

# circum

Revista de Investigación Científica Humanística  
de la Universidad Antropológica de Guadalajara  
Año 9 / Vol. 18 / 2024

- ↻ **Felicidad y bienestar:  
una revisión en retrospectiva**  
Mabel Goretty Chala Trujillo
- ↻ **Logos, Ethos  
y cuidado del medio ambiente**  
José Alfonso Villa Sánchez



- ↻ **La idea de filosofía de base para las interpretaciones  
heideggerianas sobre Aristóteles:  
la confrontación (Auseinandersetzung)**  
Uriel Ulises Bernal Madrigal
- ↻ **El líder populista como ídolo**  
Sergio Ruvalcaba Solorio



## Colaboraciones en este Volumen

---

**Mabel Goretty  
Chala Trujillo**

---

Licenciada en Psicología (Colombia), Especialista en Gerencia de Salud Ocupacional (Colombia), Máster en Dirección de Recursos Humanos (España), Magister en Educación Superior (USA), Maestra en Bioenergía y Desarrollo Humano (México), Especialista en Psicología Transpersonal (Argentina), Psicoterapeuta Transpersonal (Argentina), actualmente estudia el Doctorado en Psicología en la Universidad Marista de Guadalajara (México). Cuenta con 19 años de experiencia en do-

cencia universitaria. Diseñadora de material académico y didáctico para entornos virtuales de aprendizaje. Experiencia en el rediseño y actualización de cursos y planes curriculares de psicología en Colombia. Actualmente dedicada a la docencia universitaria y la psicoterapia en México. Sus líneas de investigación son la felicidad y el bienestar humano.

Correo de contacto:  
mabelchala05@gmail.com

# Felicidad y bienestar: una revisión en retrospectiva

Mabel Goretty Chala Trujillo

## Resumen

El presente artículo resulta de una investigación bibliográfica o documental, en la que se hace una revisión retrospectiva de los conceptos de felicidad y bienestar humanos. Desde tiempos remotos, varios filósofos mostraron interés en disertar al respecto y con el paso del tiempo, sociólogos, psicólogos y economistas se han ocupado de hacer aportaciones hasta explicar hoy que, más que un constructo académico, la felicidad es una experiencia humana que puede ser medida y comprendida con el método científico. Actualmente no se logra consenso para utilizar los términos felicidad y bienestar, sin embargo, se han aclarado cuestiones desde diferentes disciplinas y autores que ayudan a vislumbrar la multidimensionalidad del término y las diversas perspectivas desde las cuales se puede comprender.

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

## Summary

This article is the result from a bibliographic or documentary research, using a retrospective review of the concepts of human happiness and well-being has been made. Since ancient times, several philosophers have shown interest in the topic and as the time goes through sociologists, economists and psychologists, have made contributions in their effort to explain the concept, considering it more than an academic construct, thus happiness is a human experience that can be measured and understood with the scientific method. Now days, there is no consensus to use the terms happiness and well-being, however, some issues have been clarified through different disciplines and authors helping show the multidimensionality of the concept and the diverse perspectives from which it can be understood.

**Key words:** Happiness, well-being, subjective well-being, psychological well-being.

## Introducción

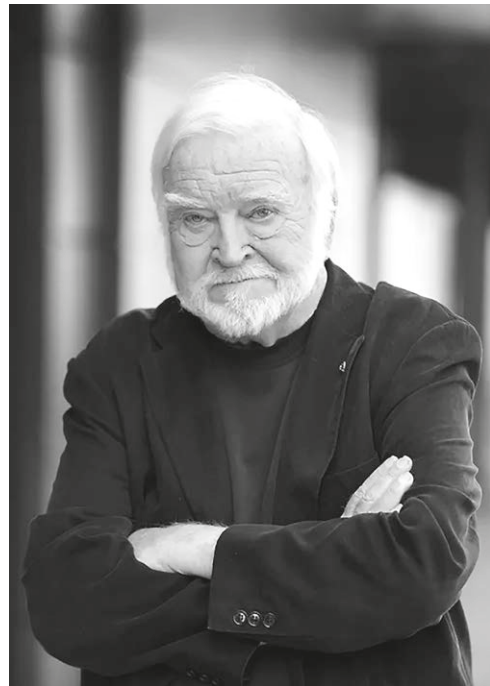
En el presente artículo se evocan algunas aportaciones para la comprensión de la felicidad desde tiempos remotos hasta la actualidad, listando algunas de pensadores, filósofos y científicos para ofrecer un panorama de sus comprensiones. Sin pretender estructurar una lista exhaustiva, se han seleccionado filósofos, pensadores y personajes históricos que con su pensamiento han ahondado en comprensiones sobre la felicidad y, así mismo, autores encontrados en el proceso de investigación que han contribuido a dilucidar el concepto con la aplicación del método científico.

Para configurar el artículo, se realizó una investigación bibliográfica o documental, definida por Chong (2007) como aquella que “se ocupa del estudio de (...) documentos que se derivan del proceso de la investigación científica y de la información preexistente (...) en fuentes documentales tradicionales (...) y [otros como] recursos (...) digitales” (p. 183), con la cual se buscó responder a las preguntas de investigación: ¿Cómo ha evolucionado el concepto de felicidad desde la antigüedad hasta la época contemporánea? ¿Qué autores han aportado a la definición del concepto? ¿Cómo se definen la felicidad y el bienestar? ¿Son lo mismo? Para esto se llevó a cabo el proceso descrito por Londoño, et al. (2016), definiendo criterios de búsqueda con las palabras “felicidad” y “bienestar”. Se hizo una búsqueda inicial en idioma español en las fuentes digitales Google Académico, Redalyc y Scielo, así como en fuentes documentales fisi-

cas en bibliotecas estatales de la Ciudad de México, clasificando la información por autores y temporalidad. Se compiló la información identificando la disciplina en la que cada autor ha hecho sus aportaciones.

Para complementar los hallazgos se realizó un segundo momento de búsqueda en inglés en la base de datos *APA PsycArticles*. Seguidamente se analizaron los documentos seleccionados por núcleos temáticos que dieron lugar a la lista de autores presentados y sus principales aportaciones en orden cronológico.

Con esto se estructura el artículo en tres partes: la primera sobre consideraciones iniciales para dar contexto. La segunda, corresponde a una lista de autores que han aportado a la comprensión



Mihály Csikszentmihályi





o bienestar de sus autores directos, desde Csikszentmihalyi (1990) hasta Rojas (2014).

En este mismo sentido, la descripción por autor, puntualizada en la tercera parte, se inicia con los antecedentes filosóficos de la felicidad, así mismo se incluyen aportaciones desde disciplinas como la economía, la sociología y la psicología, en las que se ha avanzado dado el interés científico de numerosos investigadores al respecto.

## 1. Consideraciones iniciales

De acuerdo con Seligman (2002) y Rojas (2014), los conceptos de felicidad y bienestar han cobrado relevancia e interés científico en las últimas décadas. Si bien, el tema no es nuevo puesto que se ha estudiado desde tiempos remotos por filósofos y pensadores, la novedad está en los aportes empíricos hechos en las últimas décadas y el reconocimiento de la felicidad como experiencia humana que puede ser medida con el método científico y a la que se ha venido denominando *bienestar*, *bienestar psicológico* o *bienestar subjetivo* como se verá más adelante.

Ser feliz puede constituirse en una de las metas de cualquier ser humano, independientemente de sus circunstancias. Es un asunto que compete a las personas en su cotidianidad, pero también ha sido tema de pesquisas y propuestas en áreas del conocimiento como la filosofía, la economía, la sociología, la psicología e incluso el derecho y la política (Graham, 2010; Rojas, 2014).

de la felicidad y el bienestar considerados en este artículo por la significancia de sus contribuciones a la comprensión del fenómeno abordado. Y la tercera, en la que se describen brevemente los aspectos centrales de propuestas por cada autor, sobre felicidad y/o bienestar.

Con respecto a la segunda parte, es preciso aclarar que en la Tabla 1 se presenta una síntesis de las aportaciones por autor, agregando años para ubicación temporal por período histórico, así como el área de conocimiento desde la que hace su contribución. Las descripciones realizadas corresponden a análisis hechos por especialistas sobre las aportaciones de los autores originales en relación con los conceptos señalados. Sólo a partir de finales del Siglo XX de la Época Contemporánea se incluyen los conceptos sobre felicidad



Si bien, en la literatura científica aún hay escaso consenso sobre el uso de los términos *felicidad* o *bienestar*, las aportaciones cada vez más nutridas sobre estos conceptos, van generando un cuerpo teórico que se robustece, se aclara y brinda luces para la comprensión del bienestar humano y su aplicación en distintos entornos como la familia, la escuela, el trabajo y en comunidades diversas donde “estar bien” puede aportar tanto a la solución de conflictos y el mantenimiento de relaciones interpersonales armónicas como al desarrollo personal y social y a la calidad de vida (Veenhoven, 2009).

Con la expansión de métodos y herramientas de diversa índole que en los últimos años alimenta el interés de doctos y neófitos para favorecer el autoconocimien-

to, el bienestar y el desarrollo del potencial humano, y, por ende, la felicidad, conviene hacer una revisión sobre las aportaciones que se han venido configurando desde la ciencia, comenzando con las primeras disertaciones de antiguos filósofos.

## 2. Cronología de autores que han aportado a la comprensión de la felicidad y el bienestar

Se considera pertinente presentar una lista de pensadores/autores que han tratado el tema, en orden cronológico, con el fin de dar una idea de la variedad de posturas y del interés por el mismo desde tiempos remotos hasta la actualidad. En la Tabla 1, se registra el pensador/autor incluidas las fechas de vida del autor o el año de publicación de sus principales apuestas al respecto, seguido del área a la que corresponde y luego una breve descripción de sus aportaciones. Los años indicados para los autores incluidos desde la Antigüedad hasta inicios de la Edad Contemporánea, conciernen a las fechas de nacimiento y de fallecimiento. El año especificado para los autores del Siglo XX en adelante corresponde al año de publicación de alguna de las obras de cada uno, con la cual ha aportado significativamente a la comprensión de la felicidad y/o el bienestar. Es preciso aclarar que la mayoría de estos autores incluidos en la lista partir del Siglo XXI, han hecho publicaciones antes y/o después del año señalado, pero como se ha mencionado, el año descrito corresponde a aquel en que la obra en particular aporta al propósito de este artículo.



Ruut Veenhoven

**Tabla 1.** Aportaciones de pensadores/autores desde la antigüedad hasta la actualidad sobre la felicidad y/o el bienestar

AUTOR	ÁREA	PRINCIPALES APORTES
<b>Antigüedad</b>		
Aristóteles (384-322 a. C.)	Filosofía	Filósofo griego. Escribió extensamente sobre la felicidad, definiéndola como la actividad del alma que conduce a la virtud (Martens, 1993). Su postura es la eudaimonía.
Epicuro de Samos (341-270 a. C.)	Filosofía	Filósofo griego, quien creía que la felicidad se alcanzaba a través de la ausencia de dolor y la presencia de placeres (Alarcón, 2015). Su propuesta es el hedonismo.
Marco Aurelio (121-180 d. C.)	Filosofía	Emperador romano que enfatizó la importancia de la autoaceptación y la fortaleza ante la adversidad (Cristancho, 2005).
San Agustín de Hipona (354-430 d. C.)	Filosofía y teología	Filósofo y teólogo cristiano. Creía que la felicidad se encontraba viviendo conforme a la razón y en la unión con Dios (Malavé, 2022).
<b>Edad Media</b>		
Tomás de Aquino (1225-1274)	Filosofía y teología	Filósofo y teólogo católico. Felicidad como el bien último del hombre, que se alcanza a través de la contemplación de Dios (Malavé, 2022).
<b>Edad Moderna</b>		
Michel de Montaigne (1533-1592)	Filosofía	Filósofo francés. La felicidad se encuentra en la simplicidad y la autosuficiencia (León de Valero, 2023).
John Locke (1632-1704)	Filosofía	Filósofo y médico inglés. Cada persona tiene su fin y la sociedad debe aportar a esto como derecho individual (Segovia, 2014).
<b>Edad Contemporánea</b>		
Jeremy Bentham (1748-1832)	Filosofía y economía	Filósofo utilitarista. Destacó la dimensión afectiva e incluso física o sensorial de la felicidad (Ott, 2010).
John Stuart Mill (1806-1873)	Filosofía y economía	Filósofo utilitarista. Para ser feliz, no interesa sólo la cantidad de placer, sino también su calidad (Mill, 1980).
Arthur Pigou (1877-1959)	Economía	Desarrolló una teoría del bienestar aplicable a la política económica (Ott, 2010).
Richard Easterlin (1974)	Economía	Economista estadounidense. A pesar del aumento del Producto Interno Bruto (PIB) <i>per cápita</i> en los países desarrollados, la felicidad no ha aumentado de forma significativa (Ott, 2010).
Mihaly Csikszentmihalyi (1990)	Psicología	Psicólogo húngaro-estadounidense, desarrolló la teoría del flujo: las personas experimentan una sensación de felicidad y satisfacción cuando están completamente absortas en una actividad (Csikszentmihalyi, 1990).
Bernard van Praag (1991)	Economía	Economista holandés. Ha ayudado a definir la felicidad como un estado subjetivo que se puede medir de forma objetiva (Rojas, 2014).
Waterman (1993)	Psicología	Aportó el concepto de expresividad personal. Las actividades que hacen felices a una persona son aquellas que le permiten expresar su auténtico yo, sentirse vivo, comprometido, realizado y preparado (Arjoon, et al., 2017).



Carol Ryff (1995)	Psicología	Psicóloga estadounidense. Propuso el modelo de bienestar psicológico que incluye seis dimensiones: propósito en la vida, autonomía, crecimiento personal, dominio del entorno, relaciones positivas, auto aceptación (Ryff <i>et al.</i> , 1995).
Barbara Lee Fredrickson (1998)	Psicología	Psicóloga estadounidense. Su trabajo principal se ha centrado en las emociones positivas (Fredrickson, 1998).
Martin Seligman (2002)	Psicología	Psicólogo estadounidense, fundador de la psicología positiva. Centrado en el estudio de depresión y pesimismo, y en desarrollar estrategias para la felicidad. Desarrolló la teoría de la felicidad duradera, que postula que la felicidad se puede aumentar a través de la práctica de las fortalezas personales. Propuso el modelo de florecimiento personal o auténtica felicidad, conocido por el acrónimo PERMA (Seligman, 1998, 2016).
Cummins (2000)	Psicología	Su trabajo se centra en la medición de la felicidad y el bienestar subjetivo, así como calidad de vida y dominios de la satisfacción vital (Cummins <i>et al.</i> , 2000).
Ryan, Deci, Huta (2000)	Psicología	Ryan y Deci (2000) propusieron la teoría de la autodeterminación en la que postulan la autonomía como un elemento esencial del bienestar. Huta y Ryan (2000) proponen la eudaimonía como modo de actuación que se caracteriza por excelencia, autenticidad/autonomía, desarrollo, funcionamiento pleno, amplio alcance de visión, compromiso, automodelismo, contemplación, aceptación.
Edward Diener (2005)	Psicología	Psicólogo estadounidense. Centrado en la medición del bienestar y las influencias de temperamento, personalidad y aspectos culturales (Diener, 2005).
Sonja Lyubomirsky (2005)	Psicología	Psicóloga estadounidense nacida en Rusia. La felicidad está influenciada mayormente por factores genéticos, en menor medida por actividades intencionales y seguidamente por circunstancias (Lyubomirsky, 2005).
Christopher Peterson (2006)	Psicología	Psicólogo estadounidense. Uno de los fundadores de la psicología positiva. Centrado en el estudio de fortalezas y virtudes del carácter y su relación con la felicidad (Peterson, 2006).
Ruut Veenhoven (2009)	Sociología	Sociólogo holandés. Ha aportado en la medición y cuáles factores influyen en el bienestar a nivel individual y social (Veenhoven, 2009).
Carol Graham (2010)	Economía	Economista peruana, radicada en Estados Unidos de América. Centrada en el estudio de la felicidad en países en desarrollo (Graham, 2010).
Vittersø (2013)	Psicología	Propone que la felicidad auténtica se asocia con los rasgos de crecimiento personal y apertura a la experiencia (Vittersø, 2013).
Mariano Rojas (2014)	Economía y Sociología	Economista costarricense, radicado en México. Ha aportado una visión de los cambios de paradigma en el estudio de la felicidad. Centrado en la medición del bienestar y su relación con los ingresos (Rojas, 2014).



### 3. Descripción de aportaciones sobre felicidad y bienestar por autor

Después de haber presentado el panorama de autores en el apartado anterior, se describirá la propuesta de cada uno de ellos, comenzando con los antecedentes de la felicidad identificando las dos corrientes principales que caracterizaron su comprensión desde la filosofía en la Antigüedad: la eudaimonia y el hedonismo. Por un lado, la postura eudaimónica, propuesta por Aristóteles (384-322 a. C.) como “Actividad del alma” o “actividad conforme a la virtud” (Martens, 1993, p. 51), desde la cual insiste en que “La eudaimonia sólo puede alcanzarse a través del ejercicio y de la actividad. Es (...) una praxis (...) Ella misma es acción, realización, actuación. El hombre es un ser esencialmente activo, ha de tomar sus propias decisiones y, en esa medida, su felicidad depende de él mismo” (De los Ríos, 2006, p. 23).

Aristóteles (2014) plantea la felicidad como fin último de cada persona, así como la subjetividad de esta, pues cada persona le otorga distintos significados, dependiendo de su situación. En sus escritos, el filósofo disertó sobre tres caminos para alcanzar la felicidad: la vida placentera, la vida política, o la vida contemplativa. Descartó la vida placentera por su futilidad y, así mismo, expuso una paradoja para quien busca la felicidad por las otras dos vías. En el camino de la vida política, la paradoja es que, aunque se quiera, no todas las personas tienen la capacidad de dedicarse a esta ni a una vida intelectual pura y, por su parte la paradoja hacia la felicidad en la



vida contemplativa radica en que la contemplación no puede ser lo único que hace una persona, pues también debe atender su salud, sus cuidados y otras cuestiones de la vida cotidiana. En cualquier caso, la vida que se escoja para vivirla con felicidad debe ser una vida virtuosa que busque el desarrollo de las más excelsas cualidades humanas. Algunas de las virtudes a las que se refiere el filósofo son: valentía, templanza, apacibilidad, prudencia, justicia, sabiduría, resistencia y continencia como dominio del alma para encauzarla a la razón. En resumen, Aristóteles define la felicidad como “una actividad del alma de acuerdo con la virtud, y si las virtudes son varias, de acuerdo con la mejor y más perfecta, y además en una vida entera” (Aristóteles, 2014, p.14). Es decir, para Aristóteles la felicidad consistía en el cultivo de la virtud, de las mejores virtudes y durante toda la vida.



En cuanto a la postura hedónica, propuesta por Epicuro de Samos (341-270 a. C.), se ha malinterpretado a menudo como una invitación a vivir una vida centrada en el placer físico. Sin embargo, este filósofo entendía el placer en un sentido más amplio, que incluía también la ausencia de dolor y la búsqueda de la felicidad. Así, a diferencia de sus antecesores, rescata el aspecto físico indicando que es en un cuerpo donde el ser humano experimenta la felicidad y se refiere a esta como la supresión del dolor que lleva al placer, a un sosiego duradero que no es sólo físico o material sino también espiritual. Para Epicuro, la salud en el cuerpo y la serenidad en el alma son fundamentales para alcanzar una vida

feliz (Alarcón, 2015). Así reconoce el placer como algo que es parte de la configuración humana o connatural y que implica ausencia de dolor de cualquier tipo.

En esta misma época, Marco Aurelio emperador romano y filósofo estoico hace énfasis en el conocimiento y sobre todo en el conocimiento de sí mismo, la contemplación de la naturaleza y la propia reflexión para velarse a sí mismo, hacerse mejor y dominarse, esto implica una postura en la

que la felicidad más que una satisfacción de necesidades o apetitos es sobre todo la quietud del alma, el estar estable, quieta, no girando 'como como un trompo' [sino] ocupándose

de los movimientos del alma. Es decir, la felicidad no se halla en el exterior, sino que es producto de una atenta ocupación de sí mismo que sitúa al sujeto en pos de ella y es ese camino justamente la felicidad misma (Cristancho, 2005, p. 55-56).

Continuando la revisión, Malavé (2022) describe el planteo de Agustín de Hipona, quien ubica a Dios en el centro de la existencia, reconociendo que es aquel que otorga la felicidad a través de la verdad y la bondad, es decir, la felicidad del hombre está basada en la providencia divina. La felicidad es el resultado del pleno gozo de la verdad y más aún de la verdad de Dios, pues, aunque el hombre posea bienes materiales no podrá conseguir una vida feliz al vivirse sin Dios.

Pasando a las contribuciones seleccionadas de la Edad Media, se ha rescatado solamente aquella visión filosófico-teológica de Santo Tomás de Aquino por considerarse coherente con las perspectivas descritas de la Antigüedad y las subsecuentes incluidas en este artículo en las Edades Moderna y Contemporánea. Así, Santo Tomás “propuso que el máximo bien perseguido por el hombre era la felicidad, pero vista esta solo a través de la contemplación beata de Dios” (Malavé, 2022, p. 14). Con esto, el filósofo cristiano expresa la distancia que considera existe entre el hombre y Dios y sólo mediante la contemplación del ser Supremo, es que el ser humano puede lograr su felicidad, no por sí mismo, sino mediante una concesión especial que le haría Dios. Para alcanzarla el ser humano

debe procurar, entonces, la prudencia y la mesura entre el bien y el mal obrando a través de su voluntad, constancia y firmeza (Malavé, 2022).

Avanzando en la revisión, se encuentra la propuesta de Montaigne, quien insistía en una vida modesta, aprendiendo a vivir con la incertidumbre y con lo mínimo necesario, buscando la felicidad y sabiendo llevar las vicisitudes. Estos planteamientos surgen de lo que el ensayista del renacimiento retoma al estudiar a Sócrates, Platón, Cicerón, Séneca, entre otros. Sin embargo, el pensamiento de Montaigne se adscribe a la postura hedonista de Epicuro, enfatizando que no pueden pasarse desapercibidos los placeres de la vida, pero que el ser humano puede morir en cualquier



Santo Tomás de Aquino



momento y por ello insiste en ser tolerante a las adversidades (León, 2023).

Para Locke, es inútil preguntar por el tipo de vida que hace más feliz a las personas porque cada uno encuentra su felicidad en formas y estilos diferentes, por tanto, plantea el relativismo moral, el cual implica que, pese a las prescripciones de la ley divina o ley natural, existen diversos fines individuales y, por tanto, la sociedad debe centrarse en preservar los derechos e intereses de cada uno (Segovia, 2014).

Ya en la Edad Contemporánea, en 1789, Bentham propuso una definición cualitativamente diferente a la de Aristóteles y orientada hacia el hedonismo epicúreo, al anotar que la felicidad consiste en la suma de placeres y dolores de cada persona, destacando la dimensión afectiva e incluso física o sensorial de la felicidad, pero esta suma de placeres y dolores

constituye algo más complejo puesto que existen cuatro fuentes de dolor y placer: la física, la política, la moral y la religiosa (Ott, 2010).

Así mismo, las aportaciones de Mill (1806-1873), estaban relacionadas con ideas como la importancia de la calidad de vida y el desarrollo total del individuo. Propuso su acuerdo con la postura de Bentham incluyendo que, para ser feliz, no interesa sólo la cantidad de placer, sino también su calidad, por esto, considera que una persona con facultades más altas o un mayor desarrollo, necesita más para alcanzar la felicidad (Mill, 1980).

Con Arthur Pigou (1877-1959), se abrió la puerta para el estudio de la economía del bienestar. Este autor, desarrolló una teoría del bienestar aplicable a la política económica, tratando la intervención del gobierno en la economía. Fue uno de





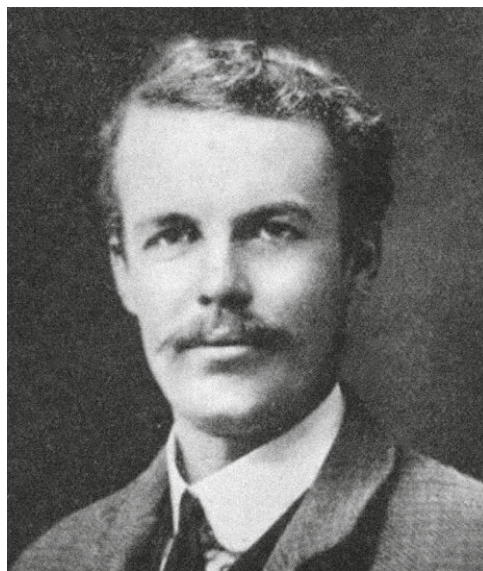
los primeros economistas que utilizó la palabra “bienestar” desde lo político (Ott, 2010).

La *Paradoja de Easterlin*, fue propuesta en 1974, por Easterlin quien planteó la pregunta: ¿el aumento en el ingreso incrementa el bienestar subjetivo de la población? Su respuesta derivó en una aparente paradoja: a medida que los países incrementan sus niveles de ingreso *per cápita* los niveles promedio de bienestar subjetivo no aumentan, sino que muestran rendimientos marginales decrecientes, lo que contradice la lógica que supone que el bienestar depende en gran medida de los niveles de ingreso de los individuos y las sociedades. En otras palabras, tener más ingresos no genera más felicidad (Ott, 2010).

En cuanto a Csikszentmihalyi (1990), se reconoce principalmente por la teoría del flujo, con la que explica que el flujo es un estado mental en el que las personas están completamente absortas en una actividad y sienten que están operando en la cima de sus capacidades, perdiendo la noción del tiempo y de sí mismos y esto les provoca una sensación de bienestar y satisfacción.

Este autor creía que el flujo es una experiencia importante para la felicidad y el bienestar. Propuso que las personas pueden aumentar sus posibilidades de experimentar el flujo al buscar actividades que sean desafiantes, pero también alcanzables, y que tengan un sentido de propósito y significado (Csikszentmihalyi, 1990).

Respecto de la propuesta de Bernard van Praag (1991) en estos tópicos, expresa



Arthur Cecil Pigou.

que la satisfacción con el ingreso de una persona no sólo depende de su nivel de ingreso real, sino también de sus aspiraciones. Cuanto más alto sea el ingreso real de una persona, más alto será el ingreso que considere suficiente para satisfacer sus necesidades. Por lo tanto, la brecha entre el ingreso real y el ingreso considerado como suficiente puede persistir incluso cuando el ingreso real aumenta (Rojas, 2014).

Waterman (1990;1993) encontró una relación entre las dos perspectivas eudaimónica y hedónica, enfatizando en una distinción: para la primera (eudaimonia) es significativo el éxito que se logre en el proceso de autorrealización no así para la postura hedónica. Para este autor la eudaimonia constituye el fundamento filosófico de constructos como la salud y el funcionamiento psicológico efectivo que se reflejan en la identidad personal, la tendencia a la auto actualización, el locus de control in-



terno y el razonamiento moral basado en principios. Waterman (1990, 1993) vincula la eudaimonia con expresividad personal y autorrealización que ocurren cuando se experimentan vivencias asociadas con la motivación intrínseca y experiencias cumbre (Arjoon *et al.*, 2017).

Ryff *et al.* (1995) proponen el modelo multidimensional del bienestar que incluye seis factores: auto aceptación, crecimiento personal, propósito de vida, relaciones interpersonales positivas, dominio del ambiente y autonomía. Su propuesta se deriva de la concepción eudaimónica, conceptualizando la felicidad como bienestar psicológico asociada a experiencias óptimas, vida plena y desarrollo de capacidades, lo cual es concordante con el desarrollo de virtudes que planteaba Aristóteles.

Fredrickson (1998) ha estudiado ampliamente

te las emociones positivas, para qué sirven, cómo se cultivan y su función en el bienestar humano. En 2001 planteó la teoría de ampliación y construcción, con la que explica que las emociones positivas, como la alegría, la tranquilidad, el interés, el éxtasis y el placer, son esenciales para una vida plena y satisfactoria. Estas emociones fueron seleccionadas en el proceso evolutivo del ser humano, porque tienen una serie de beneficios, como: ayudan a la persona a ampliar su perspectiva y a mostrar mayor creatividad, ayudan a construir relaciones fuertes y positivas, protegen de las emociones negativas (Fredrickson, 2001).

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) introdujeron una visión novedosa del comportamiento humano al proponer la psicología positiva como una rama que pretendía ofrecer una vi-



sión optimista del ser humano, a diferencia de aquella visión oscura y patológica en la que se había centrado la psicología hasta finales del siglo XX. La psicología hasta entonces se ocupaba de lo que no funcionaba en el ser humano, sus dolores, desventuras, sufrimiento y trastornos psicológicos, asumiendo a la persona casi como víctima de su propia *psique*. Por su parte, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) argumentaron que la psicología debería centrarse también en los aspectos positivos de la vida, ya que estos son esenciales para el bienestar humano. Así, investigar sobre emociones y relaciones positivas, fortalezas personales, sentido de propósito vital, se convirtieron en un campo de investigación floreciente desde inicios del siglo XXI y, como se ha descrito, diversos autores han aportado en este sentido.

Por su parte, Seligman (2002), define la felicidad como la vida con propósito y satisfacción y que se consigue como resultado de tres factores: experiencias positivas como la alegría, el amor, la gratitud; características positivas para vivir una vida plena y satisfactoria y la sensación de que la vida tiene un significado más allá de sí mismo. En el desarrollo de sus investigaciones, destaca la importancia de vivenciar experiencias que impliquen satisfacción con el pasado, optimismo sobre el futuro, felicidad en el presente, así como el desarrollo de fortalezas personales ya que todas estas vivencias pueden aportar a la felicidad en los distintos ámbitos de la vida.

Además, propone una serie de estrategias para aumentar la felicidad, así como el modelo PERMA conocido por sus siglas

en inglés *Positive emotions* (emociones positivas), *Engagement* (Compromiso), *Relationships* (relaciones), *Meaning* (propósito), *Accomplishment* (Logro) (Seligman, 2016).

Por su parte, Cummins *et al.* (2000) reconocen el escaso consenso que existe en la comunidad científica entre los términos felicidad, satisfacción, bienestar subjetivo, bienestar psicológico, calidad de vida, calidad de vida subjetiva y en su interés por aportar a la medición en este ámbito, definen la calidad de vida como un constructo objetivo y subjetivo al vez, que incluye siete aspectos como bienestar material, salud, productividad, intimidad, seguridad, comunidad, bienestar emocional y ha venido publicando diferentes actualizaciones de sus escalas, particularmente en la denominada calidad de vida subjetiva.

Ryan y Deci (2000) proponen la teoría de la autodeterminación describiendo



Martín Seligman



dos tipos de personas las proactivas y comprometidas y las inactivas o alienadas, lo cual depende en gran parte de la condición social en que cada persona se desarrolla y funciona. Para estos autores el bienestar subjetivo y el desarrollo social se generan por la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: competencia, autonomía y relaciones interpersonales. Así mismo, Huta y Ryan (2000) proponen la eudaimonia como modo de actuación se caracteriza por: orientar la acción al logro de lo mejor y más alto (excelencia), actuar acorde con el verdadero yo, manteniendo el control sobre las propias acciones (autenticidad/autonomía), sostener el desarrollo y la autorrealización personal como un objetivo de vida (desarrollo), usar plenamente las capacidades funcionales de cada persona (funcionamiento pleno), mantener metas de vida orientadas al bien, a la trascendencia más que interés inmediato (amplio alcance de visión), involucrarse profundamente en las distintas actividades y desafíos de la vida (compromiso), valorar como fines en sí mismos los medios y procesos que la persona utiliza para alcanzar sus metas (automodelismo), tomar conciencia del significado de las propias acciones orientando la conducta según principios abstractos (contemplación) y finalmente, aunque se procure en todo momento la excelencia, se acepta la realidad, a sí mismo y a los demás tal como son (aceptación).

Diener (1994; 2005) explica que la satisfacción vital es un concepto multidimensional que no puede reducirse a un solo factor. Para evaluarla, es necesario considerar varios aspectos de su vida, tan-



Sonja Lyubomirsky

to positivos como negativos en un tiempo determinado. Destaca los componentes afectivo y cognitivo de la felicidad. El primero se relaciona con la frecuencia en que se experimentan emociones positivas o negativas y el componente cognitivo está relacionado con el modo en que la persona evalúa su satisfacción en las diferentes áreas de la vida.

Lyubomirsky *et al.* (2005) encontraron que el bienestar y la felicidad están estrechamente relacionados y que existen factores que influyen en la felicidad, tales como el estado de ánimo positivo, los rasgos de personalidad positivos, las relaciones sociales positivas, la sensación de que la vida tiene sentido y el nivel de satisfacción general. Adicionalmente, sus investigaciones apoyan la motivación como predictora del bienestar y la autoestima.



En su libro, *La Ciencia de la Felicidad*, esta investigadora describe como resultado de sus indagaciones, que la felicidad es una combinación de factores genéticos, ambientales y conductuales. Los primeros (factores genéticos), representan el 50% de la felicidad y son aquellos como la personalidad y la predisposición a experimentar emociones positivas, que están fuera del control de la persona. Los factores ambientales, representan el 10% de la felicidad, son aquellos que están parcialmente fuera del control de la persona, como el entorno social y el económico. Los factores conductuales, representan el 40% de la felicidad y son aquellos que están bajo el control de la persona, como sus pensamientos y acciones. Por tanto, propone estrategias para aumentar la felicidad mediante la práctica de

la gratitud, el fomento de relaciones sociales positivas, el autocuidado o el cultivo de un propósito de vida (Lyubomirsky *et al.*, 2020).

Las aportaciones de Peterson (2006) se han centrado en el estudio de las fortalezas y las virtudes del carácter que pueden aportar a la felicidad. En este propósito, ha encontrado que relaciones interpersonales positivas, involucrarse en lo que se hace, tener un propósito de vida, utilizar los talentos y sentirse competente, encontrar humor en la vida cotidiana, son algunas de estas fortalezas o virtudes que aportan a que una persona pueda vivir su felicidad. Agregando que ha encontrado correlación entre características como extraversión y apoyo social con la felicidad.

Veenhoven (2009) aporta en relación con la medición de la felicidad proponien-





do dos tendencias generales. La primera apunta a la felicidad colectiva y la segunda a la felicidad individual. Así, estableció algunas distinciones para esta medición, como son las oportunidades vitales, los resultados en la vida, interrelacionados con las cualidades externas o referentes al entorno y las cualidades internas, relacionadas con el individuo. Adicionalmente, propuso cuatro tipos de satisfacción como son: pasajera, duradera, interrelacionadas con diferentes dimensiones de la vida y la vida como totalidad.

Graham (2010) propuso la *Paradoja del campesino feliz*, explicando que, en general, al interior de los países los sectores pobres muestran niveles de satisfacción y bienestar subjetivo mayores que los que se esperaría para su nivel de ingreso e incluso llegan a ser superiores a los de personas con altos ingresos. Puede ser que los pobres sean “naturalmente” alegres y satisfechos con su vida y puede ser también que los pobres experimenten un efecto de adaptación a su condición de bajos ingresos, con bajas expectativas o aspiraciones de desarrollo, lo que a su vez puede restringir sus posibilidades de encontrar salidas de la pobreza. Esta autora ha realizado variedad de estudios sobre la relación entre los ingresos económicos y la felicidad en países latinoamericanos.

Vittersø (2013) señala que las personas suelen encontrar atractivas las cosas que son desafiantes y placenteras las que son fáciles. Esta observación aparentemente simple, refleja algo fundamental sobre la buena vida: los seres humanos necesitan un equilibrio entre la estabilidad y el cam-



Joar Vittersø

bio. Para equilibrar estas necesidades, las personas experimentan dos tipos de emociones positivas: hedónicas y eudaimónicas. Las emociones hedónicas, como el placer, señalan la bondad simple y motivan a las personas a mantener la estabilidad. Las emociones eudaimónicas, como el interés y el asombro, señalan la bondad compleja y motivan a las personas a salir de su zona de *confort* y se consideran eudaimónicas porque pueden conducir al crecimiento personal y a la virtud.

Finalmente, Rojas (2014) describe la evolución del estudio de la felicidad desde la perspectiva científica, indicando que las tradiciones dominantes se centraban en proponer los componentes y atributos de la felicidad. En una segunda fase el estudio de la felicidad se enfocó en cómo medirla y posteriormente se ocupó de preguntar a las personas sobre sus experiencias de felicidad y bienestar.

Al preguntar a las personas sobre sus vivencias, en las primeras décadas del si-

glo XXI, se da lugar al concepto de bienestar subjetivo y con él “la felicidad pasa de ser entendida como una construcción de académicos a ser reconocida como una vivencia de las personas” (Rojas, 2014, p. 16). Este economista, anota además que la felicidad es un concepto cercano a las personas quienes evalúan con frecuencia acerca de su propio bienestar y pueden responder ¿qué tan feliz me siento? así como conversar ampliamente sobre esto. También explica que la felicidad se considera como un fin y no como un medio, lo cual implica que, cuestiones como tener mayores ingresos, casarse, divorciarse, viajar, aspirar a una profesión u otras cuestiones de la cotidianidad, se constituyen en medios para ser feliz y, por esto, las personas toman decisiones pequeñas o grandes en su vida en la búsqueda de la felicidad, es decir, existe una expectativa de felicidad que lleva a las personas a hacer lo que hacen (Rojas, 2014).

## Conclusiones

Se ha descrito un panorama de la evolución del concepto de felicidad recalcando las aportaciones de algunos autores desde la Antigüedad, las Edades Media, Moderna y Contemporánea encontrando que, en la Antigüedad, se destacó la felicidad desde la perspectiva filosófica en la que se describe como uno de los fines del ser humano que se alcanzaría mediante el cultivo de cualidades del alma, la relación con Dios, la vivencia del placer y la evitación del dolor (Aristóteles, 2014; Epicuro de Samos citado en Alarcón, 2015; Marco Aurelio citado en

Cristancho, 2005; Agustín de Hipona citado en Malavé, 2022).

En la Edad Media el concepto se mantiene vinculado a la relación con Dios, señalando además que sin su mediación es imposible alcanzar la felicidad, dado que la condición humana difiere sustancialmente del Ser Supremo (Santo Tomás de Aquino, citado en Malavé, 2022).

En la Edad Moderna se registró el aspecto subjetivo de la felicidad además de reconocerla como un derecho que debía ser garantizado socialmente, es decir, se añade una connotación social al concepto al que se vinculan factores subjetivos e intersubjetivos (Montaigne [1533-1592], Locke [1632-1704]).

Las aportaciones abundan en la Época Contemporánea en la que el concepto empieza a estudiarse desde diversas disciplinas como economía, sociología y psicología, en interés por ahondar y aplicar el método científico para su estudio. En este orden de ideas, se acuña el término “bienestar” (Pigou, 1877-1959) que se analiza quizá más accesible científicamente pues se empieza a considerar desde aspectos que pudieran influir en éste como los ingresos económicos explicándolo desde paradojas con las que se pretende significar que, aunque pareciera que más ingresos generan mayor bienestar, no es necesariamente así (Easterlin, 1974; Praag, 1991; Graham, 2010).

Esto sentó la base para examinar otros factores diferenciadores como afectivos, cognitivos, motivación, fortalezas personales, desarrollo de potencialidades, capacidad para afrontar adversidades, en-



tre otros para vivenciar experiencias de bienestar, además de facilitar la revisión de posturas filosóficas de antaño dando lugar a conceptos como bienestar psicológico (Ryff *et al.*, 1995) o bienestar subjetivo (Diener, 1994; 2005).

La propuesta de Seligman y Csikszentmihalyi (2000) sobre psicología positiva abrió la puerta a numerosas investigaciones que han contribuido a ampliar el concepto más que definirlo desde una sola perspectiva. Es decir, hoy por hoy, no se logra acotar un concepto único de felicidad o bienestar, desde la psicología no son estrictamente lo mismo. El término felicidad ha sido más usado desde la perspectiva filosófica y bienestar ha sido una palabra que se acuñó desde los aportes de la economía y ha venido ampliándose, sin embargo, las diversas investigaciones desde

varias disciplinas han permitido comprenderlo como multifactorial y complejo cuyo camino de estudio científico apenas está comenzando.

Es aquí donde cobra valor la presente revisión, al ofrecer un panorama de autores y propuestas que podrían facilitar la decisión de asumir una u otra postura, uno u otro autor, sobre un concepto que más que un constructo académico, es una vivencia humana de profundo significado en la cotidianidad y de creciente interés en el ámbito científico.

Para concluir puede decirse que, al hacer la presente revisión en retrospectiva, se identifica la “felicidad” como vivencia humana que se experimenta tanto en momentos de placer y evitación del dolor, como en el cultivo de virtudes que hacen mejor a la persona y que incluyen la re-



lación con un Ser Superior, concepto sustentado particularmente desde la filosofía con algunas aportaciones desde una visión teleológica (Aristóteles, 2014; Epicuro de Samos citado en Alarcón, 2015; Marco Aurelio citado en Cristancho, 2005; Agustín de Hipona citado en Malavé, 2022).

*Felicidad* es un concepto que se entiende desde el ámbito científico, particularmente desde la psicología, con el término de *bienestar*, sobre el cual existen actualmente diversas perspectivas que pueden resumirse en la promoción de emociones positivas como gratitud, benevolencia y compasión, que ayudan a gestionar las negativas, establecer y avanzar al logro de uno o unos propósitos vitales, conductas orientadas al control de pensamientos y toma de decisiones, autonomía, autenticidad, asumir retos, relaciones interpersonales positivas, desarrollo de fortalezas personales, entre otros (Ryff *et al.*, 1995; Fredrickson, 1998; Ryan y Deci, 2000; Cummins *et al.*, 2000; Seligman, 2002; Lyubomirsky *et al.*, 2005; Diener, 1994, 2005; Peterson, 2006; Vittersø, 2013).

Así mismo, se utiliza el término “bienestar” desde la sociología y la economía sugiriendo una visión más allá de la persona, incluyendo elementos sociales, materiales, políticos y económicos, haciendo un especial énfasis en que mayores ingresos no producen necesariamente mayor bienestar, pero si reconociendo que aspectos relativos a la calidad de vida material, acceso a servicios aportan a ese bienestar (Praag, 1991; Veenhoven, 2009; Graham, 2010).

## Referencias

- Alarcón, R. (2015). La idea de la felicidad. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 5(1), 6-9.
- Aristóteles (2014). *Ética a Nicómaco*. Gredos.
- Arjoon, S., Turriago-Hoyos, Á., y Braun, B. M. (2017). Felicidad: una perspectiva filosófica e histórica. En: A Sison, G Beabout, I Ferrero, (Eds.) *Manual de ética de la virtud en los negocios y la gestión*. Manuales internacionales de ética empresarial. Springer, Dordrecht.
- Chong, I. (2007). Métodos y técnicas de la investigación documental. HA Figueroa, y CA Ramírez (Coord.), *Investigación y Docencia en Bibliotecología*. UNAM
- Cristancho, J. G. (2005). Sobre el apetito voraz por el conocimiento. *Franciscanum. Revista de las ciencias del espíritu*, (140), 51-64.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Fluir (flow): una psicología de la felicidad*. Kairós.
- Cummins, R. A., & Cahill, J. (2000). Avances en la comprensión de la calidad de vida subjetiva. *Psychosocial Intervention*, 9 (2), 185-198.
- De los Ríos, I. (2006). *El concepto de azar en la filosofía de Aristóteles*. E-Excellence.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención psicossocial*, 3 (8), 67.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psycholo-



- gy: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Graham, C. (2010). *Happiness around the World: The paradox of happy peasants and miserable millionaires*. Oxford University Press.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). McGraw-Hill.
- León, R. C. (2023). Michel de Montaigne: Ensayista del Renacimiento. *Revista Escritura Creativa*, 4 (1), 1-7.
- Londoño, O. L., Maldonado, L. F., y Calderón, L. C. (2016). *Guía para construir estados del arte*. International Corporation of Networks of Knowledge.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychologica*. 131 (6), 803–855.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2020). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press.
- Malavé, A. (2022). El tránsito hacia la felicidad según Aristóteles, Epicuro, Epiceto, Sexto Empírico, San Agustín de Hipona y Santo Tomás de Aquino: Un análisis decolonial. *Revista Analéctica*, 8 (51), 1-21.
- Martens, E. (1993). *¿Qué significa felicidad?*. Universidad de Valencia.
- Mill, J. S. (1980). *El utilitarismo*. Aguilar.
- Ott, J. (2010). Greater happiness for a greater number: some non-controversial options for governments. *Journal of Happiness Studies*, 11 (5), 631-647.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
- Rojas, M. (2014). *El estudio científico de la felicidad*. Fondo de Cultura Económica.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719–27.
- Segovia, J. F. (2014). John Locke, la ley natural y el catolicismo. *Revista de formación cívica y de acción cultural, según el derecho natural y cristiano*, (529), 773-800.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*. 55 (1), 5-14.
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.
- Seligman, M. (2016). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Editorial Océano.
- Veenhoven, R. (2009). Medidas de la felicidad nacional bruta. *Intervención Psicosocial*, 18, (3), 279 – 299.
- Vittersø, J. (2013). Functional Well-being: Happiness as feelings, evaluations, and functioning. En S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.) *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 227-244).



UNIVERSIDAD ANTROPOLÓGICA  
DE GUADALAJARA

---

La Universidad Humanista