



La felicidad humana:

un estado de satisfacción y realización personal y social

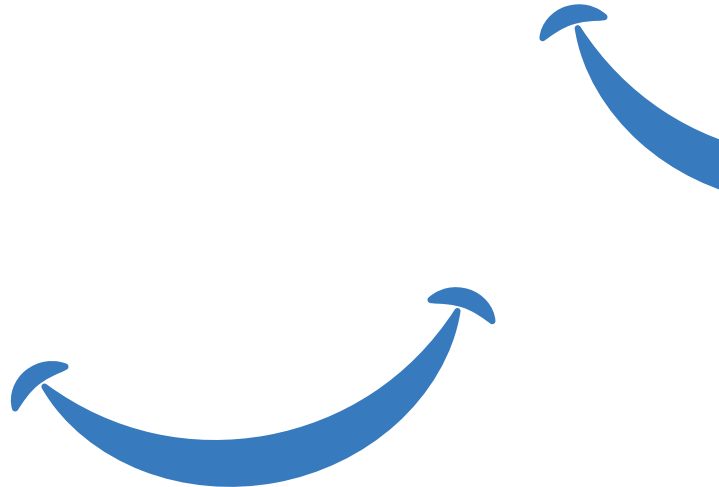
Diego Alejandro Calle Sandoval, José Alonso Andrade Salazar, Roberto Rivera Pérez, Daisy Ximena Valencia Palomino, Diana Isabel Velandia Díaz, German Moreno Morales, Diego Angelo Restrepo Zapata, Lucero Hoyos Restrepo, María Luzmila Arcila Gómez

ISBN: 978-958-56071-8-7


Editorial
CINOC

Colombia 2021 ©





La felicidad humana:

**un estado de satisfacción y
realización personal y social**

Diego Alejandro Calle Sandoval, José Alonso
Andrade Salazar, Roberto Rivera Pérez, Daisy
Ximena Valencia Palomino, Diana Isabel Velandia
Díaz, German Moreno Morales, Diego Angelo
Restrepo Zapata, Lucero Hoyos Restrepo, María
Luzmila Arcila Gómez

La felicidad humana: un estado de satisfacción y realización personal y social

Primera edición
Pensilvania, Caldas - Colombia
Octubre, 2021

ISBN: 978-958-56071-8-7

Autores:

Diego Alejandro Calle Sandoval; José Alonso Andrade Salazar; Roberto Rivera Pérez; Daisy Ximena Valencia Palomino; Diana Isabel Velandia Díaz, Germán Moreno Morales; Diego Angelo Restrepo Zapata, Lucero Hoyos Restrepo y María Luzmila Arcila Gómez.

Revisión de pares evaluadores

Primera evaluación: julio de 2021
Segunda evaluación: julio de 2021

Comité Editorial

Diego Angelo Restrepo Zapata
Editor Científico

Yennifer Correa Valencia
Editora General

Nicolas Otálvaro Trejos
Vicerrector Académico

Anyi Carolina Betancourt Carmona
Diseño y diagramación

Yesica Daniela Cardona Cardona
Secretaria Comité Editorial

© Institución de Educación Superior - Colegio Integrado Nacional Oriente de Caldas IES CINOC

Agradecimientos especiales a:

José Alonso Andrade Salazar
Diana Isabel Velandia Díaz
Luzmila Arcila Gómez
Fundación Universitaria de Popayán (FUP) Sede Norte
Universidad de San Buenaventura Medellín y extensión Armenia (USB)

Juan Carlos Loaiza Serna
Rector IES CINOC

Sede principal y dirección de correspondencia

Pensilvania, Caldas. Colombia
Carrera 5 # 6-30 Oficina Investigación
Teléfonos: 3136516109 – 3136517582
iescinoc.edu.co/editorial

Las investigaciones e ideas del documento son de responsabilidad exclusiva de los autores y no comprometen necesariamente la posición editorial de la IES CINOC. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, sin autorización previa de la EDITORIAL IES CINOC, bajo las sanciones previstas por la ley.



Reconocimiento-CompartirIgual
CC BY-SA

Citar en APA:

Calle D.A.; Andrade, J. A; Rivera, R., Valencia D, X., Velandia D, I., Moreno G., Restrepo D.A., Restrepo, L., Arcila, M.L.(2021). La felicidad humana: un estado de satisfacción y realización personal y social (1st ed.). IES CINOC

Tabla de Contenido

Prólogo
Introducción

Capítulo I. Apegos, funciones ejecutivas y resiliencia: lo que nos cuenta la neuropsicología de la primera infancia.....	18
Filogenia del cerebro y etología humana	19
Apego seguro: ontogenia y desarrollo de la corteza pre frontal	20
Evidencia neurofisiológica	21
Resiliencia en primera infancia.....	23
Referencias bibliográficas	25

Capítulo II. Felicidad y Bienestar: una aproximación socio antropológica	28
Orígenes epistémicos del concepto	29
Referencias bibliográficas	41

Capítulo III. Gestión Humana e Innovación	44
Gestión humana	45
Gestión humana como fuente de ventajas competitivas	46
Referencias bibliográficas	53

Capítulo IV. Tendencias contemporáneas de la felicidad en las organizaciones	55
Referencias bibliográficas	66

Capítulo V. La felicidad una mirada transpersonal	71
Cuatro momentos de la psicología	73
Antes de la psicología	73
Primer momento - Psicoanálisis	74
Segundo momento - Conductismo	74
Tercer momento - Humanismo	74
Cuarto momento - Transpersonal	75
Referencias bibliográficas	85
Capítulo VI. La inteligencia espiritual como medio de desarrollo de la felicidad trascendente	88
Postulados teóricos	89
Inteligencia espiritual	85
Asociación Católica Apostólica Romana	95
Vainaismo o grupo para la conciencia Krisna	96
Masonería	97
Reflexión	98
Referencias bibliográficas	101
Capítulo VII. Reflexionando sobre felicidad, alegría y emociones	103
Referencias bibliográficas	113
Capítulo VIII. Neurofisiología y Felicidad Relación entre el cerebro y la felicidad	115
Referencias bibliográficas	125
Acerca de los autores	128
Diego Alejandro Calle Sandoval	128
José Alonso Andrade Salazar	128
Roberto Rivera Pérez	129
Daisy Ximena Valencia Palomino	130
Diana Isabel Velandia Díaz	130
Germán Moreno Morales	131
Diego Angelo Restrepo Zapata	131
Lucero Hoyos Restrepo	131
María Luzmila Arcila Gómez	132

Prólogo



Abordar el tema de la felicidad, y en particular la humana, es definitivamente una tarea compleja y de alguna manera, quijotesca. Es por ello que este libro constituye un aporte invaluable, que gracias a su mirada crítica y a la juiciosa revisión multidisciplinar o mejor transdisciplinar, realizada por sus autores, le brinda al lector un espectro mucho más completo de este objeto de análisis: la felicidad como un evento holístico de satisfacción y realización, en un contexto que necesariamente desborda “lo personal” y se traslapa a “lo social” o colectivo; claro, sí es que ambas dimensiones del ser humano pueden ser entendidas separadamente, más que para su posible abordaje y entendimiento desde la ciencia y el arte.

El libro profundiza en visiones que por momentos parecerían alternativas e incluso contradictorias, pero que tras su lectura juiciosa se muestran complementarias, tal como suelen presentarse estos fenómenos y eventos del ser humano, de naturaleza dialéctica; así, desde la visión psico-biológica de la percepción humana, que le concibe como un fenómeno subjetivo de emociones y sensaciones, hasta su identificación con las posibles conexiones entre los seres humanos en su intencionalidad de asegurar niveles más objetivos de bienestar social y colectivo, el libro le proporciona al lector un interesante y enriquecedor viaje, en la revisión de aquellas categorías, factores y variables que pueden considerarse focales en su discusión y entendimiento profundo. Ya sea desde un enfoque psico-biológico que profundice en sus posibles explicaciones desde las ciencias naturales, hasta uno socio-histórico que le identifique como una aspiración vital del proceso cultural evolutivo mismo del ser humano, el libro también permite revisar algunos aspectos particulares del problema, ligados a situaciones mucho más concretas en el devenir del hombre. Por ejemplo, su trabajo creativo como un escenario propicio para el

despliegue de “la felicidad”, no solo potenciado desde las políticas públicas de los estados y gobiernos, sino desde el microambiente propio en el que las organizaciones toman decisiones para la gestión del talento humano.

Así las cosas, esta maravillosa compilación de trabajos desde las diversas ópticas de sus autores, le permitirán al lector revisar aquellos constructos y conceptos que muchas veces en la literatura suelen presentarse como sinónimos perfectos (i.e.: felicidad, satisfacción, emoción, alegría, sensación de placer, etc.); y con ello, que el lector pueda elaborar sus propias conclusiones acerca de si se trata más de:

-  Un fenómeno socioeconómico y cultural, macro-determinado por aquellas condiciones objetivas y materiales que más permean a la colectividad humana.
-  Un fenómeno de explicación psico-biológica, íntimamente relacionado con aquellas expectativas subjetivas e individuales del homo sapiens, que necesariamente están ligadas al funcionamiento de sus sistemas endocrino (la parte química del proceso) y nervioso central (la parte eléctrica del proceso), que de manera conjunta producen, liberan y disparan-constrinjen la invasión en el torrente sanguíneo de aquellas hormonas (neurotransmisores) que han sido identificadas como “responsables de la felicidad”: las endorfinas, la dopamina, la serotonina y especialmente, la oxitocina.

Es un tema apasionante, que ha inquietado y atravesado el pensamiento humano casi desde que el homo sapiens evolucionó y comenzó a caminar y poblar el planeta tierra, hasta consolidarse como su especie dominante; y si el concepto (constructo) con el que más suele relacionársele para su explicación es el del placer o ausencia de dolor (incluso, para algunos, de sufrimiento), es vital entender si se trata de una condición físico-biológica de un evento bioquímico de rápida aparición y desaparición, o de una condición físico-psicológica que podría dilatarse en mayores unidades de tiempo.

Para Yuval Noha Harari la felicidad humana es y será, junto a la inmortalidad y la divinidad, uno de los tres objetivos focales que acapararán la agenda del homo sapiens en el siglo XXI; y no es que sea una inquietud humana de reciente aparición, ya que desde la fundamentación del pensamiento económico clásico-neoclásico, a partir de Adam Smith (considerado por algunos como el padre de la economía), puede rastrearse el concepto de felicidad como “un bien supremo máximo”, gracias a que su tutor filosófico, Jeremy Bentham (máximo exponente

del utilitarismo económico), amarró en el homo oeconomicus de Adam Smith su concepción utilitarista de que el objetivo macroeconómico central era asegurar la mayor cantidad posible de felicidad para el grueso de la humanidad.

Esta línea de análisis, que ha atravesado el pensamiento económico hasta nuestros días, ha conllevado a un resultado que no podría ser más contradictorio: seres humanos egoístas, máquinas autómatas, calculadoras racionales, cuya búsqueda insaciable del placer individual (comportamiento económico que se supone racional), aseguraría el máximo beneficio para la colectividad; es decir, una felicidad “bien supremo”, que se logra gracias al comportamiento egoísta de cada individuo.

Pero incluso, visto así, y gracias a la información más reciente de los avances científicos en neurociencias, la felicidad como un “placer individual constante” parece ser una imposibilidad bioquímica en la evolución misma del ser humano; por ello, este libro también hace un aporte relevante en la dirección del replanteamiento mismo de tal objetivo, y tras las preguntas obligadas de si existe actualmente una crisis de felicidad, y/o si es posible plantear macro-indicadores de la felicidad que den respuesta al verdadero avance y desarrollo humano, parecería relevante considerar que el tema debería revisarse incluso no solo desde la perspectiva humana, sino desde una que identifique las conexiones reales y objetivas existentes entre todas las especies que habitan esta maravillosa nave estelar llamada planeta tierra, todas ellas con igual derecho natural a ser felices en su biodiversidad.

Esta sería una futura línea de trabajos que debería indagar en algunos de los siguientes interrogantes: ¿Tienen realmente los humanos un derecho inalienable a la felicidad?; de ser así, ¿es éste el máximo “bien” o logro posible de la especie humana?; y con ello, ¿para asegurar tal beneficio de expectativas necesariamente crecientes (según estudios en neurobiología), tienen derecho a pasar por encima de las demás especies que habitan el planeta tierra e incluso, de salir a otros lugares del universo a imponérselo a otras posibles especies extraterrestres?

Estimados lectores, les invito
entonces a adentrarse en esta
maravillosa lectura, que de
seguro les proporcionará una
muy agradable dosis de felicidad.

¡Bienvenidos!



Jorge Enrique Garcés Cano

PhD. en ciencias Económicas

Magister en Psicología del consumidor

Especialista en Teoría Política y Económica

Economista

Introducción



Hablar de la felicidad es instalar una provocación que implique para los interesados en el tema, discutir acerca de una parte importante del sentido de lo humano. Atreverse a reconocer que la felicidad remite a cierta ontología y con ello, a la construcción de pensamiento desde una perspectiva interna (espiritualidad, aprehensión, sentido de satisfacción, disposición biológica) y externa (comodidad, interrelación, consumo, disminución de necesidades y vida plena). Vale decir, que ambas posiciones han persistido explicativamente entre y a través de polaridades excluyentes donde, por un lado, se ve ligada a la satisfacción de lo necesario mientras por otro, se asocia a la preservación de la vida.

Su comprensión transita por ideas muy configuradas, como fundamento de la vida moral, la eliminación del dolor y de la miseria, el amparo en lo trascendental-espiritual, la búsqueda de gratificación, el insumo o motivo para alcanzar un sueño o meta, la búsqueda de experiencias de placer y goce, el riesgo de una vida más allá del límite, o también, la disposición a ser feliz y la eliminación de la tristeza, para finalmente, acoger la idea de la felicidad como producto evolutivo, es decir, como disposición biológica, noción sostenida sobre la capacidad de respuesta del organismo a estímulos. Conviene mencionar, que desde esta posición la felicidad parece depender de la relativa regularidad de los equilibrios y desequilibrios neuroquímicos.

No obstante, la felicidad y lo que su experiencia provee a las personas es un hecho innegable. Su búsqueda incesante constituye uno de los campos en los que la humanidad ha volcado gran parte de su interés, reflexiones y prácticas. De allí que, surjan dos tendencias claramente identificables en su estudio: primero, la dificultad de consenso respecto a su definición, en cuyo caso se constituye en constructo y a la vez, en concepto envoltorio, puesto que, encierra múltiples elementos en interrelación significativa, todos y cada uno de ellos en mutabilidad de acuerdo con el contexto; y segundo, la exponencial significancia de acuerdo con las disciplinas, los contextos socioculturales y la experiencia individual y colectiva, ya que, a partir de esta cada sociedad, persona o grupo construye una experiencia plural y singular de felicidad.

La felicidad es pues, desde muchas posturas un hecho visible en extensión y profundidad emocional, de tal forma que permanece el tiempo que subsiste la percepción de aquello que gratifica. Así, se percibe como tangible a través de la reproducción de las condiciones multidimensionales y en relación que la hacen posible, pero se torna intangible cuando deviene cercana a la intimidad afectiva, la introspección y la construcción subjetiva del hecho de ser feliz. Así las cosas, la felicidad como hecho intencionado remite —como ya se ha dicho— a cierta ontología puesto que, desde una perspectiva genealógica se ha reflexionado en torno a su esencia, sus propiedades, relaciones y estados, y a la vez de todos los eventos y condiciones que propician su emergencia, de tal forma que, se puede cavilar acerca de la particularidad de la felicidad, así como también, de su universalidad, abstracción y concreción, lo cual remite a la reflexión de su existencia como posibilidad y simultáneamente, a modo de necesidad.

En este tenor, el libro *La felicidad humana: un estado de satisfacción y realización personal y social* invita a revisar a través de sus aportes, la relación entre apegos, funciones ejecutivas y resiliencia desde una perspectiva de la neuropsicología de la primera infancia, y con ello permite a los lectores considerar la importancia de los aspectos neurobiológicos en la conducta humana y también, en lo que toca a la construcción sociobiológica de las emociones. Asimismo, presenta una discusión de amplia data y de alto contenido crítico en relación con el religaré entre felicidad y bienestar desde una perspectiva socio antropológica en la cual, aspectos como la industrialización, las coyunturas políticas, el cambio de mentalidad a partir de las transiciones históricas y el consumismo, por decir algunos elementos, constituyen apoyaturas sobre las cuales, de la felicidad como experiencia, anhelo y sentido se transita hacia la felicidad como objetivo.

En esta línea de aportes se desarrollan reflexiones en torno a la gestión humana en la innovación, como fuente de ventajas competitivas en el ámbito organizacional, capítulo que es ampliamente complementado por una revisión respecto a las tendencias contemporáneas de la felicidad en las organizaciones. También, se aborda la felicidad desde una mirada transpersonal en la que cobra especial importancia, la integración desde una perspectiva psicológica entre la experiencia humana, con aspectos espirituales y trascendentes de la identidad, tópico en el que cobra especial relevancia, la comprensión, la legitimidad y el reconocimiento de sí mismo y del otro como seres auto transformadores, además, de la actualización personal con miras a la modificación de la conciencia y el desarrollo del potencial humano.

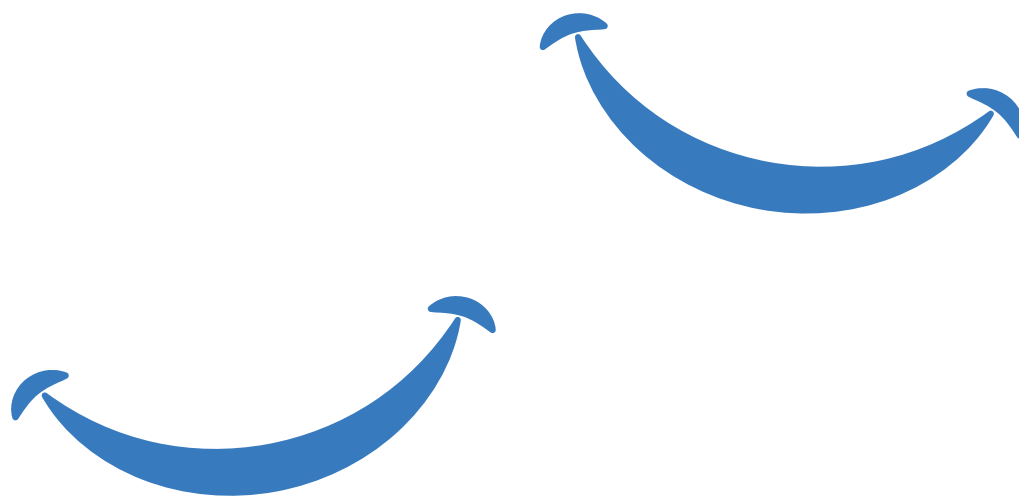
Al impulso anterior, se acopla la reflexión acerca de la inteligencia espiritual como medio para alcanzar la felicidad trascendente, es decir, el desarrollo de la inteligencia espiritual y las diversas concepciones de felicidad que giran en

torno a dicha experiencia vital. Los lectores encontrarán una propuesta muy bien desarrollada acerca de la felicidad como un estado alcanzable y duradero, siempre y cuando se logre trabajar y acercarse paulatinamente a los objetivos y retos que la vida propone. Por estas razones, este libro se constituye en un aporte importante a la reflexión acerca de la felicidad desde una perspectiva académica y a la vez desde el sentido de lo humano, motivo por el cual es de suma importancia tanto para la discusión disciplinar como para el aprendizaje de pautas de sentido y de comprensión respecto a la felicidad.



José Alonso Andrade Salazar

Psicólogo Universidad Politécnica Salesiana de Quito
PhD. Pensamiento Complejo. Mg. Investigación Integrativa
Posdoc. (c) En Educación, investigación y complejidad
Escuela Militar de Ingeniería (Bolivia)
Docente-Investigador USBmed-Armenia
E-mail: jose.andrade@usbmed.edu.co
ORCID: 0000-0001-7916-7409



Capítulo I

**Apegos, funciones
ejecutivas y resiliencia:
lo que nos cuenta la
neuropsicología de la
primera infancia**



Diego Alejandro Calle Sandoval

Doctor en Psicología con orientación en neurociencias cognitivas aplicadas.
Universidad Maimónides Bs As.

Magíster en Filosofía Universidad del Valle

Psicólogo. Universidad del Valle

Docente investigador Facultad de Psicología Universidad Libre Cali.

Email diego.calle@docente.fup.edu.co

ORCID: 0000-0002-4917-5819

El presente capítulo parte de una reflexión epistemológica entre la etología y las neurociencias. Durante los primeros años y la emergencia de conductas resilientes a partir de la evolución favorable del funcionamiento ejecutivo en medio de un apego seguro. Las evidencias empíricas permiten sustentar de manera clara la hipótesis inicial según la cual una ontogenia adecuada es la base primaria de un apego seguro, que a su vez facilitará un desarrollo neurocognitivo propio de los niños y niñas resilientes.

La definición de humano propia de la modernidad ha estado enmarcada por distintas dicotomías como la de naturaleza y cultura, cuerpo mente entre otras. De manera alternativa emerge a fines del siglo XX la postura transdisciplinar antropobiológica de Morín (1973), es justo desde dicha plataforma donde se edifica la presente reflexión, pues se nutre de hallazgos empíricos en disciplinas que sirven de pasarela para discutir con la filosofía antropológica, entre las están: las neurociencias, la etología y las ciencias cognitivas.

Inicialmente, se abordará el aspecto filogenético de la especie humana, luego el impacto de esta en la ontogenia y el desarrollo de los primeros años. Ahí se hará hincapié en el recurso etológico del apego y la forma como esté se evidencia en la maduración cortical de la región prefrontal y el funcionamiento neuropsicológico ejecutivo (Calle, Jiménez & Romero, 2018), a la par se revisará los hallazgos en prematuridad y la implementación de estrategias etológicas como el programa madre canguro.

Finalmente, las anteriores revisiones empíricas permitirán al lector establecer la relación entre apego, funciones ejecutivas y resiliencia. Esta relación dinámica es una nueva ventana investigativa transdisciplinar para las ciencias que estudian al humano y su comportamiento.

Filogenia del cerebro y etología humana

Los estudios anatómicos de Bolk demostraron hasta 36 retardos en la morfología del neonato humano (González, 2007), todo ello evidencia que el hombre es un animal que llega al mundo en un estado lento de desarrollo, el cual incluso permitiría reproducción en estado larvario (Gould, 1981), aunque existen más especies inmaduras al nacer como los marsupiales u otros primates no cabe duda que el homo sapiens ha sobresalido por dicho rasgo.

Ahora bien, esta acentuada neotenia se refleja claramente en la filogenia y ontogenia del sistema nervioso, ya que el cerebro humano es bastante inmaduro al momento del parto gracias a la pelvis estrecha por el alineamiento propia de la bipedestación (Calle, 2012a), lo anterior implica que la corteza cerebral que tiene

ciertos desarrollos luego de 40 semanas llegue aún inmadura y depende en alto porcentaje de la experiencia necesitando de otro para organizar nuestro propio mundo interno (Cyrulnik, 2005), dicha experiencia es también la clave, tal y como lo descubrió Kandel al evidenciar que la fisiología determina la anatomía en las neuronas (Kandel, 2007), es decir, el aprendizaje, la cultura, las instituciones, el entorno social y el lenguaje moldean la biología no determinada (Gehlen 1987).

Al igual que en las otras especies de primates, las capacidades políticas y sociales de la especie humana son muy extensas: relaciones de parentesco, jerarquías, alianzas con terceros y todo el repertorio de la empatía o cognición social. Estudios con chimpancés han demostrado que estos son capaces de simular y engañar, a la vez de cooperar, consolar y apaciguar. Además, emplean herramientas y utilizan llamados de alarma con un contenido semántico determinado. Evidencia de lo anterior es el aprendizaje de signos y símbolos por observación e instrucción, de otro lado se ha observado en ellos conductas morales como la compasión, cooperativismo altruismo y teoría de la mente (TOM) (De Waal, 2007).

En este orden de ideas cobra vital importancia para la maduración cortical del neonato humano y su primera infancia la construcción del vínculo afectivo o apego como recurso etológico heredado por la filogenia. Este lazo viene a ser lo que complementa esa falta de especialización al nacer y facilita la maduración del tejido nervioso y el desarrollo neuropsicológico de la empatía y las funciones sociales (Calle, 2017).

Apego seguro: ontogenia y desarrollo de la corteza prefrontal

El primero en describir la conducta de apego en humanos de manera científica fue Bowlby (1979), quien propone la existencia de dos tipos de influencia en el desarrollo del comportamiento. Uno se refiere a la presencia de una figura inspiradora de confianza, capaz de proporcionarle al infante la base de un apego seguro. Por su parte, el otro se refiere a la capacidad del niño para reconocer la persona de confianza y construir con ella un lazo afectivo que permita una gratificación mutua. De esta manera, es claro que la conducta de apego sería ese recurso biopsicosocial que complementa los retardos anatómicos de la especie humana y moldea el desarrollo del sistema nervioso y la conducta de paso (Calle, 2012b).

La maduración de la corteza prefrontal, desde la ontogenia hasta fines de la primera infancia evidencian la influencia del apego en la emergencia de las funciones ejecutivas (Calle, 2016a). Se sabe que la región más primitiva del prefrontal es la porción orbitofrontal que contiene el bulbo olfatorio. Esta a su vez está ligada al sistema límbico a través de su conexión con la amígdala (Fuster, 2008). Los

estudios en embriología sugieren que alrededor de las semanas 19 y 20 ya se empieza diferenciar las neuronas migradas a dicha región, hecho que implicaría ya un vínculo químico entre la progenitora y el nuevo ser (Fejerman, 2010; Grañana, 2014; Calle, 2016b). Por lo anterior es probable que los neonatos puedan seguir la mirada de la progenitora al nacer y vincularse con su olor al lactar, hecho que les permitirá a los dos meses una sonrisa social en estado de vigilia al observar un rostro humano, intentar imitar conductas y sentirse tranquilo con la oxitocina que lo vincula (Cyrulnik, 1999; Churchland, 2012). La consolidación del apego se da entre los seis y 12 meses según los etólogos, lo evidencia la sonrisa selectiva del bebé en esa etapa y su temor por situaciones o personas desconocidas. Igualmente, sus gestos como el señalamiento en los que denota una vinculación y confianza hacia el otro en su expresión prelingüística (Cyrulnik, 1999).

La neuropsicología del desarrollo aporta evidencias cercanas a estos hallazgos etológicos. Durante la etapa de los ocho meses en que el menor es capaz de buscar objetos escondidos se da la primera maduración y crecimiento de sustancia blanca que vincula el área dorsolateral prefrontal con el giro cíngulo. Este hecho se considera el primer esbozo de la memoria de trabajo (Diamond, 2013). Adicionalmente, se cree que el control inhibitorio tiene raíz también en dicha etapa cuando el menor de un año logra suprimir alguna conducta de juego placentera para atender el estímulo de su figura de apego cuando lo llama. Es decir, que el apego seguro favorecería la maduración cortical de la región dorsolateral y de paso la función ejecutiva, ya que según la neuropsicología de la primera infancia control inhibitorio, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva son los precursores del funcionamiento ejecutivo (Calle, Jiménez & Romero, 2018).

La continuidad evolutiva del apego seguro entre el segundo y el quinto año facilitará la emergencia de las funciones neuropsicológicas como el lenguaje, praxias, gnosias y teoría de la mente. Esta última se relaciona con el sistema límbico y la corteza orbitofrontal la cual permite reconocer el estado químico emocional de los demás y el propio. Por tanto, situaciones de tranquilidad, motivación y apego seguro garantizarán en el menor la capacidad de ponerse en el lugar de la emoción del otro (San-Kuay, Baron-Cohen & Tow, 2018). Por el contrario, el exceso de estrés por violencia o negligencia impedirá el nacimiento de la empatía y las funciones inhibitorias iniciales tal y como lo reseña Calle (2018), al estudiar niños de preescolar víctimas de la violencia en Quindío, Colombia.

Evidencia neurofisiológica

Shu-Hui, Zachary, Walker, James, Hale y Chen (2017), proponen un modelo neurofisiológico de la conducta de apego y relaciones sociales, en el que prevalece la disociación neurofisiológica entre la corteza prefrontal dorsolateral (CDLPF) con

tendencia al funcionamiento ejecutivo en “frío” y la corteza ventro-medial y basal como funcionamiento ejecutivo “caliente”. La parte más nueva o CDLPF se vincula estrechamente con la inhibición de la conducta social no deseada, la planificación, la orientación a metas, el análisis riesgo beneficio durante la toma de decisiones. Se vincula además con la escogencia del estímulo social relevante y la atención a las personas con quien se elabora un vínculo o apego. Parece vincularse dicha corteza con la capacidad de escoger el sujeto con quien se establece el vínculo social y a escoger las conductas dirigidas a dicha relación. Es decir, media entre la emoción, pensamiento y acción. Por su parte la región ventral medial de la corteza prefrontal incluye la región orbitofrontal (CVOF) y estructuras como amígdala, ínsula y accumbens. Dichas áreas implican la adquisición de la empatía a partir del desarrollo de la Teoría de la Mente (TOM). Ello significa que la motivación y el reconocimiento de situaciones emocionales propias y de otros es la principal función de esta región. Por tanto, percibir emociones de otra persona y vincularse afectivamente a otros es la principal razón de esta región cortical.

Aunque ambas regiones poseen funciones independientes, se considera que trabajan en conjunto para guiar la conducta. Se resalta la labor del giro cíngulo posterior en la introspección y pensamiento interno. En la niñez durante la consolidación del apego parece depender su conducta más de la región ventral orbital y en la adultez aumenta la inhibición de la CDLPF sobre los procesos motivacionales y emocionales. Por tanto, el desarrollo de la empatía es clave para tomar decisiones con base en la percepción emocional del otro. De ahí que sea la base de la conducta de apego (Calle, 2014).

Al respecto, Meuwissen y Englund (2016), investigaron la relación entre el cuidado parental y el desarrollo ejecutivo en niños y niñas nacidos bajo condiciones de riesgo. Por medio de un estudio longitudinal se hizo seguimiento a menores entre los 24 y 48 meses y estudiantes de tercer año. Los resultados indicaron que los niños nacidos bajo riesgo por prematuridad u otras condiciones que contaban con el cuidado parental estable obtuvieron desempeños ejecutivos más altos que sus pares sin el acompañamiento de uno o ninguno de sus cuidadores.

Otra evidencia sobre el nexo entre apego y funcionamiento ejecutivo lo tiene Romero-López, Quesada-Conde, Alvares y Justicia-Arraéz (2017), correlacionaron la capacidad de externalizar las emociones y el desarrollo de la conducta social con el desempeño ejecutivo de 119 estudiantes entre los cinco y seis años en la ciudad de Granada en España. Por medio de la escala psiquiátrica Child Behavior Checklist de auto reporte por parte de los docentes y el BRIEF-P para medir las funciones ejecutivas iniciales memoria de trabajo, control inhibitorio y flexibilidad cognitiva. Los resultados indicaron que la correlación positiva moderada de 0,4 Pearson confirma que en el comportamiento social disfuncional se haya vinculado con un bajo desempeño en control inhibitorio, flexibilidad y memoria de trabajo.

Resiliencia en primera infancia

Los párrafos anteriores mostraron el nexo biopsicosocial entre el recurso etológico del apego y el desarrollo neuropsicológico de las funciones ejecutivas a lo largo de la primera infancia. Ahora se pretende reflexionar sobre dicha capacidad de controlar voluntariamente el pensamiento y la conducta y las posibilidades de desarrollar respuestas resilientes. Inicialmente, el apego seguro está descrito ya como un aspecto clave de los factores internos en el proceso resiliente (Calle, 2012b). Por tanto, siendo este un elemento clave en la función ejecutiva, es plausible pensar el nexo entre estos constructos y la resiliencia. Aracena, Castillo, Haz, Cumsile, Muñoz, Bustos y Román (2000), buscaron describir y modelar las variables que diferencian a los adultos con historias de violencia en la infancia que maltratan a sus hijos en el presente y aquellos que, teniendo la misma historia, no maltratan a sus hijos en la actualidad.

Dicha investigación se llevó a cabo con 134 adultos con historia de maltrato infantil, en donde 62 no maltratan a sus hijos en la actualidad y 72 si lo hacen, quienes diligenciaron el inventario de Potencial de Maltrato (PMF) y el inventario de factores protectores de Baruth (BPFI) y una entrevista semiestructurada. Los resultados obtenidos señalaron que los sujetos que fueron maltratados en su infancia, en la actualidad tienen menores niveles de inestabilidad emocional y perciben de mejor forma las características de sus hijos, reaccionando con menor estrés; desde la teoría del apego, surge una posible explicación, podría suponerse que estos sujetos fueron capaces de recuperarse de lo traumático del maltrato porque fueron capaces de estructurar un apego seguro.

Amar, Klotiarenko y Abello (2003), en Barranquilla, Colombia, indagaron acerca de los factores psicosociales asociados con la resiliencia en niños y niñas colombianos víctimas de violencia intrafamiliar, con el objetivo de conocer factores psicosociales mediante los cuales los menores pudieran desarrollar una personalidad resiliente; esta investigación se llevó a cabo con una muestra de 31 sujetos, entre los siete y los doce años de edad, a quienes se les realizó una entrevista semiestructurada inicial con preguntas abiertas y cerradas, dirigidas a evaluar los factores protectores asociados con la conducta resiliente. Los resultados demostraron que los niños y niñas y pre-adolescentes resilientes presentan ciertas características y factores que los protegen de la adversidad y les permiten un desarrollo psicosocial positivo, aun cuando, hayan vivido situaciones consideradas de alto riesgo.

Como resultado, se logró comprobar la validez de lo que plantearon inicialmente los autores de la investigación: los niños y niñas resilientes presentan ciertas características y factores que los protegen de la adversidad y les permiten un desarrollo psicosocial positivo, aun cuando, hayan vivido situaciones consideradas de alto riesgo y a su vez encontraron que los menores de edad se perciben como personas capaces

de autorregularse ante sucesos que les generan sentimientos de inseguridad y a su vez se consideran capaces de reconocer sus errores, temores y superarlos en la gran mayoría de los casos. Es decir que su funcionamiento ejecutivo tal vez se nutrió de un apego seguro, de ahí su potencialidad resiliente.

Hace un par de décadas nació en Colombia una estrategia clínica de intervención con neonatos basada en la etología del apego llamada Madre Canguro con el pediatra Héctor Martínez en 1979. Dicha metodología busca potencializar el desarrollo del sistema inmune, respiratorio y nervioso a través del contacto físico y el apego hacia la madre. Actualmente se está haciendo el reporte de los beneficios de dicho programa a los bebés prematuros en el desarrollo del funcionamiento ejecutivo (Calle, Jiménez & Romero, 2018). Es decir, que este programa facilita la configuración de factores protectores internos para la resiliencia durante los primeros años de vida.

El presente documento ha evidenciado a través de algunos estudios empíricos y otras revisiones teóricas de literatura científica los nexos entre la vinculación afectiva sana o apego seguro en términos etológicos, el desarrollo neuropsicológico de la corteza prefrontal, las funciones ejecutivas y la resiliencia. Los tres aspectos se relacionan en un entretejido evolutivo desde la ontogenia hasta fines de la primera infancia.

Parece que a medida que se va consolidando la vinculación afectiva con la progenitora, se va desarrollando la sustancia blanca de la corteza prefrontal y con ella la capacidad ejecutiva de controlar voluntariamente sus movimientos inicialmente y luego pensamientos. Así mismo, la capacidad de empatía facilita fortalecer las habilidades sociales del menor. De esta manera dichas competencias y la capacidad ejecutiva gestadas a través del apego pueden ser garantes de una mayor capacidad de resiliencia ante una eventual adversidad a lo largo de la vida.

Cada vez más se va nutriendo el constructo resiliencia de saberes y disciplinas científicas diversas, lo cual evidencia el carácter dinámico y biopsicosocial de este nuevo concepto. Saberes como la etología, la antropobiología, la neonatología y la neuropsicología del desarrollo aportan luces empíricas a distintos niveles que permitirán identificar los factores del desarrollo del apego claves para la emergencia de conductas resilientes. Ello facilitará la estructuración de programas de detección de riesgo y estrategias de promoción de conductas pro resilientes desde la misma gestación.

Finalmente, vale la pena resaltar la importancia de los modelos transdisciplinarios contemporáneos como una puerta de entrada sólida al abordaje de las problemáticas científicas sociales humanistas. En donde el diálogo entre saberes comienza por el rompimiento de viejos paradigmas que ponían barreras entre saberes. Ese es el caso de los ejes discutidos: apego, funciones ejecutivas y la forma como ambas fortalecen los procesos de resiliencia.

Referencias bibliográficas

- Amar, J., Klotiarenko, M., y Abello, R. (2003). Factores psicosociales asociados con la resiliencia en niños colombianos víctimas de violencia intrafamiliar. Revista del centro de investigaciones en desarrollo humano Vol. 11 (1), 2003, p. 162-197.
- Aracena, M., Castillo, R., Haz, A., Cumsile, F., Muñoz, S., Bustos, L. y Román, F. (2000). Revista de Psicología, vol. IX, núm. 1, 2000, p. 0. ISSN: 0716-8039
- Bowlby, J. (1979). El apego. Editorial Paidós Ibérica, Madrid 1993.
- Calle, D. (2012a). Le etología como punto de partida epistémico frente a las formas de determinismo biológico. Ludus Vitalis, Vol., XX, núm. 37, 2012, p. 137-149.
- Calle, D. (2012b). Apego, desarrollo y resiliencia. Informes psicológicos, Vol. 12, núm. 1 2012 ISSN: 2145-3535
- Calle, D. (2014). Cerebro y cognición social: un puente entre la neurociencia y la construcción social del sujeto. Revista Realitas, 2(1), 51-56.
- Calle, D. (2016). Desarrollo de funciones ejecutivas y prematuridad: lo que nos cuenta la neuropsicología de la primera infancia. Cuadernos hispanoamericanos de psicología, 16(2), 2-22.
- Calle, D. (2016). Génesis neuropsicológica de las funciones ejecutivas. En D. Da Silva-Márques y J. Ávila-Toscano (Eds.), De las neurociencias a la neuropsicología: el estudio del cerebro humano (pp. 113-136). Barranquilla, Colombia: Ediciones Unireformada.

- Calle, D. (2017). Filogenia y desarrollo de funciones ejecutivas. *Psicogente*, 20(38), 368-381. <http://doi.org/10.17081/psico.20.38.2557>
- Calle, D. (2018). Funcionamiento ejecutivo en niños de 4 y 5 años víctimas de alguna forma de violencia en el departamento del Quindío. *Ocronos Revista Médica y de Enfermería*, 3(1), 12-21.
- Calle, D., Jiménez, M., Romero, A. (2018). Aproximaciones a la caracterización neuropsicológica de la primera infancia en Colombia. Editorial Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia UPTC, Tunja 2018.
- Churchland, P. (2012). *El cerebro Moral*. Editorial Paidós Ibérica, Madrid, 2012.
- Cyrulnik, B. (1999). *Del gesto a la palabra: la etología de la comunicación en los seres vivos*. Editorial Gedisa, Barcelona 1999.
- Cyrulnik, B. (2005). *Bajo el signo del vínculo*. Editorial Gedisa, Barcelona, 2005.
- De Waal, F. (2007). *Primates y filósofos: la evolución de la moral, del simio al hombre*. Editorial, Paidós Ibérica, Madrid, 2007.
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annu. Rev. Psychol.* 2013. 64:135-68
- Fejerman, N. (2010). *Trastornos del desarrollo en niños y adolescentes: conducta, motricidad, aprendizaje, lenguaje y comunicación*. Paidós. Buenos Aires, 2010.
- Fuster, J. (2008). *The pre frontal Cortex*. 4 edición, Editorial Acedemic press Elsevier, San Diego, 2008.
- Gehelen, A. (1987). *El hombre: su naturaleza y lugar en el mundo*. Ediciones Sigueme, Salamanca 1987.
- Gonzáles, W. (2007). *Antropología Filosófica*. Editorial Univalle, Cali 2007.
- Gould, S. (1981). *La falsa medida del Hombre*. Editorial Crítica, Barcelona.

-  Grañana, N. (2014). Manual de intervención para trastornos del desarrollo en el espectro autista. Editorial Paidós, Buenos Aires, 2014
-  Kandel, E. (2006). En busca de la memoria: el nacimiento de una nueva ciencia de la mente. Kratz Editores, Buenos Aires 2007.
-  Meuwissen, A. y Englund, M. (2016). Executive Function in At-Risk Children: Importance of Father-Figure Support and Mother Parenting. *Jappl Dev. Psychol*, 2016, 44; 72-80. DOI: 10.1016/j.appdev.2016.04.002
-  Morin, E. (1973). El paradigma perdido: ensayo de bioantropología. Editorial Kairos, sexta edición, Buenos Aires.
-  Romero-López, M., Quesada-Conde, A., Alvares, G. y Justicia-Arraéz, A. (2017). The relationship between executive functions and externalizing behavior problems in early childhood education. *Procedial social behavioral and science*, 237 (2017) 778-783.
-  Shu-Hui. L., Zachary, M., Walker, J., Hale, S y Annabe, C. (2017). Frontal- Subcortical Circuitry in Social Attachment and Relationships: A Cross-Sectional fMRI ALE Meta-Analysis. *Brehavioral, Brain Research* vol, 325-part B, pp 117-30.
-  San-Kuay, H., Baron-Cohen, S. & Tow, G. (2018). *The impact of maternal incarceration on their daughter's empathy*. *International Journal of Law and Psychiatry* 56 (2018) 10-16.



Capítulo II

Felicidad y bienestar: una aproximación socio-antropológica



José Alonso Andrade Salazar

Psicólogo Universidad Politécnica Salesiana de Quito
PhD. Pensamiento Complejo. Mg. Investigación Integrativa
Posdoc. (c) En Educación, investigación y complejidad
Escuela Militar de Ingeniería (Bolivia)
Docente-Investigador USBmed-Armenia
E-mail: jose.andrade@usbmed.edu.co
ORCID: 0000-0001-7916-7409



Roberto Rivera Pérez

Antropólogo, PhD. en Ciencias Antropológicas Universidad, Autónoma Metropolitana
Campus Iztapalapa
Posdoc. (c) En Educación, investigación y complejidad
Escuela Militar de Ingeniería (Bolivia)
Docente investigador en Multiversidad Mundo Real Edgar Morin, México.
E-mail: robertorivera@multiversidadreal.edu.mx; antrop.robertorivera@gmail.com
ORCID: 0000-0001-6374-8225

Este capítulo tiene como objetivo discutir acerca de la idea de felicidad a partir de dos dimensiones o nichos epistemológicos: una *arqueología de la felicidad como concepto y aspiración histórica* y, una *posición donde el encuentro con el “otro” y el valor cultural de la felicidad*, provee derroteros para comprenderla desde una posición socio-antropológica y compleja.

Orígenes epistémicos del concepto

Etimológicamente hablando la palabra *Felicidad* proviene del griego *ευδαιμονία*, o Eudaimonia que se traduce como bienestar, buen vivir o vida buena, asimismo se le vincula al latín *felicitas*, *-ātis*, y presenta una clara asociación a la diosa romana *felicitas* que personifica el éxito y la buena suerte (Lalande, 1953), por lo que dicha concepción es resultante de la disposición del alma, tesis ampliamente criticada por el kantianismo. Para Kant (1976): “La felicidad (Glückseligkeit) es la satisfacción de todas nuestras inclinaciones (die Befriedigung aller unserer Neigungen) tanto en extensión, es decir, en multiplicidad, como en intensidad, es decir, en grado, y en protensión, es decir, en duración” (p. 457), en esta línea de argumentos la razón enfrenta la irrupción incontrolable del anhelo de felicidad como necesidad subjetiva irrenunciable, de tal modo que tener en cuenta las demandas de la felicidad se constituye a la vez en anhelo y exigencia. De ahí nace la necesidad de la subjetivación del sentimiento, es decir:

La penetración del sujeto en el individuo y por consiguiente la transformación –parcial- del individuo en sujeto. Lo que era orden del mundo se convierte en principio de orientación de la conducta. La subjetivación es lo contrario del sometimiento del individuo a valores trascendentes: antes, el hombre se proyectaba a Dios; en adelante, en el mundo moderno, es el hombre quien se convierte en el fundamento de los valores. (Touraine, 2006, p. 209)

El cuestionamiento a la imposición de la razón resulta ineludible, pues es preciso acercar o hacer coincidir *deber y necesidades*, para que *ser, deber ser y hacer* no subordinen el sujeto a la razón, de allí que constituya un atentado a la racionalidad y más que graficar o delinear el orden del mundo, se interesa por los diversos modos en que la felicidad afecta al sujeto, cuando concuerdan o no, deseo, intencionalidades y voluntades; de allí que para Kant la felicidad sea un estado emergente del convenio entre el mundo y las intenciones o deseos. Más que oponer de manera dicotómica a la felicidad y la razón, Kant (2002) revela el paso de la idea de felicidad ingenua creada culturalmente, sea esta por la tradición, la norma o el supuesto de una certeza de estabilidad personal y subjetiva; hacia la idea de la felicidad como el resultado de su encuentro con la razón, lo cual es posible cuando el mundo, responde a su mandato de modo que la relación mundo-razón danzan en sintonía.

No obstante, la felicidad no es un deber dada su indeterminación en dos vías: a) *como vivencia* «una felicidad efímera, alcanzable a través de momentos, ligada al placer y no al goce, restringida por la moralidad y los límites» y b) *como concepto*, «multiplicidad explicativa, racionalización, perspectiva insular, disciplinar, conceptualización en rigor». Así las cosas, es dable considerar que la felicidad se torna inalcanzable si se entiende como razonamiento, en consecuencia, la felicidad hermanada a la objetividad se instituye sobre la base de la tradición del paradigma simplificador, que separa y genera una ruptura entre el sentimiento, la agencia e intencionalidad del sujeto, y el conocimiento, su análisis y percepción. Empero, a fin de alcanzar la falacia de la “objetividad” el sujeto encuentra la felicidad desligando lo subjetivo de sí, vale decir, en el acto de tomarse a sí mismo como objeto. Sin embargo, ya suprimido de subjetividad, en el justo momento que reconoce sus anhelos, sueños, inspiraciones y aspiraciones, distingue que ha sido el heredero de la virtud, es decir, de un regalo de los dioses para algunos de los hombres –como lo sugiere el Menón de Platón- (Platón, 1973, 1973a). Y que, por ende, el ser humano virtuoso está destinado a ser feliz.

Ferrater-Mora (2001) refiriendo a Kant señala que “La virtud y la felicidad —y puede agregarse: la alegría— se hallan incluidas en el sumo bien, aunque en forma de subordinación” (p. 66), y aunque la felicidad no sea el único bien para alcanzar, se constituye en una de las situaciones o condiciones más buscadas. *Ergo*, moralidad y felicidad resultan ser bienes de carácter múltiple, y mientras, la moralidad (manifiesta en la virtud) tiene primacía total sobre la felicidad, esta última debe ser dejada de lado cuando los procesos sociales e incertidumbres de la vida (una enfermedad terminal, un accidente, un suceso catastrófico) provoca situaciones de inestabilidad e incerteza en el sujeto o entre los miembros de su grupo doméstico; y que en ocasiones, esas mismas incertezas son el motor de conflictos y desacuerdos, tal es el caso del choque de intereses personales o grupales, la lucha por recursos escasos no renovables, el deseo de poder e influencia, y el acceso a la información y el capital humano. Lo anterior, también, podría detonar prácticas de búsqueda de la felicidad -bajo la forma de justicia e igualdad- a través de la violencia en diferentes contextos sociales -educativos, políticos, psicológicos e institucionales-. Un claro ejemplo, son los procesos intervencionistas y de subyugación de los pueblos en la historia de la humanidad, cuyas justificaciones fueron y siguen siendo, en la actualidad, las siguientes:

Éstos son los cuatro argumentos básicos que se han utilizado para justificar todas las “intervenciones” subsecuentes de los “civilizados” del mundo moderno en zonas “no civilizadas” – la barbarie de los otros, poner fin a prácticas que violan los valores universales, la defensa de los inocentes mezclados con los crueles y posibilitar la difusión de los valores universales. Pero por supuesto estas intervenciones solo pueden

instrumentarse si alguien posee el poder político/militar para hacerlo. Esto fue lo que ocurrió con la conquista española de grandes porciones de América en el siglo XVI. (Wallerstein, 2007, p. 20)

En ese sentido, cabe preguntar: ¿Cuál es la coartada para que los “otros” sean objeto de subyugación? ¿Quién autoriza y justifica la imposición de “la felicidad” a los subyugados? ¿Por qué los principios de la felicidad de unos tendrían que ser compartidos “universalmente hablando” por “otros-subyugados”? Premisas que a nuestro juicio tienen vigencia en tanto no cuentan con una respuesta convincente, en especial porque los discursos intervencionistas sobre la noción de bienestar del presente siglo y del pasado siglo XX, en tanto fondo y contenido, en gran medida, siguen siendo los mismos del siglo XVI.

En consecuencia, “Cuando el hombre ve a los otros, siempre lo hace a imagen suya. El problema que se plantea es que resulta difícil circunscribir los límites de Occidente, ya que el modelo Occidental se exporta geográficamente” (Baudillard & Morin, 2004, p. 85). Con todo, para Kant la felicidad es un fin posible si las condiciones de la naturaleza lo permiten, o sea, si se cuentan con los medios -internos y externos- para alcanzar la felicidad propia. No obstante, dicha felicidad resulta placentera o hedónica en el ámbito interno del ser, mientras que, en el escenario externo, o de “implementación en el mundo” la naturaleza puede ser despiadada o poco benévola. De ahí que, los discursos modernistas y posmodernistas de la felicidad supeditados a experiencias personales e individuales, se vivieran con gran intensidad. Esto en parte sucede por el acercamiento de la humanidad a la idea de devastación global, a través de eventos como la Segunda Guerra Mundial, la Guerra Fría, Corea, pero, sobre todo, Vietnam.

Estos sucesos constituyeron eventos coyunturales que transformaron globalmente la vivencia de la felicidad al instalar en su lugar, el ideal y la ilusión de que la dominación de personas, comunidades, sociedades, países y cosas concedería a las personas la seguridad quebrantada; en cuyo caso, la búsqueda de bienestar y comodidad se instalaron como aspiraciones necesarias y reales para superar todo holocausto.

Hay que agregar, además, que esto sucede en un contexto en el que la ideología comunista estaba en su máximo esplendor, puesto que hacía frente a las injusticias del mercado de consumo, la pérdida de la libertad, el derecho a la igualdad y también, respondía ideológicamente ante la imposición económica del neoliberalismo. De allí el deseo transnacional de anular el comunismo, sobre todo, de aquellos países-potencia que veían en esta forma de acceso a la igualdad, un retorno a ideas tradicionales de libertad y felicidad. Otros eventos que guardan

relación con el ideal de felicidad vinculado a la búsqueda del beneficio, bienestar y libertad, que, conllevan cambios culturales son: la introducción de la píldora anticonceptiva, las adicciones de estupefacientes y la legalización del aborto, que dieron origen a movimientos sociales de resistencia tales como, el *Movimiento Feminista*, *Black is Beautiful* y en menor medida, *los Movimientos Reivindicativos Indígenas*.

Conviene mencionar además, dos hipótesis que revelan la felicidad como una búsqueda a menudo inalcanzable: 1) la búsqueda de la felicidad a la vez instala nuevas opciones ideológicas en el campo religioso, en gran medida motivadas por el deseo de suplir el discurso de las asociaciones religiosas occidentales, particularmente, la católica y sus derivaciones protestantes; 2) la adopción de formas alternativas de experiencias inmediatas y hedónicas, manifiestas en prácticas y creencias deformadas -de beneficio y sentido comercial- de religiones orientales como el Budismo, Hare Krishna, entre otras. En este sentido, resulta importante mencionar que existen personas y grupos económicos que utilizan las prácticas derivadas de estas religiones en diversos campos comerciales, de tal modo que puede generarse la percepción de uso inapropiado del pensamiento moral, y de su comercialización con fines lucrativos. Empero, los fines religiosos incluso con sus ribetes financieros agregados, tienen como sustento la divulgación de creencias, la interiorización de normas de comportamiento moral y la reproducción de ritualidades que dan sustento a ambas condiciones, escenario en el que los participantes adquieren una noción de seguridad ontológica y también, de felicidad. Lo anterior produjo el acceso a saberes pseudocientíficos propios de cierto neo-oscurantismo contemporáneo, en el que el capitalismo se acepta con indulgencia y sin resistencia, y donde se producen estratos y relaciones abismadas entre explotadores y explotados (Devés, 2018); en este escenario se abdica a la cultura, y para mantener el orden social se naturaliza la servicia y la ignorancia, y es precisamente allí, donde la búsqueda de otras experiencias y vivencias religiosas, suplen la poca “satisfacción inmediata” que otorgan las religiones occidentales.

Así, en un mundo en el que *ser*, *pensamiento*, *virtud*, *moralidad* y *felicidad* se disgregan y son absorbidos por instituciones, movimientos ideológicos, religiones, colectivos u otros actores sociales, *la felicidad ideal e idealizada*, se entrapa bajo mediaciones mercantilistas y hedónicas, operantes bajo la lógica del mercado y el consumo como gratificación placentera y temporal, alejada del goce, una felicidad en cuotas ajustada a la demanda del consumidor y la capacidad adquisitiva. Esta nueva felicidad hedónica se aleja del sentir interno que mezclaba virtud-moralidad-felicidad, y se torna implementable en el mundo, pues opera desde la insatisfacción y la incompletud, de allí que, con tal de adquirirla, no importen las mimbresías y diezmos, o el sacrificio comercial para alcanzarla, sobre todo, cuando se trata de conseguir por vía religiosa-comercial un poco de

felicidad-consumo. En relación con lo expuesto, se coincide en que,

La muerte de Dios marca también el fin de la metafísica entendida como la correspondencia, como la unidad del ser y del pensamiento, idea perseguida desde Parménides a Platón y desde Descartes a Spinoza. En el corazón del siglo del historicismo, Nietzsche reemplaza el ser por el devenir, la sustancia por la acción o la praxis, podría decir con Marx. La transmutación de los valores (Umwertung) que Nietzsche anuncia, reemplaza la adaptación al orden racional del mundo por la exaltación de la voluntad, de la pasión. (Touraine, 2006, p. 110)

Es preciso señalar que Kant (1900) deniega la capacidad humana de conseguir la felicidad, ya que, para implementarla en la vida es preciso asegurar los medios que la validan y le hacen posible, y dado que éstos, resultan en todos los casos subyugados a potencias ajenas, la felicidad puede percibirse como inasible. Convirtiéndose en un bien inalcanzable empíricamente hablando, pero deseable como fin en sí mismo. Lo expuesto por Kant permitiría suponer que la búsqueda por la “felicidad ideal” como fin total y experiencia única -individual-, encubre una fuerte carga ideológica en el sujeto, expresa en clave de aceptación de la ideología dominante que les impuesta o legada transgeneracionalmente, pero a la vez, de malestar, cuestionamiento y resistencia ante la fusión a todo pensamiento hegemónico y universalista. En este tenor,

No existen ideas aisladas; toda idea existe integrada en un sistema constituido por una constelación de conceptos asociados por vínculos lógicos (o aparentemente tales), en virtud de axiomas, postulados y principios de organizaciones subyacentes. Todo sistema de ideas comporta un núcleo o un <<complejo polinuclear>> (axioma que legitiman al sistema, reglas fundamentales de organización, ideas rectoras), subsistemas de ideas (entre los cuales los más periféricos constituyen eventualmente un cinturón de seguridad) y un dispositivo inmunológico de protección (Solana, 2015, p. 163-164)

Lo que da por resultado, que “la ideología es un sistema de ideas que expresa los intereses de la clase dominante pero que representa de manera ilusoria las relaciones de clase” (Thompson, 2002, p. 59). Por ende, cabría la posibilidad de reflexionar sobre “la felicidad” de aquellos individuos con ideas dogmáticas radicales y fundamentalistas que sacrifican su vida y la de otros en actos terroristas, o a favor de otros intereses y conglomerados político-económicos. En otras palabras: ¿Será feliz el terrorista que cumple su cometido? A saber, que se ha preparado ideológicamente para dicho momento. ¿Será feliz aquella persona que adquiere los capitales simbólicos, culturales y materiales de última generación o de la moda instaurada por las industrias culturales, en analogía a las clases políticas-burguesas?

De ahí que, el ideal acerca de la felicidad como anhelo que se ha de alcanzar en todo momento haga de esta un deseo insatisfecho continuamente, es decir una felicidad condicionada por el razonamiento que orienta la propia satisfacción, pues solo se alcanza hasta cumplir el cometido, y posteriormente, se torna efímera y suele sustituirse por otro objetivo, o búsqueda. Empero, la no-linealidad de las condiciones naturales y sociales suele difuminar la idea de felicidad como goce o espiral sin fin de gratificaciones, supeditando así, la felicidad al instante y momento vivido, a la valoración personal y cultural, al tiempo que, al reconocimiento, de la ignorancia sobre su sentido, durabilidad y emergencia. Es de recalcar –y como ya se puede inferir-, que esta idea de felicidad -propia de la cultura occidental- tiene antecedentes de contraste que permiten comprender la dinámica diversa de la felicidad como un sinónimo de bienestar, consumo, satisfacción, ausencia de infelicidad y de malestares. Por tal razón, hablar de la felicidad en el contexto del mundo occidental, implica reconocer la fuerte influencia de este concepto en la cultura clásica griega, seguida por el Medievo, la Ilustración y la Declaración de los Derechos Humanos de la Revolución Francesa, manifiesta principalmente en la libertad de opinión, de culto y de cátedra.

En gran medida, la ética griega está caracterizada por ser eudemonista o sea la búsqueda del bienestar, la prosperidad y la felicidad, la cual se constituye a la vez en una averiguación sobre la moralidad. En este orden de ideas, Jaeger (2001) señala que, para los estoicos como Séneca, Epícteto o Marco Aurelio, la felicidad era entendida como el alejamiento de las pasiones y el abandono por todo bien material, en cuyo caso se producía el asentimiento generalizado de la vida *tal como es*. Además de la exploración de aspectos como la verdad, la virtud, la sabiduría, el valor dado al tiempo, la aceptación de lo que no se puede controlar, entre otros aspectos.

Por su parte, los epicúreos consideraron la felicidad en asociación al placer como estado de bienestar y tranquilidad, es decir, como principio y fin de la vida. Así la felicidad se construye sobre la satisfacción placentera de las necesidades corporales y anímicas. Para San Agustín la felicidad es concebida como un camino hacia Dios, quien es el origen de toda felicidad, de tal forma que el ser feliz, es sinónimo del gozo producido como acceso a la verdad absoluta o Suprema Medida (Dios). En otras palabras, es convivir y transitar esta vida con Dios, teniendo por seguridad el encuentro con él después de la muerte –algo análogo al planteamiento de la felicidad ideal, previamente desarrollado-.

Es de resaltar que, “Desde sus primeras inquisiciones filosóficas San Agustín buscó no (o no sólo) una verdad que satisficiera a su mente, sino una que colmara su corazón. Solamente así puede conseguir la felicidad. Puede decirse

que San Agustín fue un eudemonista” (Ferrater-Mora, 2001, p. 56). Vale decir, que el contexto que impulsó la asociación religiosa católica y su influencia en el poder político-militar de la época, así como en las esferas sociales, económicas, académicas y científicas, constituyó la idea de una moralidad exacerbada, inquisidora y punitiva, que a su vez, colocó a la felicidad como un ideal inalcanzable, sobre la base de la creencia de la herencia de los pecados de parte de las generaciones anteriores, y cuya deuda seguía vigente durante todo el transitar del sujeto en este mundo, aparte de la creencia de que las enfermedades congénitas y adquiridas también eran herencias de pecados y faltas cometidos anteriormente (Rivera, 2020; 2019).

Asimismo, en el ámbito popular se fortalece la idea/creencia de la voluntad de los *santos patrones* como seres castigadores-punitivos, quienes reclaman constantes dones exclusivos -verticales ascendentes-, a fin de saciar su coraje o encontrar su beneplácito (Rivera, 2015; 2009). Actualmente, estas ideas continúan vigentes en gran parte de la religiosidad popular, y muchos de los representantes de las instituciones religiosas, poco han hecho para revocarlas.

Sin embargo, resulta notable que para las personas existen otras dimensiones, sentidos, *quehaceres*, aspiraciones, o momentos que de acuerdo con la construcción e *impronta* sociocultural, son dadoras o garantes de la vivencia de la felicidad. En este tenor Mc-Mahon (2006) señala que la Ilustración (Siglo XVIII) concibe la felicidad como un derecho, noción que también se extiende hasta la actualidad y se deforma en la idea de la felicidad (o felicidad ideal) como construcción social, individual y a la vez colectiva. Por ejemplo, Voltaire y Rousseau, renuncian a la imagen de felicidad como recompensa, trofeo o merecimiento manejado por el hado a modo de *-amor fati-*, y en su defecto la entienden como un bien alcanzable *-Hic et nunc-* ósea aquí y ahora. Al respecto, Queralt (2010) indica que en la época del Renacimiento las personas identificaban como la vivencia de *aquí ahora* la felicidad, pero a razón de las dificultades y limitaciones socioeconómicas, el lograr ser *feliz* se constituía en una condición exclusiva de la élite, aspecto que se instala a modo de aspiración para todas las demás clases sociales. Lo anterior, como ya se anotó, resulta análogo al sostén ideológico de la felicidad ideal, y, que popularmente se toma por sinónimo del siguiente imaginario social: *A mayor posición de clase, y mayor adquisición económica y material, mayor es la felicidad (ideal)*.

No está de más anotar, que este argumento también, se encuentra en la base de las concepciones actuales de felicidad como bienestar social, poder adquisitivo y cubrimiento de necesidades básicas de supervivencia –como ya se ha resaltado–, propia de los modelos económicos que reducen la noción de bienestar en función de la seguridad laboral, material y de consumo que las sociedades promulgan.

En pleno siglo XV se produce el fin del teocentrismo, y dicho descentramiento de Dios acerca la felicidad -antes divina- a lo terrenal de la condición humana y de alguna manera, resurge la idea epicúrea de placer y felicidad, a la vez que, en palabras de Ruth Benedict (1950) los albores de dos propensiones que darían forma a dos ideas de felicidad en las sociedades occidentales: a) una sociedad apolínea donde «la felicidad se asume como equilibrio, estado duradero, armonía de valores, bienestar espiritual y corporal, de pacificación de conflictos internos», y b) sociedad dionisiaca donde «la felicidad se torna salvaje, con base en el placer y sus diversidades, cercana a lo insaciable y la búsqueda imperecedera».

Al respecto, Margot (2007) indica que la civilización occidental contemporánea estructura una felicidad dionisiaca, y en esta, las necesidades van en aumento y resultan insatisfechas porque se compensan de manera banal, de ahí su deseo de consumo exacerbado y en ocasiones innecesario, pero también, de pacificar su malestar a través de valores apolíneos: vida sobria, austera y en calma, moderación interior, control emocional, equilibrio interior, etc. En este escenario se produce la hibridación de las dos tendencias señaladas por Benedict (1950), presentes en lo que él denominó como: sociedades complejas.

La distinción entre sociedades simples y complejas solamente es una expresión de la práctica colonialista que forma parte de la historia de los estudios de la antropología y etnología de finales del siglo XIX, herencia que integró las discusiones académicas y científicas hasta ya entrada la década de 60's –o en contextos de los cambios culturales en periodo de la Guerra Fría-. Prueba de lo anterior, son las importantes obras de la corriente de la antropología estructural levistraussiana, en particular *Tristes Trópicos*, *Pensamiento salvaje*, *El totemismo en la actualidad*, *Todos somos caníbales* y *Mito y significado* (Levi-Strauss, 2017, 1972, 1965, 2014, 2012), ensayos que revelan el rostro de otras realidades, cosmovisiones y experiencias, y que, con las obras de Claude Lévi-Strauss se consideran esfuerzos epistémicos que abren la senda para la incorporación de la antropología, la etnología, la sociología y otras disciplinas en el estudio de la sociedad y en tanto reflexiones en torno a las teorías de complejidad.

A su vez, estas teorías permiten observar la inexistencia de -sociedades simples- que no iban más allá de la búsqueda de su propia satisfacción, puesto que, en ellas, se despliegan complejos procesos políticos, administrativos, económicos y de organización social y afectiva mucho más desarrollados que los que proponía en muchos de los casos las sociedades occidentales y democráticas. Detalle que no sería objeto de reconocimiento, puesto que imperaron las justificaciones expansionistas y colonizadoras que previamente fueron sugeridas por Wallerstein (2007). Dado que las sociedades “modernas” mal llamadas: “complejas” manifiestan un elevado nivel de interacciones, intercambios, diversidades y sentidos, y aunque ello resulta ser una solución temporal a la

inseguridad que produce la ausencia del sentido real o ideal de la felicidad, en realidad, una sociedad siempre se sobrepone a la otra, pero sin anularla y ambas a su modo buscan el bienestar de sus miembros por diferentes vías.

Como resultado de dichas tensiones, el concepto y la experiencia de *felicidad* y *bienestar* adquieren en su decurso, la complejidad sociocultural necesaria para constituirse en aspiración desde una perspectiva antropológica. En este tenor, el periodo del Renacimiento reveló por ejemplo, que tanto Laurentius Valla «padre de la crítica histórica y filosófica», como John Locke «padre del liberalismo clásico y filósofo del empirismo Inglés», a partir de una posición hedonista y a la vez social veían la felicidad como el máximo placer a conseguir, puesto que, no se estructura sobre la intención individual, sino, en función del placer que las personas colectivamente pueden generar cuando trabajan o cooperan en función de sus objetivos de subsistencia y bienestar.

El siglo XVIII fue testigo de mejoras en la calidad y expectativa de vida de las personas, a razón de los comienzos de la revolución industrial, los avances en sanidad humana y en alimentación por vía de la agricultura y la industrialización (Queralt, 2010), sin olvidar, los procesos expansionistas coloniales con la intención de la extracción de recursos escasos que aconteció en el ámbito global hasta mediados del siglo XX. Lo anterior, cambió la percepción de calidad de vida y de bienestar grupal y comunitario, de tal forma que, las personas suelen encontrar felicidad no solo en cubrir sus necesidades, sino también, en la satisfacción que ello les produce individual y colectivamente.

Así las cosas, es en este contexto que la idea moderna de felicidad se instala como correlato de seguridad existencial, subsistencia colectiva y derecho. De allí que, en las sociedades occidentales la felicidad sea vinculada al consumo, pero también a la cooperación y vida comunitaria, y ambas nociones se aposten como emergentes de la construcción social del bienestar. La felicidad como derecho puede abandonar la linealidad que la reduce a la mansedumbre y obediencia, para instituir en la praxis colectiva como herramienta que pivota la emancipación. En consecuencia, es menester su defensa, y a la vez, el acto de insubordinarse a su antagonismo, es decir, de subvertir toda linealidad que la ubique en un plano radical, excluyente, represivo y banal.

En concordancia con Turner (1975) los dramas sociales a modo de aparatos discordantes emergen entre y a través de conflictos donde las sociedades enfrentan rupturas, crisis, insatisfacciones, y escasez de reparaciones, espacio que resulta consolidador de infelicidad y también, a través de rebeldías y resistencias, alimenta la búsqueda de superación de dichos agravios como ideal alcanzable de felicidad. A su vez, según Balandier (1994) el mantenimiento de dichas condiciones de opresión responde a la creación de teatros sociales que vedan

la comprensión del sentido que la opresión tiene en los dominados, aspecto que según se plantea en este texto, podría generar una idea banal de felicidad ideal, construida casi siempre a través del consumo de bienes y servicios como ideal de seguridad, y estabilidad, ambos interpretados como sinónimos de felicidad. Dichos dispositivos de consumo masivo se adquieren bajo el concurso de la manipulación mediática, la cual, ofrece ideas de seguridad, estabilidad y felicidad difusos, además de aumentar la desinformación que afecta especialmente al ciudadano de a pie, tal como lo observa Lippmann (2011). No obstante, no todo es dominación pues existen resistencias emergentes que en busca de la anulación de la desigualdad se acercan a un ideal de felicidad a través de la desobediencia o la lucha.

Para Savater (2012) la felicidad como anhelo se incuba en el ser como un propósito en dirección al inconformismo, pues, de lo que se trata es de subvertir la conformidad que aliena, cosifica, des sexualiza genera infelicidad y estigmatiza la vida. Así ante la felicidad ideal y hasta utópica por modo de ambición excesiva e inalcanzable, presentada como estado global de inmunidad o antídoto ante el dolor, Savater recomienda la búsqueda de la alegría, misma cuya dimensión ética, impulsa al ser humano a alcanzarla sin extraviar su humanidad. Dicha alegría como estado, se acerca a objetivos más humanos y alcanzables a través de la aseveración de la vida, el asentimiento de ésta y, el avivamiento que produce en la existencia. Lo expuesto hasta aquí revela que, históricamente hablando, el concepto de felicidad (a secas) se acerca cada vez más al de bienestar cuya connotación colectiva, revela una tendencia hedonista con base en el consumismo, pero no se reduce a ella, puesto que existe el deseo apolíneo de equilibrio y tranquilidad ante el embate de exigencias, necesidades, demandas y deseos propios de la vida en comunidad.

Al respecto de la afirmación anterior, Bruckner (2001) cree que se debe a que se le percibe como inalcanzable, indescifrable, imprecisa y agotadora, de allí la apatía por construir derroteros para alcanzarla colectivamente. Es de agregar que el efecto que esto causa en los proyectos personales y colectivos, es decir, el reedificar la felicidad como un logro personal e individualista, un bien alcanzable a cualquier precio y por encima de “otros” –en caso de ser necesario-, en cuyo caso se asiste a la noción de las sociedades occidentales frente a la materialización de la felicidad racionalizada (o ideal) supeditada a los siguientes aspectos: la capacidad de adquisición, acaparamiento y producción de industrias culturales para su consumo; el reflejo del estatus y poder adquisitivo; y por último, la herencia cultural del siglo XX, donde la cultura de masas mediada por las industrias culturales, los medios masivos de comunicación y la imposición de ideologías y fundamentalismos políticos, exacerban la manipulación de las masas y fomentan la competencia e individualismo al interior de éstas. En este escenario, la felicidad ideal se instala en el imaginario como un logro conquistado, un trofeo, merecimiento o premio en reconocimiento a la competencia individual.

Es importante considerar que cada conflicto nacional, inter, transnacional y global generan una metamorfosis sobre la percepción de felicidad, tornándola cada vez más frágil y difusa. El *deber ser feliz* se ha transformado en un objetivo ratificado en las sociedades apolíneas, pero también, en un requerimiento en la juventud dionisiaca que busca la felicidad en nuevos medios de consumo, placeres individuales y apropiación de prácticas religiosas comerciales. Esta búsqueda fragmentaria se revela a sí misma alejada del antagonismo complementario que las hibridaría, a la vez que enaltece el consumo como fuerza garante de la felicidad ideal, escenario donde se confunde *poseer* con *ser*. Empero, de dichas tensiones, se perciben derivas emergentes, retroactivas, reorganizacionales, que toman lo mejor de las polaridades y orientan la emergencia de un nuevo ser; un sujeto complejo que busca comprenderse en la exploración y movilidad, capaz de incorporar incertidumbre y fluctuación como lugares propios de lo humano, en conexión con otros, abierto a los flujos de cambio, garante de su identidad, consciente de la irreversibilidad de sus acciones y enrutado en la reparación de los ecosistemas. Este ser, puede percibir la felicidad en su multidimensionalidad y no ligada a un paradigma de consumo, estatus, o poder adquisitivo, y es este ser el que la educación transformadora, subversiva y resistente como la planteada por Freire (1970) y Soler (2014) puede ayudar a crear colectivamente. Es por ello, que Morin-Kern (2005) y Sábato (2003), coincidieron en que:



Debemos exigir en que los gobiernos vuelquen sus energías para que el poder adquiriera la forma de solidaridad, que promueva y estimule los actos libres, poniéndose al servicio del bien común, que no se entiende como la suma de los egoísmos individuales, sino que es el supremo bien de una comunidad (Sábato, 2003, 85).

Pero no es cualquier tipo de comunidad, sino una comunidad antro-po-lítica, solidaria y que democratice el conocimiento en contextos de la Tierra-patria, escenario dialógico donde la felicidad deja de ser un premio o privilegio y se convierte en la unidad compleja -alcanzable y duradera- que asocia -embucla- virtud, moralidad, pensamiento y ser.

A modo de razonamiento después de expresar el desenlace anterior, y construir una arqueología de la categoría de la felicidad contemporánea, fue posible dilucidar su origen conceptual a través del tiempo, así como sus manifestaciones e interacciones con las instituciones de diferentes épocas. En ella se encuentra que el concepto pasa de convertirse en una práctica donde prima el *quehacer* convivencial diario, emergente de la experiencia de admiración de la propia existencia en relación con otros, para instalarse como una búsqueda, a menudo indescifrable o inalcanzable para la mayoría, y en este decurso, se transforma paulatinamente en bienestar individual y social, en tranquilidad y satisfacción de necesidades, en necesidad de consumo y equilibrio ideológico y sociopolítico,

ideas que a la fecha se usan como argumentos para el estado de bienestar o de felicidad contemporánea. Tal es el caso de las autoridades filosóficas reflexivas en el periodo clásico, las ideas de trascendencia emitidas desde las asociaciones religiosas, y posteriormente, nociones renovadas de verdad, amor, paz, descanso, etc., emanadas por comerciantes de expresiones y prácticas religiosas de oriente, desvirtuadas de sus orígenes y manipuladas bajo medidas comerciales y de consumo. Todo ello, como resultado del “desencanto” de la sociedad y demás movimientos sociales y cambios culturales de la década de los 60’s y 70’s.

Esta búsqueda permitió la oportunidad de reflexionar sobre las características de la felicidad ideal, la cual brota como una aspiración ideológica que encuentra un sostén objetivo, material y a la vez trascendente, este último aspecto, denotado bajo la ilusión del bienestar individual, a partir de las ganancias económicas y el acceso-consumo de disímiles industrias culturales, las cuales se vuelcan a los consumidores a través de los medios masivos de comunicación, tornándose *grosso modo*, un reflejo del capital social, cultural y político en decadencia. En dicho sentido, el éxito profesional, puede también ser una deformidad de la manifestación de la supuesta felicidad ideal al igual que las ideas de éxito, salud, proyecto o triunfo vital. En este contexto es dable considerar que la felicidad no se somete exclusivamente al bienestar biopsicosocial en torno a la adaptación que el ser pueda tener con su entorno, dado que, aquello que puede tornarse feliz deriva de la reflexión axiológica y del cómo pone en escena los valores con los que construye su identidad y la vida en comunidad. De allí que, una idea general que gravita en torno al concepto de felicidad, es la de construcción colectiva -compleja- de la convivencia de acuerdo a los valores con los cuales es dable existir más allá del consumo, el bienestar material, el individualismo o el poder adquisitivo y parafraseando a Zuleta (2010), acorde a una percepción de libertad construida con base en las posibilidades que brinda la vida que se vive.

Esta sensatez de la elección-aspiración le permite al sujeto no menospreciar el compromiso consigo mismo, al tiempo que, no relegarse a la comodidad material o ideológica, ni menospreciar ni la libertad ni la felicidad. La felicidad entonces se comprende a partir del equilibrio relativo entre las contradicciones, en el tercero incluido emergente del antagonismo complementario entre felicidad-infelicidad, aspecto que en la vía de lo planteado por Kant lo conduce al autogobierno -*contexto natural interno*-, en concordancia y respeto por el autogobierno de otros -*contexto natural externo*-.

Referencias bibliográficas

- Arendt, H. (1993). La condición humana. Paidós.
- Balandier, G. (1994). El poder en escenas. De la representación del poder al poder de la representación. Paidós.
- Baudillard, J. y Morin, E. (2004). La violencia del mundo. Paidós Asterisco.
- Benedict, R. (1950). Échantillons de civilisations. Gallimard.
- Bruckner, P. (2001). La euforia perpetua. Tusquets.
- Ferrater-Mora, J. (2001). Diccionario de filosofía. Editorial Ariel. S. A.
- Freire, P. (1970). La pedagogía del oprimido. Editorial Siglo XXI.
- Jaeger, W. (2001). Paideia: los ideales de la cultura griega. Fondo de Cultura Económica.
- Kant, I. (1900). Kant's Gesammelte Schriften. Preußische Akademie der Wissenschaften.
- Kant, I. (1976). Crítica a la razón pura. Hersg. v. Raymund Schniidt. Lalande, A. (1953). Felicidad. In Vocabulario técnico y crítico de la filosofía (Vol. 1, pp. 464–465). El ateneo.
- Lévi-Strauss, C. (2017). Tristes Trópicos. Paidós.
- Lévi-Strauss, C. (2014). Todos somos caníbales. Fondo de Cultura Económica.
- Lévi-Strauss, C. (2012). Mito y significado. Alianza Editorial.

-  Lévi-Strauss, C. (1972). El pensamiento salvaje. Fondo de Cultura Económica.
-  Lévi-Strauss, C. (1965). El totemismo en la actualidad. Fondo de Cultura Económica.
-  Lippmann, W. (2011). El público fantasma. Ed. Universidad de Cantabria.
Margot, J.-P. (2007). La felicidad. Praxis Filosófica, 25, 55-79.
<https://www.redalyc.org/pdf/2090/209014642004.pdf>
-  Mc-Mahon, D. (2006). Una historia de la Felicidad. Taurus.
-  Morin, E. (1999). Los siete saberes necesarios para la educación a futuro. UNESCO. Organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura.
-  Morin, E. y Kern, A-B. (2005). Tierra-Patria. Kairós.
-  Platón. (1973). Menón. En Diálogos. Porrúa.
-  Platón. (1973a). Simposio. En Diálogos. Porrúa.
-  Queralt, M. (2010). Mujeres de vida apasionada y muerte trágica. La Esfera de los Libros. S, L.
-  Rivera Pérez, R. (2020). La neguentropía en el proceso de la evolución humana. En M. V., Nava Avilés. Complejidad y transdisciplinariedad. Castellanos Editores.
-  Rivera Pérez, R. (2019). Perspectiva social sobre el caos. En Investigación en ciencias sociales. Ensayos y resultados. Universidad de Quindío.
-  Rivera Pérez, R. (2015). Cosmovisión y teatros en el Acolhuacán. Pacarina del Sur. Revista de Pensamiento Crítico Latinoamericano. Recuperado de: <http://pacarinadelsur.com/home/indoamerica/1089-cosmovision-y-teatros-urbanos-del-acolhuacan-en-mesoamerica>
-  Rivera Pérez, R. (2009). ¿Donación versus autodonación en Mesoamérica?. España: Gazeta de Antropología. Recuperado de: <http://www.gazeta-antropologia.es/?p=1853>.

- Sabater, F. (2012). El contenido de la felicidad. Penguin Random House Grupo Editorial Argentina.
- Sábato, E. (2013). La resistencia. Una reflexión contra la globalización, la clonación, la masificación. Seix Barral.
- Solana Ruíz, J. L. (2015). Saber como teoría, saber como doctrina: una propuesta desde la antropología del conocimiento. En Ludux Complexus. Revista multiversitaria de complejidad. Multiversidad Mundo Real Edgar Morin
- Soler, M. (2014). Educación, resistencia y esperanza (CLACSO).
- Thompson, J. B. (2002). Ideología y cultura moderna. Teoría crítica social en la era de comunicación de masas. Universidad Autónoma Metropolitana.
- Touraine, A. (2006). Crítica a la modernidad. Fondo de Cultura Económica
- Turner, V. (1975). Dramas sociales y metáforas rituales. Cornell University Press.
Wallerstein, I. (2007). Universalismo europeo. Siglo XXI.
- Zuleta, E. (2010). La educación: un campo de combate - Estanislao Zuleta. Educación y Democracia., 7.
- Turner, V. (1975). *Dramas sociales y metáforas rituales*. Cornell University Press.
- Wallerstein, I. (2007). *Universalismo europeo*. Siglo XXI.
- Zuleta, E. (2010). La educación: un campo de combate - Estanislao Zuleta. *Educación y Democracia*., 7.



Capítulo III

Gestión Humana e Innovación



Daisy Ximena Valencia Palomino

Magister en Gerencia del Talento Humano, Universidad de Manizales
Especialista en Gerencia del Talento Humano, Universidad de Manizales
Psicóloga, Universidad Cooperativa de Colombia
Coordinadora programa de Psicología
Fundación Universitaria de Popayán
Email: psicologia.santander@fup.edu.co
ORCID: 0000-0003-0105-4935

La gestión humana en el mundo del trabajo y las organizaciones, se ha convertido en una estrategia determinante para que las empresas sean innovadoras a través de los recursos humanos, en países como Rusia analizan y desarrollan criterios para evaluar la efectividad de estos proyectos y mejorar así el desarrollo de la gestión del personal (Bril, Kalinina, Valebnikova, Valebnikova, Camastral, Shustov, Ostrovskaya, 2021). Sin embargo, los estudios de innovación que están encaminados a la economía moderna, ya no son de innovación de productos sino de innovación de servicios, es el caso de las empresas españolas, que prueban la importancia de la gestión de los recursos humanos como un éxito y que el mismo viene acompañado de efectos motivadores entre los empleados (Santos-Vijande, López-Sánchez, Pascual-Fernández, Rudd, 2020). En esta misma línea, hay estudios que demuestran que las buenas prácticas de recursos humanos determinan el efecto de la responsabilidad social empresarial (RSE) sobre la innovación (Santos-Jaén, Madrid-Guijarro, García-Pérez-de-Lema, 2021). No obstante, las buenas prácticas de recursos humanos se enmarcan en algunos factores organizativos y es allí donde se establece el fomento de la motivación en los empleados, para que alcancen los niveles de innovación (Khan, 2021).

Gestión humana

Particularmente se ha convertido en una fuente de valor para las empresas hoy en día, dada específicamente a la necesidad de generar ventajas competitivas mediante el personal, que traen consigo recursos y capacidades que se deben direccionar y promover para lograr objetivos y metas para el éxito organizacional. En efecto, investigaciones asociadas en temas de competencias y de nuevos modelos emergentes demuestran que las empresas tienen que dar valor al factor humano para que sean competitivas. (Hinojo, Aznar, Romero, 2020). Efectivamente el sector empresarial ha creado diferentes estrategias en el área de gestión humana y las mismas se han convertido en un auge para las áreas administrativas, especialmente para los cargos y perfiles directivos. Todas estas estrategias están girando en torno a tendencias, modelos y prácticas en alta gerencia, donde la predominancia está implícita en la administración de los recursos humanos. “La administración de recursos humanos se ve hoy significativamente impactada por el surgimiento de la fuerza laboral global y la creciente relevancia de la analítica empresarial como una capacidad organizativa estratégica” (Margherita, 2021).

Cabe destacar que los valores adquisitivos de las organizaciones no deben ir desarticulados de la necesidad de los trabajadores, que como toda necesidad deben tener propósitos y metas alineadas a los objetivos de la organización “Continuamente las empresas crean programas de servicios apoyados en la participación del trabajador para responder a las necesidades personales, económicas y sociales del mismo; estos beneficios no sólo se verán reflejados al interior de la organización sino también en las relaciones extra institucionales” (Jiménez, 2019). Sin embargo, todo gira en torno al bienestar subjetivo de los trabajadores, ya que la percepción del bienestar está ligada a la vivencia del individuo de forma personalizada (Ramírez, 2020). En ese sentido la gestión humana es un factor de gran influencia en las empresas, desarrollan tendencias en los productos y servicios construidos bajo el valor de los empleados, pues son ellos quienes poseen recursos que conducen a la elaboración y desarrollo de las nuevas estrategias del mercado (Agudelo, 2019). “Corresponde a los directivos identificar si se poseen estas capacidades, siendo una de ellas su talento humano, cuya gestión debe considerarse como una prioridad estratégica para la organización”. Los empleados traen consigo recursos propios de la gestión

humana, pues son poseedores de información, conocimientos, habilidades y capacidades que se deben cuidar y desarrollar.

Por consiguiente, los recursos son valorados de tal forma que las prácticas tradicionales de gestión humana como la selección, capacitación, planes de carrera, evaluación y compensación, son totalmente comunes entre las empresas y no trascienden de un ejercicio meramente obsoleto, de acuerdo a Agudelo (2019), “el rol del área de gestión humana debe cambiar, pues ya no solo debe ser operativo, sino estratégico, en la medida que implemente iniciativas con el personal de la organización, conducentes a lograr los objetivos que enmarcan la orientación estratégica de la empresa”. Es por ello que actualmente las empresas de todos los sectores clasifican las prácticas emergentes como fuente de ventaja competitiva, que permite no sólo dar un auge y éxito en sus labores, sino también que consolidan sus efectos en el bienestar de los seres humanos que las conforman.

“Para los gerentes, sus empleados son un activo valioso y elemento diferenciador, de ventaja competitiva” (Baez, Zambrano, Márquez, 2018). En otras palabras, la gestión humana es un área o una dependencia estratégica que se sitúa organizativamente al lado de la gerencia y se encarga de gestionar, direccionar, implementar y desarrollar estrategias para lograr las metas de la organización. “Las prácticas de Capital Humano se refieren a todos aquellos subprocesos que responden a la gestión de las personas en las organizaciones, y que cuentan con mayor impacto en los resultados organizacionales si están configuradas a manera de sistema, es decir, si están articuladas entre ellas” (Maturana, Andrade, 2019).

Ventajas competitiva

Se refiere exclusivamente a factores determinantes a través de un conjunto de estrategias que poseen las organizaciones para consolidarse en el mercado con servicios y productos diferenciadores, que en estas condiciones se consolidan con el tiempo y se consideran difíciles de sustituir, imitar o reemplazar. Para Arellano (2017), “La ventaja competitiva se puede definir como aquella característica que posee una organización que la distingue de las competidoras, que puede ser difícil de igualar, posible de mantener, superior a la competencia y aplicable a variadas situaciones del mercado”.

La ventaja competitiva distingue a las empresas en el mercado y a su vez determina esos aspectos diferenciadores definitivos en la industria y dan cuenta de referentes exitosos del producto, la marca, el servicio, el comercio, el precio, poder adquisitivo y su impacto en el entorno. Al profundizar en los conceptos de ventaja competitiva se puede observar que no existen contradicciones en que la creación de un valor para el consumidor se constate en el mercado frente a otros competidores. Si se crea valor para el cliente, significa que satisface la necesidad mejor que otro y por tanto sería elegido en el mercado frente a los restantes que puedan existir (Díaz, 2009).

Según Porter (2015), “La competitividad determina el éxito o fracaso de las empresas.” De acuerdo a esta postura de Porter, quién también ha definido mediante el término de ventaja competitiva “las estrategias competitivas”, que son a su vez alternativas que promueven la innovación al interior de las empresas tomando a favor la competencia entre en el sector industrial. En ese orden de ideas, la ventaja competitiva permite que la estrategia se anteponga como medio para que la organización esté constantemente

buscando mejores formas para mantener la ventaja o para adquirir nuevas, es así cómo se garantiza la innovación y se sigue fundamentando la competencia (Pacheco, 2005).

Gestión humana como fuente de ventajas competitivas

La ventaja competitiva actualmente es un término que está definiendo la gestión humana, de modo que los seres humanos poseedores de talento, son fuente y recurso valioso para crearla, esto quiere decir que, la organización a través de su gestión determina las estrategias que a su vez son fuente de valor.

Las estrategias en términos de ventaja competitiva inicialmente son las sostenidas en el medio a través de recursos de calidad y valor. Para que las empresas logren ventaja competitiva es necesario que se desenvuelvan en un ambiente propicio, ya sea contando con el capital humano necesario para satisfacer necesidades específicas, buena infraestructura económica, leyes que fomenten la competencia, incentivos para el comercio internacional o centros de investigación especializados que trabajen en conjunto con el sector privado (Buendía, 2013).

De esta manera las ventajas competitivas se convierten en procesos de innovación. La innovación desde el referente de la gestión humana ha masificado la transformación en el pensamiento de los altos gerentes y directivos a través de prácticas nuevas, pues de esto depende que las organizaciones involucradas con la innovación, sean exitosas mediante la inmersión de este tipo de procesos administrativos ya que tienen claro que esta estrategia es el pilar para la sostenibilidad de la organización.

A continuación, se describen algunas premisas que consolidan que la gestión humana está altamente ligada a los factores de innovación como un generador de organizaciones altamente competitivas.

Desde la postura de la teoría de recursos y capacidades, se puede evidenciar un compendio doctrinal que se atribuye a varios autores. Penrose (1959), desde los recursos sustenta las causas del crecimiento basada en los recursos intangibles. Selznick (1957), da lugar al concepto de competencias distintivas; Andrews (1971), explica la estrategia de los recursos intangibles. Con relación a los aportes más recientes en capacidades, se destacan los siguientes autores: Teece (1982), Wernerfelt (1984), Montgomery y Wernerfelt (1988), Peteraf (1990 y 1993), y Barney (1991).

Es una de las teorías más discutidas y trascendentales en la nueva administración, da cuenta de que los recursos no son solo tangibles sino también intangibles, de los cuales los últimos son generados por los humanos y desde esta perspectiva las organizaciones tienden a ser diferenciadores de otras y por consiguiente a generar ventajas competitivas.

Bueno, Paz y Morcillo (2006), expresan que los recursos son los activos disponibles y controlables por la empresa, tanto físicos, tecnológicos, humanos como organizativos. Es decir, que la ventaja competitiva de la empresa dependerá tanto de activos tangibles como intangibles, siendo estos últimos los que hoy configuran la base de la competitividad empresarial.

Los recursos humanos en este sentido se han convertido en la generación de valor de las organizaciones, pues estas están apostando a la inversión de los recursos humanos a través de estrategias y nuevas

prácticas que beneficien a los trabajadores de forma integral. En este sentido teórico, Ulrich (1986), es uno de los autores que inserta los recursos humanos en la teoría de recursos y capacidades. “Se apoyó parcialmente en este enfoque para determinar cómo el personal de la empresa podía constituirse en fuente de ventaja competitiva” (Fuertes y Camarero, 2002).

Ahora bien, desde la postura de recursos humanos han surgido modelos o enfoques que permiten vislumbrar los avances de esta área a partir de posturas empíricas e investigativas, lo que a su vez da forma a esta discusión. “Precisamente, esa evolución y en especial los aportes a que está llamada la gestión humana en el nuevo modelo tecnoeconómico, que privilegia el conocimiento y las personas como fuente de ventaja competitiva sostenida” (Calderón, Álvarez y Naranjo, 2006).

Desde la configuración evolutiva, surge el modelo neoliberal, que se ha estructurado desde una economía tendiente a las fuertes inversiones en avances tecnológicos e infraestructuras comerciales, factores que han predominado en el mercado globalizado para que las organizaciones compitan entre ellas, de igual manera a partir de este modelo se desencadena el desarrollo de la gestión humana, promoviendo nuevos procesos, estrategias y prácticas que permiten no solo competir, sino también mantenerse a través del tiempo y adaptarse a nuevas posturas o modelos mundialistas.

La discusión en torno a la gestión de recursos humanos se deriva de un proceso aún más global, conceptualizado por los cambios en la organización del trabajo, el cual ha pasado por muchos procesos. En la actualidad la discusión se centra en la reconversión y transformación empresarial como un todo, en el que radican los principales cambios en materia de organización del trabajo y gestión de recursos humanos, signado por la apertura de los mercados, cambios en las reglas de juego en la economía e implantación de nuevos métodos de gestión y organización del trabajo para conseguir la competitividad (Aranguren, 2006).

A partir de estos aportes investigativos desde el enfoque estratégico de la gestión humana, Devanna et al., (1981); Fombrun, Tichy y Devanna (1984), se empieza a cuestionar su función por encontrarse centrada en el ámbito operativo y por descuidar aspectos clave como: qué tipo de personas se requiere en el largo plazo en la organización, qué hacer para desarrollar un sistema de recursos humanos que apunte al logro de metas estratégicas y cómo lograr que la gente trabaje en función de la misión organizacional (Calderón, Álvarez y Naranjo, 2006. P. 237).

Por tanto la gestión humana desde esta postura investigativa, la cual ha tenido fuertes críticas por no estar consolidada teóricamente, ha tomado fuerza y ha venido trabajando reciamente en estrategias ligadas al buen desempeño de la gestión humana; por ello investigaciones como las de Waterhouse (2002), encontró efectos positivos de la inversión en recursos humanos sobre los resultados organizacionales; en concreto que una mayor inversión en servicios de recursos humanos favorecía la productividad” (Calderón, Naranjo y Álvarez, 2010. P. 16).

Como menciona Calderón y sus colaboradores (2009), mediante la investigación denominada “Estado del arte de la Gestión Humana en Colombia”, la nueva gestión humana debe estar dedicada a las estrategias y al desarrollo de las personas con una dirección altamente comprometida y empoderada.

Desde esta postura de Calderón (2009), se da paso a la relación teórica de la gestión humana y los factores de la innovación en la organización de Da Costa, Páez, Sánchez, Gondim y Rodríguez (2014), “Desde esta perspectiva, la gestión humana está estrechamente relacionada con otros procesos de las empresas y otros elementos de la gestión exitosa, entre ellos: la estrategia, la cultura organizacional, la gestión del conocimiento, la calidad, la productividad y la innovación” (Calderón, Naranjo y Álvarez, 2010).

En adelante, se determinarán algunas prácticas de gestión humana y factores de la innovación que van estrechamente relacionados y por ende configura la relación de una postura de innovación ligada a la gestión humana de las cuales hoy en día las organizaciones deben apuntar para mantenerse en el mercado.

Por tanto, Delery y Doty (1996), identifican siete prácticas que se consideran estratégicas: planes de carrera, sistemas de entrenamiento formal, medidas de apreciación, compartir ganancias, seguridad en el empleo, mecanismos de participación y definición laboral.

A continuación, en la tabla 1; se describe de forma clara la relación de estas prácticas y los factores de innovación.

Tabla 1

Prácticas de gestión humana y factores de innovación

Prácticas de gestión humana	Factores de innovación
① Planes de carrera	▶ Integración organizacional ▶ Existencia de recursos organizacionales
② Sistemas de entrenamiento formal	▶ Apoyo de los cuadros superiores a la innovación
③ Medidas de apreciación	▶ Complejidad de rol ▶ Desafío de rol ▶ Expectativas de rol
④ Compartir ganancias	▶ Orientación a la recompensa
⑤ Seguridad en el empleo	▶ Clima positivo ▶ Participativo
⑥ Mecanismos de participación	▶ Autonomía
⑦ Definición laboral	▶ Integración organizacional ▶ Flexibilidad Organizacional

Fuente: elaboración propia a partir de posturas de Delery y Doty (1996) y Da Costa Páez, Sánchez, Gondim y Rodríguez (2014).

La anterior relación se da desde las siguientes definiciones de cada una de las prácticas y de las concepciones de cada factor de innovación. La primera práctica planes de carrera, se refiere al mercado laboral interno que permite a las personas crecer y desarrollar nuevas competencias dentro de la organización, desde los factores de integración y la existencia de recursos organizacionales que se encaminan hacia una buena integración interna, disponiendo de recursos para los trabajadores.

La segunda práctica sistemas de entrenamiento formal, es la cantidad de entrenamiento que disponen para los trabajadores, y su relación con el factor apoyo de los cuadros superiores, que se da por la estimulación de la creatividad por los altos directivos.

La tercera, la valoración señala comportamientos requeridos y que son efectivos y por tanto, los factores de complejidad de rol, desafío de rol y expectativas en este ámbito, generan en los trabajadores comportamientos innovadores mediante una percepción clara ante el desarrollo de sus labores, las cuales son variadas y poco rutinarias.

La cuarta práctica compartir ganancias, se define como la unión de sistemas de remuneración a partir del desempeño como manejo integral. Práctica orientación a la recompensa, es la evaluación de la creatividad y la innovación para ser recompensada.

La sexta quinta, seguridad en el empleo se define desde la importancia que se da según en el grado en el que se aplique, entonces las prácticas clima positivo y participativo, dan cuenta de la postura psicológica el cual se mantiene un ambiente de trabajo con emociones positivas bajo el proceso de apoyo y confianza que permita la toma de decisiones.

En la sexta, la expresión y la toma de decisiones son considerados un factor clave, y desde la práctica autonomía, la libertad y la independencia deben ser percibidas por los empleados para llevar a cabo su trabajo.

Por último en la definición laboral, los trabajadores saben cuál es su función y hacia dónde van desde la perspectiva organizacional, es decir que la práctica integración organizacional, integra la mirada externa como también la interna para tomar riesgos en el mercado.

En conclusión, bajo esta percepción integradora de las prácticas de gestión humana y factores de innovación, es evidente que la gestión humana tiene la gran tarea de transformar las estructuras organizativas, apuntando hacia prácticas que generen factores de innovación, donde la percepción de los trabajadores sea integradora, colaborativa, autónoma, participativa, de conocimiento integral, de fortalecimiento de la cultura organizacional y la visión compartida de la organización.

La gestión humana debe considerarse más allá de la administración de personal y, por tanto, trascender las prácticas funcionales que les son propias, para responder a los problemas críticos de la organización, como la innovación, la creatividad y el cambio; en consecuencia, debe preocuparse por prácticas innovadoras (Wolfe, 1995; Hunter, 2000). Entendidas como tales las ideas, los programas, las prácticas a los sistemas relacionados con la función de gestión humana nuevos para la organización adoptante (Calderón, Cuartas y Álvarez, 2009).

La promoción de la gestión humana está precisamente inmersa en variables definitivas que logran aspectos positivos para las organizaciones, y a su vez están relacionadas por las condiciones que tienen los trabajadores, en términos generales coadyuva al mantenimiento de estados de satisfacción de las personas que promueven estos aspectos determinantes. Ahora bien, las condiciones de los trabajadores marcan el punto de referencia en esta inferencia, la responsabilidad y los esfuerzos de las gerencias en talento humano están dirigidas a mantener las buenas prácticas no sólo estratégicas para obtener ventajas competitivas sino también que a través de estos procesos se consolide la innovación.

Para lograr que las personas integren sus experiencias, conocimientos, competencias, valores, y demás componentes de capital humano a la innovación de la organización, también es necesario comprender principalmente que las prácticas de gestión humana están orientadas para promover estados de satisfacción en los trabajadores y lograr por medio de estas los objetivos corporativos, por consiguiente, el término de felicidad humana tratado y discutido desde diferentes enfoques y disciplinas, no cuenta con veracidad única, ya que los estados holísticos del ser humano y su integración subjetiva no permiten definir la felicidad completa. Parece que la felicidad no puede ser permanente, sino que se compone de pequeños instantes, de detalles vividos en el día a día, y quizá su principal característica sea la futilidad, su capacidad de aparecer y desaparecer de forma constante a lo largo de nuestras vidas (Salvatore, 2016).

Sin embargo, en esa búsqueda de la felicidad humana se pueden lograr estados de satisfacción y de bienestar que los hace empoderarse de los procesos que difunde la organización. No se asegura que las organizaciones hagan felices en su totalidad a sus empleados, pero sí es garantía la transformación estratégica por medio de sus nuevos modelos de integración para dirigir la gestión humana. Blanch (2013), destaca a través del estudio de condiciones de vida del trabajo (QVT) dos dimensiones como principios básicos: la primera es la dimensión objetiva, relacionadas por las condiciones de trabajo es las que se denominan las prácticas y estructuras organizacionales para generar bienestar en el personal, todas aquellas que son representativas para cumplir con los componentes legales y determinantes para el trabajador, tipos de contratación, carga laboral, exigencias cognitivas y emocionales, clima, cultura, entre otras prácticas; la segunda dimensión es subjetiva, determinada por la interpretación y percepción individual dada las condiciones de vida y las experiencias propias a nivel personal y profesional, como otras también, que son generales y dependen de los comportamientos, emociones, actitudes, aspiraciones, expectativas, sensaciones en las que se basa específicamente la satisfacción de bienestar y felicidad en el trabajo.

Ciertamente, hay teorías y enfoques que nacen de la perspectiva de felicidad humana en los ámbitos organizacionales y por esta razón en la actualidad se estudia y se compilan los soportes teóricos que dan fuerza conceptual a este tema, un ejemplo de ello es la psicología positiva que en su concepto hace referencia “a las perspectivas científicas acerca de que hace que la vida sea digna de ser vivida. Se centra en los aspectos de la condición humana que llevan a la felicidad, a la completitud y a prosperar” (The Journal of Positive Psychology, 2005 en Lupano y Castro 2010). Por su parte, esta definición trata de aspectos netamente psicológicos en cualquier ámbito en los que se desenvuelve el individuo, pero esta influencia teórica llega especialmente a las necesidades de la organización para lograr aspectos positivos entorno a los a la satisfacción y bienestar de los empleados, en este caso la Psicología Organizacional Positiva (POP) logra unir estos recursos.

Considerando al ser humano como el todo para lograr los objetivos organizacionales, “desde esta perspectiva, se considera que las organizaciones saludables serían aquellas que tienen formas de gestionar los procesos de trabajo que hace que sus empleados se sientan ‘bien’ y generen outputs como productos/servicios saludables y de High performance, además de mantener excelente relación con el entorno organizacional y la comunidad. Esto coincide con lo propuesto por POP para definir a las organizaciones positivas (Ver Keyes et al., 2000).

Desde ese modo, se puede concluir que las organizaciones pueden lograr ventajas competitivas no sólo por el producto y servicio, sino también, transformando los ambientes laborales a través de las buenas prácticas de gestión humana, primordialmente las que desarrollan capacidades para la innovación, mejoran las condiciones de vida e incentivan el bienestar humano, es un todo que forma parte de esa felicidad humana tan anhelada en las organizaciones, pero que en términos generales debe continuar su discusión teórica.

Referencias bibliográficas

-  Agudelo, B. E. (2019). *Formación del talento humano y la estrategia organizacional en empresas de Colombia*. Rev. Entramado. Vol. 15, no. 1, p. 116-137.
-  Agarwal, S. (2020). *La confianza como eslabón perdido entre la calidad de vida laboral y el bienestar subjetivo*.
-  Baez, E., Zambrano, S., Márquez, O. (2018). *Prácticas de gestión humana. Observación y análisis en las pequeñas empresas manufactureras del corredor industrial de Boyacá*. Rev. Encuentros
-  Bril, A., Kalinina, O., Valebnikova, O., Valebnikova, N., Camastral, M., Shustov, D., Ostrovskaya, N. (2021). *Mejorando gestión de personal por proyectos organizacionales: Implicaciones para la innovación abierta*. Rev. Revista de innovación abierta: tecnología, mercado y complejidad.
-  Jiménez, G. M., Rivera, A. M., Gaibao, M. C. (2019). *Las condiciones de bienestar laboral en una empresa del sector Hotelero. Estudio de caso en Medellín, Colombia*. Rev. Prospectiva
-  Khan, S. (2021). *Explorar los determinantes influyentes de la empresa relacionados con la innovación en el lugar de trabajo*. Rev. Problemas y perspectivas en la gestión.

-  Maturana, D., Andrade, V. (2019). *La relación entre la formalización de las prácticas de gestión humana y la productividad de las mipymes. Un artículo de revisión.* Rev. Innovar.
-  Margherita, A. (2021). *Humano recursos analítica: una sistematización de temas de investigación y direcciones para futuras investigaciones.* Rev. Revisión de la gestión de recursos humanos.
-  Ramírez, A. E., Orozco, D., Garzón, M. A. (2020). *Gestión de la felicidad, bienestar subjetivo y la satisfacción laboral.* Rev. Dimensión empresarial.
-  Rodríguez, J. L. (2020). *Acciones necesarias para mejorar la relación causa-efecto entre la inversión en prácticas de gestión de recursos humanos y la motivación en la empresa.* Rev. Información tecnológica.
-  Santos, M., López, J.Á., Fernández, P., Rudd, J. M. (2020). *Gestión de la innovación de servicios en una economía moderna: conocimientos sobre la interacción entre la cultura innovadora de las empresas y los factores de éxito a nivel de proyecto.* Rev. Pronóstico tecnológico y cambio social.
-  Khan, S. (2021). *Explorar los determinantes influyentes de la empresa relacionados con la innovación en el lugar de trabajo.* Rev. Problemas y perspectivas en la gestión.
Rev. Problemas y perspectivas en la gestión
-  Santos, J. M., a, Madrid, A. b, García, D. c (2021). *El impacto de la responsabilidad social empresarial en la innovación en las pequeñas y medianas empresas: el papel mediador de los términos de la deuda y el capital humano.* Rev. Responsabilidad Social Corporativa y Gestión Ambiental.



Capítulo IV

Tendencias contemporáneas de la felicidad
en las organizaciones



Diana Isabel Velandia Díaz

Psicóloga, Pontificia Universidad Javeriana

Magíster en Psicología con énfasis en Psicología Organizacional y del Trabajo
Universidad del Valle

Coordinadora de investigación Psicología Sede Norte

Fundación Universitaria de Popayán. Red Iberoamericana de Psicología
Organizacional y del Trabajo (RIPOT).

Email: diana.velandia@docente.fup.edu.co

ORCID: 0000-0002-5519-3757

La felicidad en el trabajo vista como una tendencia psicosocial contemporánea en las organizaciones, es el producto de una recolección y revisión documental acerca de la felicidad, consultada en bases de datos académicas entre los años 2014 a 2021 como Scopus, y Scimago Journal & Country Rank. De igual forma, también se analizaron otras fuentes como Ebsco, Web of Science, Google Académico. Esta revisión también incluyó revistas científicas, libros, trabajos de grado y tesis a nivel local, nacional e internacional producidos Norteamérica, Latinoamérica, Europa, Asia y África. La perspectiva teórica abordada es desde la Psicología Positiva, retomando autores estadounidenses, europeos, latinoamericanos, asiáticos y africanos tanto clásicos como contemporáneos.

El presente capítulo contiene un análisis conceptual acerca de la felicidad, sus factores psicosociales, el bienestar, la satisfacción, la importancia de fomentar la felicidad en el trabajo en las organizaciones, con el fin de incrementar la productividad, mejorar las relaciones interpersonales, la salud física y mental, posibilitando encontrar un sentido, autorrealización y plenitud laboral. Igualmente reflexionando sobre la importancia de fortalecer el bienestar subjetivo y la felicidad en las organizaciones desarrollando una cultura de optimismo y empoderamiento a los líderes. En este análisis se observa claramente la necesidad de continuar ampliando investigaciones organizacionales que establezcan variables psicológicas relacionadas con la felicidad en el trabajo.

Después de realizar el diseño documental metódico, es necesario partir de la comprensión de la felicidad y luego describir la percepción de la felicidad en el trabajo y cómo ha ido cambiando el concepto hasta los tiempos contemporáneos en donde se busca esa felicidad, combinando de esta manera el hacer y el ser. El Hacer equivale al trabajo y el Ser equivale a la felicidad (Hacer=Trabajo/Ser=Felicidad). De ahí que el tener trabajo puede ser considerado como un indicador de felicidad. Estudios han demostrado que la felicidad en el trabajo incrementa la productividad, el rendimiento laboral, el autocontrol, mejora las relaciones interpersonales, la salud física y mental, permitiendo mayor longevidad, siendo las personas con pensamientos positivos más exitosas; por lo general tienden a tener mayor capacidad de establecer relaciones interpersonales sanas, es así como la felicidad impacta la salud de los colaboradores, minimiza el ausentismo, el índice de rotación. Sin embargo, no se ha estudiado a profundidad la fuente de la felicidad en el campo de las organizaciones claramente, es por esto, que es necesario que las organizaciones analicen los efectos cognitivos que conducen a la felicidad en el trabajo, ya que se ha detectado que las personas que son felices en el contexto laboral tienden a tener mayores conexiones sociales y con su familia, siendo estos factores importantes para trabajar en las organizaciones (Gabini, 2018).

Ahora bien, la felicidad está relacionada con las competencias del Ser y encontrar un sentido a la labor desempeñada, trascender el tener, buscando la autorrealización

y la plenitud. Similarmente, para Aristóteles el hombre es feliz por alcanzar su conocimiento racional de sus valores y voluntad, logra tener bienes, pero también busca la armonía relacionada con sus valores, esto implica una búsqueda continua de la felicidad que se encuentra en los diferentes contextos de su vida cotidiana. En este orden de ideas, la felicidad en el trabajo implica libertad para transformar las relaciones con los demás, transformarse a sí mismo y trascender su sentir (Porrás & Parra, 2019). Similarmente, Gabini, (2018) refiere que los colaboradores que identifican sus valores alineados a la organización, manifiestan su congruencia entre su pensar, sentir y actuar, tendiendo a ser más felices en su trabajo. Sin embargo, es necesario contar con mayor número de investigaciones en las que se puedan establecer variables psicológicas relacionadas con la felicidad laboral.

En este orden de ideas, en un estudio realizado con 79 países con una muestra de 220.000 personas se encontró que fomentar entornos laborales con una cultura de felicidad favorece la salud de los trabajadores, desarrollando pautas para reducir riesgos laborales, psicosociales, también, la priorización del tiempo y contar con espacio para el ocio frente a la priorización del dinero y el trabajo, explicando las diferencias de felicidad entre países. Es así como, los países que valoran más el tiempo de ocio, que el dinero y el trabajo, cuentan con mayor bienestar subjetivo tanto individual como nacional viéndose menos afectados y fomentando la felicidad.

Si bien es cierto, el dinero proporciona experiencias relacionadas con mayor felicidad, tales como vacaciones, educación, salud; no obstante, la abundancia del tiempo contribuye al bienestar; pensar en generar espacios de ocio puede verse negativamente en ciertos países que consideran el trabajo como prioridad, pero este estudio ha demostrado que tener tiempo para el ocio, lleva a consolidar un bienestar subjetivo, desarrollar la compasión, la satisfacción laboral, por ende, es así como el sentirse feliz en el trabajo permite establecer la relación entre bienestar laboral y desempeño, contribuyendo a la productividad en la organización (Macchia & Whillans, 2021).

Dado que la felicidad laboral, implica generar una cultura en las organizaciones como una tendencia que se impone a nivel global a pesar que cada región es diferente, la mayoría de las personas conciben la felicidad como una sensación de satisfacción, estar bien, sentirse cómodo, sin problemas, alegre y con placer por los sentidos (Porrás & Parra, 2019), cabe decir que el humor juega un papel clave para asegurar la fuerza laboral feliz y saludable (Mc Ghee, 2021). Además, los empleados felices y saludables contribuyen positivamente siendo más eficientes. Por lo tanto, el humor tiene beneficios ya que influye en la cultura laboral e impacta de forma positiva generando empleados felices, saludables, con adecuadas relaciones interpersonales y eficientes (Mathew, J., John, J.P., Nair, 2020) A pesar de que el factor humano, favorece las interacciones personales, la incoherencia

entre las emociones puede perjudicar el bienestar, es por esto que es necesario emprender más estudios para identificar la asociación entre la asertividad en el lugar de trabajo y el bienestar de los empleados, transformando los entornos que resaltan la importancia de la psicología del trabajo con compromiso profesional y social (Peiró, 2018).

Por su parte Mehta (2021), plantea que resulta oportuno conceptualizar lo que se entiende por felicidad. Al respecto, esta puede ser definida como un estado de ánimo que implica capacidad de amar, encontrar un sentido en lo que se hace, es un fenómeno de desarrollo personal. Así pues, se considera prudente asumir una actitud holística para ser feliz en el trabajo y en los diferentes escenarios (Lama & Cutler, 2012). En este mismo sentido, el significado de la felicidad implica conexiones entre el placer, la salud, la fe y la riqueza, es así como, la felicidad puede existir con el dolor y el sufrimiento, siendo las conexiones sociales un elemento importante, pasando de la felicidad hedónica a la felicidad eudaimónica (Callaghan et al., 2021).

Teniendo en cuenta, la visión hedónica, esta viene determinada por el placer y la experiencia de los afectos, mientras que la felicidad eudaimónica es el grado de coherencia interna y de realización personal, evidenciado a través de las capacidades y potencialidades individuales (Ramírez-García et al., 2019), con base en lo anterior y recapitulando los constructos de felicidad, se ha investigado que los seres humanos requieren estar en sociedad, sentir que pertenecen a algún lugar y relacionarse plenamente en intercambio y ayuda. Esto implica tener la capacidad de adaptación a los cambios y transformar dinámicas de interacción, para lo cual se considera necesario buscar un sentido en lo que se hace (Frankl, 2015).

En esa búsqueda de sentido, el conocimiento de sí mismo es clave, al igual que la comprensión del contexto, las culturas y el lugar donde se vive. Aunque la felicidad reúne conceptos universales, hay ciertas particularidades de cada cultura, país, región y lugar donde se trabaje. No es lo mismo para un canadiense los motivos que lo llevan a ser feliz en su trabajo que para un colombiano, holandés, o español. Aquí intervienen variables como su familia, contexto, cultura y edad. Al respecto, es necesario generar puntos de encuentro, para trabajar con diversas culturas y generaciones (Velandia-Díaz et al., 2019).

Por ejemplo, en una investigación sobre el análisis situacional de la felicidad corporativa de los millennials en España, se encontró que el resultado de la media, con respecto a la felicidad es notable, en relación a los no millennials que obtuvieron mayor puntuación, corroborando lo propuesto por Argyle (1999) quien refiere que el nivel de la felicidad aumenta con la edad. En cuanto al género, se encontró que las mujeres españolas son más felices que los hombres, mientras

que en Alemania y Gran Bretaña el género no presenta diferencias significativas (Barriopedro et al., 2018).

Cada generación tiene unas particularidades que las caracterizan. Cabe agregar que los millennials son generaciones prácticas, digitales, con capacidad para multitarea. Por su parte la generación X, son personas que crecieron con los avances tecnológicos, realizan varias actividades culturales, comparte con la familia y los buenos amigos, son equilibrados, disfrutan del ocio, mientras que los Baby Boomers, son personas seguras, independientes, comprometidas por su trabajo, buscan posición económica. Lo fundamental es tener una perspectiva de identificación de las fortalezas de cada generación y trabajar colaborativamente y cooperativamente buscando la felicidad en las organizaciones (Velandia-Díaz et al., 2019).

De igual forma, las expresiones de las emociones son cruciales en el desarrollo de la felicidad laboral, además el manejo de las mismas es una exigencia del individuo en las organizaciones. Se entiende por emociones el conjunto integrado de respuestas fisiológicas, motoras y sentimientos que preparan a la persona para reaccionar. Observando claramente que el manejo de las emociones repercute en las situaciones cotidianas del trabajo y los cambios de las organizaciones (Barriopedro et al., 2018).

Similarmente en las organizaciones es necesario identificar las fortalezas de los colaboradores para el funcionamiento óptimo de las mismas, atrayendo y reteniendo nuevos talentos en función de organizaciones saludables, considerando la salud del trabajador y así contribuir con políticas organizacionales basados en disciplinas científicas que abordan temas poco investigados como la felicidad en el trabajo (Salanova et al., 2019). De ahí que se generen factores estructurales organizacionales para ser felices, por ejemplo, para la unión europea se tiene presente el clima laboral, se fomenta el sentido de pertenencia, la efectividad, la eficacia, el impacto social y el desempeño (Sanín, 2017).

Por otra parte, la psicología positiva, plantea constructos para la felicidad, en los que se debe resaltar la importancia de las cualidades y emociones vividas en el pasado, en el presente y a futuro. Teniendo en cuenta la fluidez, la felicidad, el salario, el bienestar subjetivo, la alegría y la satisfacción, la esperanza y el optimismo (Seligman, 2017).

Tabla 1

La Felicidad para Seligman

Felicidad	Presente	Pasado	Futuro
	Fluidez	Bienestar subjetivo	Esperanza
	Felicidad	Alegría	Optimismo
	Salario	Satisfacción	

Autoría propia

En cuanto a la fluidez, se entiende como la satisfacción que va más allá del salario, es realizar una actividad placentera, donde se muestran actividades personales, se asumen retos y el individuo busca estar en armonía. El salario hace parte de la remuneración justa por la labor realizada.

Con relación al bienestar subjetivo, este hace referencia a la posibilidad de ascender a otros cargos, mejorar la calidad de vida, demostrando equilibrio y capacidad de ejecutar labores, teniendo en cuenta contenidos afectivos, emocionales, cognitivos y valorativos. Así pues valora los factores sociales, intelectuales y psicológicos.

En consideración con el optimismo, una persona optimista considera los problemas como algo pasajero y transitorio y que se pueden controlar. Las personas optimistas tienen confianza, persisten, asumen retos, cuentan con capacidad para la resolución de problemas, el optimista cambia la cultura de la queja y genera estrategias de solución (Seligman, 2017).

Por consiguiente, es fundamental fomentar en las organizaciones la promoción de la felicidad y el bienestar mediante trabajos saludables en los cuales se generen espacios de convivencia y promuevan nuevos entornos laborales. En la actualidad se están presentando riesgos laborales que atentan contra la salud de

los trabajadores, al respecto se requiere seguir trabajando en reducir los riesgos psicosociales. Dadas las condiciones que anteceden, la directiva europea de seguridad y salud en el trabajo, viene desarrollando estrategias de prevención de riesgos. Empero, están surgiendo nuevos riesgos que requiere un abordaje de la salud como un estado integral bio-psico-social que pretende alcanzar niveles positivos de bienestar y felicidad en el trabajo, de modo que en las organizaciones se fomente una cultura de convivencia y trabajo saludable que aporte a la felicidad y bienestar (Peiró, 2018).

Resulta oportuno tener en cuenta una investigación realizada en Rafsanjan al sur de Irán con 60 mujeres en donde midieron el nivel de felicidad y depresión mediante el Inventario de la Felicidad de Oxford (OHI) y el inventario de Beck (BDI), aplicando el análisis de varianza Anova, arrojando como resultados la importancia del ejercicio, y las actividades físicas en el incremento de la felicidad y la disminución de la depresión (Ravari et al., 2021).

Cabe agregar que en otro estudio sobre la felicidad marital y mecanismos psicosociales en familias chinas de bajos ingresos tuvo como resultado que la felicidad influye en los ingresos familiares y las circunstancias económicas inciden en la calidad marital, es así como los bajos ingresos impactan en la felicidad conyugal. Ante la situación planteada, es necesario generar programas para incrementar activos y liderar relaciones psicosociales (Zhang & Tao, 2021) donde se cultiven ambientes de bienestar, la cultura del optimismo y el empoderamiento de los líderes (Hahn et al., 2021) y se implementen técnicas para mejorar la felicidad en las personas, contemplando áreas psicológicas como la atención plena, la gratitud, el valor, la felicidad, la mediación promoviendo el bienestar y el éxito mediante el desarrollo de políticas y programas de felicidad (Lee, 2020).

La felicidad, también fue abordada en una investigación realizada en los Estados Unidos, que encontró que la religión cumple un papel importante, es así como para ciertas personas orar a diario, creer en Dios, en la vida después de la muerte y el identificarse como una persona religiosa, demuestra cómo la religión para las personas creyentes contribuye a su felicidad (Hastings & Roeser, 2020).

Otro estudio realizado en Dubai sobre las ciudades inteligentes y su relación con la felicidad, ha generado en el campo académico la necesidad de reflexionar en torno a factores como las políticas, el cambio del comportamiento y la influencia de las características de las ciudades inteligentes en la felicidad humana de sus habitantes; para tal fin se emplearon documentos públicos, revistas indexadas y portales del gobierno estudiando la relación entre ciudad inteligente y percepción de la felicidad de sus residentes, encontrando que los habitantes de Dubai para ser felices necesitan más que vivir en una ciudad inteligente. Si bien es cierto, la tecnología sofisticada es importante, al igual que el equilibrio con otros factores

como el medio ambiente, las funciones sociales y familiares (Shwedeh et al., 2021). Se observa claramente cómo el ser humano siempre está en busca de un estado de bienestar y felicidad y al respecto hay varios estudios, uno de ellos realizado en Egipto. Allí en el cual se relaciona la percepción de la felicidad con el comportamiento de la ciudadanía y el género, detectando que las mujeres son más receptivas de las políticas y protocolos de la gestión de la diversidad que los del género masculino. Por el contrario, en cuanto a las percepciones de la felicidad en el lugar de trabajo, el género no tiene efecto que impacte; dicha investigación concluye que las organizaciones pueden trabajar en función de favorecer sentimientos de felicidad en el lugar del trabajo, teniendo en cuenta factores como la vida de sus empleados, propiciar puntos de encuentro a la hora del café y promover prácticas de comunicación y diálogo (Mousa et al., 2020). No obstante, con las realidades globales que se han generado como efecto de la pandemia ocasionada por el Covid-19 el empleo de otras modalidades de trabajo como el teletrabajo, llevan a plantear la importancia de promover la salud de los empleados y optimizar los resultados mientras trabajan desde casa. Se encontró que el impacto de la salud depende del apoyo organizacional disponible para los empleados, separando el trabajo de la familia, generando una relación salud trabajo, que promueva la claridad de los roles, el apoyo técnico, la facilitación de la creación de las redes de compañeros y capacitación de los líderes y el trabajo flexible, de igual forma, el trabajo desde casa afecta a los trabajadores y cuenta con una variación del bienestar subjetivo, lo cual implica que el llevar trabajo a casa se asocia a menos felicidad y dificultades para el *fluir* (Oakman et al., 2020; Gabini, 2018; Song & Gao, 2020).

Hoy en día, las diferentes modalidades de trabajo han cambiado, quedan pocas personas que trabajan en una empresa toda la vida y se jubilan, la globalización ha llevado a que las personas estén en constante movimiento y pueden pertenecer a varias organizaciones, realizar actividades de consultoría o generar propuestas de emprendimiento. Es así como, a través de estas investigaciones se han identificado factores psicosociales para la felicidad en el trabajo, los cuales son: el optimismo, el clima organizacional, el *fluir*, el bienestar subjetivo y el salario.

En los estudios organizacionales sobre la felicidad Seligman, 2017 afirma que existen cinco componentes que se relacionan con el bienestar: El primer componente se refiere a las emociones positivas y el placer; el segundo hace referencia al nivel de compromiso; el tercero son las relaciones sociales; el cuarto tiene que ver con el significado y el sentido y el quinto se relaciona con el logro para alcanzar una meta. Así, el acrónimo de este modelo en inglés se conoce como PERMA (Pleasure: Placer, Engagement: Compromiso, Relationships: Relaciones sociales, Meaning: Significado y Accomplishment; alcanzar una meta). En efecto, la felicidad está determinada por juicios comparativos, formulación y preocupación por la pregunta quién soy yo, dicho estudio está muy relacionado con el modelo de

vitaminas de Warr que plantea la importancia de características individuales de rasgos de personalidad, como extraversión, responsabilidad y poseer emociones positivas para encontrarle un sentido al trabajo (Warr, 2013).

La felicidad en el trabajo es una tendencia contemporánea en la psicología de las organizaciones que busca el bienestar, la realización personal, la búsqueda del sentido, aporta al desempeño, la efectividad y la productividad. La felicidad implica tener en cuenta aspectos personales y ambientales e impacta en los indicadores estratégicos y la productividad en las organizaciones. Por lo tanto, la felicidad en el trabajo es sentirse bien con lo que se hace y satisfecho con las necesidades psicológicas (Song et al., 2017).

El término de felicidad en el trabajo es poco utilizado en el campo académico, también se le conoce como bienestar; emociones positivas en el trabajo y satisfacción laboral, con las investigaciones que se han realizado en el tema se considera importante que las organizaciones promuevan espacios de bienestar para sus empleados (Fischer, 2010). Lo que busca el individuo que trabaja en una organización es tener ese estado psicológico de bienestar, de satisfacción laboral, lealtad, conexión con sus valores y la fidelización, aportando en la eficacia de la productividad. Lo que necesita el colaborador dentro de la organización es ser tenido en cuenta, sentirse parte de y construir un colectivo de identidad alineado a sus valores. Por lo tanto, el reto en el campo laboral es generar una cultura de bienestar y felicidad en el trabajo que fomente el dominio psicológico, espiritual y social.

En este orden de ideas, esa felicidad en el trabajo favorece el clima laboral y mejora la productividad y a su vez está muy relacionado con la satisfacción laboral, la cual es un factor determinante en la felicidad personal, el tener una vivienda para vivir, la seguridad, la satisfacción de sus necesidades básicas y el poder contar con un entorno saludable. Por consiguiente, se deben crear políticas innovadoras para mejorar el bienestar corporativo, la ética organizacional, con valores claros y responsabilidades sociales, transferir el concepto de gestión feliz, priorizando los cuidados y orientando a la calidad de vida en un medio ambiente saludable (Castellanos-Redondo et al., 2020). De modo análogo, estas políticas deben apuntar a promover el bienestar subjetivo como es el caso de las políticas de elecciones en Europa (Ward et al., 2021).

Cabe destacar, que el bienestar subjetivo está acorde a la percepción del lugar de trabajo y es allí donde las organizaciones deben favorecer la importancia de satisfacción laboral y promover políticas de felicidad que pueden estar determinadas por recompensas laborales, oportunidades para desarrollar nuevas habilidades, recibir apoyo y reconocimiento en el trabajo, al igual que desarrollar programas de entrenamiento cognitivo en donde los trabajadores con altos niveles de estrés adopten un estilo optimista con el fin de crear una cultura organizacional

saludable, una cultura de respeto y apoyo, promoviendo el liderazgo, el trato equitativo, la seguridad, la confianza, el reconocimiento, diseñar puestos de trabajo desafiantes con alto nivel de Feedback, teniendo en cuenta una selección de personal por competencias y alineada a la organización. (Raab, 2020; Fischer, 2010).

Como resultado de lo consultado en un análisis bibliométrico en Web Science se exploraron los estudios sobre psicología de las organizaciones encontrando dentro de sus generalidades de investigación temáticas como aproximación científica, la importancia del rol del psicólogo en las organizaciones, el fomento del talento humano, el desarrollo de competencias, la globalización y la innovación. Adicionalmente, se han realizado investigaciones sobre motivación, el cambio organizacional, el síndrome del burnout, la sobrecarga laboral, la cultura de seguridad, la salud ocupacional, la satisfacción laboral, la calidad de vida laboral (Martínez et al., 2013; Yuan et al., 2021). No obstante, es necesario continuar realizando estudios relacionados a desarrollar conceptos de trabajo y cambios psicológicos con tendencias contemporáneas como fomento de la felicidad en el trabajo a nivel global, teniendo presente el concepto epistemológico de la felicidad en las organizaciones, propiciando organizaciones más competitivas, reducción de jornadas laborales, necesidad de dar sentido a su vida laboral (Pérez, 2013).

Para concluir, dentro de los retos de la psicología de las organizaciones y del trabajo se requiere fomentar entornos laborales en donde se fortalezcan en las organizaciones el bienestar subjetivo, se fomente la felicidad laboral como tendencia contemporánea, además se propicie reconceptualizar teorías y prácticas individuales y de contexto, examinando negociaciones de poder, dominación, ideologías, conflicto social y de clases, siendo la felicidad en el mundo laboral una combinación de placer, compromiso y búsqueda de sentido.

De ahí que, la felicidad en el trabajo como tendencia contemporánea, fomente una cultura de bienestar social, psicológica y espiritual que propicia entornos saludables con políticas públicas innovadoras para mejorar el bienestar subjetivo y corporativo. En efecto, en el proceso de bienestar corporativo de la cultura de la felicidad, es necesario tener presente las particularidades de cada región, generando propuestas de bienestar global que se implementan en la organización (Porrás & Parra, 2019).

Además, el pensar la felicidad laboral como tendencia contemporánea de bienestar implica un trabajo interdisciplinario con principios normativos que legitimen políticas públicas que impliquen un proceso formativo de conocimiento psicológico para que los ciudadanos lo apliquen en las organizaciones, con el objetivo de promover espacios de trabajo y colaboración, entendiendo el comportamiento de las personas y los grupos, comprendiendo sus cambios y transformaciones en

cuanto a la digitalización, la globalización, la flexibilidad laboral, las migraciones y los cambios demográficos. Asumiendo que, las empresas deben analizar el papel de las personas y los grupos sociales en el desarrollo y en los avances por el conocimiento científico. Es precisamente este punto el que invita a la reflexión del rol del psicólogo en cuanto al estudio de los riesgos psicosociales en el campo laboral. Igualmente, examinar el papel de las políticas públicas con el tiempo y dar forma a las prioridades de los ciudadanos de reducir la angustia, mejorar la salud y la felicidad en las naciones.

Finalmente, es inminente que se inicie un camino introspectivo de conocimiento de la región y se generen teorías propias acordes a las diferentes modalidades de trabajo (Pulido, 2013), si bien es cierto, se deben conocer diferentes marcos epistemológicos, urge una mirada introspectiva de pensamiento local, crítico, reflexivo con un denominador común en el mundo que es precisamente la búsqueda del ser humano por la felicidad.



Referencias bibliográficas

- Argyle, M., Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). Causes and correlates of happiness Well-being: The foundations of hedonic psychology. (pp. 353-373). *New York, NY US: Russell Sage Foundation*, c, 353–373.
- Barriopedro, E. N., Ripoll, R. R., & Tello, E. A. (2018). Análisis de la situación actual de la felicidad corporativa de los Millennials en España, desde el barómetro del centro de investigaciones sociológicas. *Revista Académica ECO*, 18(January), 1–22.
- Callaghan, A. O., Bickford, B., & Rea, C. (2021). Happiness at the end of life: A qualitative study. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 38, 223–229.
- Castellanos-Redondo, S., Nevado-Peña, D., & Yañez-Araque, B. (2020). Ethics and happiness at work in the Spanish financial sector. *Sustainability (Switzerland)*, 12(21), 1–10.
- Fischer, C. (2010). Happiness at work. *Journal of Management Review*, 12(4), 384–412.
- Frankl, V. (2015). *El hombre en Búsqueda de Sentido* (Herder (ed.); Digital Boo). Herder Editorial.
- Gabini, S. M. (2018). Felicidad en el trabajo: breve actualización desde la psicología positiva. *Revista de Psicología*, 14, 69–75.

- 

Hahn, J., Galuska, L., Polifroni, E. C., Dunnack, H. (2021). Alegría y significado en la práctica del enfermero gerente: un análisis narrativo. *Journal of Nursing Administration*, 51(1), 38–42. <https://doi.org/10.1097 / NNA.0000000000000964>.
- 

Hastings, O. P., & Roeser, K. K. (2020). Happiness in hard times: Does religion buffer the negative effect of unemployment on happiness? *Social Forces*, 99(2), 447–473. <https://doi.org/10.1093/sf/soaa018>.
- 

Lama, D., & Cutler, H. (2012). *El arte de la felicidad en el trabajo* (Vol. 66).
- 

Lee, C. S. (2020). Gratitude influences happiness through mindfulness in Korean high school students: The moderated mediation model of grit. *Perspektivy Nauka Obrazovaniya*, 48(6), 334–344.
- 

Macchia, L., & Whillans, A. V. (2021). Leisure beliefs and the subjective well-being of nations. *Journal of Positive Psychology*, 16(2), 198–206.
- 

Martínez, A. R., Moya-faz, F. J., Garcés, E. J., & Ruiz, D. L. F. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación Emotional intelligence and sport: current state of research Inteligência emocional e esporte: situação atual do estado da pesquisa. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 13, 105–112.
- 

Mathew, J., John, J.P., Nair, S. (2020). Sense of humour and work culture. *Journal of Tourism and Development*, 2020(34), 99–111.

-  Mc Ghee, P. (2021). *El sentido del Humor* (De Gruyter (ed.)).
-  Mehta, P. (2021). Authenticity and employee wellbeing with reference to emotional work: *a review. Mental Health and Social Inclusion, ahead-of-p.*
-  Mousa, M., Massoud, H. K., & Ayoubi, R. M. (2020). Gender, diversity management perceptions, workplace happiness and organisational citizenship behaviour. *Employee Relations*, 42(6), 1249–1269.
-  Oakman, J., Kinsman, N., Stuckey, R., Graham, M., & Weale, V. (2020). A rapid review of mental and physical health effects of working at home: how do we optimise health? *BMC Public Health*, 20(1), 1–13.
-  Peiró, J. (2018). *II congreso internacional de psicología del trabajo y RRHH.*
-  Pérez, E. (2013). *psicología organizacional y del trabajo: aproximación histórica, conceptual y principales tendencias (Trabajo de grado)* [Icesi].
-  Porras, N., & Parra, L. (2019). La felicidad en el trabajo: entre el placer y el sentido. *Equidad y Desarrollo*, 1(34), 181–197.
-  Pulido, H. (2013). Outlining Critical Psychology of Work in Latin America. *Annual Review of Critical Psychology*, 10 (February), 672–689.

- 

Raab, R. (2020). Workplace Perception and Job Satisfaction of Older Workers. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 943–963.

- 

Ramírez-García, C., Perea, J. G.-Á. de, Junco, J. G.-D. (2019). La Felicidad En El Trabajo: Validación De Una Escala De Medida. *Revista de Administração de Empresas*, 59(5), 327–340.

- 

Ravari, A., Mirzaei, T., Baharemand, R., Raeisi, M., & Kamiab, Z. (2021). The effect of pilates exercise on the happiness and depression of elderly women: A clinical trial stud. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 61, 131–139. <https://doi.org/10.23736 / S0022-4707.20.10730-8>

- 

Salanova, M., Llorens, S., Martínez, I., & Vázquez, C. (2019). *Organizaciones saludables: una mirada desde la psicología positiva*. 330. http://cataleg.uji.es/record=b1455403~S1*cat

- 

Sanín, A. (2017). *Felicidad y optimismo en el trabajo*.

- 

Seligman, M. (2017). La auténtica felicidad (M. Diago & A. Debrito, Trads.). In *La auténtica felicidad* (M. Diago & A. Debrito, Trads.). eva.fcs.edu.uy/...php/.../Oblig37SeligmanMartin2002LaAuténticaFelicidad.pdf%0Ahttp://journals.copmadrid.org/psed/articulo.php?id=393c55aea738548df743a186d15f3bef

- 

Shwede, F., Hami, N., & Bakar, S. (2021). Dubai smart city and residence happiness: A conceptual Study. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(1), 7214–7222. <http://annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/891/763>

- 

Song, E. A., Heo, M. S., An, H. J., & Choi, J. S. (2017). Influence of Emotional Labor, Nursing Work Environment, and Self-efficacy on Happiness Index among National Psychiatric Hospital Nurses in Korea. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 26(1), 46. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2017.26.1.46>

-  Song, & Gao, J. (2020). Does Telework Stress Employees Out? A Study on Working at Home and Subjective Well-Being for Wage/Salary Workers. *Journal of Happiness Studies*, 21(7), 2649–2668. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00196-6>
-  Velandia-Díaz, D. I., Barbosa-Loffsner, T., & Gómez-Wamba, J. (2019). *Felicidad en el trabajo: Una tendencia psicosocial contemporánea* (Editorial).
-  Ward, G., Deneve, J., Ungar, L., & Eichstaedt, J. (2021). Is Happiness a Predictor of Election Results? *Journal of Personality and Social Psychology* 120(2), Pp., 2(120), 370–383.
-  Warr, P. (2013). Fuentes de felicidad e infelicidad en el trabajo: Una perspectiva combinada. *Revista de Psicología Del Trabajo y de Las Organizaciones*, 29(3), 99–106.
-  Yuan, M., Lin, H., Wu, H., Yu, M., Tu, J., & Lü, Y. (2021). Bibliometría-Community engagement in public health: a bibliometric mapping of global research. *Archives of Public Health*, 79(1), 1–17.
-  Zhang, H., & Tao, T. (2021). Marital Happiness and Psychosocial Mechanisms in Low-Income Chinese Families. *Illness Crisis and Loss*, 29(1), 74–90.



Capítulo V

La felicidad una mirada transpersonal



German Moreno Morales

Licenciado en Arte, Universidad CENDA

Experto certificado en Transformación Humana - Escuela Claudia Naranjo
Colombia

E-mail: escuelav79@gmail.com

ORCID: 0000-0001-5909-8485

En el año 834 a. C., fue la primera vez que se pudo verbalizar el término felicidad gracias a Aristóteles que la definió así “El hombre tiene el poder de auto realizarse al cumplir unas metas y unos objetivos que lo llevaran a la realización personal” (Margot, 2007). En la actualidad principalmente se divide la felicidad en dos líneas de pensamiento: el pensamiento oriental y el pensamiento occidental, siendo cada vez una ciencia más holística.

Aunque el tema de la felicidad es el fin último de la psicología, también ha sido el tema base del marketing que vende miles de millones de dólares girando alrededor del consumo (Burroughs & Rindfleisch, 2002), siendo prácticamente, en occidente la felicidad un producto comercial, debido a que hoy en día, el pensamiento occidental da mayor importancia al bienestar personal por encima del bienestar colectivo y desde esta visión, existen infinidad de métodos, cursos, formaciones, entrenamientos, religiones, tratamientos, multiniveles que buscan el camino más corto, fácil y contundente a la autorrealización; hay de todos los colores y sabores, desde la invocación de grandes maestros que sanaron sus vidas, hasta técnicas muy sofisticadas como la neuropsicología o la programación neurolingüística que venden la felicidad como un producto comercial.

Por otro lado, el pensamiento oriental busca conectar varios elementos del ser como: los pensamientos, los sentimientos, las emociones, la sexualidad, entre otros; para poder desenredar el punto de inflexión que existe entre lo personal y lo colectivo (Matei, 2006). En este sentido, si el otro está bien yo también estoy bien y merecemos esa felicidad que es tan deseada pero efímera e intermitente, pues son tan variadas las razones para ser feliz como seres humanos hay en este planeta.

En estas dos visiones, claramente opuestas, existe el dilema de no saber que es mejor: si tener a toda costa la felicidad personal por encima de otros o simplemente ser un renunciante y fundirse en el otro sin ver su individualidad y sin disfrutar los “placeres de la vida”.

La tecnología está diseñada para mejorar procesos, las carreteras para llegar rápido, los televisores para entretenernos, todo está relacionado con el confort, la rapidez, el gozo y la entretención; todo ello para que los seres humanos seamos más felices, aunque muchas veces se tenga la sensación de que, paulatinamente se hace más lejano, intermitente y poco duradero este estado de bienestar.

Este recorrido que ha hecho la psicología en encontrar la visión y el método, en cada una de sus etapas permite el entendimiento y por así decirlo, libera y acompaña la posibilidad de salir del sufrimiento en medio de los fenómenos políticos, sociales, culturales que afectan lo personal propios de los entornos naturales de las dinámicas humanas. Cada método se adapta a un contexto, un perfil y se complementa con las formas y herramientas que van surgiendo, porque

finalmente, esta ciencia todo el tiempo está en construcción. La etapa transpersonal aporta varios elementos que acercan la profundidad de la estructura cuántica a los campos morfogenéticos (la energía) integrando el espíritu no religioso a la sanación integral y holística de: mente, cuerpo, emoción y espíritu; que se aleja de la visión mecanicista protocolaria convencional y se acerca a unas realidades que poco a poco vamos reconociendo y nos libera (López, 2014); encontrando, a mi juicio, espacios de libertad, plenitud, tranquilidad, realización, verdad, que claramente nos hace seres humanos felices.

Este capítulo es un acercamiento a esta visión de psicosanación, a este universo que a veces parece fantástico, de pensamiento mágico para algunos detractores, pero para los que la vivimos es la salvación y la medicina permanente. Esta corriente recogió la experiencia de seres humanos y comunidades que lograron experiencias de liberación, entendimiento y sabiduría y la volvieron método desde tiempos inmemorables que guiaron la transformación de poblaciones enteras viviendo en armonía y en plena salud mental.

Cuatro momentos de la psicología

Esta ciencia que estudió el comportamiento humano es relativamente joven comparada con otras disciplinas, no tiene más de 120 años; todavía está descubriendo aspectos variables y nuevos paradigmas que logran que esta ciencia avance y evolucione. Diferentes investigadores han logrado llegar a lugares inesperados y a veces poco creíbles, porque mezclan variables contrapuestas que parecen más salidas de la fantasía y de las supersticiones que de la misma realidad. La ciencia, la física cuántica y la química subatómica tratan de explicar estos fenómenos, pero lo cierto es que la psicología está en el camino de evolucionar cada vez más y lo que para algunas personas no tiene importancia actualmente, en poco tiempo será lo más esencial para vivir estas nuevas realidades (Wilber, 1984, 1987, 1994).

En general la psicología ha transitado por cuatro momentos significativos, cada uno de ellos de suma importancia, que además se complementan y nutren los tratamientos que atienden las diferencias, los contextos y las necesidades de cada individuo (Tortosa & Civera, 2006).

Antes de la psicología

Antes de la psicología grupos de fisiatras estudiaban los fenómenos emocionales de los pacientes, por qué lloraban, reían o se enojaban; se enfocaron en el sistema endocrino y veían como las glándulas segregaban líquidos, hormonas, entre otras, descubriendo la glándula pineal y su importancia en la regulación de emociones. Jhon James es el más conocido y el que llegó más lejos en estos estudios.

Primer momento - Psicoanálisis

Sigmund Freud (1933) judío, abogado y médico neurólogo, investigó los procesos cerebrales en un acto no planeado ayudándole a la novia (Anna O) de su amigo Josef Breuer. Inició un estudio sobre la histeria, logró descubrir el inconsciente y herramientas para acceder a esa información por medio de la asociación libre, lectura de sueños e hipnosis clínica; aparte de este gran descubrimiento, logró posesionar a la psicología como una ciencia, fue punto de referencia y material de construcción para el mundo de la investigación del comportamiento humano.

Esta técnica tiene protocolos estrictos de intervención por ello generalmente se hace en un diván donde el psicoanalista no puede tener contacto físico con su cliente ni mucho menos emocional, para evitar transferencias y contratransferencias y no afectar el proceso terapéutico.

Segundo momento - Conductismo

Entre la primera y segunda guerra mundial hubo necesidad de crear un método de adaptar al individuo a la “normalidad” el régimen o estilo de pensamiento de sus gobernantes. En esencia dos científicos de la psicología propusieron entrenar la mente para lograr adaptar el pensamiento y conducta deseada, por medio de repeticiones y estímulos; Burrhus Skinner (1953) por medio del condicionamiento operante de sanción y castigo moldeaba la conducta, realizando sus investigaciones principalmente con palomas y ratas; por su parte, el investigador ruso Iván Pavlov (1903/1982) realizó sus investigaciones con perros. Ambos científicos lograron por medio de sus investigaciones, crear esta herramienta y estandarizar modelos de comportamiento que le ayudan a la guerra y a los sistemas de adoctrinamiento presente en el sistema de educación, porque mediante este sistema moldean el pensamiento según su conveniencia. En positivo, esta herramienta es determinante para los procesos de recuperación en adicciones y para las personas y grupos que desean subir de nivel en algún aspecto bien sea cognitivo o físico, pues la norma y el comportamiento rígido y adoctrinador es a la vez estimulante, dado que por medio de este método los deportistas suben su curva de rendimiento y logran niveles de maestría superiores en la acción que estén realizando. Este es el modelo de máxima credibilidad hasta el momento.

Tercer momento - Humanismo

Después de vivir los embates y vicisitudes de la primera guerra mundial (1917-1919) y más exactamente en el momento significativo donde lanzaron las bombas de Hiroshima y Nagasaki, la humanidad se planteó la necesidad de enfocar el conocimiento hacia la resolución de conflictos, que conllevó a una paz interna y una visión anti guerrerista, que generó en la humanidad estados de equilibrio y una

sana convivencia que calmó el dolor y la descompensación hasta entonces vividas. Después, vino la segunda guerra mundial (1939-1945) con ella se generó una corriente de pensadores filósofos, sociólogos, psicólogos que le daban forma a esta manera de pensar; pero solo en los años 60 se logró consolidar un pensamiento y una técnica que se basó en el existencialismo y la fenomenología, poniendo en el centro las necesidades físicas y emocionales del consultante y a partir de ello, experimentar experiencias cumbres así como lo proponían Abraham Maslow (1979), y también Carl Rogers (1995, 1997), quien planteó que la capacidad de autorregulación del ser humano era posible al enfocar la vida en el desarrollo personal (Rogers, 2004), por medio de la creatividad y la capacidad de tomar decisiones.

Lo anterior, permitía la actualización a la realidad, continua desde el momento presente (Celis, 1996). Estas fueron las bases de la Terapia Gestalt o Terapia del Aquí y el Ahora integrada por Fritz Perls (1974) en la cual cada uno se hace cargo de lo que hay sin juzgar ni interpretar; logrando darse cuenta de las dinámicas internas de auto saboteo y observar lo que impide la experiencia real versus el imaginario o fantasía. Víctor Frankl (1984) con la logoterapia y la idea de que el hombre podría enfocar su atención en la búsqueda de sentido, postula que, por medio de ejercicios de estilo las experiencias cumbre de Maslow, las motivaciones están estrechamente relacionadas con la búsqueda de sentido. Por otro lado, Bertalanffy (1976) con su visión sistémica logró complementar esta corriente, dando un contexto sistémico familiar; inclusive comunitario, viendo el comportamiento humano de una manera más completa y contextualizada en las relaciones y tipo de relación.

Cuarto momento - Transpersonal

¿Qué es lo transpersonal? Esta visión habla de varias partes de la consciencia, lo prepersonal, lo personal y lo transpersonal. La visión prepersonal abarca lo que está en la consciencia colectiva, lo que está pasando externamente al ser humano, que lo afecta indirectamente y por ello muchas veces no se da cuenta, como un niño inocente que no ve objetivamente las variables de la realidad (Puente, 2013). La visión personal habla de lo que afecta directamente al ser humano, sabe que está pasando, pero no sabe cómo elaborarlo. La visión transpersonal es lo que pasó en generaciones anteriores, que afecta al ser humano pero que no se da cuenta que lo afecta como: herencias, contratos inconscientes, dinámicas ocultas de amor disfuncional (Lajoie & Shapiro 1992).

El segundo sentido de este término transpersonal es la manera, las herramientas de intervención y la manera holística de intervenir desde las técnicas expresivas y proyectivas del inconsciente, desde la danza, el teatro y didácticas ancestrales, que evidencian la conflictiva, las causas y consecuencias.

Según comenta Shirley (2011), paradójicamente el inicio de la corriente transpersonal inicia mucho antes que los enfoques anteriores, pero llega a la ciencia mucho tiempo

después, el primer autor es George Gurdieff. Para Aranda (2013) este ruso era un niño prodigio, manejaba más de cinco idiomas y tenía gran inquietud en lo desconocido, en su juventud se preguntaba por el manejo de la felicidad y armonía en oriente, entonces en 1922 reunió a 15 amigos jóvenes profesionales y realizaron una travesía por medio oriente incluyendo el Tíbet, India, Jerusalén y Egipto, allí visitó los principales centros de meditación de la época: ashrams, mezquitas, centros de oración, monasterios, lo que les permitió nutrirse por un largo periodo de tiempo a la luz de la consciencia de todo tipo de métodos, cosmovisiones, visiones de espiritualidad, visiones arcaicas de sanación, danzas sagradas, técnicas expresivas, meditación, entre muchas otras .

Gurdieff plantea que somos seres trinitarios, que dentro de nosotros estamos divididos en tres y que la idea de evolución es conocer cada una de estas partes e integrarlas. También trajo a occidente el conocimiento ancestral del Eneagrama de la Personalidad que esclarece desde la mirada sufi causas y consecuencias del comportamiento humano. Fue un gran místico, autodeclarado un simple “maestro de danza” que fue en el arte que se desarrolló en medio del caos del momento histórico en el que estaba pasando la humanidad debido a las dos guerras mundiales y las bombas de Hiroshima y Nagasaki. Sus investigaciones y hallazgos lograron inquietar a otros investigadores, para así desarrollar esta corriente transpersonal.

Un autor contemporáneo que ilustra la corriente transpersonal es Ken Wilber (1994) plantea la psicología integral muy cercana de la física cuántica, donde expone la unidad no solo de la psiquis sino de todos los aspectos y los mimetiza en cuatro cuadrantes: el primero la reafirmación de lo individual - el yo; el segundo el que materializa, está relacionado con la dimensión cognitiva conductual, el que realiza las cosas, objetivos y metas; el tercero se relaciona con la cultura y los comportamientos arquetipos de las zonas o regiones; y el cuarto habla del ser humano dentro de un tejido social consciente y unificado. Wilber propone, además, que en la vida no hay fronteras y que el todo es unidad consciente, pero con características diferenciadoras.

La teoría de los sistemas se integra a lo transpersonal, explicando la interconexión entre los individuos no solo desde sus roles, sino desde sus relaciones organizadas por la cultura; da explicación de las dinámicas internas de la familia y cómo afecta su comportamiento en el consultante.

Para visión transgeneracional ver al clan en perspectiva es determinante para conocer las herencias negativas, las historias repetidas, las verdades no dichas, los contratos inconscientes, las lealtades y los sacrificios inconscientes que afectan la realidad.

Las constelaciones familiares es un método transpersonal descubierto por Berth Hellinger (2007) durante la segunda guerra mundial en Mali África, por medio de rituales indígenas consiguió comprender e intervenir los sistemas, encuentro la existencia de los campos morfogenéticos y la manera en que el inconsciente se sana. De

acuerdo con Olvera, Traveset, y Parellada (2011) esta didáctica psicoespiritual -ahora explicada desde la física cuántica- logra describir las leyes del amor familiar como un pilar sistémico, además de demostrar las implicaciones dentro de los miembros de la familia, revelar los sentimientos encriptados y los mitos que frenan el contacto con la realidad, desde la cultura, la política y la práctica social que guían la transformación de poblaciones enteras a vivir en armonía y en plena salud mental.

A continuación, se realizará un breve acercamiento que grafica cómo el consultante logra encontrar en su interior la razón de su existencia y su realización personal desde la visión transpersonal, describiendo tratamiento desde el primer momento en que toma la decisión.

En el trauma, todos los seres humanos viven experiencias de dolor tales como abandono, indiferencia, violencia, pérdida, entre otras; que según la forma en que cada uno las interpreta determina los ciclos neuróticos, que se recrean continuamente de manera inconsciente a lo largo de la vida y se repiten continuamente hasta que se genera una nueva interpretación de la realidad por medio de la sanación. Cuántas personas reviven la separación y el dolor de perder la madre, por medio de situaciones conflictivas con su pareja o jefe.

Se podría decir, que es a partir de este trauma o esta interpretación que se forja la razón de ser de nuestra existencia; trascenderlo, entenderlo y superarlo nos eleva a un nuevo nivel de consciencia que reafirma nuestra madurez y actualiza nuestro sistema intrapsíquico, en el que obtenemos la verdadera felicidad, tranquilidad y libertad, pues de otra manera, seríamos esclavos de esos primeros dolores y nuestros traumas.

Para la bioenergética, la psiquis tiene tres movimientos posibles de afrontar el trauma: el ataque, la huida y la paralización. En el ataque: según el tipo de personalidad, algunas personas se vuelven reactivas; su miedo y lectura errónea de la vida hace que la psiquis vea el ambiente como un enemigo y reacciona de manera violenta, excediendo su fuerza y provocando daños físicos y psicológicos al posible "enemigo", provocada por una reacción contra-fóbica a la realidad. La reacción de huida: se genera debido a que la persona siente mayor el ambiente, que lo que ella puede y como su nombre lo indica huye, se escapa, no vuelve y no enfrenta evita la realidad, ni el conflicto porque claramente es demasiado fuerte vivir nuevamente ese tremendo dolor que determinó su vida, además se asegura de estar suficientemente lejos para que no le amenace ninguna de las variables, lo que genera su personalidad fóbica. Por otro lado, en la paralización, está la reacción bastante particular frente al trauma, pues logra partir la psiquis en dos, cada parte hala para su lado y la persona no tiene la certeza de que decisión tomar, que hacer, ni para dónde coger; pues, todas las variables son posibles y realizables, pero no sabe cuál es la mejor opción pues tiene en su cabeza mucha información, lo que hace que físicamente la persona entre en un estado de catatonia o paralización.

El sistema de defensa se conecta, aumenta el cortisol y se pierde el sentido de realidad; y todo aquello que servía como defensa, hoy funciona como agresión hacia otros y hacia sí mismo.

Enfrentar el trauma es el verdadero juego, miles de paradigmas están alrededor que en un momento nos sirvieron, pero ahora están desactualizados y se vuelven como una mentira según la realidad que estamos viviendo, la cultura, los mensajes del consumo y las creencias erróneas de felicidad, de éxito y bienestar (López-Casquete, Muñiz-Velázquez, & Gómez-Baya, 2018). Vale decir, que la concepción del miedo desde las falsas noticias nos encripta y evita que veamos totalmente la realidad.

La verdadera razón de estudio de la mayoría de seres humanos ha sido como enfrentar este juego, con qué herramientas; para muchos autores ha sido un laboratorio y el trabajo para muchos guías. La idea de enfrentar la vida como un juego serio, lleno de retos y recompensas, hace que la persona desdramatice los retos y desafíos, aprenda a disfrutar totalmente sus logros, alcance la realización personal como máximo nivel, se dé cuenta que todo cambia y reconozca la esencia del juego, del camino y las recompensas, manteniendo el principio de realidad y la atención en las soluciones.

La fantasía neurótica del consultante es encontrar la fórmula mágica para superar sus dolores, de forma rápida, que sea permanente la sensación de bienestar y que en lo posible nunca les vuelva a pasar; pero claramente lo que no espera, es que los procesos psicológicos son un trabajo para toda la vida, cumpliendo ciclos de mucho bienestar y aprendizaje, donde la crisis, el dolor, el miedo son parte de las experiencias que se tienen que vivir, pues cada parte conquistada de la realidad nos conecta a la sabiduría, madurez y disfrute de la realidad, que generan procesos de libertad, tranquilidad y consciencia.

La realidad es que los procesos psicológicos verdaderos toman tiempo y espacio, son inesperados, confrontativos y a veces muy dolorosos, pero siempre liberadores, dado que logran conectar con esos dones y capacidades ocultas, despeja todos los mitos y actualiza el sistema de creencias donde finalmente, aunque se tiene la sensación de saber “mucho”, siente que no es nada y eso da paz.

Muchas personas trabajaron toda su vida por este estado de consciencia, fueron y son punto de referencia para la humanidad desde las prácticas en cómo entendieron la existencia e hicieron una síntesis, cada uno en su estilo, desglosando ese camino llamado felicidad.

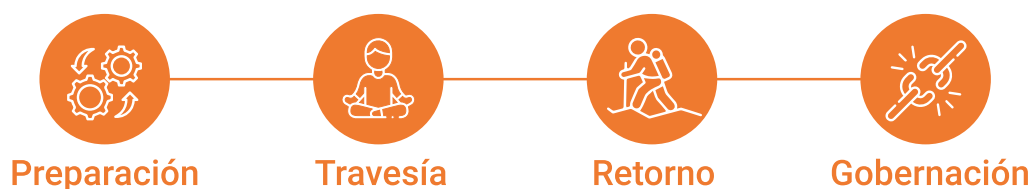
El libro “Despertando tus héroes interiores” de Carol Person (1992), psicóloga junguiana, logra una investigación de 10 años enfocada en cómo una persona evoluciona desde el momento en que toma la decisión de cambio, en cualquier aspecto de la vida hasta lograrlo. Es interesante esta visión, porque desde el cuento, la metáfora, pero por, sobre

todo, desde el arquetipo de la imagen, muestra coherencia con la visión de otros autores y disciplinas, pues para Person, cada arquetipo tiene ciertas características, valores, esencias, que indican que en ese momento o etapa de la experiencia es necesaria para superar los retos y las vicisitudes que se presentan.

La experiencia iniciática empieza cuando la persona decide realizar un proceso verdadero y profundo, cansado de los círculos viciosos de dolor; generalmente tiene una experiencia traumática, desde un sueño aterrador que llena de pánico hasta el protagonismo de un momento impactante y significativo, donde te lanza a tomar la decisión de arreglar, organizar, entender, liberar y sanar la propia vida; y es desde allí donde el consultante toma la decisión de iniciar el camino de consciencia del despertar psico-espiritual (Pearson, 1992)

Son cuatro etapas del camino para llegar a la realización en este entrenamiento psicoespiritual según esta investigación, cada una con sus victorias y dificultades. Es apasionante como asociando este proceso con la vida, se puede avizorar en qué etapa del camino se está cuáles son los retos y cuáles son las herramientas para transitarlas con consciencia.

Así pues estas cuatro etapas son:



 **Preparación:** plantea superar los sentimientos de orfandad, infantilidad, menos valía, pesimismo, victimismo, en donde confronta los dolores infantiles y con mecanismo de defensa o herramienta con lo que enfrenta la vida. En este estado, se presenta el reto de superar lo básico, donde se encuentra el económico básico y la reafirmación del ego, en el sentido de tener una identidad, una presencia, la reafirmación del Yo, tener consciencia de la existencia.

 **Travesía:** habla de la lucha consigo mismo y el ambiente, para atravesar esa zona de aprendizaje implica asumir los dolores, las frustraciones. En esta etapa se confronta, se desarrolla la fuerza, la firmeza, las habilidades de comunicación, de visualización y objetividad, porque el gran monstruo en verdad era un insecto proyectado y aumentado en la pared al que le

temíamos. La madurez y el manejo de las emociones y las habilidades existenciales son puestas a prueba y el gran premio es la plenitud, la realización personal y la libertad, siendo el punto más alto que nos vende la sociedad de consumo; ese estatus quo, dinero, prestigio y alta autoestima, desde el ego como un niño recibiendo su premio.



Retorno: pareciera que llegar a la cima y afrontar la travesía sería el top, pero el retorno puede ser un acto mucho más difícil, los alpinistas lo saben, hay más posibilidades de perder la vida en el retorno. En el retorno se desarrolla la sabiduría, la magia, el instinto, la profundidad de cada decisión, la conexión, la certeza de lo visible y lo invisible, la confianza y la fe a niveles superiores. Es una etapa que se vive en tiempo nocturno desde el alma, desde el espíritu. Se desarrollan las habilidades existenciales y el valor de cada cosa, desde el pensamiento, el movimiento, la emocionalidad y el espíritu con la impecabilidad de saber caminar en la oscuridad, con muchos obstáculos y tener la confianza y la fe de ver lo invisible.



Gobernación: conlleva que, ya después de este entrenamiento en el desarrollo de habilidades de todo tipo y centrarse en la realidad, donde se ha obtenido el gran “premio” que es la presencia, la consciencia y la responsabilidad; esta experiencia te obliga a administrar esta nueva cosmovisión.

Invita a conectar todos los dones y las habilidades de comunicación, negociación, resolución de conflictos, táctica, estrategia y sabiduría, desde la maestría de saber cuáles son las causas y consecuencias de cada decisión, logrando un servicio consciente, profundo, coherente y sanador desde cualquier nivel donde se aborde.

Cada etapa del periplo tiene sus tiempos diferentes, para cada uno es siempre diferente, de acuerdo con su historia, su personalidad, sus herencias negativas o su labor de reparar alguna disonancia en su sistema. Hay personas que viven estos procesos desde la enfermedad, otros desde una experiencia dolorosa como el secuestro o estando cerca a otro ser oscuro y conflictivo, otros desde la cárcel y otros desde procesos exitosos y visibles para una sociedad que le da mucha importancia al tener tiempo y dinero, como ese niño que no tuvo nada y ahora es el dueño de miles de millones de dólares.

Desde mi experiencia como terapeuta, muchas personas no salen de la primera etapa, otros logran hasta la segunda, otros la tercera, y

muy pero muy pocos la cuarta. Hay una diferencia entre una persona caminando y otra en el camino, la diferencia es el estado de consciencia de evolución y la actitud de búsqueda y de guerrero en la cosecha de cada experiencia y para ello debe haber un sentido de iniciación, de evaluación permanente y de monitoreo desde cualquiera de las técnicas.

En los grandes mitos esta presente el tema de la muerte, parte del adoctrinamiento es mantener el miedo a la muerte y obligar a los individuos que adopten comportamientos convencionales, ocultando entramados manipuladores para mantener el poder desde el control, obligando a una supervivencia esclavista, ciega y sorda. La muerte para la felicidad es muy importante según Bert Hellinger (2007) desde su técnica de las constelaciones familiares, donde se plantea (desde la práctica) que la buena relación con este aspecto depende de tenerla “cerca y mirarla a los ojos” en el sentido que es algo natural, que su consciencia permanente permite no evitar, entregarse y atravesar esas pequeñas muertes diarias como elemento pedagógico de entender la vida.

En la ancestralidad y lo transpersonal la cosmovisión indígena y su visión frente a la salud mental es bastante particular, por sus métodos que en principio para la medicina occidental son basados en visiones mágicas y supersticiosas por su conexión con lo espiritual; su alta conexión a la naturaleza y su capacidad de ver y entender otras variables no son solo corporales, ni comportamentales; sino por el contrario, elementos que vienen desde la ingesta de hierbas o frutos, logrando en algunos casos estados alterados de conciencia, hasta prácticas que la intuición logra leer desde los síntomas y haciéndose evidente en causas profundas a nivel: físico, energético, emocional, racional, sistémico, transgeneracional ecológico y espiritual teniendo una alta conexión con lo holístico (Eliade, 1968).

Estos métodos y esta visión holística dan un aporte significativo a la visión transpersonal, que finalmente conecta lo espiritual con una ciencia que siempre le faltaba algo. Gratamente la psicología entendió que los médicos indígenas tienen una conciencia profunda de la psiquis, de las dinámicas del inconsciente, que entienden las razones más allá del trauma y lo enmarcan en una razón de ser coherente con un proceso de vida en el despertar de conciencia individual y colectiva.

La felicidad para ellos es estar en armonía en comunicación con el todo, con el alma del universo. Los investigadores científicos están

llegando a lugares donde los indígenas habitan hace mucho tiempo y que occidente hasta ahora está entendiendo; desde la física cuántica y la química subatómica se le ha dado la razón a sus métodos y a su medicina, que es necesaria para los cambios y los nuevos ciclos que estamos experimentando.

El esfuerzo de encontrar la forma en que se llega a la felicidad y sus métodos para mantenerla en el tiempo desde las diferentes perspectivas, aporta y complementa el grado de consciencia que hay en cada contexto, desde el psicoanálisis hasta lo transpersonal; en el entendimiento de la psiquis humana ha logrado develar muchos caminos donde podemos descubrir lo que necesitamos. Para evidenciar ese precioso diamante, podemos encontrar métodos legítimos usados de manera perversa, métodos y teorías falsas que hacen creer esa falsa felicidad placebo, como el éxito a toda costa a pesar de la miseria y el dolor de otros; esa felicidad que te aparta de tus principios y de las personas que más quieres y de valor; esa felicidad que se parece más a una mercancía que a lo que te da la plenitud.

En algún tiempo peleaba con la palabra felicidad, veía esos conferencistas motivadores que instaban a esa felicidad vacía, perversa y egoísta pintada en “tú lo puedes lograr” en un universo consumista y conveniente, influenciando a personas a dejar su esencia por lograr el sueño de una ilusión, que al final fue la traición a sí mismos. Tantas personas corren desconectadas para lograr esa felicidad consumista y al final de sus vidas, se dan cuenta del tiempo y las oportunidades que perdieron; con una familia víctima del abandono, de un ser que deseaba, pero nunca alcanzó la felicidad.

La palabra contentamiento, evoca y acepta la invitación natural de la vida a vivir experiencias, a entregarse a lo que hay sin comparaciones ni juicios morales de bueno o malo, o mejor o peor, sino simplemente de retarse a vivir la vida como un juego delicioso con sus altos y bajos, sus bienestares y malestares, llegando hasta donde corresponda, ni tanto que no pueda manejar ni disfrutar, ni tan poco que no pueda jugar; entendiendo las reglas y viviendo en una consciencia profunda de la realidad y no manejado por los tabúes, ni mitos catastróficos de la sociedad, sino viendo el miedo y el dolor como algo natural y orgánico, como una oportunidad de trascender, tanto que una gota de rocío te conmueva con la misma alegría con la que un chiquillo juega con sus consolas de juegos de video y sube de niveles, hasta obtener la mayor de las recompensas: Vivir.

La visión transpersonal ve la felicidad desde la conexión con todo, con la magia, los dones a su máxima expresión, la empatía con el ambiente, no solo en los pensamientos, sino en las emociones y sobre todo desde el instinto (el cuerpo) que nos señala la realidad, un estado transpersonal de felicidad que es la alegría de “estar en esta película” invitado como actor principal. La emoción de poder cambiar todo lo que queramos a la luz de nuestro crecimiento, en donde todo lo entiendes, todo tiene sentido, hasta los actos más horrorosos o las epifanías más sencillas como una sonrisa o un abrazo. La experiencia de atravesar el dolor, que se puede decir es lo más difícil de lo que se puede vivir en un proceso terapéutico, es la puerta a ese salto cuántico, que deja ver la realidad a los ojos y entender que no es tan grave, que todo tiene arreglo, que hay madurez y se puede vivir en libertad, mientras la vida invita a otro aprendizaje.

Debo confesar que a veces me canso de ver consultantes que vienen por la receta rápida y contundente de la felicidad y en consulta logran “apagar el fuego” de su sufrimiento y logran respirar, pero no tienen el suficiente compromiso de encender su luz permanente. Honro y edifico a aquellos guerreros de luz, que demostraron a sí mismos su grandeza y desarrollaron sus capacidades para encontrar esa felicidad desde la plenitud, la tranquilidad y la consciencia; que encontraron ese nirvana, esa iluminación y que, además, tuvieron la fuerza y la compasión de guiar a otros desde la coherencia y la presencia desde lo vivido. Es un gran regalo de la psicología transpersonal, que el terapeuta a la par se sana con las mismas herramientas orientadas a su consultante y entre los dos en ese espacio creado para encontrarse, crecen y se desarrollan terapeuta y consultante como un acto maravilloso de sanación colectiva y recíproca.

Desde que entré en este mundo por casualidad, porque ni siquiera yo lo tenía planeado, ya algo más de veinte años, mi vida se transformó de manera asombrosa, todavía me sorprendo del alcance de este modelo de vida, que no es simplemente una teoría creíble, sino magia. Ahora mismo, en el 2021, estoy escribiendo este capítulo en medio de mi recuperación del coronavirus, si me salvé, siendo paciente diabético y esta experiencia fue dura al estar tan cerca de la muerte, pero para mí, es una experiencia mística que me corrobora lo aquí escrito. Hoy entiendo desde varias dimensiones el mismo contenido que me ha acompañado desde que empecé mi despertar, con mucha más alegría, sabiendo que todo va a ser mejor y que todo absolutamente todo es PERFECTO. Así las cosas, siguiendo las ideas de Hellinger (2007),



“Lo que puedo desear a todos es que tomen la felicidad tal y como viene. La pequeña al igual que la grande. Aquí hemos vivenciado tanto la felicidad como lo difícil. Aquel que toma la felicidad tal como va y viene también toma lo otro, que forma parte de la vida. Así, tal vez se pueda experimentar que aquello que entra por la puerta como desgracia, luego en un tiempo se queda como felicidad”



Referencias bibliográficas

- Aranda, C. (2013). *Aproximación al origen del pensamiento de George Ivanovitch Gurdjieff: las raíces musulmanas*. Recuperado de: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/22356/1/T34640.pdf>.
- Burroughs, J. E. y Rindfleisch, A. (2002). Materialism and Well-Being: A Conflicting Values Perspective. *Journal of Consumer Research*, 29 (3), pp. 348-370.
- Celis, A. (1996). *Humanismo, espiritualidad y psicoterapia*. Editorial transformación, Santiago.
- Eliade, M. (1968). *El chamanismo y las técnicas Arcaicas del éxtasis*. Payot, Paris. Editorial Fondo de cultura económica.
- Frankl, A. (1984) *Man's search for meaning*. Washington Square Press, New York.
- Freud, S. (1933). Nuevas conferencias de introducción al psicoanálisis. In *Obras completas. Tomo XXII*. Amorrortu editores.
- Hellinger, B. (2007). *El manantial no tiene que preguntar por el camino*. Editorial Alma Lepik Editores
- Lajoie, D & Saphiro, S. (1992). Definitions of transpersonal psychology. *Journal of Transpersonal. Psychology* 1992, 24 (1), 79-98.
- López, A. B. (2014) *Física cuántica y Emociones ¿Y tú qué piensas?* Universidad de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/64865>
- López-Casquete, M., Muñoz-Velázquez, J. A., & Gómez-Baya, D. (2018). Materialismo consumista e (in)felicidad: una revisión de la bibliografía. *Arbor*, 194 (788), a 452.

- Margot, Jean-Paul (2007). *La felicidad*. Praxis 24
- Maslow, A (1969). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1969a, 1, (1), 1-9.
- Maslow, A (1979). *El hombre autorrealizado* (1968). Barcelona: Ed Kairós.
- Matei, A. (2006). *Dualidad Oriental/Occidental según Racionero y Huntington: Felicidad y Sociedad en ambos mundos*. Universitat Jaume I. TFG_Matei_Ana.pdf (uji.es).
- Olvera, A., Traveset, M. y Parellada, C. (2011). *Sintonizando las miradas: Soluciones amorosas y breves a los conflictos entre la escuela y la familia*. Editorial: Grupo CUDEC., México
- Pavlov, I. (1903/1982). Psicología y psicopatología experimentales en los animales. En Pavlov, I. *La actividad nerviosa superior*. Obras escogidas (pp. 109-112). Barcelona, España: Fontanella.
- Pearson, C. (1992). *Despertando los héroes interiores: Doce arquetipos para encontrarnos a nosotros mismos y transformar el mundo*. Editorial: Libro Guía.
- Perls, F. (1974). *Sueños y existencia*. Cuatro Vientos Editorial.
- Puente, I. (2013). Psicología Transpersonal y Ciencias de la Complejidad: Un amplio horizonte interdisciplinar a explorar. *Journal of Transpersonal Research*. 1. 19-28.
- Rogers, C. (1995). *Libertad y creatividad en la Educación*. Barcelona: Paidós.
- Rogers, C. (1997). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Biblioteca de psicología, psiquiatría y psicoterapia, vol. 28. Barcelona: Paidós.
- Rogers, C. (2004). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.

-  Rogers, C. y Steven, B. (1967). *Person to person: the problem of being human*. Real People Press, Utah.
-  Shirley, J. (2011). *Gurdjieff. Vida y enseñanza*. Ed. La Liebre de Marzo, Barcelona.
-  Skinner, B. (1953). *Science and human behavior*. Nueva York, NY: The Macmillan Company
-  Tortosa, F. & Civera, C. (2006). *Historia de la psicología*. Mc Graw Hill. Historia de la psicología (unam.mx).
-  Von Bertalanffy, L. (1976). *Teoría general de los sistemas. Fundamentos, desarrollo, aplicaciones*. Fondo de Cultura Económica.
-  Wilber, K (1984). *La conciencia sin fronteras. Aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal*. Editorial Kairós.
-  Wilber, K (1987) (Ed). *Cuestiones cuánticas: escritos místicos de los físicos más famosos del mundo*. Barcelona: Ed Kairós.
-  Wilber, K (1994). *Psicología integral*. Barcelona: Ed Kairós.



Capítulo VI

La inteligencia espiritual como medio de desarrollo de la felicidad trascendente



Diego Angelo Restrepo Zapata

Trabajador Social, Universidad de Caldas

Magíster en Ciencias Sociales, Universidad de Caldas

Doctor en Pensamiento Complejo. Multiversidad Mundo Real, Edgar Morin.

Coordinador de Investigación IES CINOC

Email: investigacion@iescinoc.edu.co

ORCID: 0000-0002-3552-0386

El presente capítulo sobre la felicidad humana es el resultado de varios años de investigación en relación al papel que juega la religión en la construcción de diversos procesos de afrontamiento ante las dificultades que se presentan en la cotidianidad. Para poder entender cómo las religiones por medio de sus rituales generan diferentes estrategias de apoyo emocional se abordaron tres grupos espiritualizadores, con la metodología de la etnografía, esta permitió que se conocieran desde la multilocalidad sus rituales y las creencias que en un momento dado brindan apoyo emocional, además se pudo romper con la barrera de lo desconocido llegando a ser nativos y partícipes activos de la Masonería (grupo no religioso), el Vaisnavismo (movimiento oriental) y el cristianismo (religión occidental), gracias a dicha inmersión se pudieron comprender las diversas construcciones rituales que dotan a los practicantes de habilidades ante la vida que van mucho más allá de una situación de incertidumbre, generando satisfacción y felicidad ante el caos.

Para fortalecer los procesos reflexivos en el presente libro se construyeron columnas teóricas que posibilitaron la comprensión de los fenómenos derivados de las prácticas religiosas y que dotan al practicante de satisfactores o reguladores ante la crisis que favorece la construcción de felicidad en momentos difíciles.

Postulados teóricos

Inteligencia espiritual

Es necesario entender que religión y espiritualidad no es lo mismo. Se puede considerar que la religión debería traer de forma intrínseca la espiritualidad, pero no siempre es así, pues esta se configura en dinámicas que son de carácter trascendentes y no siempre están vinculadas a un dogma. Por otro lado, es necesario reconocer que los practicantes de diversas religiones pueden experimentar dinámicas espirituales que los llevan a desvincularse de las necesidades de carácter físico.

La espiritualidad es conceptualizada como una búsqueda personal que dará un entendimiento a las respuestas de las últimas preguntas sobre la vida, su significado, y la relación con lo trascendente o sagrado, lo cual podría conducir o no al desarrollo de rituales religiosos (Nogueria, 2015. p. 45)

Es también importante comprender que el cerebro juega un papel preponderante en lo que es el desarrollo de las emociones de los practicantes de algún ritual, pudiendo generar una racionalidad espiritualizadora que se centra en la construcción de teodiceas que dan respuestas a las incertidumbres de la vida, “las recientes investigaciones en el campo de las neurociencias indican que las actividades mentales, pensamientos, emociones, incluso la consciencia de sí mismo,

son funciones del cerebro” (Tragan, 2012, p.13). Siendo el cerebro el encargado de configurar por medio de sus intercambios químicos estados de satisfacción. Por otro lado, el cerebro individual (yo) tiene la capacidad de objetivar el exocerebro social y cultural (nosotros) que se ve fortalecido en la relación con sus semejantes, permitiendo que se generen estados alterados, movilizados por la comunidad, y que repercuten en felicidad o contentamiento. Goleman (2006) considera,

El cerebro social consiste en el conjunto de los mecanismos neuronales que orquestan nuestras interacciones, la suma de nuestros pensamientos y sentimientos sobre las personas y nuestras relaciones. Los datos más novedosos y reveladores al respecto indican que el cerebro social tal vez sea el único sistema biológico de nuestro cuerpo que nos conecta con los demás y se ve, a su vez, influido por su estado interno. (...) Es por ello que, cada vez que nos relacionamos cara a cara (o voz a voz o piel a piel) con alguien, nuestro cerebro social también se conecta con el suyo (p.17).

El cerebro social tiene una gran influencia en las prácticas religiosas al construir relaciones fuertes mediadas por los rituales y que repercuten en la forma de ver el mundo, generando contentamiento que se construye ante la propia imposibilidad humana y que llega a dar poder a la omnipotencia divina. Por su parte Goleman (2006), afirma “nuevos descubrimientos revelan que nuestras relaciones tienen sobre nosotros impactos sutiles pero poderosos y que duran toda una vida” (p.17). Dentro de las particularidades del cerebro se comprende su capacidad de trascendencia, como capacidad de desvincularse del cuerpo y conectarse con elementos metafísicos, siendo un proceso en la mayoría de las veces orquestado por el grupo, comunidad o religión.

La capacidad de experiencia de trascendencia (junto a la posibilidad de reflexionar que nos permite concienciar el misterio que encierra el hecho de existir) es precisamente uno de los principales elementos que sitúan a los humanos en un punto singular de la evolución y que permite sospechar o suponer que esta evolución sigue un tipo de dirección y progreso que sitúa a los humanos en la punta de lanza de un cierto progreso general (Tragan, 2012, p.56).

El trascender es ir más allá de las necesidades de lo físico, de lo lineal, es crear espacios de interiorización es buscar apartarse por un instante de un mundo de caos y buscar ser feliz sin importar la crisis o las emergencias que el contexto pueda brindar, convirtiendo las emociones en respuestas eficaces a la crisis, movilizadas por el cerebro, el grupo y lo divino.

Las emociones en su conjunto son respuestas generales del organismo a los retos de la vida, respuestas primariamente orquestadas a través de reacciones viscerales. Las emociones implican y condicionan al organismo

para responder eficaz e intensamente a los desafíos vitales: sobrevivir, defenderse, relacionarse, reproducirse, establecerse en el grupo. (...) En organismos superiores como el humano, podríamos hablar de una “preparación emocional” para la elección comportamental (Tragan, 2012, p.58).

Unir inteligencia, espiritualidad y felicidad es posible, al comprender la inteligencia espiritual como el uso eficiente de las emociones, en este caso la felicidad entrelazada con lo trascendente para el beneficio propio, “la posibilidad de hablar de inteligencia espiritual, corresponde a la habilidad de atender precisamente a la dimensión trascendente del ser humano” (Tragan, 2012, p.60). Brindarle una significación de inteligencia a lo espiritual es dotarlo de capacidades profundas y racionales que trascienden la emoción y el sentimiento llegando a un estado de felicidad o contentamiento, es algo un tanto más racional, medible y tangible y permanente que sólo los procesos emocionales.

La trascendencia en general podría considerarse una forma de conocimiento propia y exclusiva de los humanos, que se configura como una posibilidad inminente de completar el conocimiento que tenemos de una realidad que nos supera, y que se ha convertido en imprescindible para la mayoría de ellos (Tragan, 2012, p.62).

La trascendencia se apropia de formas activas y validadas como lo son los lenguajes simbólicos que se encargan de incitar al cerebro para que este evoque emociones como la felicidad.

Hay que recordar que las dimensiones del trascendente, al no poder ser objeto de descripción, solamente pueden ser designadas en el lenguaje propio de la máxima densidad e intensidad de significación, que es el lenguaje simbólico. Este es el lenguaje de toda trascendencia y, específicamente, es el único lenguaje de la trascendencia religiosa (Tragan, 2012, p.65).

En otras palabras, la trascendencia, la felicidad y la espiritualidad con sus componentes o atributos son de carácter mental, más que físico, aunque puede ser desencadenada por variables externas como lo son los rituales y sus símbolos. Claro está que a pesar de que estas son de carácter particular, se crean gracias a los procesos de construcción social, llegando a traspasar las barreras de lo humano y topándose con esferas metafísicas y/o divinas.

En este orden de ideas la religión se consolida como una necesidad de agrupación y cooperativismo que nace desde la misma evolución del hombre. La religión es

una necesidad para la sobrevivencia a un mundo desconocido y caótico. Además, es necesario que se aclare que cuando se habla de sobrevivencia no solo atañe a la parte física, sobrevivir es también control emocional o control de lo incontrolable y esto solo puede ser realizado por la espiritualidad, la trascendencia, y/o la religión que dotan de herramientas de contentamiento o felicidad ante la crisis. Restrepo (2020) considera,

La presencia de símbolos, signos y ritos en cualquier grupo población y especialmente religioso llevará a un sentimiento de encuentro con un ser más grande o superior; que se articula como estado subliminal en los participantes, haciendo que se tengan sensaciones más allá del yo, y que trascienden en muchas ocasiones al grupo. El poder del símbolo, el signo y el rito es generar una impronta en los participantes del grupo religioso definiéndose como participantes de ese y no de otro grupo (p.22).

Cómo se ha podido observar la religión tiene la capacidad de dotar de herramientas emocionales a sus practicantes llegando al punto de consolidar estructuras de satisfacción emocional como los símbolos, signos y señales vinculadas a rituales religiosos que funcionan como contenedores de lo divino. Restrepo (2020) asegura:

Se puede considerar que los símbolos, señales y rituales religiosos van encaminados a complacer los deseos psicológicos de: salud, vida, muerte, dinero y sexo o amor, estos son los pilares que marcan las necesidades simbólicas y que permiten que los individuos se vinculen y se mantengan en un grupo o ritual (p.26).

Pero en algunos casos para que la religión tenga el impacto psicológico en la vida de sus feligreses, estos deben romper con su racionalidad, lo cual busca que el practicante se desconecte del mundo, así como de sus penurias, incertidumbres y caos, para esto genera alteraciones que rompen con lo que puede ser normal. Restrepo (2021), considera

Romper con la racionalidad es romper con una vida de insatisfactores, es buscar soluciones donde ya no las hay y para esto la religión ha consolidado una serie de formas, en las que se puede confiar cuando se está abandonado, cuando ya no se tiene nada por hacer, y por qué no decirlo hasta para cuando la ciencia fracasa, la religión se construye como una institución mucho más grande y con respuestas mágicas, a las necesidades que se puedan estar presentado, es la encargada de proporcionar herramientas a un ser desprovisto de las mismas ante las vicisitudes de la vida (p. 227).

La espiritualidad y la religión buscan generar el contentamiento que es una respuesta positiva ante todas las dificultades de la vida, es tratar de tomar todo lo que sucede como una respuesta divina, es ser feliz ante las diferentes dinámicas que el mundo pueda brindar. Los rituales sin la utilización de los procesos imaginativos serían completamente muertos, la complejidad de los procesos ritualísticos nace de las necesidades socio-biológicas y derivan en la capacidad del grupo de poder sostener desde sus imaginarios las dinámicas que constituyen el centro ritual. Es el poder de la mente de auto-engañarse para poder desarrollar prácticas metafísicas, “La vida <<imaginativa>> y <<emotiva>> del hombre es en todo lugar y ocasión, rica y compleja” (Turner, 1967, p.14).

Los actores de los diversos rituales, buscan al adherirse a sus prácticas el poder ganar algo, sea psicológico, físico o espiritual, y para poder ganar deben dar, fundamentándose las prácticas en iniciativas de dar y recibir (el don):



Donar supone transferir voluntariamente alguna cosa que nos pertenece a alguien que creemos no puede negarse a aceptarla. El donante puede ser un grupo, o bien un individuo que actúa solo o en nombre de un grupo. (...) Un don es pues un acto voluntario, individual o colectivo que pueden o no haber solicitado aquel, aquellas o aquellos que lo reciben (Godelier, 1996, p.25).

El proceso de donar se encuentra vinculado al ámbito humano, esto debido a la necesidad constante del hombre de intercambiar y de dar, con el fin de generar vínculos entre sus iguales o entre seres superiores. Un ejemplo lo presentan las ofrendas que se dan en todos los grupos religiosos. Aunque estas ofrendas son recibidas por seres humanos, los donadores lo hacen con el fin de recibir o pagar prebendas a los dioses o a seres superiores. Por otro lado, muchas de las donaciones de las personas a los seres superiores nacen con la intención de pagar los regalos que estos seres les “han dado” como la vida, agua, sol, dinero, amor, alegría, éxito, etc. Se presenta como una deuda que debe ser cancelada con regalos o tributos.



Donar parece instituir una doble relación entre el que dona y el que recibe. Una relación de solidaridad, ya que el donante comparte lo que tiene, o lo que es con aquel al que dona y una relación de superioridad, ya que el que recibe el don y lo acepta contrae deuda con aquel que se lo ha donado. Por medio de esta deuda, se convierte en su deudor y por ello se halla hasta cierto punto bajo su autoridad, al menos hasta que no haya devuelto lo que se le dono (Godelier, 1996, p.25).

Lo que se expresó anteriormente se puede identificar en los diversos rituales, donde las personas apelan a lo divino y brindan regalos y ofrendas esperando pagar en algo, la ayuda que los dioses les han brindado, según sea el regalo que los seres sobrenaturales dan, proporcional es el pago que las personas deben donar.

Por ejemplo, en algunas religiones se considera que gracias a los dioses es que se puede tener la salvación eterna y ser felices al considerar que la verdadera y duradera felicidad solo depende de Dios. El fenómeno religioso y/o espiritual tiene la capacidad de generar actitudes diversas ante las diferentes variables que pueda brindar la vida, consolidando muchas veces un tipo de cultura. “La cultura denota un esquema históricamente transmitido de significaciones representadas en símbolos, un sistema de concepciones heredadas y expresadas en formas simbólicas son medios con los cuales los hombres comunican, perpetúan y desarrollan su conocimiento y sus actitudes frente a la vida” (Geertz, 1973, p.88).

La religión se presenta como un proyecto que se encarga de articular los procesos y acciones humanas con representaciones significativas a nivel emocional o de carácter sobrenatural, los cuales son enfatizados en relación con el símbolo, ingresando hacer parte de experiencias humanas o salen de las mismas, tomando fuerza en la vida religiosa y comunitaria de los profesantes, en los cuales se generan dinámicas de motivación de vida. “Una motivación es una tendencia persistente, una inclinación permanente a realizar cierta clase de actos y experimentar cierta clase de sentimientos en cierta clase de situaciones; estas “clases” son por lo común muy heterogéneas” (Geertz, 1973, p. 93). Algo muy interesante es que la motivación no es tangible y no se representa por medio de tendencias, la motivación se consolida en una dinámica que va mucho más lejos de tendencias emocionales o de sentimientos, y que termina en motivos o circunstancias movilizadoras en relación a situaciones o prácticas que facilitan el estar feliz.



Los estados de ánimo que provocan los símbolos sagrados, en diferentes épocas y en diferentes lugares, van desde el entusiasmo a la melancolía, desde la confianza en uno mismo a la auto-conmiseración, desde una incorregible felicidad a una blanda indiferencia, para no hablar del poder erógeno de muchos mitos y ritos del mundo (Geertz, 1973, p.94).

Cómo se expresó anteriormente las religiones se caracterizan por la consolidación de rituales que se convierten en esferas salidas de la realidad, donde el individuo gracias a la práctica puede entrar a una dimensión no física, sino espiritual, a un lugar sólo habitado por los dioses y del cual, él puede ser parte por unos breves instantes, asimismo dichas ceremonias tienen el poder de consolidar procesos de carácter comunitario, espiritual y psicológico, convirtiéndose en un bálsamo que sana todas las penas generadas en las esferas de la vida humana, “existe una pluralidad de ritos, pero todos establecen una puesta en resonancia, una armonización entre el individuo que los realiza y la esfera en la que efectúa su integración ritual. El rito opera así una integración comunitaria, religiosa y cósmica” (Morín, 2003, p.49).

Las religiones tienen el poder de cambiar las perspectivas de sus feligreses ante estos instantes inesperados ante los golpes que la vida tiene para dar a cada uno de los que suelen vivirla, es un proceso netamente humano buscar alternativas para ser felices y terminar con la zozobra que genera, ser un individuo con vida, enfrentado constantemente a la muerte; el rito consolida un espacio apartado de lo mundano, dimensionando al hombre a un sentido plausible ante su realidad, además de la importancia que tiene el contacto con el otro creyente que permite que en comunidad se sortean las dificultades. Morín (2003), asegura que el rito, “aleja al individuo de la incertidumbre, del vacío, de la angustia y lo inserta en un orden, un todo, una comunidad, una comunión” (p.162).

Los grupos religiosos tienen en sus características la articulación mítico-religiosa, donde los rituales están compuestos esencialmente por lo divino, que tiene la capacidad de co-crear con los símbolos espacios alternos a la realidad, donde la solución a los problemas se da por la mediación de los dioses, este efecto placebo transforma la incertidumbre en certidumbre, lo inexplicable en explicable; la tristeza en felicidad, aferrados a la magia los feligreses sustentan su confianza más allá de las dificultades.

Asociación Católica Apostólica Romana

El término católico nace en el siglo II y se usa para designar esta nueva fé, generada con el fin de dar a entender que esta doctrina busca unir a los creyentes de diversas partes del mundo sin importar su raza, país, o geografía; el término católico significa “universal” por ser la iglesia que llegaría a cada rincón del mundo, además el término indicaba a los herejes contrarios a las doctrinas, que la verdad consistía en tomar todos los evangelios de forma unida, no por partes, la Biblia debía ser como un todo y las doctrinas no eran unas mejores que otras, todas eran importantes y la sucesión apostólica se deriva de entender todo lo que los apóstoles deseaban enseñar al pueblo de Dios, siendo dichas doctrinas entretejidas en la Biblia.

La palabra “católica” quiere decir “universal”; pero también quiere decir “según el todo”. En ambos sentidos, frente a los herejes, la iglesia del siglo segundo comenzó a darse el título de “católica”. Lo que esto quería decir era, en primer lugar, que se trataba de la iglesia universal (González, 2003, p.100).

La Santa Misa (liturgia) como es nombrado el rito central católico, es la ceremonia por excelencia encargada de delimitar los espacios de los símbolos.

En la iglesia católica apostólica romana existen una serie de sacramentos que son de iniciación a la vida religiosa, estos son: bautizo, primera comunión o eucaristía,

y confirmación. Dichos rituales dentro de lo que es el sistema complejo de los símbolos, se presentan como subsistemas que presentan contacto con el sistema céntrico y que tienen una serie de mecanismos que les brinda una serie de autonomía sin separarse de la organización, “en el comportamiento de un subsistema dentro de un sistema, pueden entrar en juego unas pocas relaciones determinantes que, en cierta manera, “integran” toda la complejidad de las relaciones internas dentro de ese subsistema” (García, 2006, p.125).

Los sacramentos de penitencia y reconciliación sumados al sacramento de unción de los enfermos; son subsistemas que buscan generar estabilidad a la estructura que se puede ver afectada por el dolor o inestabilidad que pueda causar la enfermedad o la vergüenza que se pueda cargar por el haber cometido un pecado. Dentro de la estructura religiosa estudiada se pudo observar que se consolidan los sacramentos con el fin de brindar un descanso psicológico y poder ayudar a que el sistema no se desestabilice por las faltas o ansiedades que puedan estar viviendo sus miembros. El rito de penitencia y reconciliación “consagra un proceso personal y eclesial de conversión, de arrepentimiento y de reparación por parte del cristiano pecador” (Paulus VI, 1965, p.255).

Vaisnavismo o grupo para la conciencia Krisna

Cuando se habla de religión, necesariamente se debe hablar del ser humano puesto que es el único ser del mundo que se le ha comprobado que cuenta con conciencia sobre su existencia y maneras de perpetuar aún después de su muerte. Para este fin hace uso de elementos simbólicos dinámicos a los que acude en momentos fundamentales de su vida o cuando se encuentran ante dificultades y por medio de estas buscan a Dios, quien es el único que tiene el poder de transformar las vidas de sus creyentes dando la vida eterna, la salvación o felicidad en momentos de crisis.

La relación propuesta entre hombre-muerte-religión es una alianza para la crisis, puesto que nace de una necesidad de ver mucho más lejos que la vida misma y para esto se configuran las formas de actuar de Dios y del hombre ante él. Los hindúes configuran a Dios como una conciencia mucho más grande que el todo, y que tiene el poder de terminar con la dinámica de reencarnaciones a las que el hombre se encuentra sujeto.

Cuando se observa a los Hare Krisna suelen confundirse con los hindúes, pero, aunque el primer grupo adopta una serie de prácticas tomadas del segundo grupo, no se presentan con las mismas características, puesto que es necesario recordar que los hindúes se manejan por las castas, la adoración a Brahma, la práctica rigurosa de rituales desde antes de nacer y por otro lado se debe considerar que para ser de este grupo se debe nacer en la India. Por otro lado, los Hare Krisna

(ISKON y VRINDA) reciben personas de cualquier territorio, consideran a Krisna como la conciencia plena de Dios de donde desciende Brahma, Shiva y los demás dioses, llegando a centrar todos sus procesos de crecimiento espiritual en la suma presencia de su creador; en su mayoría se presentan veganos, no se aprovechan de los recursos de la vaca por considerar que la industrialización ha hecho que la leche sea contaminada por la aplicación de vacunas a este animal.

Por su parte este movimiento busca que los devotos se desliguen de todo lo que los une a su vida profana, lo cual genera sufrimiento y era ejercida antes del ingreso al grupo, puesto que al ser iniciado y tener nuevo nombre dentro de los Hare Krisna es necesario alejarse de amigos y familiares puesto que al ser profanos lo pueden contaminar y evitar el avance en la vida espiritual y la felicidad, “nunca hay nacimiento ni muerte para el alma. Ni habiendo sido una vez, deja de ser jamás. El alma es in-naciente, eterna, siempre existente, inmortal y primordial. No se le mata cuando se mata al cuerpo” (Prabhupada, 2012, p.34).

Los Samkaras como la mayoría de rituales tienen la capacidad de integrarse en procesos cosmogónicos que van desde la iniciación hasta la misma muerte y posterior transcendencia del alma, pues en realidad este es el sentido de toda ceremonia religiosa y del papel de los símbolos, es buscar la epifanía, y para ello es que los símbolos se estructuran en sistemas complejos llamados rituales, convirtiéndose esta integración en un aspecto fundamental de las estructuras simbólicas, “los procesos de integración representan el principal aspecto dinámico que distingue a los sistemas de los agregados” (De la reza, 2010, p.79).

Masonería

Hablar de los inicios de la masonería es una tarea difícil por las múltiples teorías que ubican este movimiento en diferentes lugares y épocas, generando construcciones históricas que no se fundamentan en pruebas documentales, sino más bien mitos o leyendas sobre esta orden. Algo sí es claro, este movimiento es antiguo y existe como una expresión laica de desarrollo espiritual mediante los rituales y símbolos destinados para este propósito. De la historia nos encontramos con:

A finales de la Edad Media se produjeron documentos en los que aparecen aspectos que encontramos en las logias masónicas posteriores. Así, el Regius Manuscript de 1390, conservado en el Museo Británico, es un poema en el que aparecen referencias a una masonería que podría ser especulativa. De mayor importancia aún es el Cooke Manuscript, también conservado en el Museo Británico, donde, por primera vez, encontramos referencias a una masonería que es, sin duda alguna, especulativa y no gremial (Vidal, 2005, p.24).

La masonería en el transcurso de su constitución se ha desarrollado en dos grupos, la masonería operativa y la masonería especulativa. La primera era el grupo de constructores que se unían para diseñar y construir obras arquitectónicas, estos grupos al desaparecer dan entrada a la masonería especulativa, heredera de las herramientas de la primera, que ahora toman características simbólicas y que son utilizadas ya no para construir templos materiales, sino templos espirituales siendo la meta de la masonería especulativa que los hombres se construyan como mejores seres humanos inmersos en una sociedad.

La masonería se podría decir que es un grupo discreto, laico con procesos rituales iniciáticos que propende por la identificación de sus integrantes con elementos utilizados en el campo de la arquitectura y la construcción. Se fundamenta en los grados aprendiz, compañero y maestro, términos utilizados en la construcción de templos en la época medieval, para alcanzar cada uno de los grados el aspirante debe pasar unas iniciaciones, las cuales se presentan como un medio eficaz para enseñar y espiritualizar la vida de los iniciados, quienes deben meditar sobre este proceso y los símbolos entregados en el transcurso de su vida masónica.



El secreto de la iniciación es de tipo espiritualista o psicológico. Aunque la iniciación conlleva secretos de oficio y los de la masonería son los de los gremios medievales de la construcción— conviene destacar que no todo lo que está oculto es necesariamente algo negativo o malo, pues hay que distinguir lo que está escondido de lo que está oculto, y la iniciación no tiene nada que ver con el ocultismo. Una sociedad iniciática sólo es secreta cuando es perseguida, pues precisamente su vocación es, por el contrario, dar a conocer el secreto participando entre todos los que son dignos de él (Benimelly, 2004.p. 49).

Cada iniciación es única y tiene una representación diferente según el nivel al que pasa, asimismo los símbolos y las herramientas de construcción cambian según el rito de iniciación, cada ceremonia enriquece a la que antecedió y brinda nuevas formas de ver el mundo personal desde símbolos arquitectónicos.

Al finalizar las iniciaciones masónicas, el practicante debe trabajar de forma ardua en la eliminación de tres elementos que para ellos es lo que destroza al ser humano y la sociedad que son la ignorancia, el fanatismo y la ambición, y que a nivel universal generan insatisfacción

Reflexión

La organización religiosa o espiritualizadora es la encargada de fusionar los diferentes rituales y brindarles sentido a los elementos que conforman estos, prefigurando alternativas emocionales ante la crisis.

La religión tiene la función de organizar y transmitir el valor que cada elemento requiere con el fin de que logre tener la eficacia que se necesita a nivel individual, comunitario, espiritual y psicológico-emocional en este caso la felicidad.

Por su parte a pesar de que el grupo religioso o espiritualizador se presenta como uno sólo en este caso Catolicismo, Vaisnavismo y Masonería, contiene en su interior una gran diversidad, buscando abordar las diversas manifestaciones de la vida del hombre y que le pueden provocar incertidumbre, con el fin de generar una especie de contentamiento ante la crisis que bien pudiera llamarse felicidad. Las emergencias permiten que las dinámicas de satisfacción dentro del grupo, tomen poder, o sean resignificados con el nivel de aporte que pueden brindar para sobrepasar la emergencia y entrar en un estado de contentamiento o felicidad, “La acción simbólica restablece el poder del individuo sobre sí mismo” (Breton, 1999, p.54).

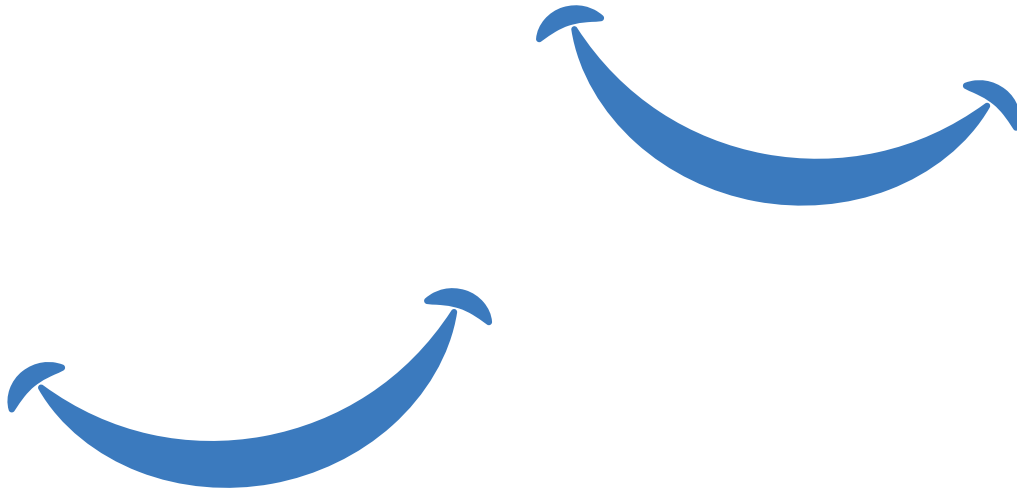
No obstante dentro de los grupos que se analizaron se encontró una relación directa en los procesos de compensación emocional, y las prácticas desarrolladas para dar solución a los azares del mundo, algo que es muy importante puesto que hace relación a su capacidad de generar homeostasis, donde cada rito busca el equilibrio a nivel comunitario y personal psicológico, “la homeostasis designa a las fuerzas de reproducción que no afectan a los elementos esenciales del sistema, sino que los multiplica incorporando unidades de tipo similar” (De la reza, 2010, p.116).

Por medio de este escrito se pudo entender que los practicantes comprenden que existen incertidumbres, azares, dificultades, caos, pero que a pesar de su presencia en la vida existen soluciones que se presentan con características espirituales, las cuales dan paz en momentos de desasosiego, por tener la capacidad de transferir las necesidades a seres superiores, consolidando tranquilidad psicológica que los entrevistados consideran es una verdadera felicidad por no depender de dinámicas materiales que se pueden destruir, sino de procesos netamente espirituales que perduran en el tiempo y que generan sentido de vida, según Frank (1991), “la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida”. (p.54). Para lo cual la religión y la espiritualidad brindan opciones teocéntricas, permitiendo el desarrollo de la inteligencia espiritual que repercute en felicidad. Tejeiro (2016), expresa:



La inteligencia espiritual es la suprema de todas las inteligencias, ya que traza el camino hacia una nueva vida y conduce al éxito, donde el ser humano desarrolla sus capacidades y consigue lo que desea llegando a la felicidad plena (p.35)

Para hablar de felicidad desde la mirada de los practicantes de rituales espiritualizadores, estos configuran sus reacciones emocionales apelando a la voluntad de algo superior o interior que les permite tomar una posición más amigable ante las incertidumbres, caos, azares e infortunios de la vida, no permitiendo que lo externo afecte la visión de un mejor porvenir, esto se podría llamar inteligencia espiritual, la cual no se encuentra enmarcada a una lógica física o material, además de su capacidad de dotar de salidas emocionales a los que la poseen, llegando a presentar una felicidad mucho más duradera en el tiempo y no sujeta a lo inmensurable.



Referencias bibliográficas

- Aguirre, A. (1995). Etnografía. Metodología cualitativa en la investigación sociocultural. Barcelona, España. Marcombo S.A.
- Benimelly, J. (2004). La masonería. Barcelona, España: Alianza.
- Breton, D. (1999). Antropología del dolor. Paris, Francia: METAILE.
- De la Reza, G. (2010). Sistemas complejos, perspectivas de una teoría general. Barcelona, España. ANTROPOS.
- Frankl, V. (1991). El hombre en busca de sentido. Barcelona, España. Herder. S.A.
- García, R. (2006). Sistemas complejos. Barcelona, España. Gedisa SA.
- Geertz, C. (1973). La Interpretación de las culturas. Nueva York, EEUU. Gedisa.
- Godelier, M. (1996). El enigma del don. Paris, Francia. Paidós.
- Goleman, D. (2006). La inteligencia social. Madrid, España. KAIROS.
- Gonzáles, D. (2008). Psicología de la motivación. La Habana, Cuba. Ciencias Médicas.
- Morin, E. (2003). El método V, la humanidad de la humanidad, la identidad humana. Madrid, España. Cátedra S.A.
- Nogueira, (M). La espiritualidad y su relación con el bienestar. En revista investigación en psicología. Vol. 1, (2). p. 33-55.
- Paulus VI, (1965). Concilio ecuménico Vaticano II. Ciudad del Vaticano, Roma. Enchiridion Vaticanum.

- Prabhupada, S. (2012). Bhagavadgita. Madrid, España. CREATESPECE.
- Perspectivas, (20), 11-27. Recuperado a partir de <https://revistas.uniminuto.edu/index.php/Pers/article/view/2532>
- Restrepo, D. (2020). La complejidad de la religión. Pensilvania, Colombia. IESCINOC.
- Restrepo, D. (2021). La construcción simbólico-ritual, del cerebro a la cultura.
- Tejeiros, S. (2016). La inteligencia espiritual. Caracas, Venezuela. UCV.
- Tragan, N. (2012). La religión y la vida personal. Bogotá, Colombia. Xaveriana.
- Turner, V. (1967). La selva de los símbolos. Madrid, España. Siglo XXI.
- Vidal, C. (2005). Los Masones. Madrid, España. Planeta.



Capítulo VII

Reflexionando sobre felicidad,
alegría y emociones



Lucero Hoyos Restrepo

Especialista en Neuropsicología Infantil, Pontificia Universidad Javeriana

Psicóloga, Fundación Universitaria de Popayán

Antropóloga de la Universidad del Cauca

Psicología, Consulta privada y consultora en Instituciones Educativas

Email: lucerohoyosrestrepo909@gmail.com

ORCID:0000-0003-1430-9319

El presente capítulo es una reflexión, sobre las diferentes concepciones de felicidad, alegría y emociones, desde postulados teóricos de diferentes autores y las concepciones epistemológicas, es un discurrir en cómo se articulan estos tres constructos que están relacionados con el ser humano y que en la actualidad, han cobrado auge en el ámbito de la psicología, principalmente con enfoque humanista, teniendo como base la psicología positiva, como también diferentes corrientes filosóficas, que están enfocadas principalmente a la autoayuda y al crecimiento personal, todas ellas, en general tratando de aportar ideas para mitigar la falta de felicidad, sumar alegría y fortalecer las emociones positivas.

Resulta oportuno referir, respecto a la presente reflexión que el interés también surge, por ser temas relevantes que están inmersos en el malestar expresado por las personas que acuden a consulta psicológica, quienes manifiestan “inestabilidad emocional, infelicidad, tristeza, afectando su vida personal, familiar, laboral y social”, situación que se da, independiente de su edad, cultura, ámbito social, académico y es precisamente esa incertidumbre el motivo que los impulsa a buscar apoyo psicológico.

El tema de la felicidad, es un interés no sólo de la época actual, es más, ni siquiera del pasado siglo, al remontarnos a la historia de la humanidad, se encuentra como un dilema del hombre, o parece que fuera innato en el ser humano esa curiosidad por entender y buscar la felicidad, es así, como al respecto, se encuentran diversas definiciones y concepciones relacionadas con inquietudes de pensadores, filósofos, psicólogos que se han ocupado del tema, relacionándolo en sus teorías.

En este orden de ideas, se considera importante referir algunos autores, que a través de diferentes épocas se han interesado en el tema, por ejemplo: en la antigua Grecia el filósofo y científico Aristóteles, considerado junto con Platón, el padre de la filosofía occidental, concebían la felicidad como una actividad desde la razón, explicada, como la autorrealización de la misma persona, que actuando bien, se hace así misma excelente y de hecho se va a sentir feliz, siendo la realización plena de la propia naturaleza y por lo tanto, no la considera como un premio, ajeno a la acción; por consiguiente, las buenas acciones, tienen un efecto real en la persona, actuando en ella para que esté bien.

En otras palabras, Aristóteles, plantea la felicidad como individual, es decir, el hombre busca su autorrealización para alcanzar su felicidad individual, por consiguiente, existen diferencias entre lo que hace feliz a una persona y a otra (Boscha, 2019).

Para Albert Einstein, científico, llamado “Gran sabio del siglo XX”, dedicado a la ciencia, mencionó que la felicidad no necesariamente garantizaba el cumplir ese sueño perseguido, era más bien, una vida humilde y tranquila, la que le traía más

felicidad que la persecución del éxito, al respecto expresaba: “Los ideales que han iluminado mi camino y me han proporcionado una y otra vez nuevo valor para afrontar la vida alegremente, han sido: belleza, bondad y verdad” (Einstein, 1983).

Por otro lado, Abraham Harold Maslow, psicólogo humanista, relaciona la felicidad con la capacidad de las personas para autorrealizarse, plantea que quienes logran centrarse más en la realidad que viven, enfrentando adversidades a través del desarrollo de las potencialidades, las cuales traducen en solucionar las problemáticas a partir de esos nuevos significados, es así como las personas autorrealizadas, se distinguen por estar más centradas en la realidad que viven, enfrentan las adversidades a partir de una solución y tienen una percepción que difiere de los significados y sus fines.

De la misma manera, para el psicólogo humanista, Carl Rogers, al abordar dentro de su teoría el concepto de felicidad, la plantea como subjetiva, argumentando que cada persona puede encontrar su propio grado de bienestar y este, parte de la actitud fundamental que es lograr aceptarse así mismo y entrar en contacto con uno mismo, llegando a la aceptación incondicional, en la que la persona logra aceptarse totalmente así misma, como también a sus conductas (Maslow, 2021).

Es preciso señalar, que en su teoría Carl Roger, refiere que cada persona es feliz en la medida en que se encuentra consigo misma, se auto reconoce, se autorrealiza y se acepta, por lo que la felicidad no depende ni de otra persona, ni de circunstancias fortuitas, es así como para Rogers, el lograr ese auto respeto, le permite a la persona ser feliz y gozar de una buena salud mental (Rogers, 2020).

Al reflexionar sobre felicidad, no se puede dejar de lado, los planteamientos del psicólogo y educador, Martín Seligman (2006), uno de los pioneros de la psicología positiva, refiere la teoría de la felicidad, desde tres dimensiones: cubrir necesidades básicas, para lograr una vida gratificante, descubrir su propio potencial y desarrollarlo para sentirse pleno, dedicar ese potencial, virtudes y fortalezas en beneficio de las demás personas, es decir contribuyendo a la felicidad de los otros, de igual manera, enfatiza en la importancia de fortalecer las emociones positivas como alegría, la gratitud, la serenidad y al mismo tiempo minimizando las negativas, como la tristeza, la ansiedad, el miedo (Seligman, 2006).

Seligman igualmente, propone tres tipos de felicidad o formas de vivir la vida de manera óptima, en primer lugar, se refiere a una vida placentera, determinada en la adquisición de placeres; segundo, habla de una vida comprometida, apoyada en la experimentación de emociones positivas y como tercera, refiere una vida significativa donde están inmersas las gratificaciones. De igual forma, aclara que estos tres patrones de felicidad planteados, no se excluyen, se complementan incluyéndose entre ellas.

De la misma manera Seligman, afirma que aunque en el tema de la felicidad, no se puede hablar de una fórmula para lograrla, si considera importante, tener en cuenta algunos factores que influyen en relación con ella (Seligman 2006), en este sentido, se considera importante distinguir básicamente dos situaciones, felicidad duradera y felicidad momentánea, argumentando la diferencia entre ellas, que radica principalmente en el disfrute momentáneo en que se vive el placer y relacionándola con las expresiones de emociones positivas como la alegría, a diferencia de la felicidad duradera, relacionada con el bienestar.

Con base en las consideraciones expuestas anteriormente de algunos pensadores, filósofos y psicólogos, se encuentra que los autores coinciden en la autorrealización del sujeto, como base de la felicidad, de igual forma, apuntan hacia la felicidad desde lo individual, desde el interior de cada persona, desde la construcción de la felicidad desde el cultivar el ser y la proyección hacia los demás, propuesto principalmente por Seligman.

Si bien es cierto, que el ser humano, independiente de su condición cultural, social, formación académica, ciclo vital, busca ser feliz, sin embargo surge la inquietud, ¿en realidad busca la felicidad? Al retomar los conceptos de felicidad enmarcados en los pensadores, filósofos y psicólogos citados, se deduce que existe una confusión en esta búsqueda de felicidad, en general se apunta hacia lo que podemos llamar una falsa felicidad, que es más bien momentos de alegría, o en términos de Seligman una felicidad momentánea, logrando satisfacciones que hacen que la persona se sienta plena, alegre, pero cuando esta intensidad va disminuyendo, y la persona, vuelve a su estado habitual, es cuando la felicidad se torna efímera y la persona percibe que no existe ese tan anhelado estado de felicidad, que tan solo ha experimentado momentos felices, expresados en alegría, que generalmente relacionan con el lograr la consecución de algo material, el cumplimiento de un sueño deseado, desde una conquista amorosa hasta lograr el éxito de obtener un título universitario, entre otros o el lograr la realización de un viaje muy esperado; es desde ahí, de donde surge la reflexión respecto a interpretar la felicidad, desde la concepción del ser y no desde el tener.

Tener un rango fijo de felicidad, garantiza un punto de retorno tanto en los eventos positivos como en los negativos que le sucedan, es decir, pensar y actuar para construir y permitirse entender y gestionar el pasado, crecer en optimismo y mirar al futuro con esperanza.

Con referencia a lo anterior y retomando los postulados teóricos de Seligman se considera plantear la importancia de distinguir felicidad duradera de felicidad momentánea, que aumenta fácilmente a través de medios rápidos para obtener placer; existe también un rango fijo el cual depende de la herencia genética, aceptando así que existe una parte de la felicidad heredada. Es decir, aunque

lleguemos a un nivel alto de felicidad momentánea, siempre volveremos a nuestro nivel habitual de felicidad debido a la ocurrencia de alguna desgracia o eventos negativos. El tener un rango fijo de felicidad garantiza, entonces, un punto de retorno tanto en los eventos positivos como en los negativos que nos sucedan (Seligman, 2006; Csikszentmihalyi, 2019).

Surge la reflexión frente a las premisas muy comunes, al hacer referencia a la felicidad como estado y momentos de felicidad, que en últimas no es más que expresiones de alegría que se dan por ejemplo, al conseguir algo deseado, disfrutar de un viaje, de la compañía de alguna persona, disfrutar de una buena comida, pero estos son eventos que ayudan a estar muy bien, lo que generalmente las personas tienden a definir como felicidad pero apuntan más a momentos de bienestar o momentos de alegría que es una emoción positiva.

Se considera importante definir el concepto de alegría desde el diccionario de la Real Academia Española (RAE), donde se toma la definición de alegría como el sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores como las palabras, los gestos, o los actos que expresan el júbilo o alegría (Real Academia Española, 2021).

Por otra parte, la alegría, según la definición del diccionario de psicología: sensación de placer difuso producido por la satisfacción de un deseo o por la previsión de una condición futura positiva. Desde este punto de vista la alegría se contrapone a la tristeza, caracterizada por una visión negativa del futuro. Cuando las condiciones que provocan la alegría se verifican independientemente de las acciones del sujeto, tal emoción es acompañada de estupor. Si se prescinde de la connotación temporal que interviene en la definición habitual de alegría, esta figura asume los caracteres que describió B. Spinoza acerca de la aceptación de la necesidad del todo, tema que retomó en forma más radical E. Severino, para quien “como superación de la totalidad de la contradicción de lo finito, el todo es la alegría [...]”. La alegría es el inconsciente más profundo del mortal” (1980: 594-595). Severino (Galimberti, 2014).

Por otra parte, Ekman (1993), se refiere a la alegría como emoción positiva y considerada como una emoción básica, ya que es neurológicamente natural, con una expresión universal innata y un único estado motivacional-afectivo que se asocia a un patrón de respuesta relativamente estable en distintas situaciones, culturas e incluso especies. Es decir, que la alegría es una emoción positiva y placentera, que eleva el estado de ánimo, aunque es de corta duración, se encuentra relacionada con generar bienestar, optimismo, lo que incide de manera directa con el concepto de la felicidad (Ekman, 1993).

Es importante retomar a Daniel Goleman, antropólogo, psicólogo y escritor, dedicado al estudio de la inteligencia emocional, quien define las emociones,

como impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Impulsos arraigados que nos llevan a actuar (Goleman, 2016). Es decir, que al expresar las emociones puede predecirse el comportamiento asociado con las mismas, es así como son de vital importancia en las relaciones interpersonales; de igual forma, Izard (1994), resalta varias funciones sociales de las emociones, entre ellas, facilitar la interacción social, controla la conducta de los demás, permiten la comunicación de los estados afectivos y promueven el comportamiento de las personas, motivando la conducta prosocial, en estos términos, la felicidad favorece los vínculos sociales y relaciones interpersonales. En ese orden de ideas, se sitúan las emociones como parte fundamental con relación a la felicidad, si bien es cierto, se tiende a confundir la expresión de las emociones placenteras como la alegría, con la definición de felicidad, en esta búsqueda, es donde se pierde el hilo conductor hacia el estado de felicidad, de manera muy importante (Izard, 1994).

Ahora bien, alegría y emociones se conjugan en la redefinición para sustentar el tema de felicidad como estado permanente y no solo como un momento placentero, es aprender a lidiar con las dificultades de la vida y lograr la resiliencia, que se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes (Hernández, 2014). Las personas resilientes son aquellas que ante la adversidad “se doblan, pero no se rompen” y que son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes (Fredrickson, 2002; Fredrickson, 2004).

Según Vanistendael la resiliencia es “la capacidad de triunfar, de vivir, de desarrollarse de manera positiva y socialmente aceptable, a pesar del estrés o de una adversidad que implica normalmente el grave riesgo de un resultado negativo” (Vanistendael, 2008; Vanistendael, 2010).

Del mismo modo, Boris Cyrulnik, neurólogo, psiquiatra y psicoanalista, se refiere a la resiliencia como a esa capacidad de resistencia al sufrimiento, y a las magulladuras de la herida psicológica como ese impulso motivador para la reparación psíquica que nace de esa necesidad (Cyrulnik, 2010).

Estudios han demostrado que las emociones positivas están relacionadas con la capacidad de recuperación ante las adversidades. Por ejemplo, las personas que experimentaron niveles más elevados de emociones positivas antes de los ataques del 11 de septiembre en Nueva York se recuperaron más rápido de los efectos traumáticos de dichos eventos (Fredrickson & Tugade, 2004); en efecto, esa capacidad para afrontar se relaciona con el planteamiento de Boris Cyrulnik sobre la resiliencia y deja claro la importancia de ocuparse del manejo de las emociones positivas, que son las que aportan el sustento de la resiliencia y de la felicidad, de igual forma, esto indica que la felicidad no es la ausencia de la adversidad, es el manejo de ésta y lograr sentirse satisfecho a pesar de las tensiones que originan

las situaciones adversas, al cultivar las emociones positivas permite lidiar con las dificultades y retornar al equilibrio (Vecina, 2006) .

Conviene destacar retomando a Boris Cyrulnik la importancia del manejo del dolor que produce un golpe pero la forma de recuperación de éste, es el que permite salir fortalecidos, evitando así quedarse sumido en el dolor; son las emociones positivas las que acercan a lograr la felicidad a pesar de la experiencia negativa, no es evitando el dolor que la persona es más feliz, es logrando en medio de la adversidad descubrir lo positivo que puede llegar a ser, es vislumbrando nuevas oportunidades, no es ocultando el dolor, es procesándolo, dándose la oportunidad de sentir el dolor y la tristeza, sin dejarse cegar por estas emociones negativas, es reconociendo las debilidades pero al mismo tiempo las potencialidades que son los pilares para fortalecer la felicidad, permitiendo ser resilientes en el transcurrir el camino de la vida, al respecto, citamos a Cyrulnik quien refiere: El golpe produce un particular embotamiento del cual no se sale fácilmente. Otras personas pueden ayudarnos a salir de él fortalecidos, si saben avivar el fuego de la vida que aún hay en nosotros. “En esa ‘agonía psíquica’, no quedan más que algunas llamas de existencia, unas llamas que deberemos convertir en brasas de resiliencia” (Cyrulnik, 2003).

Cabe mencionar a Tal David Ben-Shaha, psicólogo y escritor estadounidense e israelí, quien durante más de 25 años se ha desempeñado como profesor en Harvard, convirtiendo la felicidad en una asignatura académica, coincide con Borys Cyrulnik, en la importancia de las relaciones con otras personas, quienes pueden aportar en el fortalecimiento de emociones positivas en los momentos de adversidad, ayudando a avivar unas llamas para convertirlas en brasas de resiliencia (en términos de Cyrulnik), logrando así un estado permanente de felicidad y no una felicidad pasajera (Ben-Shahar, 2018).

De acuerdo a los razonamientos que se han venido planteando a través de la presente reflexión, cabe enfatizar la importancia de los postulados teóricos de los psicólogos Maslow y Rogers, sobre el manejo de la autorrealización, que básicamente aporta herramientas para la construcción de la felicidad desde cada persona, puesto que conlleva entre otras características básicas, la capacidad para la aceptación de sí mismo, de los demás y de la naturaleza, es así como se alcanzan los objetivos ambiciosos y perdurables que están relacionados con la felicidad; el llegar a esta reflexión, permite retroalimentar la práctica profesional de la psicología sobre todo en la atención y orientación psicológica, puesto que los malestares emocionales en general son expresados desde la falta de esa capacidad para afrontar el manejo de las adversidades y carencias afectivas que de no ser manejadas a tiempo, pueden desencadenar en una patología.

A manera de conclusiones es importante destacar que el conocer y estudiar los

aspectos relacionados con las emociones positivas entre ellas, alegría, entusiasmo y satisfacción, aportan herramientas conducentes a la construcción de felicidad y bienestar de las personas (Seligman, 2017).

Durante la historia de la humanidad, se encuentra que el tema de la felicidad ha acompañado al ser humano desde tiempos remotos, a pesar de las diferentes épocas históricas hasta la actualidad, y diferentes concepciones y paradigmas relacionados con esta, coinciden en que todos desean ser felices y difieren en cómo llegar a ser felices, quedándose en la relación de felicidad con satisfacción de necesidades, en emociones placenteras, en pretender eliminar las dificultades y adversidades de la vida, pero la experiencia y las teorías psicológicas entre ellas la psicología humanista y positiva, que sustentan esta reflexión, muestran que la felicidad va más allá de esos momentos de alegría y bienestar momentáneo, la felicidad se debe construir, es un esfuerzo constante, no depende solo de la satisfacción de necesidades, va más allá, es empezar por el propio ser, en términos de Rogers y de Maslow, es llegar a esa autorrealización que le permite a la persona ser feliz.

Conviene enfatizar en la importancia de mejorar las emociones positivas, sin desconocer que la felicidad no es sonreír ni pretender que no haya tensiones, es más bien lidiar con las dificultades, esto ayuda a que las personas logren el equilibrio, apuntando a un mejor desarrollo del ser. Es así como las personas se sienten más satisfechas con la vida permitiendo la construcción de una felicidad estable e igualmente generando en ella, la capacidad para resistir y elaborar las experiencias adversas sin destruir la capacidad a que la persona sea más resiliente, resista y elabore las experiencias adversas sin destruir la capacidad de sentirse feliz. (Fredrickson, 2002).

De la misma forma, desde la psicología positiva basada en la teoría del psicólogo Seligman, esa felicidad duradera se basa en la importancia de cultivar las emociones positivas para sentirse bien y satisfecho con la vida, está en construir y no en facilitar medios rápidos para obtener placer, no es de inmediatez, obedece a autoconstruirse y proyectarse hacia otros, contribuyendo a la felicidad de otras personas.

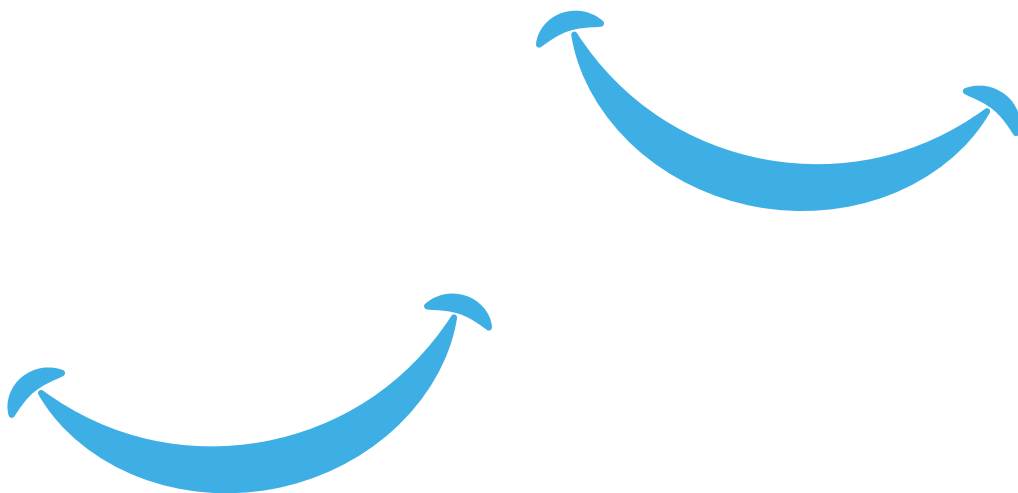
Con referencia a la relación de emociones y felicidad, no quiere decir que la persona feliz es aquella que todo el tiempo está sonriente, de buen humor, expresando alegría, no, la persona feliz es aquella que también se permite expresar emociones de tristeza ante una situación adversa, o en un momento dado siente ansiedad desencadenada por un evento traumático, sea por situaciones personales, familiares o sociales, la persona feliz, logra elaborar la situación adversa, la retoma, la procesa, reconoce sus debilidades y sus potencialidades, elabora nuevas formas que le permiten continuar, no se queda sumida en la tristeza ni en el desequilibrio

y el dolor que originó la adversidad, se incorpora y continúa, es resiliente frente a las circunstancias de la vida.

En tal sentido, los postulados teóricos de los filósofos y psicólogos revisados, dejan claro que la felicidad no depende de otra persona, es individual, siendo un estado, se reitera esta, se construye y se cultiva desde cada persona. Es decir, la felicidad sí existe y es duradera en la medida como la construya la persona, lo que es efímero son los momentos de placer.

Surge una inquietud, ¿Desde cuándo se empieza a construir la felicidad? Con base en los sustentos teóricos consultados, se considera importante, orientar a los niños y niñas en la construcción de la felicidad desde la primera infancia, de igual forma, cabe resaltar que igual, se debe reforzar en la niñez y adolescencia, es aquí donde juega el papel más importante y determinante la familia, reconociéndose como la principal orientadora en la construcción de la felicidad, sin desconocer que existen otras personas de apoyo como son los docentes y cuidadores; de igual forma, cabe resaltar que, se debe reforzar en la niñez y adolescencia, orientando el manejo de sus emociones, cuando se le permite al niño equivocarse y corregir y volver a intentarlo, se le permite decir cómo se siente frente a la equivocación y expresar sus emociones, se le está preparando para el manejo de la tolerancia a la frustración, al impulsarlo a desarrollar sus potencialidades y reconocer sus debilidades y se le permita el derecho a equivocarse y corregir y volver a intentarlo, es así como en la niñez se adquiere herramientas que le permite ser feliz, cultivando el ser, autoevaluándose, viajando hacia el interior, redescubriéndose y valorándose, evitando que centre la felicidad solo en momentos de placer.

Este capítulo como su nombre lo indica se trabajó con una mirada a la reflexión sobre los diferentes aspectos alrededor del tema que parece tan trivial o mejor tan popularizado como es la felicidad, pero al mismo tiempo tan tergiversado y su esencia confundida en medio de una serie de situaciones adversas y de intereses que sobrepasan el verdadero concepto de felicidad desde el ser para ubicarlo fuera de ésta dándole un sustento meramente material y fuera del construir personal, por eso muchas personas en el discutir del tema afirman: la felicidad no existe, solo existen momentos de felicidad, negando la felicidad como un estado que se construye y retroalimenta y que depende el ser feliz de cada individuo, es personal como lo afirmaba Aristóteles, en esos términos, no se puede encontrar la felicidad por fuera es desde nuestro propio ser, evitando así que la falta de alcanzar la felicidad, lleve a la persona a un estado emocional depresivo o patológico.



Referencias bibliográficas

- ⑤ Ben-Shahar, T. (21 de 02 de 2018). La ciencia de la Felicidad. New York, Estados Unidos.
- ⑤ Boscha, M. (2019). La Felicidad en Aristóteles: fin, contemplación y deseo. 1(16).
- ⑤ Csikszentmihalyi, M. (2019). *El flujo una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairos.
- ⑤ Cyrulnik, B. (2010). *Los Patitos feos, la resiliencia una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.
- ⑤ Einstein, A. (1983). *Sobre la teoría de la relatividad y otras aportaciones científicas*. (Vol. 3). Madrid: Sarpe.
- ⑤ Ekman, P. (1993). Facial expression of emotion. *American Psychologist*, 384-392.
- ⑤ Fadiman J, F. (2001). *Teorías de la personalidad*. New York: OXFORD.
- ⑤ Fredrickson, B. (2004). *El poder de los buenos sentimientos. Mente y cuerpo*. New York: Oxford University Press.
- ⑤ Fredrickson, B., & Tugade, M. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and Social Psychology*, 320-333.
- ⑤ Fredrickson, B. (2002). Positive emotions. *Handbook of positive psychology*.
- ⑤ Galimberti, U. (2014). *Diccionario de Psicología*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- ⑤ Goleman, D. (2016). Aproximación Teórica al constructor de resiliencia. *Comunidad y Salud*, 14.

- Hernández, A. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 103-118.
- Izard, C. (1994). Innata and universal facial expressions: evidence from development and cross-national research. *Psychological Bulletin*, 2(115), 288-299.
- Maslow, A. (2021). *La psicología de la Felicidad: 1908-1970*. Barcelona.
- Real Academia Española. (21 de 05 de 2021) <https://dle.rae.es/alegr%C3%ADa?m=anagram>. Obtenido de <https://dle.rae.es/alegr%C3%ADa?m=anagram>
- Rogers, C. (2019). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Barcelona: Paídos.
- Rogers, C. (2020). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paídos.
- Seligman, M. (2006). *La Auténtica felicidad*. Barcelona: Bailén.
- Seligman, M. (2017). *La auténtica felicidad*. Barcelona: BSA.
- Vanistendael, S. (2008). *Recopilaciones sobre resiliencia*. Quito: Inffa.
- Vanistendael, S. (2010). *La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud*. México.
- Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-15.



Capítulo VIII

Neurofisiología y felicidad



María Luzmila Arcila Gómez

Psicóloga, Universidad Antonio Nariño

Mg. En Neuropsicología y Educación, Universidad Internacional de la Rioja

Esp. En Prevención del Maltrato Infantil, Pontificia Universidad Javeriana

Coordinadora laboratorio de neurociencias

Fundación Universitaria de Popayán

Email: maria.arcila@docente.fup.edu.co

ORCID 0000-0003-0607-4011

La felicidad es anhelada por todos, pero pareciera inalcanzable para muchos; algunos se preguntarán qué es la felicidad. Si se trata de dar una definición, se debe dar importancia a la neurofisiología, pues es allí donde se encuentra la base de la felicidad, si se tiene en cuenta, que nuestro cerebro junto con el sistema endocrino, tiene un alto grado de responsabilidad en dicho proceso; en otras palabras, el sistema endocrino se encarga de liberar hormonas, entre ellas, las llamadas hormonas de la felicidad. Asimismo, es significativo dar importancia a otros factores como la resiliencia, la autoestima, el optimismo y el autoconcepto de cada persona para sentir esa paz y confort en un estado de tranquilidad que podría llevarlo a pensar, y posiblemente a manifestar su felicidad.

Epicuro nacido en el año 341 a. C. ya se interesaba por el tema de la felicidad, desde su teoría explicó que el universo, todos sus elementos y fenómenos, incluidos la mente y el alma, podrían explicarse a través de las leyes de los átomos. Explicaba que los efluvios atómicos al desprenderse de los cuerpos penetran por los poros de los órganos de los sentidos, y que estos a su vez causan nuevos movimientos atómicos en el interior del organismo, es decir, que al llegar nuevamente al alma originan las ideas. También decía que el hombre busca el placer, por el gozo que conlleva, y que este gozo se logra ejerciendo virtudes como la prudencia, la justicia y la supresión del deseo para alcanzar el fin primordial de la conducta (García, 1996).

Ahora bien, con relación a la felicidad, Parra (2018), la define como un estado de ánimo que supone una satisfacción. Expresa que quien está feliz se siente a gusto, contento y complacido, además, que una persona feliz, sonríe, disfruta y goza. Dice la autora, que, para hallar la felicidad, depende de cada uno de nosotros, ya que lo que hace feliz a alguien puede no representar felicidad para otro, de ahí, que el concepto de felicidad es subjetivo y relativo. De hecho, la felicidad está ligada a apreciaciones personales.

Alarcón (2006), define la felicidad como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado (Restrepo, et al, 2020). Ramírez (2020), expresa que la felicidad es una decisión, a pesar de la rutina, la prisa, la presión o el estrés; en efecto, basta con ajustar situaciones relativamente sencillas del diario vivir.

Macchia y Whillans (2021), tras investigar encontraron que las personas que valoran el ocio sobre el trabajo se ven menos afectadas negativamente por la inestabilidad financiera. De la misma manera, Latorre (2019), revela un informe sobre la felicidad de Easterlin, quien expresó que la felicidad no aumenta en proporción al dinero que se gana. Describe el autor, que el dinero no da la felicidad, pero que, el hecho de disponer de dinero ayuda a conseguir ciertas metas que en una sociedad como la nuestra y dada la educación recibida se vinculan con

el sentimiento de ser un poco más felices. También dice, que los países cuyos habitantes disponen de mayor nivel adquisitivo no son los países con personass más felices, ni que los países con menor poder adquisitivo, tengan ciudadanos más infelices.

Con base en lo anterior, se pueden considerar otros factores que pueden incidir en la felicidad como la autoestima, la resiliencia, el optimismo, el autoconcepto, entre otros. Ruiz, Medina, Zayas y Gómez (2018), realizaron una investigación, buscando la relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en un grupo de universitarios y encontraron correlación positiva y significativa entre la satisfacción con la vida y la autoestima, lo que quiere decir, que una mayor autoestima corresponde con mayores niveles de satisfacción con la vida. Las autoras citan a Rosenberg (1965), quien define la autoestima como una actitud integral que tiene una persona hacia sí misma, ya sea de carácter positivo o negativo, haciendo referencia a la confianza en el propio potencial.

Coopersmith (1990), define la autoestima como una expresión de aprobación o desaprobación que indica la medida en que la persona considera ser capaz, competente, importante y digno. Y que, por lo tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene de sí mismo. Alcántara (1993), define la autoestima como el resultado de ordenar sistemáticamente las experiencias vividas dando como resultado un concepto personal, y que estas se manifiestan en la manera de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo, en la manera como se enfrentan los problemas y su reacción frente al abuso de sus derechos o intereses (Lingan, 2017).

En cuanto a la resiliencia y el optimismo, son dos factores importantes para que un sujeto sea capaz de superar las adversidades que se le presenten en el transcurrir de la vida. Grotberg (1965), define la resiliencia como la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado positivamente por ellas. Masten (2018), describe la resiliencia como un proceso dinámico a través del cual se logra un crecimiento adaptativo después de afrontar de forma eficaz situaciones estresantes, desafíos y, sobre todo, tras superar las adversidades. Hu, Zhang y Wang (2015), expresan que la resiliencia se asocia con conceptos como resistencia, adaptación y capacidad de recuperación. Vizoso (2019), tras investigar encontró relaciones significativas y positivas entre la resiliencia y el optimismo–pesimismo, asimismo entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento.

A propósito, tanto la resiliencia como el optimismo implican factores individuales, familiares y socioculturales. Con relación al optimismo Gordon (2008), lo define como el conjunto de creencias respecto a la probabilidad de que sucedan acontecimientos positivos y la capacidad para obtener resultados favorables

(Serrano, Gómez y Reche, 2021). Gómez (2016), describe el optimismo como la creencia estable de que acontecerán sucesos positivos, la habilidad de sacar lo mejor de las experiencias vividas, siempre desde la visión realista de las cosas y no desde la negación o la ceguera propia de un optimismo desmesurado o que huye de la realidad (Reche, Gómez, Martínez y Tutte, 2017).

Por otra parte, la felicidad también ha sido enfocada desde el punto de vista social, tal como lo plantea Parra (2017), quien expresa que a pesar de que haya unas tendencias más relevantes que otras, la felicidad es un valor fundamental en todos los tipos de sociedad, explica que este no es un concepto estático, dado que va cambiando y actualizándose conforme las sociedades y las personas lo requieren. Explica que las personas nos sentimos reflejadas en el otro a través de una serie de características con las que nos identificamos, y que, al compartir momentos y situaciones, llegamos a un punto de unión para empezar a dotar de significado la posibilidad de ser feliz en sociedad. En otras palabras, la capacidad individual que tienen las personas de realizarse y alcanzar los objetivos propuestos, depende en gran parte de las personas con las que nos relacionamos y con quienes están en nuestro contexto. Sin embargo, hace énfasis en que nuestra individualidad no depende única y exclusivamente de las otras personas, pero sí es el reconocimiento de que somos seres sociales, de tal modo que nos ubica en un contexto determinado por las dinámicas y relaciones establecidas entre los sujetos.

Relación entre el cerebro y la felicidad

Ahora bien, con relación al cerebro y la felicidad, Rodríguez (2020), describe la felicidad como un fenómeno subjetivo subordinado a rasgos psicológicos y socioculturales. También dice, que las regiones cerebrales, relacionadas con la agradabilidad y el placer son los mismos que los del circuito de recompensa, que son la corteza medial y el cuerpo estriado. Dice el autor, que la felicidad varía de acuerdo con el individuo, dado que algunas personas sienten felicidad más intensa que otras y que no existe un patrón de felicidad que no esté determinado individualmente. Rodríguez hace referencia a la investigación realizada por Sato, et al. (2015), que tras investigar encontraron que las personas con más felicidad, tenían más materia gris, células neuronales, en la región del lóbulo parietal, precuneus, y que las personas con mayor intensidad de felicidad y con mayor capacidad de encontrarle sentido a la vida tienen el precuneus más grande. A propósito de los estudios psicológicos, han demostrado que la felicidad está fuertemente influenciada por factores genéticos y que consta de componentes emocionales y cognitivos. Cabe decir, que diversos estudios han revelado otras regiones del cerebro, como la circunvolución cingulada anterior y la amígdala, que se activan durante la inducción de emociones felices (Rodríguez, 2020). De hecho, estos resultados están sujetos a nuevas

investigaciones que demuestran una asociación de la felicidad subjetiva con otras regiones del cerebro.

Cabe agregar, que los anatomistas describen el cerebro como el órgano más importante del sistema nervioso. Está formado por dos hemisferios cerebrales; y a su vez está protegido por tres sistemas: el tejido óseo (el cráneo), un sistema de membranas (las meninges), y el líquido cefalorraquídeo; además, en su superficie externa se sitúan los cuerpos de las neuronas, que componen la corteza cerebral, junto a una red de células nerviosas como las neuroglías que se encargan de facilitar la actividad de las neuronas. En su parte interna se encuentran los núcleos subcorticales, conformados por el cuerpo estriado, el tálamo y el diencéfalo, los cuales desarrollan funciones endocrinas, sensitivas, motoras y cognitivas. Una de las estructuras importantes del cerebro y que nos acerca al tema de la felicidad, es el sistema límbico, toda vez que está relacionado con la supervivencia, la integración emocional del comportamiento, la memoria y el aprendizaje. Además, su estructura la conforman, el tálamo, el hipocampo y la amígdala cerebral (Portellano, 2005; Bustamante, 2016). En el mismo orden de importancia en la estructura del sistema límbico se encuentra la amígdala, siendo la responsable de las reacciones emocionales.

Latorre (2019), describe la amígdala como el centro de la memoria emocional, de hecho, la amígdala no piensa, solo siente. En efecto, cuando llega una información enviada por el tálamo, la amígdala la filtra, la chequea, selecciona lo que cree conveniente como los juicios y los prejuicios, la compara con los datos que tiene almacenados en su memoria y da órdenes rápidas para que se den las reacciones emocionales. De hecho, la información pasa de la amígdala cerebral al lóbulo frontal, que racionaliza la información de forma lenta; cabe decir, que cuando reacciona el lóbulo frontal, la respuesta emocional ya se ha producido, dado que el sistema límbico es mucho más rápido que la mente racional, puesto que no se detiene a analizar las consecuencias de una acción. En cuanto al sistema límbico, el autor lo describe como el área que procesa las emociones, puesto que si una conducta, produce emociones agradables la almacena en la memoria límbica y tiende a repetirla, en cambio si la experiencia es dolorosa, intenta evitar las conductas que la producen.

Por otra parte, el cerebro racional maneja los procesos racionales del entendimiento de tal modo que gestiona la inteligencia abstracta, el razonamiento, el lenguaje, la memoria, la autorreflexión, la automotivación, la resolución de problemas, la habilidad de escoger el comportamiento adecuado, entre otros. Además, se encuentra en los lóbulos prefrontales, siendo los que permiten llevar a cabo las funciones mentales superiores, es decir, el pensamiento y el lenguaje, en efecto, es la parte consciente de la persona, tanto a nivel fisiológico como emocional (Latorre, 2019).

Goleman (2007), dice que el sistema límbico tiene memoria, de hecho, ahí se generan y aprenden las emociones básicas y se producen los aprendizajes de las emociones, además, las emociones son pulsiones. Cabe decir que los sentimientos y las emociones que han sido filtradas y racionalizadas por los lóbulos frontales, son representaciones conscientes de las emociones y podemos controlarlos (Latorre, 2019).

Sánchez (2018), describió que la fábrica de la felicidad está en el cerebro, argumentando que la clave está en adaptar las expectativas a la realidad que nos toca vivir, además ajustando los deseos y necesidades a lo que podemos conseguir. El autor cita la frase de los estoicos, “no es más feliz el que más tiene, sino el que menos desea”. El autor recomienda recetas sencillas para conseguir grandes dosis de felicidad, tales como llevar una vida sana, dormir lo suficiente, hacer deporte, cuidar las relaciones sociales, vivir en armonía consigo mismo, con los demás y con la naturaleza, entre otros. Por lo tanto, estas recomendaciones, son factores fundamentales para incrementar la producción y liberación de las llamadas hormonas de la felicidad como la dopamina. Otro aspecto que resalta el autor, es lo relacionado con la bondad, en efecto, se ha demostrado que los niveles de felicidad aumentan cuando somos altruistas, es más, esto sucede en todas las culturas. En otras palabras, “ser bondadosos y practicar actos de virtud es rentable para nuestro propio bienestar” (Latorre, 2019).

Como puede observarse las descripciones de Sánchez coinciden con las que plantea Parra (2017), quien argumenta que la felicidad no se produce por inercia y por la sola existencia del ser humano, dice que para ello deben existir factores que impulsen y motiven la producción y segregación de los neurotransmisores que promueven la felicidad, y resalta la importancia de promover la activación de estas hormonas a través de hábitos de la vida cotidiana como hacer deporte, consumir alimentos saludables, compartir tiempo con personas que apreciamos, regular los ritmos de sueño, sonreír, entre otros.

Por lo que sigue, Goleman (2020), habla del cerebro social, dice que influimos de forma constante en el estado cerebral de los demás, es decir, que somos responsables de cómo determinamos los sentimientos de las otras personas con las que interactuamos para bien o para mal. Dice el autor, que en ese sentido la capacidad relacional tiene que ver con la gestión de los estados cerebrales de los demás, teniendo en cuenta, que, por lo general, el emisor emocional es el individuo más poderoso, que marca el estado emocional de las demás personas del grupo, bien sea en el aula, en el trabajo y por lo general en cualquier tipo de organización.

De la misma manera Goleman nos habla del papel que cumple la amígdala cerebral en el reconocimiento de los sentimientos propios y ajenos, toda vez que ésta actúa como depósito de la memoria emocional, pues cumple un rol fundamental en el cerebro emocional, en otras palabras, la amígdala puede ejercer el control sobre lo que hacemos aún mientras el cerebro pensante y la corteza, intentan tomar una decisión. Del mismo modo la compara con una compañía de alarmas, toda vez que está alerta para enviar mensajes urgentes a cada parte importante del cerebro provocando la secreción de las hormonas, entre ellas la adrenalina, que facilitan la activación del sistema nervioso autónomo en su rama simpática, movilizándolo los centros del movimiento y activando el sistema cardiovascular, los músculos y los intestinos. Por lo tanto, la amígdala, a través de su extensa red de conexiones nerviosas logra atraer y dirigir gran parte del resto del cerebro, incluida la mente emocional durante una emergencia que pone en juego nuestras emociones (Goleman, 2004, 2020).

Ahora bien, si algunos autores coinciden con que la felicidad es una decisión, también es cierto que el sistema nervioso junto con el sistema endocrino, cumplen funciones de control y regulación en el organismo; por su parte el sistema endocrino, que está constituido por el conjunto de glándulas que se encargan de producir y segregar hormonas, las cuales son liberadas directamente al torrente sanguíneo cumple un papel importante en la felicidad. Entre las hormonas responsables de la felicidad u “hormonas de la felicidad” como las llaman algunos anatomistas, Parra (2018), hace la siguiente descripción: la oxitocina, conocida como la hormona del amor, se encuentra directamente vinculada con el ser humano, la confianza y la lealtad creciente; la serotonina, es una molécula de confianza, incrementa los sentimientos de dignidad y crea sentido de pertenencia; las endorfinas, la liberación de este neurotransmisor aumenta la felicidad, haciendo que las personas tengan mejor manejo del estrés y el dolor, reducir el hambre e incrementar la respuesta inmune; la dopamina, su producción aumenta dependiendo de las maneras de encontrar placer o cuando se alcanza algún objetivo.

Macías y Rodríguez (2017), revelan que es posible relacionar la felicidad con determinado estado de salud, argumentan que las personas alegres y optimistas suelen gozar de mejor salud que quienes viven estresados y de mal humor, y en efecto, las personas alegres presentan niveles más bajos de cortisol en la sangre, dicha hormona es liberada por las glándulas suprarrenales, teniendo en cuenta que es la generadora del estrés y por ende contribuye a un sin número de enfermedades como las cardiovasculares si se mantiene en niveles elevados por mucho tiempo. Asimismo, hablan de las endorfinas como neurotransmisores responsables de la felicidad en el ser humano; con relación a este tema, retoman la teoría de las neuronas espejo, que fueron descubiertas por el neurobiólogo Giacomo Rizzolatti, y que son las responsables de que

observando a otros aprendamos automáticamente a entenderlos y a imitar sus acciones y expresiones.

Con relación a las hormonas de la felicidad, sustancias químicas que produce el cerebro siendo liberadas por las diferentes glándulas endocrinas y que generan sensaciones en el ser humano, los investigadores resaltan los resultados de los experimentos prácticos por el Dr. Patch Adams o a la psicología positiva de Martín Seligman, desde la medicina motivacional, y que atribuyeron a la producción de endorfinas como responsables de aliviar el dolor y aplacar los síntomas de cualquier padecimiento. Los autores citan a la Rosa (2014), que tras comprobar que los pacientes más estresados y deprimidos enfermaban más que los que no presentaban dichos síntomas, expresó “cuando estamos felices no hay estrés y se estimula el sistema inmunitario” (Macías y Rodríguez, 2017).

En ese mismo sentido, varios autores coinciden al manifestar que el afecto positivo influye sistemáticamente en el desempeño de muchas tareas cognitivas, de hecho, lo asocian con un aumento de los niveles de dopamina en el cerebro, cabe decir que el aumento de liberación de dopamina mejora la flexibilidad cognitiva y facilita la resolución creativa de problemas, de ahí que muchos procesos cognitivos se realizan en presencia de algún estado afectivo o emocional. Las investigaciones también han demostrado que la dopamina se libera después de la presencia de estímulos gratificantes. Asimismo, lo asocian con un aumento en la actividad motora que se produce cuando aumentan los niveles de dopamina en el cerebro, en otras palabras, los fármacos que mejoran la actividad dopaminérgica elevan los sentimientos.

De igual manera, la oxitocina, juega un papel importante en el tema de la felicidad. Esta hormona es liberada por el hipotálamo que es una glándula que se encuentra en la base del encéfalo y debajo del tálamo; entre sus funciones tiene la de controlar el sistema nervioso vegetativo y el sistema endocrino, a esta glándula se le asignan otras funciones como organizar conductas relacionadas con la supervivencia de las especies, entre ellas la lucha, la ingesta, la huida y el apareamiento, de ahí que interviene en la respuesta sexual. Después de que el hipotálamo libera la hormona oxitocina esta se almacena en la hipófisis o también llamada glándula pituitaria, quien se encarga de liberarla directamente al torrente sanguíneo (Portellano, 2005; Bustamante, 2016)

Donaldson (2008), plantea que la oxitocina junto a otros neuroquímicos, influye de manera considerable en el comportamiento social y la cognición social. Posteriormente hace referencia a los estudios que revelan cómo esta hormona promueve el comportamiento de confianza, mejora el reconocimiento de los movimientos faciales y la memoria para obtener información social positiva,

reduce el estrés social, mejora la cognición social en sujetos con autismo y discapacidad social y altera las cogniciones disfuncionales en la fobia social. De todo esto se desprende que tanto el cerebro como el sistema endocrino, sumados a otros componentes son fundamentales en el desarrollo de la felicidad de los seres humanos.

En cuanto a la serotonina, Ramos, Noalles y Rujas (2019), hacen una descripción de la relación de este neurotransmisor con la regulación cognoscitiva y emocional; para ello tienen en cuenta, la relación que hay entre los procesos cognoscitivos y afectivos, y de las implicaciones que tiene en la aparición de trastornos neuropsiquiátricos, como ocurre en la mayoría de los casos depresivos. También describen las características de la serotonina, así como sus funciones en nuestro organismo, entre ellas la regulación del apetito regularizando la cantidad de comida que se ingiere; en el sueño ayudando a crear la melatonina (hormona que estimula el sueño), el ritmo cardíaco y la temperatura corporal, además los niveles de energía, el humor y las funciones cognoscitivas, cabe decir, que ayuda en el funcionamiento de otras hormonas, interviene en la relajación y a conseguir una sensación de bienestar; de hecho, al aumentar sus niveles, la sensación de dolor disminuye.

En ese mismo sentido las endorfinas también cumplen un papel importante en la felicidad, a esta hormona se le atribuye la propiedad de inhibir el dolor y producir sensación de euforia, en este propósito, se colocan entre las neuronas y permiten el intercambio de mensajes entre ellas. Es importante resaltar que las endorfinas no siempre se están produciendo ni actuando, dado que, si esto sucediera, viviríamos en estado de euforia permanente y sin dolor, en consecuencia, solo se producen cuando el cuerpo está expuesto a ciertos estímulos, como: el chocolate negro, las comidas picantes, el sexo, sonreír, las relaciones personales, entre otros. A las endorfinas también se les ha relacionado con la felicidad y el ejercicio físico, dado que esa sensación de bienestar, es uno de los factores biológicos que conllevan a que cada vez se desee incrementar las rutinas de ejercicios; y como consecuencia de esto su producción conlleva a pensamientos positivos y buen humor, de tal manera que se puede vivir más feliz (Gil, 2016).

Para finalizar se hará un breve repaso sobre la psicología positiva planteada por Martín Seligman en el año de 1998, quien se enfocó en explorar qué es lo que hace que la vida tenga sentido para las personas. En otras palabras, la psicología positiva busca entender las emociones positivas, incrementar las fortalezas y las virtudes, promover el potencial humano y la búsqueda de la excelencia. Seligman en su teoría resalta la importancia de abordar la experiencia humana desde tres ángulos: el análisis de las experiencias positivas, la aproximación al estudio de las fortalezas psicológicas y el análisis de las características que

conforman y determinan las organizaciones positivas. De hecho, la psicología positiva propone abordar el estudio las dificultades y las fortalezas en la vida de las personas, como también los recursos con los que cuentan, es decir, que se considere tanto los problemas como todo aquello que funcione bien y lo que hace que la vida tenga sentido y valga la pena.

En ese mismo camino, Seligman planteó tres elementos que pueden acercar a las personas a experimentar una vida plena: el primer elemento se relaciona con las emociones positivas, es decir que la persona experimente una vida placentera en la mayor cantidad de momentos de felicidad en su vida, de manera que se pueda rescatar el goce y el disfrute del momento. El segundo elemento está relacionado con el compromiso, por lo tanto, se requiere disfrutar lo que se hace y reconocer las fortalezas que se tienen. El tercer elemento está relacionado con el sentido o significado que las personas le dan a su vida y aplican las fortalezas personales para ayudar a los demás (Bolaños y Cruz, 2017).

De los anteriores planteamientos se deduce que la función que cumple el cerebro junto con el sistema endocrino, seguido de factores como la motivación, generada por elementos que brindan el entorno social, las relaciones intrapersonales e interpersonales, el ejercicio físico, la sana alimentación, pensamientos positivos, las relaciones afectivas, entre otros, son fundamentales para que las personas estimulen la producción y liberación de endorfinas, dopamina, oxitocina y serotonina, hormonas a las que se les atribuye resultados referentes a la felicidad.

Referencias bibliográficas

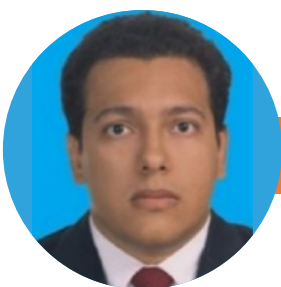
- Bolaños, R. E. D., & Cruz, E. I. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y palabra*, 21(96), 660-679.
- Donaldson, Z. R., & Young, L. J. (2008). Oxytocin, vasopressin, and the neurogenetics of sociality. *Science*, 322(5903), 900-904.
- García, L.E. (1996). *El desarrollo de los conceptos psicológicos*. Editorial Limusa S.A. de C.V.
- Gil, L. (2016). *Benditas endorfinas. ¿Correr nos da felicidad? La bolsa del corredor*.
- Goleman, D. (2004). *La inteligencia emocional*. Editorial Vergara, grupo zeta
- Goleman, D. (2020). *Liderazgo. El poder de la inteligencia emocional*. Editora Géminis, S.A.S.
- Latorre, M. (2019). *La felicidad y el cerebro humano*. Universidad Marcelino Champagnat. Lima, Perú
- Ligan, F. (2017). *Autoestima y su relación con la felicidad en conyugues de la iglesia Adventista del Séptimo día del distrito Misionero de Huayacán. Lima, 2017*. Universidad Peruana Unión. Escuela de Posgrado. Unidad de Posgrado de Psicología

-  Macchia, L. y Whillans, A.V. (2021). *Leisure beliefs and the subjective well-being of nations*. Revista Journal of Positive Psychology. Q1
-  Macías, L. (2017). *La felicidad como fuente de salud y educación*. Revista científica digital INSPILIP Código ISSN, 2588, 0551.
-  Parra, I. (2017). *Referente de Pensamiento eje 1: Cátedra de la Felicidad ¿Cómo se ha construido la felicidad desde diferentes cosmovisiones?*
-  Ramírez, S. (2020). *Manifiesto de felicidad*. Editorial Paidós empresas.
-  Ramos, A., Noalles, A., Rujas, A. (2019). *La serotonina un neurotransmisor que impacta nuestras emociones*. Vol. 5 Núm. 13 (2019): Combate al Huachicol
-  Reche, C., Gómez, M., Martínez, A., Tutte, V. (2017). *El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva*. Universidad Católica San Antonio de Murcia, España y Universidad Católica de Uruguay, Uruguay. Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte. Vol. 13, No 1
-  Restrepo, S., Osorio, U., Arboleda, C.A., Carreño, L. (2020). *Neurofelicidad y desempeño laboral de los profesores universitarios*
-  Rodríguez, F. DE A. (2021). *Neurofisiologia filosofica da felicidade: O segredo da felicidade está na homeostase; pessoas de alto QI têm mais chances de encontrar um melhor equilíbrio*. Archives of Health, v. 2, n. 2, p. 154-165, 8 Apr. 2021.
-  Ruiz, P., Medina, Y., Zayas, A. & Gómez, R. (2018) *Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2018,2(1).

-  Serrano, E., Gómez, M., Reche, C. (2021). *Resiliencia y optimismo en gimnasia rítmica*. Universidad Católica San Antonio de Murcia. España.

-  Vizoso, C. M. (2019). *Resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Ciencias de Educación*. Universidad de León España.

Acerca de los autores



Diego Alejandro Calle Sandoval

Psicólogo de la Universidad del Valle, Magister en Filosofía de la misma universidad. Docente investigador del grupo de investigación en psicología y neurociencias de la Universidad San Buenaventura Medellín extensión Armenia. Doctor en Psicología con orientación en neurociencia cognitiva aplicada Universidad Maimonides Buenos Aires. Experiencia de 12 años en docencia universitaria e investigación. Docente de la Universidad Libre y la Fundación Universitaria de Popayán. Publicaciones en el área de las neurociencias, etología y desarrollo infantil. Investigador asociado.



José Alonso Andrade Salazar

Psicólogo, Magíster en investigación integrativa, Doctor en Pensamiento complejo y Posdoctor (c) en Educación, investigación y complejidad. Se ha desempeñado como docente e investigador de varias universidades. Su interés referencia estudios en complejidad y ciencias sociales y humanas en el ámbito de la reflexión investigativa y problemáticas psicosociales. Ha publicado libros como:



Introducción a la Psicología Social; Psicología Social y Conflicto; ¿Es la violencia lineal? Linealidades y no-linealidades de la violencia; Resistencia civil-termodinámica y violencia lineal: una interpretación desde la complejidad; El adolescente no es el problema.



Roberto Rivera Pérez

Doctor en Ciencias antropológicas con Especialidad en Antropología política por la Universidad Autónoma Metropolitana (México), estudiante del postdoctorado en la Escuela Militar de Ingeniería (Bolivia) y candidato a su segundo pregrado en Administración por la Universidad Tecnológica Latinoamericana en Línea (México). Actualmente es docente investigador del área de posgrados en Multiversidad Mundo Real Edgar Morin (México). Autor de libros en los que destacan:

“(Coord.) Reflexión sobre investigación integrativa. Una perspectiva inter y transdisciplinar. (2019 Colombia: CLACSO-MMREM-KAVILIEANDO); Machos en teatros simbólicos y rituales contemporáneos. Identidad masculina en una entidad ganadera de México (2016 España: EAE); y Xocotlán. Tierra de xoconostles (2010 México: CE-ACOLHUACÁN), y coautor del libro La investigación: Una perspectiva relacional (2019 Colombia: AREANDINA); así como autor de numerosos capítulos y artículos científicos.



Daisy Ximena Valencia Palomino

Psicóloga de la Universidad Cooperativa de Colombia. Magister en Gerencia del Talento Humano y Especialista en Gerencia del Talento Humano de la Universidad de Manizales; se ha desempeñado como docente universitaria, asesora de prácticas formativas en el área de psicología organizacional, social comunitaria y jurado de trabajos de grado, coordinadora del programa de psicología en la Fundación Universitaria de Popayán Sede Álvaro Ulcué Chocué en el norte del departamento del Cauca; se ha desempeñado como par evaluador de RedCOLSI nodo Cauca en los encuentros departamentales, nacionales e internacionales de semilleros de investigación.



Diana Isabel Velandia Díaz

Psicóloga de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, Magíster en Psicología con énfasis en Psicología Organizacional y del Trabajo de la Universidad del Valle. Actualmente es docente y coordinadora de investigación de la sede Norte de la Fundación Universitaria de Popayán, se ha desempeñado como docente universitaria, directora en Trabajos de grado en posgrado y pregrado de varias universidades. Autora de libros como:



“La felicidad en el trabajo una tendencia contemporánea, “Cosechando calidad humana-reflexiones académicas en clave de formación humanista y autora de capítulos en libros como: “Temas e investigaciones en psicología organizacional y del trabajo”, “Epistemología de la psicología-reflexiones desde tres enfoques contemporáneos”. Consultora en organizaciones en procesos de selección por competencias y cultura organizacional, ha sido psicóloga del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, conformando el equipo de defensoría de familia en protección y el sistema de responsabilidad penal para adolescentes. _____



Germán Moreno Morales

Psicoterapeuta transpersonal, gestaltista, constelador familiar egresado de la escuela Claudio Naranjo Colombia - Transformación humana-, se caracteriza por sus innovadoras metodologías y formas de intervención entre las que se encuentran: arte, psicomagia, tarot, eneagrama de personalidad, respiración circular y renacimiento. Posee amplia experiencia, en desarrollo de procesos de sanación psicoemocional desde lo individual, familiar y organizacional, desde las técnicas expresivas del inconsciente en todo tipo de población. Licenciado en artes escénicas, Consultor Organizacional y Facilitador de Procesos. Fundador y director de la escuela de formación en crecimiento personal y psicoterapia Escuela Vital. _____



Diego Angelo Restrepo Zapata

Doctor en Complejidad en la Universidad Mundo Real Edgar Morin, México con su tesis sobre Los procesos rituales religiosos como sistemas complejos, brindando alternativas y apoyo intrínseco frente a las incertidumbres de la vida. Terminó sus estudios de pregrado en la Universidad de Caldas, del programa de Trabajo Social. Posterior a este estudio realiza una Maestría en Ciencias, de este mismo claustro, siendo el primero en su cohorte en terminar sus estudios y graduarse, su tesis de grado fue un aporte a la conversión religiosa desde la religión protestante; gracias a dicha investigación decide realizar estudios en teología ingresando a la Licenciatura en Teología del Seminario MITS, lugar donde realiza su maestría en Estudios Religiosos.



Lucero Hoyos Restrepo

Antropóloga de la Universidad del Cauca. Especialista en Proyectos de Desarrollo de la Universidad del Cauca, Especialista en Educación Comunitaria de la Universidad del Cauca. Psicóloga. Fundación Universitaria de Popayán. Especialista en Neuropsicología Infantil, Pontificia Universidad Javeriana Cali. Docente en colegios y universidades. Se ha desempeñado durante 24 años en las áreas de prevención y protección en el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), ha sido coordinadora de programas de Hogares Comunitarios de Bienestar Familiar, Hogares Infantiles, Escuela para Familias, Educador Familiar, Clubes Juveniles y Prejuveniles, capacitación a ,madres comunitarias y agentes educativos comunitarios. También ha trabajado en el área de protección, restablecimiento de derechos en el equipo de defensoría de familia.



María Luzmila Arcila Gómez

Psicóloga de la universidad Antonio Nariño, Magíster en Neuropsicología y Educación de la Universidad Internacional de la Rioja UNIR. Especialista en Prevención del Maltrato Infantil de la Pontificia Universidad Javeriana, Especialista en Desarrollo del Potencial Humano de la Universidad Antonio Nariño. Es docente universitaria con experiencia con población vulnerable en situación de violencia familiar, maltrato infantil y abuso sexual, en la Fundación Hogar del Niño en Buga Valle; asesora y jurado de trabajos de grado a estudiantes de psicología en varias universidades. Ha sido asignada como par evaluador de RedCOLSI Nodo Valle y Nodo Cauca en los encuentros departamentales, nacionales e internacionales de semilleros de investigación. Para optar al título de Magister, realizó una investigación sobre procesos de pensamiento y estrategias de aprendizaje en estudiantes de básica secundaria.



