.

## VI. REFERENCIAS

- Ahn, N., Mochón, F., y de Juan, R. (2012). La felicidad de los jóvenes. *Papers: revista de sociología*, 97(2), 407-430. Recuperado a partir de <http://www.raco.cat/index.php/Papers/article/view/252290>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40 (1), pp. 99-106.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la Felicidad: Introducción a la psicología positiva*. Lima: Editorial Universitaria.
- Alarcón, R., y Caycho, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Psychologia: avances de la disciplina*, 9(1), pp. 59-69.
- Álvarez-Ramirez, L. (2012). Escala de creencias acerca de la felicidad en población adulta de la ciudad de Bucaramanga (Colombia). *Investigación y Desarrollo*, 20, pp. 303-333.
- Anguas -Plata, A. (2001). Identificación y validación del significado de bienestar subjetivo en México: Fundamentos para el desarrollo de un instrumento de medición. *Interamerican Journal of Psychology*, 35, pp. 163-183.
- Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29 (3), pp. 1038-1059.
- Auné, S., Abal, F., y Attorresi, H. (2017). Efectos del género y la educación en la felicidad en adultos argentinos. *Liberabit*, 23(2), pp. 171-190.  
doi: 10.24265/liberabit.2017.v23n2.02
- Bekhet, A. K., Zauszniewski, J. A., y Nakhla, W. E. (2008). Happiness: Theoretical and Empirical Considerations. *Nursing Forum*, 43, pp. 12-23. doi:10.1111/j.1744-6198.2008.00091.x
- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009). *The promise of sustainable happiness*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 667-679). New York: Oxford University Press.
- Bouchard, G. (2014). The quality of the parenting Alliance during the transition to parenthood. *Canadian Journal of Behavioural Science/ Revue canadienne des sciences du comportement*, 46, pp. 20-20. doi.org/10.6018/analesps.31.1.166931
- Britos, M., Estigarribia, R., Ferreira, J. y Valenzuela, J. (2018). Uso de internet y medición de la felicidad en personas que residen en Paraguay, período 2018. *Revista Científica de la UCSA*, 5(3), pp. 19-37.

- Carballeira, M., Gonzalez, J.A. y Marrero, R.J. (2015). Diferencias transculturales en bienestar subjetivo: México y España. *Anales de Psicología*, 31 (1), pp. 199-206. doi.org/10.6018/analesps.31.1.166931
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology*. New York: Brunner-Routledge.
- Carrillo, S., Feijóo, M.L., Gutiérrez, A. y Jara, P. (2016) El Papel de la Dimensión Colectiva en el Estudio de la Felicidad. *Revista Colombiana de Psicología*, 21(1), pp. 115-129
- Castilla, H., Caycho, T. y Ventura-León, J.L. (2016). Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos. *Actualidades en Psicología*, 30(121), pp. 25-37.
- Casullo, M.M., y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), pp. 35-68
- Caunt, B. S., Franklin, J., Brodaty, N. E., & Brodaty, H. (2013). Exploring the causes of subjective wellbeing: A content analysis of peoples' récpes for longterm happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14, 475-499. doi: 10.1007/s10902-012-9339-1
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95, pp. 542-575.
- Diener, E. y Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1),81-84.
- Diener, E., Oishi, S., y Lucas, R. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, pp. 404-425.
- Davey, K.A. (2017). Felicidad y Engagement en estudiantes-trabajadores de nivel superior en Lima. *Revista de Investigación en Psicología*, 20(2), pp. 389-406.
- Fernández, D. M. R. (2009). Construyendo nuestra felicidad para ayudar a construirla. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 23(3), pp. 231-269.
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), pp. 85-108.
- García, M. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6, pp. 18-39.
- García, E. (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Ed. Pirámide.
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En claves del pensamiento*, 8(16), pp. 13-29.
- Gil, J.M. y Muñoz, J.F. (2017). *La felicidad: Conceptos, teorías, formas de medición y discusiones*. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/315744708> La felicidad Conceptos teorías formas de medición y discusiones Happiness Concepts theories measurement and discussions
- Gómez, V., Villegas de Posada, C., Barrera, F., y Cruz, J. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, pp. 311-325.

- Haidt, J. (2007). *The Happiness Hypothesis: Putting ancient wisdom to the test of modern science* (Vol. 1). London: Arrow Books Ltd.
- Kashdan, T., Biswas-Diener, R., y King, L. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), pp. 219-233.
- Kozma, A., y Stones, M. J. (1980). The measurement of happiness: development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *J Gerontol*, 35, pp. 906-912.
- La resolución 66/281 de la Asamblea General “Día internacional de la Felicidad” (A/66/L.48/Rev.1. (12 de julio de 2012), disponible en: <https://undocs.org/es/A/RES/66/281>
- Layard, R. (2005). *Happiness: lessons from a new science*. New York: Penguin.
- Lyubomirsky, S., y Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, pp. 137-155.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., y Diener, E. (2005). “The benefits of frequent positive affect”. *Psychological Bulletin*, 131, pp. 803-855.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar*. México: Urano.
- Núñez, M., González, G. y Realpozo, R. (2015). Relación de autoestima y felicidad desde la psicología positiva en estudiantes de enfermería intercultural. *Revista de Enfermería Actual en Costa Rica*, 29, pp. 1-17.
- DOI: <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i29.19726>
- Moccia, S. (2016). La felicidad en el trabajo. *Papeles del psicólogo*, 37(2), pp. 143-151.
- Moyano, E. y Ramos, N. (2007) Bienestar Subjetivo: midiendo Satisfacción Vital, Felicidad y Salud en población chilena de la Región del Maule. *Universum*. 22 (2), pp. 185-200. <https://doi.org/10.4067/s0718-23762007000200012>
- Moyano, E. (2016). Trends and Challenges for the Research of Happiness in Latin America. In M. Rojas (Ed.), *Handbook of Happiness Research in Latin America*, pp. 63-87.
- Moyano, E., Dinamarca, D., Mendoza-Llanos, R., y Palomo-Vélez, G. (2018). Escala de felicidad para adultos. *Terapia Psicológica*, 36 (1), pp. 33-45.
- Poso Gutiérrez, J.L., Rivera Aragón, S., Reyes Lagunes, I., y López Parra, M.S. (2013). Escala de felicidad en la pareja: desarrollo y validación. *Acta de validación psicológica*, 3(3), pp. 1280-1297.
- Pulido, F. y Herrera, F. (2017). Predictores de la Felicidad y la Inteligencia Emocional en la Educación Secundaria. *Revista Colombiana de Psicología*, 27(1), pp. 71-84.

- Oberle, E., Schnert-Reichl, K.A. y Zumbo, B.D. (2011). Life satisfaction in early adolescence: Personal, neighborhood, school, family, and peer influences. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, pp. 889-901.
- Organización Mundial de la Salud (2019). Depresión. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Quinceno, J.M., y Vinaccia, S. (2015). Calidad de vida, fortalezas personales, depresión y estrés en adolescentes según sexo y estrato. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12 (2), pp. 155-170.
- Real Academia Española (2014). Diccionario de la lengua española (23ª. ed., Vols. 1-10). Madrid: España.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. Doi: 10.1146/annurev. psych.52.1.141
- Rodríguez, M. (2010). *Métodos de investigación: diseño de proyectos y desarrollo de tesis en ciencias administrativas, organizacionales y sociales*. México: Universidad Autónoma de Sinaloa.
- Rodríguez, C. y Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: Análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12, pp. 389-403.
- Rojas, M. (2007). Heterogeneity in the relationship between income and happiness: A conceptual-referent-theory explanation. *Journal of Economic Psychology*, 28, pp. 1-14. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.joep.2005.10.002>
- Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. Tesis para optar la licenciatura en Psicología, Universidad de Belgrano, Buenos Aires.
- Sánchez-Aragón, R. (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida*. Tesis no publicada de Maestría. México: Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sánchez, A. y Hidalgo, A. (2019). Medición de la prevalencia de la violencia física y psicológica hacia niñas, niños y adolescentes, y sus factores asociados en el Perú: Evidencias de niños del milenio. Avances de Investigación 38. Lima: Unicef, CDN y GRADE. Recuperado de: <https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-07/Medicion-violencia-prevalencia-violencia-fisica-psicologica-ninas-ninos-adolescentes-ninosdelmilenio-grade-unicef-2019.pdf>
- Scorsolini-Comin, F., y dos Santos, M. (2010). El estudio científico de la felicidad y la promoción de la salud: revisión integradora de la literatura. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 18, pp. 192–199.
- Seligman, M. E. P. (2002). *La auténtica felicidad*. México: Ediciones B.

- Seligman, M. (2004). *Felicidade autêntica: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Silva-Colmenares, J. (junio, 2008). Felicidad: La evolución como categoría científica y la relación con el desarrollo. *Revista de la Información Básica CANDANE*, 3(1), pp. 62-77.
- Suldo, E. Huebner, S., Friedrich, A., & Gilman, R. (2009). Life Satisfaction. En R. Gilman, S. Huebner, & M. Furlong (Eds.). *Handbook of Positive Psychology in Schools* (pp. 27-35). New York. USA: Routledge.
- Tobías-Imbernón, C., Olivares-Olivares, P.J. y Olivares, J. (2013). Revisión de autoinformes de fobia social diseñados para niños y adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 30 (2), pp. 123-130.
- Tomás, J.M., Meléndez, J.C. y Navarro, E. (2008). Modelos factoriales confirmatorios de las escalas de Ryff en una muestra de personas mayores. *Psicothema*, 20(2), pp. 304-310.
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar*. Madrid: Alianza Editorial.
- Veenhoven R. (1984). *Conditions of Happiness*. Dordrecht, The Netherlands: Reidel.
- Victoria, C. R. y González, I. (2000). La categoría Bienestar Psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 15(8), pp. 25-32.