

## **TRABAJO FIN DE GRADO**

# **UN PUENTE ENTRE LA ÉTICA Y LA SALUD: LA FELICIDAD**

**Autora: Karen Oroz Astrain**

**Director: Javier Blázquez**

**Grado de Enfermería**

**Facultad de Ciencias de la Salud**

**Universidad Pública de Navarra  
(UPNA)**

**Curso académico 2014-2015**

**Convocatoria junio del 2016**

*“La vida interior de los humanos y las sustancias neurotransmisoras del cerebro guardan entre sí una relación parecida a la que existe entre la obra de arte y los materiales que la componen”.*

Stefan Klein, **La fórmula de la felicidad.**

## **RESUMEN (Español)**

Ética, salud y felicidad. Una búsqueda bibliográfica en torno a tres conceptos aparentemente dispares pero, sin embargo, íntimamente relacionados entre sí. El inalienable afán e inclinación del ser humano a ser feliz le empuja inesperadamente a aprender y adquirir una conducta ética basada en el criterio de los sentimientos, entendiendo la felicidad como el predominio de emociones positivas en la vida respecto de las negativas. Seguir este camino resulta increíblemente beneficioso para la salud biopsicosocial. Sin embargo, no se trata de una casualidad, sino de un resultado de la evolución para garantizar la supervivencia de la especie humana. Con todo, la felicidad se constituye como un elemento fundamental en la promoción de la salud y en la prevención de enfermedades. Para ello, se hace necesario indagar en su funcionamiento más fisiológico, a partir del cual se extraerán estrategias de gestión emocional.

Palabras clave: Bienestar, felicidad, salud, ética, sentimientos.

## **ABSTRACT (English)**

Ethics, health and happiness. A bibliographic study around three apparently disparate concepts but, nevertheless, closely interrelated. The inalienable desire and inclination of the human being to be happy pushes unexpectedly to learn and acquire ethical conducts based on the judgment of feelings, understanding happiness as the predominance of positive emotions in life over the negative ones. Following this way is incredibly beneficial for the biopsychosocial health. However, it is not a coincidence, but a result of evolution that enables to guarantee the survival of the human species. So happiness is a fundamental element in health promotion and disease prevention. In order to achieve this goal, it is necessary to investigate its physiological running, from which emotional management strategies will be drawn.

Keywords: Welfare, happiness, health, ethics, feelings.

## **RESUMO (Portugues)**

Ética, saúde e felicidade. Uma pesquisa bibliográfica em torno a três conceitos aparentemente díspares, mas, no entanto, intimamente relacionados. O desejo inalienável e a inclinação do ser humano para ser feliz lhe empurra inesperadamente a aprender e adquirir uma conduta ética com base no critério dos sentimentos, entendendo a felicidade como o predomínio de emoções positivas na vida com respeito às negativas. Seguir este caminho é extremamente benéfico para a saúde biopsicosocial. No entanto, isso não é uma coincidência, mas uma peculiaridade da evolução para assegurar a sobrevivência da espécie humana. No entanto, a felicidade é um elemento fundamental na promoção da saúde e a prevenção de doenças. Para fazer isto, é necessário investigar sua função fisiológica, a partir da qual as estratégias de gestão emocional serão extraídas.

Palavras-chave: Bem-estar, felicidade, saúde, ética, sentimentos.

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.	INTRODUCCIÓN.....	2
1.1.	Objeto de estudio.....	2
1.2.	Justificación.....	2
2.	OBJETIVOS.....	6
2.1.	Objetivo principal.....	6
2.2.	Objetivos secundarios.....	6
3.	MATERIALES Y MÉTODOS.....	7
4.	RESULTADOS/FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
4.1.	Marco teórico.....	8
4.2.	Felicidad y ética.....	11
4.3.	Aprender a ser felices.....	14
4.3.1.	¿Cuestión de edad o de personalidad?.....	14
4.3.2.	¿Es posible aumentar el nivel de felicidad?.....	15
4.3.3.	Felicidad como predominio de emociones positivas.....	17
4.3.4.	Estrategias para incrementar el número de emociones positivas.....	18
4.4.	Emociones.....	26
5.	DISCUSIÓN/CONCLUSIÓN.....	28
6.	BIBLIOGRAFÍA.....	30

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Objeto de estudio

En el presente trabajo se van a estudiar la felicidad, la ética y la salud. Tres conceptos aparentemente diferentes pero que, sin embargo, están mucho más relacionados de lo que se piensa comúnmente. La importancia de la felicidad es relevante tanto en el campo de la salud como en el de la ética por su repercusión directa en ambos.

El abordaje de estrategias que favorezcan el desarrollo de la felicidad constituye pues uno de los pilares de este trabajo de fin de grado, apoyándose en una extensa revisión bibliográfica de carácter científico.

En definitiva, se trata de promocionar desde la profesión enfermera el bienestar psicosocial que tan olvidado ha estado en los modelos tradicionales, adaptándolo a la manera de ser feliz de cada persona.

### 1.2. Justificación

Puede parecer más urgente a primera vista atender a problemas de mayor incidencia social (guerras, pobreza extrema, enfermedad grave, esclavitud...) que promocionar el bienestar en personas que en principio tienen medios suficientes para ello. Sin embargo, hemos detectado, mediante la observación de nuestro entorno próximo, la existencia de un perfil de personas que, teniendo las necesidades básicas cubiertas (fisiológica y de seguridad según la pirámide de Maslow) no están satisfechas con su vida, lo que el premio nobel de literatura Bertrand Russell llama "infelicidad cotidiana normal". La justificación de este TFG parte de la reflexión acerca de la pregunta que interpela este autor en su libro **La conquista de la felicidad**: "¿De qué serviría hacer a todo el mundo rico si los ricos también son desgraciados?"

La OMS define la salud como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» incluyendo el bienestar mental como parte integrante de la salud, así como el ámbito social de la persona. Por tanto podemos considerar que la salud no es solo el aspecto físico, sino también la interacción de la persona con su entorno, donde cobra especial importancia la adaptación al medio donde nos desenvolvemos. Así pues no son tan importantes las condiciones propias del entorno sino desarrollar unas buenas herramientas de adaptación. Cuando se produce una ruptura en dicha interacción, surge la infelicidad<sup>1</sup>.

En cuanto a la calidad de vida, la OMS de nuevo sostiene que es "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno", afirmando esta idea de subjetividad y de la importancia de la relación con el entorno<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Russell, B, **La conquista de la felicidad**. Madrid, Debolsillo, 1930, p. 206.

<sup>2</sup> *WHOQoL GROUP*: "The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL). Position Paper from the World Health Organization", **Soc Sci Med**, 1995, 41, 1403-9.

Hay gente sana que no es feliz y gente enferma que sí lo es, esto demuestra que la felicidad no equivale a salud, pero no deja de ser un componente esencial de ella<sup>3</sup>. De hecho, en las últimas dos décadas se ha puesto de manifiesto que la felicidad no solo forma parte de la salud, sino que además incide de forma directa en la aparición de enfermedades y también en su recuperación.

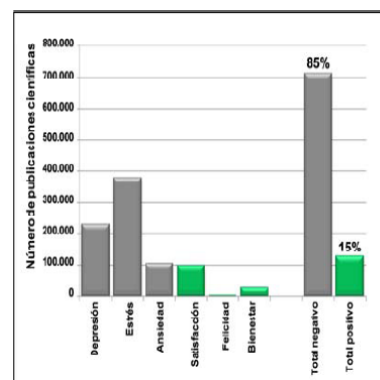
En la actualidad, esta “infelicidad cotidiana normal” es una realidad, lo cual se refleja en el creciente número de personas con depresión<sup>4</sup>.

Algunos autores consideran en términos históricos que el origen de esta infelicidad se encuentra en nuestros ancestros. El Homo Sapiens estaba adaptado a cierto grado de lucha para la supervivencia, lo cual le aportaba satisfacción suficiente durante toda su existencia. Su objetivo en la vida era cubrir las necesidades más básicas. Sin embargo, con la llegada de la civilización desaparece el esfuerzo para sobrevivir puesto que estas necesidades ya están cubiertas. Esto genera desmotivación porque desaparece este objetivo ancestral. La solución es buscar nuevos objetivos en sentido ascendente en la escala de Maslow para llegar al mismo grado de autorrealización<sup>5</sup>. Cada vez más, la humanidad tiende a realizar actividades más intelectuales, buscando esa satisfacción perdida. Al fin y al cabo, el motivo secreto de todo lo que hacemos es en aras de lograr la felicidad<sup>6</sup>.

Una de las premisas referenciadas en la reunión de la OMS en Ottawa (1986) fue impulsar la promoción y prevención de la salud, sin embargo, en el ámbito de la salud mental todavía no se ha llevado a la práctica<sup>7</sup>.

Gráfico 1. Resumen del número de publicaciones científicas en PubMed (hasta el 14/05/2009) asociadas a estados de ánimo negativos y positivos.

Hasta el momento solo se han escrito 6434 estudios sobre bienestar, frente a 77614 sobre estrés, 44667 sobre depresión y 24814 sobre ansiedad, como muestra la siguiente grafica<sup>6</sup>.



La falta de evidencia científica que se refleja, acarrea una escasez de políticas de promoción de la salud mental y a su vez la falta de concienciación en la población. Este vacío implica una responsabilidad para los profesionales sanitarios en la tarea de promover y dar uso al concepto de salud positiva.

Tradicionalmente, en esta línea, la Psicología no se ha centrado en estudiar las variables positivas (optimismo, felicidad, afecto positivo) sobre las que habría que incidir para lograr beneficios, sino que ha priorizado los síntomas y la enfermedad. De ahí el carácter novedoso de este estudio<sup>8</sup>.

<sup>3</sup> Flórez, J.A., “Felicidad y salud”. **Revista salud global**, 2003, Nº1, pp. 2,3

<sup>4</sup> Vázquez C, et al. “Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva”. **Anuario de Psicología Clínica y de Salud**, 2009, p 16.

<sup>5</sup> Russell B. **La conquista de la felicidad**. Madrid, Debolsillo, 1930, p. 206.

<sup>6</sup> Vázquez C, et al. “Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva”. **Anuario de Psicología Clínica y de Salud**, 2009, p 16.

<sup>7</sup> Álvarez-Dardet C, et al., “Patrimonio de salud ¿son posibles las políticas salutogénicas?”, **Rev. Esp. Salud Pública**, 2011, nº 2, 85, pp 123-127.

<sup>8</sup> Vera-Villarreal P. et al., “Optimismo vs autoestima: implicación para la psicología clínica y psicoterapia”, **Revista argentina de Clínica Psicológica**, 2009, Vol. 18, pp 21-30.

Afortunadamente el paradigma sanitario está cambiando, fijando su objetivo en el funcionamiento óptimo personal. Un ejemplo de esta iniciativa es el Plan de Prevención en Salud en 2005 del gobierno escocés, donde se define la salud mental como “la resiliencia mental y espiritual que nos permite disfrutar de la vida, y sobrevivir al dolor, la decepción y la tristeza. Es un sentimiento positivo bienestar y una creencia subyacente en uno mismo y en la propia dignidad y la de los demás” con intención de aumentar los *assets*<sup>9</sup>.

Este estudio no tendría sentido si la felicidad fuese un bien fortuito e inalterable. Sin embargo hay estudios que avalan la existencia de variables que pueden incidir en el bienestar subjetivo, así como la importancia del papel activo de la persona para modificar dichas variables en sentido positivo. Para ello es imprescindible el empoderamiento de la población en dicho aspecto. En esta línea, Antonovsky dejó a un lado la salud en términos de déficit, para fortalecer los recursos personales que sirven como herramienta de afrontamiento de los retos de la vida (dinero, conocimiento, experiencia, autoestima, hábitos saludables, compromiso, apoyo, capital cultural, etc....) y así prevenir esos déficit, antes de que aparezcan. En este caso sería aplicable el dicho popular: *Mejor prevenir que curar*<sup>10</sup>.

De hecho, no solo se relacionan la presencia de emociones negativas con aumento de la morbilidad, sino que múltiples estudios confirman que los afectos positivos tienen carácter protector frente a la enfermedad. Algunos de los efectos fisiológicos que se han constatado son niveles inferiores de cortisol en sangre, tasa cardiaca más baja, menor presión arterial, respuesta inflamatoria disminuida ante situaciones de estrés y tiempo de recuperación más reducido tras una enfermedad. Además retrasa el envejecimiento y aumenta la longevidad ya que los factores que mejoran con la felicidad, contribuyen a disminuir la carga alostática, entendida como el desgaste acumulativo de los diversos sistemas fisiológicos a causa del paso de los años. Esto se explica también porque con el bienestar se disminuyen los niveles de citoquinas proinflamatorias (Interleuquinas 6) que se relacionan con enfermedades vinculadas al envejecimiento, como cardiovascular, diabetes II artritis, osteoporosis, enfermedad periodontal, Alzheimer y algunos tipos de cáncer.

Como ejemplo, se puede citar el conocido estudio *The Nun Study* de Danner, Snowdon y Friesen (2001) donde se encontró una fuerte asociación entre la presencia de afectos positivos a los 20 años y una mayor longevidad. El estudio se realizó analizando los relatos autobiográficos de monjas al entrar en la congregación, cuando tenían 20 años y se comparó 60 años después con su longevidad, de tal forma que aquellas que mostraban afectos positivos en sus cartas vivieron una media de 6.9 años más.

También se ha relacionado el optimismo como preventivo de enfermedades pulmonares y cardiovasculares.

---

9 Assets: Recursos salutogénicos de las comunidades, también llamados activos o patrimonio de salud.

10 Álvarez-Dardet C, et al., “Patrimonio de salud ¿son posibles las políticas salutogénicas?”, *Rev. Esp. Salud Pública*, 2011, nº 2, 85, pp. 123-127.

Por otro lado, hay investigaciones que asocian las experiencias negativas con una progresión más rápida hacia la muerte en pacientes con SIDA así como una aparición más temprana de síntomas en aquellos que no presentaban clínica.

La evidencia científica muestra que las personas más felices tienen un sistema inmunológico más fuerte, son más creativas y más eficaces para adaptarse y solucionar los problemas<sup>11</sup>.

En 1989 Berk demostró que la risa estimulaba el sistema inmunitario, aumentando las cifras de Linfocitos T activados, CD8 y CD4, contrarrestando los efectos inmunosupresores del estrés<sup>12</sup>. Así mismo, las personas con mayor emocionalidad negativas son más propensas al contagio de virus o bien a la reactivación de virus latentes. Esto se explica porque el estrés aumenta los niveles de cortisol cuya actividad es, entre otras, inmunosupresora<sup>13</sup>.

Por todo ello, se deduce que la felicidad es un asunto de suma importancia en la labor de Enfermería, siendo un colectivo con mucho que aportar a este respecto. La Educación para la Salud es la herramienta que más puede ayudarnos a lograr este objetivo.

---

<sup>11</sup> Vázquez C, et al., "Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva", **Anuario de Psicología Clínica y de Salud**, 2009, pp 17, 19-21.

<sup>12</sup> Flórez J.A., "Felicidad y salud", **Revista salud global**, 2003, N°1, p 6, 7.

<sup>13</sup> Vázquez C, et al., "Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva", **Anuario de Psicología Clínica y de Salud**, 2009, pp 17, 19-21.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo principal**

- Promocionar la salud biopsicosocial de la población mediante el desarrollo de estrategias de gestión emocional.

### **2.2. Objetivos secundarios**

- Establecer una relación entre ética, salud y felicidad.
- Aportar estrategias que contribuyan objetivamente al desarrollo de la felicidad.



### 3. MATERIALES Y MÉTODOS

Esta investigación parte del trabajo original “Bienestar subjetivo como promotor de salud integral” elaborado en la asignatura de Proyectos y presentado en el XXVIII Congreso Estatal de Estudiantes de Enfermería (CEEE) de Córdoba en 2015. Lo que inicialmente se pensó como una ampliación de conocimientos y contenidos, se ha tornado después en un giro con un enfoque novedoso y original.

En definitiva, se trata de una revisión bibliográfica en torno a los campos de la salud, felicidad y ética. La intención original es establecer un vínculo entre ellos y proponer una estrategia basada en la evidencia científica para alcanzar mayores niveles de felicidad y, por consecuencia directa, de calidad ética y de salud en la población.

La elaboración de este trabajo se llevó a cabo desde agosto de 2015 hasta mayo de 2016, con una subdivisión de este periodo en tres tiempos:

2015	Agosto	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección y limitación del tema</li> <li>- Planificación</li> <li>- Elaboración del cronograma</li> <li>- Propuesta del TFG</li> </ul>
	Septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Curso CI para SAN TFG (septiembre - octubre)</li> <li>- Búsqueda bibliográfica</li> <li>- Registro de la bibliografía: método de fichas de contenido</li> </ul>
Octubre		
Noviembre		
Diciembre		
2016	Enero	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración y redacción del trabajo</li> <li>- Dotación de formato</li> <li>- Entrega del trabajo escrito definitivo</li> </ul>
	Febrero	
	Marzo	
	Abril	
	Mayo	
Junio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración del power point</li> <li>- Presentación oral del TFG ante el tribunal</li> </ul>	

Las fuentes empleadas para la revisión bibliográfica son:

- Libros impresos: **La conquista de la felicidad** de Bertrand Russel; **La fórmula de la felicidad** de Stefan Klein y **¿Para qué sirve la ética?** de Adela Cortina.
- Bases de datos: Elsevier, Dialnet, Scielo, PubMed.
- Artículos científicos, publicados en revistas de carácter científico.
- Páginas webs: OMS.
- Trabajos Fin de Grado, publicados en la biblioteca virtual de la página web de la UPNA.

Las palabras clave utilizadas para la búsqueda bibliográfica fueron: bienestar, felicidad, psicología positiva, risa, endorfinas, salud, promoción de la salud, ética, moral, sentimientos, emociones.

Los idiomas empleados en la búsqueda: español, inglés, portugués.

## 4. RESULTADOS/FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1. Marco teórico

- Tipos de bienestar

La salud mental podría definirse como “la capacidad que puede tener la persona de utilizar las emociones de manera apropiada en sus acciones (afectividad), de establecer los razonamientos que permitan adaptar sus gestos a las circunstancias (cognición) y de relacionarse de manera significativa con su medio ambiente (relacional)”<sup>14</sup>.

De una forma más clara, se entiende la salud mental en relación al equilibrio entre una persona y su entorno, con el objetivo de lograr el máximo bienestar y calidad de vida posibles.

Atendiendo a esta definición se observan dos dimensiones del bienestar:

- Bienestar objetivo, dependiente del entorno (educación, renta, vivienda...)
- Bienestar subjetivo (BES), dependiente de la propia persona. Es intrínseco.

Este bienestar subjetivo es la valoración que realiza uno mismo sobre su vida, lo que comúnmente se denomina felicidad, y es en este concepto donde se pretende poner el acento del presente proyecto.

De acuerdo con esta idea, la forma en que varía la felicidad a lo largo de los años depende de factores individuales, por lo que puede deducirse que el bienestar subjetivo es un proceso dinámico<sup>15</sup>.

A su vez, la psicología positiva establece que el bienestar subjetivo se compone de dos aportaciones:

1. Bienestar hedónico (del griego *hedoné* = placer): que atiende a la satisfacción de placeres a corto plazo<sup>16</sup>.
2. Bienestar eudaimónico (eudaimonía, del griego *eu* = buen, *daimon* = divinidad): que alude a la satisfacción con la vida y autorrealización, consecuencia de una vida bien vivida, de acuerdo a los propios ideales.

Este bienestar subjetivo eudaimónico es la valoración global que realiza uno mismo sobre su vida, lo que comúnmente se denomina felicidad. La forma en que se forma puede ser muy similar al funcionamiento de una balanza en la que los sentimientos positivos ocupan un plato y los negativos, otro. Aquel que pese más será el que nos hará decantarnos por una valoración vital de felicidad o infelicidad.

---

<sup>14</sup> Restrepo M H, “Promoción de la Salud Mental: un marco para la formación y la acción”, **Revista Ciencias de la Salud**, 2006, Universidad del Rosario, Colombia, Vol. 4, p. 188.

<sup>15</sup> Scorsolinji-Comin F, Santos M.A., “El estudio científico de la felicidad y la promoción de la salud”, **Revista Latinoamericana Enfermagem**, 2010, 18(3), pp. 194-196.

<sup>16</sup> Vázquez C, et al., “Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva”, **Anuario de Psicología Clínica y de Salud**, 2009, p 15, 18.

Así pues, nuestra sensación de bienestar depende en gran parte de la suma de momentos de bienestar que hemos vivido, es decir, del bienestar hedónico. Otra parte importante procede de la armonía con nuestros valores. Como dice Gandhi, “La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía”.

Sea por una causa o sea por otra, esto se traduce siempre en sentimientos. Disfrutar de un delicioso helado en pleno verano o ayudar a alguien que lo necesita. Ambos siempre desembocan en un sentimiento positivo, una cascada de hormonas de la felicidad y una serie de cambios a nivel celular que contribuyen con mayor o menor intensidad a que tengamos esa sensación de bienestar vital, eudaimónico. A ser felices en definitiva.

Este concepto se refleja en el siguiente esquema:



Figura 1. Clasificación del bienestar. Fuente propia

Hasta 1990 se había estudiado la salud mental tan solo desde una perspectiva curativa, obviando la capacidad protectora del bienestar psicológico. Esta dimensión ha empezado a contemplarse hace únicamente dos décadas, y tuvo su inicio con el desarrollo de la Psicología Positiva, por el profesor Martin Seligman.

Las primeras mediciones que se realizaron a cerca del bienestar psicológico se hicieron atendiendo a las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Desde entonces se han llevado a cabo diversos estudios que contemplan otras muchas variables<sup>17</sup>.

<sup>17</sup> Díaz D et al., “Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff”, *Psicotherma*, 2006, Vol. 18, nº 3, pp. 573.

- Emociones vs sentimientos

Aunque en el lenguaje coloquial los utilicemos como sinónimos, no es lo mismo hablar de emociones que de sentimientos.

Una emoción es una respuesta automática e inconsciente del cuerpo ante un estímulo. Un sentimiento, sin embargo, es una percepción consciente de la emoción. Así pues, la diferencia radica fundamentalmente en la conciencia que se tiene de ello.

Veamos un ejemplo para entenderlo mejor. Ante una situación embarazosa, el rubor es la emoción y la vergüenza, lo que sentimos. Si vivenciamos un suceso gratificante para nosotros, sentiremos alegría pero la emoción será el destello en los ojos por ejemplo.

La mayoría de las emociones pasan al plano consciente, reconfigurándose en nuestro cerebro como sentimientos<sup>18</sup>. El hecho de ser conscientes, hace que podamos elegir entre dejarnos guiar por ellos o no. La práctica deportiva conocida como *puenting* es posible gracias a esto. Sentimos miedo pero, contrariamente, lo obviamos y nos lanzamos al vacío. Esto es precisamente lo que nos diferencia de los animales. Ellos nunca lo harían porque tan solo llegaría a percatarse de la emoción, sin posibilidad de razonar. Por ello, los animales se hayan sujetos al dictado de las emociones<sup>19</sup>. Los sentimientos nos hacen más libres.

---

<sup>18</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 47.

<sup>19</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 57.

## 4.2. Felicidad y ética

- Los sentimientos como guía

Por norma general, los sentimientos ingratos son más fácilmente desencadenables y los percibimos con mayor intensidad. A primera vista, esta afirmación puede resultar inquietante e incluso molesta. Pero la naturaleza es sabia y se trata de una predisposición muy útil desde el punto de vista evolutivo<sup>20</sup>.

Así como el hambre es la alarma que tiene el cuerpo para avisarnos de que disminuyen los niveles de glucemia; cuando una persona nos insulta, nos ofendemos. Si no nos sintiéramos mal, nos dejaríamos pisotear una y otra vez. Sin embargo, el hecho de sentirnos ofendidos, esa alarma, hace que queramos a toda costa evitar que suceda de nuevo. ¡Nos hace reaccionar! Los sentimientos negativos son imprescindibles, aunque muy desagradables sin duda...

Del mismo modo, aquello que es necesario para nuestra supervivencia nos resulta placentero. Por ejemplo, comer, beber, tener sexo, relacionarnos... Todo ello nos agrada. Se ha visto que los ratones macho de laboratorio visitan reiteradamente el rincón de la jaula donde tuvieron sexo por primera vez para ver si se repite esa experiencia placentera. Sin duda, un aspecto muy positivo para la continuidad de la especie.

Esta sabiduría aparece en palabras del líder del Budismo Tibetano, el Dalai Lama: “Básicamente, todos los seres humanos somos iguales, buscamos la felicidad y tratamos de evitar el sufrimiento.”<sup>21</sup>

Así mismo, el placer es más intenso cuanto mayor haya sido la carencia previa. El primer trago de agua para un sediento respecto de los últimos. Aumenta nuestra motivación y nos refuerza<sup>22</sup>.

¿Y si existiese una fórmula para ser eternamente felices?

Damiaan Denys es un psiquiatra y pionero en Estimulación Cerebral Profunda o Deep Brain Stimulation (DBS), un tratamiento quirúrgico en el que se implantan 2 o más electrodos de unos 1,27 mm de diámetro que envían impulsos eléctricos a partes específicas del cerebro. Dentro de su aplicación en desórdenes psiquiátricos, empleó este método en una paciente con Desorden Obsesivo Compulsivo. La conducta compulsiva de la paciente no disminuyó directamente. Pero sí se sintió muy feliz, hasta tal punto que pidió que se lo dejara permanentemente: “Could you please leave the settings as they are now, because I finally feel well”. Son muchos los dilemas que surgen a raíz de esta pregunta. No obstante, hay uno fundamental dentro del tema que nos ocupa<sup>23</sup>.

---

<sup>20</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 60.

<sup>21</sup> Bertossi R.F., “Felicidad, ¿derecho, sensación o promesa?” **Rev. Iberoamericana de Personalismo Comunitario**, Nº 16, año VI, Abril 2011.

<sup>22</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 59, 60, 62.

<sup>23</sup> Schermer M., “Health, Happiness and Human Enhancement—Dealing with Unexpected Effects of Deep Brain Stimulation”, **Neuroethics**, 2013, 6, pp. 435–445.

Efectivamente, es una manera fácil y rápida de conseguir el objetivo de la felicidad, con todos los beneficios que ello conlleva. No obstante, estar siempre felices no suma a nuestro bienestar porque desterraríamos el resto de sentimientos y, con ello, perderíamos la guía que conforman. Nuestra vida se convertiría en un caos, perjudicial además para el resto de la sociedad y, contrariamente, nos sentiríamos felices.

Por lo tanto, se concluye que los sentimientos constituyen una guía esencial. Los buenos nos señalan qué es lo mejor para nosotros, para nuestro organismo; mientras que los negativos, nos indican lo que no lo es. En su libro **La Fórmula de la Felicidad**, el destacado neurocientífico y premio nobel de Medicina Stefan Klein define la felicidad e infelicidad como “las maestras de las que se sirve la naturaleza para educarnos<sup>24</sup>.” Así pues, los sentimientos nos conducen hacia el “buen camino”.

---

<sup>24</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 59.

- ¿Cuál es el “buen camino”?

El “buen camino” puede entenderse de muchas maneras dependiendo del punto de vista religioso, ético o científico. Para abordarlo desde un punto de vista objetivo, se sigue un razonamiento lógico.

Aristóteles en **Ética a Nicômaco**, dice que la felicidad es la finalidad de la ética<sup>25</sup>. A su vez, la ética surge a partir de los sentimientos - no de las emociones, por eso los animales no tienen ética y tampoco se les juzga cuando hacen algo “mal”. Si un insulto no acarrearía un sentimiento de ofensa, no se consideraría una mala acción. Al igual que si dar alimento al necesitado no nos haría sentir buenas personas, no sería un gesto bondadoso. En sí podemos pensar que se trata de un gesto altruista más que bueno o malo, pero de una manera indirecta también nos beneficia, nos hace sentir bien. De otro modo, muy probablemente no lo haríamos. Además, también beneficia a otras personas, lo cual indirectamente repercute positivamente en nosotros a mayor o menor plazo.

Así se forma un *feedback* entre ética y felicidad. Los sentimientos nos aportan el criterio para discernir entre el bien y el mal, para elegir el “buen camino”, que no es otra cosa que aquello que contribuye a nuestra supervivencia, lo que nos garantiza el “estado óptimo del organismo”.

Y dado que los sentimientos nos guían hacia aquello que es conveniente para nuestra supervivencia y bienestar, podría decirse que la ética es la herramienta que utilizamos para reflexionar y actuar en función de lo que es más conveniente o no para nuestra supervivencia y bienestar. Nos lleva a buscar la sensación de bienestar que tenemos cuando nuestro organismo está en un estado óptimo. Esto es lo que los antiguos pensadores griegos como Aristóteles entendían como la “virtud” y “plena realización de las posibilidades humanas”. Sin duda, es una definición poco contemplada<sup>26</sup>.

A pesar de todo, la vida nos plantea muchas veces situaciones en las que no está tan claro qué está bien o mal, porque puede haber muchos factores que puedan acarrear un resultado incierto. Por eso no hay consenso en ética y sí cuantiosos dilemas. Según nuestras experiencias, cada uno guarda en su mente lo que considera que es más conveniente y actúa en base a ello.

---

<sup>25</sup> Mundim Pena R.P., “Ética e felicidade”, **Cadernos de história**, Belo Horizonte, v 9, n. 11, p.33-46, 1º sem, 2007.

<sup>26</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 63.

### 4.3. Aprender a ser felices

Por todo lo anterior, se entiende la conveniencia de aprender a ser felices. Porque al igual que ejercitamos un músculo para tonificarlo, la felicidad también se entrena. Este camino es, a su vez, el camino de la ética. Y queda por descontado que, también, el de la salud.

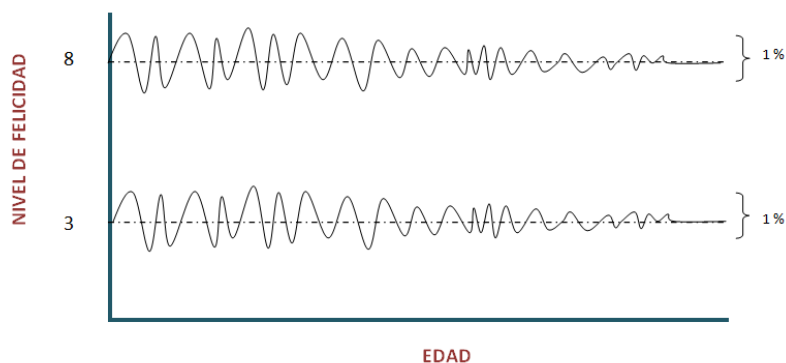
Para llevar ese proceso – que no meta – conviene ser consciente de los factores que influyen sobre la felicidad.

#### 4.3.1. ¿Cuestión de edad o de personalidad?

Algunos estudios sostienen que la felicidad tiende a aumentar con la edad, el nivel educacional y el comportamiento extrovertido<sup>27</sup>. Es lógico pensar que a lo largo de la vida aprendemos estrategias, lo cual explicaría esta mejoría.

Sin embargo, hay autores que afirman que el Bienestar Subjetivo (BES) se mantiene estable a lo largo de la vida, independientemente de la edad o del trabajo. Por ejemplo, una persona que tuviese un nivel de bienestar de 8 puntos en una escala sobre 10, mantendrá aproximadamente esta puntuación a lo largo de su vida.

Este valor tan solo varía un 1% a lo largo de la vida, tendiendo a estabilizarse a medida que aumenta la edad. Es decir, en la juventud el rango de variabilidad en torno al 8 sería mayor que en la senectud<sup>28</sup>. Esto se refleja en el gráfico que aparece a continuación.



**Figura 2. Variabilidad del nivel de felicidad a lo largo de la vida. Fuente propia.**

De esta forma, el nivel de felicidad no depende tanto de la edad como de la personalidad. Siguiendo con el ejemplo de la puntuación, el hecho de que una persona tenga 3 puntos a lo largo de toda su vida u 8 a lo largo de toda su vida dependerá de su forma de ser.

<sup>27</sup> Scorsolinji-Comin F, Santos M.A., “El estudio científico de la felicidad y la promoción de la salud, **Revista Latinoamericana Enfermagem**, 2010, 18(3), p. 197.

<sup>28</sup> Flórez J.A., “Felicidad y salud, **Revista salud global**, 2003, N°1, p. 6.



En cualquiera de los dos casos, el hecho de desarrollar una serie de estrategias nos capacitará en aras de mejorar nuestro nivel bienestar. Sin embargo, en la segunda opción, las posibilidades parecen limitadas puesto que se entiende que estamos reducidos a nuestra personalidad, que esta es inmutable. Sin embargo, ¿es ésto del todo cierto?

#### 4.3.2. ¿Es posible aumentar el nivel de felicidad?

Por una parte, profundizando en el concepto de personalidad, la literatura revisada afirma que el Bienestar Subjetivo no depende de una sola variable. Por ejemplo, el estudio *Personal self-concept and satisfaction with life in adolescence, youth and adulthood* (Goñi et al, 2015) concluye que el 46% de nuestra felicidad depende de la autorrealización, la autonomía, la honradez y las emociones.

Sin embargo, otros autores como Enrique Rojas, doctor especializado en psiquiatría social y trastornos de la personalidad, establecen una relación directa entre el autoconocimiento, la estabilidad emocional, una red social estable, el sentido del humor, el apoyo en valores y coherencia, constancia y disciplina, y una vida llena de proyectos.

Así pues, ambos autores avalan la existencia de otras variables ajenas a la personalidad que contribuyen en la mejora del nivel de felicidad. Luego mínimamente, el grado de bienestar vital tiene que poder variar.

Por otro lado, fijarse en el funcionamiento de nuestro cerebro puede aportar muchas pistas. Este órgano tan sumamente complejo, contiene 100 millardos de neuronas, es decir, 100.000 millones, un número superior al número de estrellas que integran la Vía Láctea. Y estas a su vez, conectadas a su vez a otras células nerviosas. Se trata del sistema con mayor capacidad de transformación creado por la naturaleza. Bien es cierto, que cada uno está dotado genéticamente con determinadas características. No obstante, también está pensado para tener la flexibilidad adquirir nuevas destrezas y olvidar otras. Y, en contra de lo que comúnmente se cree, en la edad adulta también podemos modificar esas habilidades mediante el entrenamiento de las células grises, salvo unas pocas excepciones<sup>29</sup>.

De hecho, todo lo que percibimos, sentimos o pensamos induce modificaciones a distintos niveles. Los neurotransmisores y la forma de las neuronas se transforman. Cambian los procesos de cálculo en el interior de las neuronas, desaparecen dendritas y aparecen en otra parte. Así mismo éstas se reorganizan al variar las conexiones existentes entre ellas<sup>30</sup>. Para ello, las neuronas involucradas en la conexión deben sincronizarse, es decir, activarse a la vez. De esta manera se refuerza la sinapsis entre ellas. A este fenómeno se le denomina “Aprendizaje de Hebb”, en honor al psicólogo canadiense Donald Hebb, quien intuyó en 1949 que los fundamentos del aprendizaje estaban a nivel neuronal. Y así se ha comprobado, esto no es otra cosa sino la manera que tenemos de

---

<sup>29</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 74, 92, 109, 110.

<sup>30</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 99, 101, 103

aprender y resulta muy útil desde el punto de vista biológico. Por ejemplo, después de varios despistes, enseguida se establece el vínculo entre *fuego* y *quema*. Cuando es un número importante de neuronas las que disuelven sus conexiones y crean otras diferentes, estaremos hablando de un proceso de reorganización en toda un área cerebral. Esto es un cambio a una escala mayor. De la misma manera, puede ocurrir que neuronas desaparezcan o aparezcan en función del uso que demos de ellas. Ambos procesos son igualmente importantes<sup>31</sup>.

Así pues, la ciencia moderna le da la razón a ese conocido dicho popular que cita así: “La repetición es la madre de todas las ciencias”. Y la biología molecular nos permite observar lo que ocurre dentro de las neuronas. Tobias Bonhoeffer, neurobiólogo de Munich, fue el primero que logró observar en 1999, en 3D y a tiempo real, la modificación del tejido cerebral. Extrajo muestras de neuronas de ratón de una región cerebral donde se localiza la memoria permanente. Y mediante un microscopio modificado pudo observar cómo se establecían contactos entre las dendritas de las neuronas. Por una parte, se dio cuenta de que el aprendizaje es un proceso automático, pues las neuronas estaban separadas del resto de la anatomía cerebral y, a pesar de esto, cambiaban sin necesidad de recibir ninguna orden. Su único estímulo era el hecho de recibir estímulos coincidentes. Y en este sentido, cuantas más veces se repetía el estímulo, más sólida y duradera era la conexión creada. Y una vez establecida, la repetición la mantiene activa y la conserva. De hecho, se ha visto que una sinapsis poco activa cada vez va a recibir menos nutrientes y termina por atrofiarse<sup>32</sup>.

Valorándolo desde una perspectiva práctica, esta base teórica nos puede ayudar a adoptar comportamientos en nuestra vida diaria que nos ayuden a pensar, a actuar e incluso a sentir de una determinada manera. Veamos el caso de una persona que reacciona impulsivamente de malas maneras ante, por ejemplo, una pequeña colisión en la parte trasera del coche. Cada vez que actúa de esa determinada forma, está creando o/y reforzando esa vía para la reacción colérica. La próxima vez que le ocurra algo similar, tendrá tantas o más posibilidades de reaccionar a este tenor. Ambos procesos son igualmente importantes<sup>33</sup>. Sin embargo, si decide modificar esta conducta, al principio le resultará difícil romper con esa pauta ya establecida, con esa conexión neuronal. Pero poco a poco irá desapareciendo y creándose otra más acorde con un temperamento templado. Y mantenido en el tiempo, pasará a ser una característica de su personalidad.

Por otro lado, el hecho de que el cerebro sea tan flexible, la atrofia y formación de nuevas neuronas, nos permite adaptarnos al medio cambiante, una característica esencial para la supervivencia de la especie.

Por lo tanto, si nos entrenamos para experimentar emociones positivas, estaremos ejercitando nuestra capacidad de ser felices, con todas las consecuencias positivas que acarrea<sup>34</sup>. Así pues, aunque partamos de un nivel de felicidad determinado, sí es posible

---

<sup>31</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 101, 109.

<sup>32</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 17, 101, 102, 103, 108, 109.

<sup>33</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 104.

<sup>34</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 18.

modificarlo porque de alguna manera estamos modificando una cualidad de nuestra personalidad.

Pero no solo eso, la felicidad, a su vez, es una fuente de juventud eterna. Nuestro estado de ánimo está íntimamente relacionado con la cantidad de factores de neurogénesis, los cuales activan la proliferación de las prolongaciones neuronales. Esto quiere decir que son esenciales para la aparición de nuevas conexiones. Sin ellas, el cerebro se extinguiría. Sin embargo, estas sustancias son limitadas y se emplean en aquellas zonas donde son más necesarias, es decir, las usadas con más frecuencia, que será donde se formen nuevas conexiones. Una vez más, se manifiesta la importancia de la repetición. Pues bien, resulta que la serotonina y la dopamina son las responsables de regular la cantidad de factores de neurogénesis. De manera que se puede deducir que a mayor felicidad, mayor aprendizaje. Así mismo, la depresión aumenta la muerte de células grises<sup>35</sup>. De esta manera, la sensación de bienestar aporta además las herramientas necesarias para construir nuevas formas de felicidad. La felicidad atrae más felicidad.

#### 4.3.3. Felicidad como predominio de emociones positivas

La felicidad también puede ser definida en términos de un predominio de experiencias emocionales positivas sobre las negativas<sup>36</sup>, como si colocáramos cada una en un plato de la balanza. Estas vivencias emocionales tienen una repercusión en nuestra salud según sean positivas o negativas. Pressman y Cohen (2005) explican mediante un modelo de impacto fisiológico que los afectos positivos actúan de forma directa generando endorfinas e influyendo en el sistema nervioso autónomo (SNA) y en el eje hipotálamo pituitario adrenal (HPA) y, de forma indirecta, contribuyendo a la adquisición de vínculos sociales y prácticas saludables. En la figura 2 se muestra un esquema gráfico de lo expuesto.

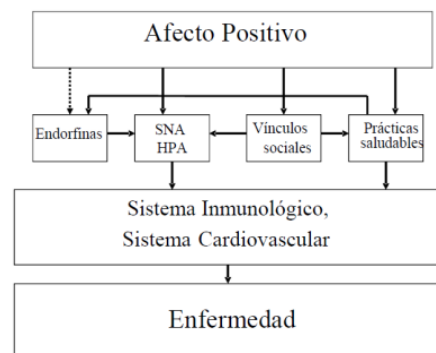


Figura 3. Modelo de influencia del afecto positivo en la salud. (Pressman & Cohen, 2005)

Por todo ello, sería muy conveniente poder controlar en la medida de lo posible nuestras experiencias emocionales para experimentar el mayor número de vivencias positivas. No obstante, sería demasiado inocente pensar que así como la vida está llena de dicha, también viene cargada de inesperados infortunios. Pese a todo, conocer cómo funciona nuestro engranaje emocional puede servirnos de mucho a la hora de sobrellevar las adversidades de la vida.

<sup>35</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 108.

<sup>36</sup> Scorsolini-Comin F, Santos M.A., "Estudio científico de la felicidad y la promoción de la salud", **Rev. Latino-am Enfermagem**, 2010, 18 (3), p. 194.

#### 4.3.4. Estrategias para incrementar el número de emociones positivas

- Entrenamiento psíquico

Podemos estar alegres y tristes al mismo tiempo<sup>37</sup>. Pensar así ayuda cuando vives un suceso trágico, pues hace que seas consciente de que tan solo una parte de ti siente de esa manera. La otra, puede corresponder a un sentimiento agradable.

La explicación fisiológica distingue dos procesos íntimamente relacionados.

- Neurotransmisores y hormonas

Por un lado, las sensaciones se explican por el papel esencial que juegan una serie de neurotransmisores y hormonas producidos por el propio cuerpo. Algunas contribuyen al bienestar mientras que otras generan un impacto negativo en nuestras emociones.

Del lado de los sentimientos positivos, las endorfinas son hormonas sintetizadas en el hipotálamo y la glándula pituitaria muy similares a los opioides, por lo que tienen función analgésica, ansiolítica y sedante, además de proporcionar bienestar. Adicionalmente, influyen en la modulación del apetito, liberación de hormonas sexuales y fortalecimiento del sistema inmunitario. En base a esta idea, los individuos genéticamente determinados para producir bajas cantidades de endorfinas están más predispuestos a la inestabilidad emocional, enfrentar con dificultad sus problemas, y en definitiva, al desarrollo de adicciones<sup>38</sup>.

La serotonina es un neurotransmisor que también se relacionan con bienestar, relajación, mayor autoestima y concentración cuando los niveles son elevados. Su ausencia, por el contrario, con síntomas de depresión y tristeza. La dopamina y la oxitocina también están vinculadas en este tipo de sensaciones.

En cuanto a los sentimientos negativos, las hormonas responsables del miedo, la tensión o el abatimiento son la acetilcolina y las hormonas del estrés como el cortisol, entre otras<sup>39</sup>.

Entre todos ellos, buenas y malas, debe prevalecer un equilibrio que garantice el correcto funcionamiento nervioso. La serotonina también ejerce su papel en este aspecto, regulando los niveles de dopamina y noradrenalina.

- 2 hemisferios

Por otro, y siguiendo en esta misma línea, el neurólogo de origen portugués, António Damasio, observó en imágenes del cerebro en las que se iluminaban áreas del cerebro diferentes para sentimientos placenteros y desagradables. Esto se explica porque emplean sistemas distintos del cerebro. No obstante, también existen zonas comunes para ambos estados. Algunas de estas zonas coincidentes, corresponden a zonas que se

---

<sup>37</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 66.

<sup>38</sup> García M.R **Endorfinas: hormonas de la felicidad**. Universidad de Colombia.

<sup>39</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 68.

hallan en funcionamiento siempre, puesto que el cerebro se encarga al mismo tiempo de las funciones vegetativas.

Y aunque todo el cerebro se haya implicado en ambos tipos de sentimiento, existe una distribución predominante de los sentimientos positivos en el hemisferio izquierdo – que curiosamente es el encargado del lenguaje, razonamiento... - mientras que los negativos se almacenan preferentemente en el derecho – responsable de cualidades como el arte, la música, la imaginación...<sup>40</sup>

De hecho, en el laboratorio de Damasio dieron cuenta del descubrimiento de unas neuronas especiales que se activan solo ante una desgracia. Se localizan sola y únicamente en la parte frontal del hemisferio derecho. Reaccionan muy rápido, discriminando entre situaciones buenas y malas, y anticipándose a la percepción consciente de la desgracia.

La distribución de emociones positivas y negativas en los hemisferios izquierdo y derecho respectivamente, está relacionada con la manera en que la región frontal del cerebro procesa los datos. Es la encargada del comportamiento, en el que las emociones juegan un papel fundamental: Los sentimientos positivos nos dicen lo que debemos hacer, mientras que los negativos de qué abstenerse<sup>41</sup>.

Las amígdalas cerebelosas o del rinencéfalo son unos centros en forma de almendra (del grigo amígdala, almendra) de donde emanan sentimientos como el miedo, la cólera, la repugnancia. La región frontal está conectada con las amígdalas cerebelosas y, según muchos neurofisiólogos, es concretamente el hemisferio izquierdo el que modera su actividad mediante una especie de feedback o círculo de retroalimentación. Probablemente ese sea el motivo por el que el lado izquierdo favorece los sentimientos gratos. Sin duda, resulta muy útil que el hemisferio izquierdo inhiba las emociones negativas ya que éstas son meras señales de advertencia. Una vez que el encéfalo las percibe conscientemente, dejan de ser necesarias. Con entrenamiento, podemos aprender a accionar esa inhibición de los sentimientos negativos voluntariamente<sup>42</sup>.

- “La felicidad nace del cuerpo<sup>43</sup>”/Placer

Deberíamos tomar el cuidado de nuestro cuerpo mucho más en serio de lo que solemos hacer. Sin él, no podríamos sentir. Por ejemplo, comer o hacer el amor son goces casi puramente corporales. Esto se explica por el proceso en que sentimos. En primer lugar, el cerebro percibe un estímulo. Éste desencadena una serie de reacciones corporales mediadas por el Sistema Nervioso Autónomo (SNA) que, controlado desde el hipotálamo, se ocupa de las funciones involuntarias como el ciclo vigilia y sueño, el ritmo cardíaco, la excitación de los genitales, las vísceras, los vasos sanguíneos, los músculos subepiteliales, las glándulas sudoríparas, los músculos orbiculares... El cerebro detecta estos cambios corporales y los traduce a una emoción y, posteriormente, a un sentimiento.

En cambio, si tiene lugar un acontecimiento que nos deja en evidencia, el Sistema Nervioso Autónomo hará que los vasos sanguíneos de nuestra cara se vasodilaten, se acelere nuestro

---

<sup>40</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 68, 69.

<sup>41</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 71, 72.

<sup>42</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, pp. 76,77.

<sup>43</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 37.

pulso... Nos ruborizaremos en definitiva. El cerebro analizará esta información y, en el momento en que seamos conscientes de ella, sentiremos vergüenza<sup>44</sup>.

Se entiende en este caso el término sentimiento desde un punto de vista amplio, es decir, como la capacidad de apreciar conscientemente sensaciones tan dispares como la alegría y el hambre, o el miedo y el dolor. Por tanto, no se trata de centrarnos solo en el sentir más abstracto sino también el que hace referencia a percepciones corporales.

Con todo, se encuentra aquí otro método para incrementar el número de experiencias emocionales positivas, ya sean procedentes de algo físico como un baño o más psicológico como un gesto de comprensión.

En este sentido, se exalta la significativa influencia de los placeres físicos y la realización de actividades de acuerdo a nuestros intereses como otra forma de placer corporal.

- Placeres físicos

Algunos son sobradamente conocidos como comer, beber, practicar sexo, un masaje... Particularmente, cabe destacar la importancia de la dieta: "somos lo que comemos". Por ejemplo, para sintetizar la serotonina el cuerpo necesita triptófano, además de ácidos grasos omega-3, magnesio, vitamina B6 y Zinc. Hay una relación positiva entre los niveles de triptófano en el cerebro y los niveles de serotonina, ya que el cuerpo no puede producir triptófano sino que debe ser suministrado mediante la ingesta de forma exógena. Son alimentos ricos en triptófano: pavo, pollo, leche, queso, pescado, huevos, tofu, soja, semillas de ajonjolí y de calabaza, nueces, cacahuete y mantequilla de cacahuetes.

Sin embargo, el cerebro solo puede absorber triptófano cuando se asocia con hidratos de carbono. Un nivel elevado de glucemia estimula la producción de insulina y esta, a su vez, hace que las neuronas sean receptivas al triptófano. Por ello, cuando nos sentimos frustrados, nuestro cuerpo nos impulsa a comer pizza o chocolate. A esto se le suma el hecho de que una hipoglucemia mantenida durante horas puede ser la causa de nerviosismo, irritabilidad, cansancio, falta de concentración o mareos, entre otros síntomas.

Otros nutrientes que contribuyen a aumentar los niveles de neurotransmisores relacionados con el bienestar encontramos los hidratos de carbono, triptófano, vitaminas del grupo B, ácidos grasos esenciales, fosfolípidos, magnesio y hierro.

También existen otros alimentos con efectos positivos sobre nuestro estado emocional que si bien no nutren, simulan el mismo efecto de bienestar. En este sentido cabe mencionar el café, el té, el cacao y el ginseng que aportan cafeína, teína, teobromina y ginsenósidos Rb1 y Rg1. Se ha comprobado que hora y media después de haber consumido café el nivel de endorfinas se encuentra elevado, por lo que

---

<sup>44</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, pp. 38-40.

momentáneamente ayudan, pero a la larga producen desgaste nervioso, agotamiento y falta de adaptación al estrés.

Los alimentos estrella más efectivos para producir bienestar son:

- Chocolate. Aporta hidratos de carbono que ayudan a absorber el triptófano. Proporcionan cafeína, teobromina y feniletilamina (derivado de la fermentación de los granos de cacao) con efecto estimulante de serotonina. La exorfina (procedente de la proteína de la leche presente en el chocolate) actúa como analgésico natural.
- Pimiento. Su componente esencial es la capsaicina, responsable del picante. Esta sensación es interpretada por el cerebro como dolor, y para contrarrestarlo se segregan endorfinas que contribuyen a aumentar la sensación placentera<sup>45</sup>.

También otros procesos cerebrales ajenos a las emociones se nutren de estas sustancias obtenidas mediante la dieta. Por ejemplo, el ciclo sueño – vigilia necesita también de triptófano, pues por la noche el cerebro lo convierte en melatonina, hormona encargada de la regulación de este proceso<sup>46</sup>.

Por tanto, cabe pensar que la alimentación va a influir necesariamente en nuestro estado de ánimo y en el correcto funcionamiento de nuestro sistema nervioso en general. Se ha visto que a corto plazo nuestro estado de ánimo puede estar determinado por una comida; mientras que una ingesta equilibrada a largo plazo puede evitar variaciones anímicas.

Otra forma de goce es el contacto con la naturaleza, puesto que la atmósfera o las aguas termales se encuentran cargadas de iones negativos, los cuales estimulan la producción de endorfinas. Adicionalmente, existen ciertas sustancias aromáticas como la feniletilamina presentes en rosas o lirios que también se suman al mismo efecto<sup>47</sup>.

El descanso también es esencial para mantener un equilibrio y lograr el bienestar, ya sea estando despiertos o durante el sueño. El ejercicio induce el sueño y el apetito, de esta forma, es una estrategia reguladora del descanso. Y aunque parezca contradictorio a primera vista, se ha demostrado que los ejercicios de resistencia como correr o nadar aumentan la producción de endorfinas y retrasa la aparición de la fatiga. La fatiga intelectual, al igual que la física, también se recupera con el sueño.

Esta no es la única actividad reparadora sino que la relajación a través de un buen masaje por ejemplo puede contribuir al mismo fin. En este sentido, el roce de las manos sobre la piel estimula las terminaciones nerviosas que transmiten esta sensación hasta el cerebro estimulando la secreción de endorfinas<sup>48,49</sup>.

---

<sup>45</sup> Centro de apoyo al estudiante, **Alimentos favorecedores de la producción de serotonina**, Universidad de Alicante, 2012.

<sup>46</sup> Centro de apoyo al estudiante, **Alimentos favorecedores de la producción de serotonina**, Universidad de Alicante, 2012.

<sup>47</sup> García M.R **Endorfinas: hormonas de la felicidad**. Universidad de Colombia.

<sup>48</sup> Russell B. **La conquista de la felicidad**. Madrid, Debolsillo. 1930. P 68,71.

<sup>49</sup> García M.R **Endorfinas: hormonas de la felicidad**. Universidad de Colombia.

Es importante también aprender a aburrirnos. Esto que suena absurdo resulta más difícil de lo que parece. El aburrimiento es una sensación inherente al ser humano. Tiene lugar cuando la persona compara las circunstancias actuales con alguna otra idea más agradable que imagina, aunque también puede producirse por no ocupar plenamente las facultades intelectuales.

En la actualidad el aburrimiento es menos frecuente que siglos atrás, puesto que existen a disposición de la población numerosos entretenimientos tales como la televisión, internet, teléfonos móviles, etc. Sin embargo, el miedo a aburrirse es mayor y se sobrelleva peor.

Las personas tienden a contrarrestar este sufrimiento por medio de actividades que proporcionen excitación. No obstante, una vida demasiado llena de excitación puede resultar agotadora y además se necesitarán estímulos cada vez más fuertes para poder obtener el mismo nivel de excitación. Esta idea puede compararse con los efectos adictivos de una droga que a medida que se consume genera en la persona tolerancia, necesitando cada vez dosis superiores. Por este motivo, es muy importante que las personas desarrollen cierta capacidad de aguantar el aburrimiento, siendo muy conveniente trabajarlo desde la infancia.

- Satisfacción de nuestros intereses

Cultivar nuestros intereses es altamente beneficioso para la salud y un factor protector ya que, a lo largo de la vida, se presentarán diversas situaciones conflictivas. En estos casos, resultará muy fructífero haber cultivado previamente unos intereses que puedan captar nuestra atención, como estrategia de evasión de nuestras preocupaciones, el sufrimiento y la ansiedad que nos provocan. Esto ayuda a relativizar el problema, puesto que no todos nuestros pensamientos se focalizarán en él.

Para que un interés sea terapéutico es importante que el fin último sea la obtención de placer y no la productividad en la vida. Por ejemplo, puede ser muy gratificante pintar un cuadro “por amor al arte” pero puede ser una fuente de estrés si de este cuadro depende nuestro sueldo o prestigio. También es ilustrativo el hecho de que la música melódica provoca una importante liberación de endorfinas, consiguiendo una disminución de las frecuencias cardíaca y respiratoria y la relajación muscular. Sin embargo, esta misma música melódica supone una fuente de estrés cuando debe ser ejecutada delante de un tribunal en una audición<sup>50</sup>.

Aritóteles decía que no es tan importante cuántos talentos se tenga sino en qué medida se desarrollan<sup>51</sup>. No obstante, una persona que hayan cultivado más intereses, mayores posibilidades tendrá de ser feliz, puesto que “si le falla una de las cosas siempre puede recurrir a otras”. En este sentido Russell afirma: “No existe ninguna prueba abstracta e impersonal de que las fresas sean buenas ni de que sean malas, pero el hombre al que le

---

<sup>50</sup> García M.R **Endorfinas: hormonas de la felicidad**. Universidad de Colombia

<sup>51</sup> Velado Guillén L.A., “Philosophy and Psychology of the Happiness: Education Applications”, **Rev. Educación y futuro digital**, 2014, 9, pp. 3 -16.



gustan las fresas tiene un placer que el otro no tiene y en este aspecto su vida es más agradable”

Otra característica de un interés saludable es su autenticidad. Es decir, que atraiga verdaderamente la atención del sujeto, que no sea hostil, en el sentido de que la causa que provoque ese interés no sea una emoción negativa, como pueda ser interesarse por una persona porque se le guarde rencor o saber el resultado de una prueba de otra persona no porque uno se alegre por ella sino porque se pretende sacar más puntuación. Muchas veces, nos autoengañamos pensando que nuestro interés es amistoso cuando la causa que subyace es negativa, por lo que conviene analizar en profundidad la naturaleza de nuestros intereses.

Los sucesos solo pueden convertirse en experiencias si estas son vividas con interés verdadero. Si nos centramos en el interés amistoso por las personas, se puede disfrutar observando a los demás, fascinándose por sus historias... y si atendemos al interés amistoso por las cosas se puede obtener este mismo placer profundizando en temas diversos como la historia, la literatura, ciencia, música...

Para que una persona desarrolle esta estrategia de afrontamiento sería conveniente que desde la infancia se fomente la capacidad de disfrutar del entorno, sin necesidad de acudir a videoconsolas, juegos comprados, televisión, etc. En definitiva, desarrollar la creatividad a partir de elementos básicos.

El interés se abandonará tanto si resulta muy fácil como muy difícil. Por eso es importante establecer unos objetivos realistas partiendo de nuestra base, de tal forma que el desarrollo de este interés constituya para nosotros un reto óptimo<sup>52</sup>.

Sin embargo, la satisfacción vital también juega un papel fundamental en la felicidad. Por un lado, los placeres a corto plazo resultan imprescindibles para conseguir la felicidad. Por otro, no debemos basar nuestra felicidad exclusivamente en ellos.

Se ha demostrado una relación más consistente entre la satisfacción vital (bienestar *eudaimónico*) y salud, que entre placer (bienestar *hedónico*) y salud. Esto se explica porque esa satisfacción activa partes del cerebro que minimizan el impacto de estímulos negativos, pero que además preserva y promueve la capacidad de obtener placer. De este modo, el bienestar *eudaimónico* actúa como moderador de la afectividad en los pequeños momentos de la vida, mientras que con el bienestar hedónico solo aporta placer en un momento puntual<sup>53</sup>, de tal forma que desde “el instante en que cesan dejan al hombre apagado e insatisfecho, hambriento de algo que no sabe qué es”<sup>54</sup>.

En definitiva, se puede concluir que lo ideal es la combinación de la satisfacción vital y los placeres a corto plazo, ya sean físicos u originados por nuestros intereses.

---

<sup>52</sup> Russell B. **La conquista de la felicidad**. Madrid, Debolsillo. 1930. P 63, 64, 86, 91, 92, 127, 133, 134, 138,139.

<sup>53</sup> Vázquez C, et al., “Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva”, **Anuario de Psicología Clínica y de Salud**, 2009, p. 19,21.

<sup>54</sup> Russell B, **La conquista de la felicidad**, Madrid, Debolsillo, 1930, p. 64.

- Una mención especial

Esta vez no se trata de un cuarto método para alcanzar mayores niveles de felicidad a través del aumento de experiencias emocionales positivas. No. Sin embargo, el estrés y el trabajo se merecen una mención especial en este documento por la gran cantidad de tiempo que se les dedica en la actualidad y su alta posición dentro de la escala de valores práctica de la mayoría de la población mundial.

La sociedad actual se encuentra sometida a altos niveles de estrés y, aunque a menudo uno no es consciente de este grado de ansiedad, sí sufre las repercusiones de la misma en su calidad de vida, puesto que “actúa como una especie de cortina que separa al hombre del mundo exterior”.

Los motivos que pueden llevar a mantener estos niveles de estrés pueden ser el excesivo ruido al que estamos sometidos, ya que nos supone un esfuerzo continuado de no oír y seleccionar aquellos estímulos auditivos de interés; también contribuye la presencia constante de extraños porque instintivamente se tiende a analizar la fiabilidad de los desconocidos; y por último la prisa, entre otros.<sup>35</sup>

Las endorfinas no solo se producen en respuesta al dolor y el placer, sino que también se producen una reacción al estrés como mecanismo de compensación; pero si esta sensación se prolonga mucho en el tiempo, reduce los niveles de estas hormonas, generando inestabilidad emocional e incluso puede llegar a convertirse en un trastorno patológico y requerir tratamiento médico.<sup>36</sup>

Además, la ansiedad prolongada contribuye a empeorar el dolor padecido en enfermedades crónicas, ya que esta ansiedad genera una tensión que a su vez intensifica el dolor.<sup>55</sup> Esto mismo ocurre con la hipertensión arterial: ante situaciones de ansiedad, se genera una tensión corporal generalizada que desemboca en un vasoespasmo sistémico que hace aumentar la presión arterial, este aumento genera cefalea, que a su vez incrementa más la ansiedad, volviendo a reiniciarse el círculo. Por todo ello se hace imprescindible la prevención precoz.

Las situaciones prolongadas de ansiedad o estrés generan un cansancio en las personas que podría denominarse fatiga nerviosa, tal y como acuñó Russell. Esta fatiga dificulta sentir interés por los placeres cotidianos, viéndose la persona privada del placer que proporcionan así como de sus beneficios en relación a disminuir la fatiga nerviosa. Esto confluye en un círculo vicioso de retroalimentación que no hace más que agravar la situación. Esta idea queda reflejada en el gráfico adjunto.<sup>56</sup>

En cuanto al trabajo, cuenta con una doble cara. O bien puede contribuir de manera muy directa a este estrés del que estamos hablando. Generalmente en relación al gran número de horas laborables diarias, la presión, la falta de tiempo o de realización en el puesto que se ocupa... Sin embargo, no conviene olvidar los regalos que nos ofrece, pues también contribuye a aumentar el sentimiento de bienestar ya que aumenta la sensación de utilidad en el escenario sociolaboral además del apoyo social<sup>57</sup>. Otras ventajas se



Figura 4. Ciclo de la fatiga nerviosa. Fuente propia.

<sup>55</sup> Pérez-Pareja J. et al., “Fibromialgia y emociones negativas”, *Psicotherma*, 2004, Vol. 16, nº 3, p. 419.

<sup>56</sup> Russell B., *La conquista de la felicidad*, Madrid, Debolsillo, 1930, p. 57-59,61, 175, 186.

<sup>57</sup> Flórez J.A., “Felicidad y salud”, Rev. *Salud Global*, 2003, Nº 1, p. 4.

asociarían con el hecho de ser una tarea preventiva del aburrimiento, puesto que se destina gran parte del día sin necesidad de pensar en qué ocuparlo; ofrece posibilidad de prosperar y si nos resulta interesante puede generar mucha satisfacción. Ahora más que nunca que la industrialización ha permitido que las tareas más mecánicas puedan ser realizadas por máquinas y deja abiertos campos más interesantes para el desarrollo personal.

#### 4.4. Emociones

Estos tres métodos que son: el entrenamiento psíquico, la alimentación y el cultivo del placer conforman un apoyo fundamental para el desarrollo de una característica de la personalidad sumamente importante: el optimismo. Se ha visto que, de todos los afectos positivos, es el que tiene mayor relación con mejores índices de salud. Existen estudios que afirman que las personas optimistas tienden a presentar mejores conductas de autocuidado, afrontamiento del estrés y resolución de conflictos. Ilustrativo de ello es el estudio "Optimismo vs Autoestima: implicación para la psicología clínica y psicoterapia" de Pablo Vera-Villarroyal et al, donde se analizan 309 universitarios clasificados según su condición de optimista frente a no optimista, relacionándolo con variables negativas (depresión y ansiedad) y variables positivas (satisfacción con la vida, felicidad y autoestima). El resultado fue que el grupo optimista presentaba una incidencia significativamente menor de depresión y ansiedad que el otro grupo, así como mayores niveles de satisfacción con la vida y felicidad. Con la autoestima la asociación no fue relevante.

Aunque de forma contraria existen unos pocos estudios que afirman justo lo contrario: personas excesivamente optimistas presentan peores índices de salud, cuya explicación puede subyacer en una actitud demasiado laxa en lo referente a la adherencia terapéutica. Aquí entra en juego la virtud del famoso "punto medio", tan difícil de alcanzar a veces.

De cualquier modo, el organismo de los optimistas genera una respuesta de inmunocompetencia mejor que los pesimistas ante situaciones de estrés. Por tanto, altos niveles de optimismo pueden contribuir positivamente a nuestra salud<sup>58</sup>.

De la misma manera, el entusiasmo, entendido como un interés abierto hacia las personas o cosas que conlleva una visión optimista de la vida, es "el rasgo más universal y distintivo de las personas felices: el entusiasmo".

De acuerdo a esto, resulta más beneficioso sentir un entusiasmo general por la vida que un interés focalizado en un tema muy especializado, ya que siempre se corre el riesgo de llegar a saber todo a cerca de ese tema, extinguiéndose la fuente de placer.

Hoy en día, el entusiasmo no es una actitud muy extendida en la sociedad. Russell tiene una teoría a este respecto que achaca la falta de entusiasmo a las restricciones presentes en nuestro modo de vida. Antiguamente, la vida resultaba satisfactoria porque nuestros instintos e inquietudes iban seguidas de una acción que las mitigaba. Sin embargo, en la actualidad, la razón prevalece sobre el instinto. Una persona sabe que para conseguir alimentos debe trabajar, independientemente de que en el momento de ejecutar esa labor tenga o no hambre<sup>59</sup>.

Por otro lado, existen estudios que sostienen que las personas con mejor autoconcepto ven la vida de forma más positiva presentando mayor grado de satisfacción con la vida, autoaceptación y bienestar percibido<sup>60</sup>. En este sentido la autoestima podría servir de preventivo para la depresión y la ansiedad.

---

<sup>58</sup> Vázquez C, et al., Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva, **Anuario de Psicología Clínica y de Salud**, 2009, p. 22.

<sup>59</sup> Russell B., **La conquista de la felicidad**, Madrid, Debolsillo, 1930, p. 137, 142,146.

<sup>60</sup> Goñi E. et al., "Personal self-concept and satisfaction with life in adolescence, youth and adulthood", **Psicotherma**, 2015, Vol. 27, Nº 1, p. 53.

Esta autoestima no aparece de la nada, sino que el apego es el principal elemento contribuyente a su desarrollo. De esta forma, las relaciones paterno - filiales (o con el cuidador principal) son determinantes en la adquisición de un buen autoconcepto, que dote a la persona de seguridad y confianza en sí misma que le permita enfrentarse de forma eficaz a las dificultades de la vida diaria<sup>61</sup>.

No obstante, como no podría ser de otra manera, existen además emociones negativas de las que conviene ser conscientes y reflexionar en aras de aplicar estas técnicas para mermarlas.

Se puede empezar por uno de los afectos más arraigados en la humanidad, la envidia, que consiste únicamente en establecer un juicio basado en la comparación. Las personas que sienten envidia, por una parte, provocan daño en otros individuos que poseen algo de lo que se carece y se anhela y, por otro lado, es una fuente de sufrimiento puesto que sus pensamientos se centran no en lo que uno posee sino en lo que se está faltó. Se trata de una frustración insaciable que se proyecta en los demás, culpabilizando a otros de las carencias que se tienen.

Al igual que la autoestima, la envidia también parece gestarse durante la infancia, probablemente por sufrir una situación de necesidad no resuelta. Por ejemplo, cuando nace el segundo hijo, el primogénito siente envidia del hermano por la atención de la que está siendo desprovisto. Si trascurrido un tiempo los padres persisten en esta actitud es posible que la envidia quede instaurada; sin embargo, si los progenitores le muestran cariño y atención a pesar de la presencia del segundo hijo la situación se normaliza y los celos desaparecen.

Librarse del sentimiento de envidia intentando saciar ese anhelo no es la solución, puesto que siempre se encontrarán otras aspiraciones que nuevamente deberán ser resueltas para alcanzar el estado de equilibrio. El primer paso sería ser consciente de la presencia de la envidia y, seguidamente, descubrir cuál es la causa que la suscita para, a partir de ese razonamiento, buscar soluciones.

Otra causa de infelicidad sería el egocentrismo que lleva a la persona a centrar sus pensamientos en sí mismo y en el análisis de cómo repercute el entorno en su persona, obviando otras realidades ajenas a él y privándose de disfrutar de ellas. A esto se suma el hecho de magnificar los propios problemas ya que resulta imposible relativizarlos respecto de otros. Hay prototipos de personas con estas características. Puede suceder que un individuo desapruebe continuamente su conducta, sintiéndose culpable por la mayoría de sus actos por una cuestión de creencias infundadas. También puede ocurrir que un sujeto necesite ser continuamente alabado para sentir bienestar, esto es una actitud narcisista. O bien la necesidad de conseguir poder a toda costa para alcanzar la felicidad<sup>62</sup>.

---

<sup>61</sup> Russell B., **La conquista de la felicidad**, Madrid, Debolsillo, 1930, p. 152.

<sup>62</sup> Russell B., **La conquista de la felicidad**, Madrid, Debolsillo, 1930, p. 25, 28, 77, 79, 80-82.

## 5. DISCUSIÓN/CONCLUSIÓN

Los tres grandes términos sobre los que gira este trabajo son: Felicidad, Ética y Salud. Tres campos que encierran un elevado interés social y personal, sea cual sea la época histórica.

A lo largo del trabajo, se ha mostrado la felicidad como un puente que conecta la ética y la salud, dos ramas del conocimiento que en extraordinarias ocasiones se fusionan. Si bien es cierto que la bioética aúna ambos ámbitos, no se corresponde propiamente con el enfoque que se ofrece en estas páginas.

En síntesis, los sentimientos son el lenguaje del cuerpo que nos guía hacia un estado de bienestar del organismo. De acuerdo con esto, los sentimientos positivos son indicadores de lo que nos conviene, mientras que los negativos muestran lo que resulta perjudicial; de la misma manera que nuestro organismo nos hace sentir hambre cuando necesitamos glucosa. Así pues, el sentimiento de felicidad es un excelente indicador de que nuestras acciones son las indicadas para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. He aquí el puente hacia la ética. Esas acciones constituyen una conducta que catalogamos como ética según nos convenga o no.

Por todo ello, la felicidad es un objetivo y al mismo tiempo un fin de gran interés para la Salud y la Ética. Concretamente, dentro de la profesión enfermera, constituye un elemento fundamental para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

En aras de sacar partido de este bienestar subjetivo, conviene adquirir una serie de conocimientos, actitudes y habilidades para llevarlo a la práctica y poder beneficiarnos de sus virtudes. Indagando en la fisiología de las emociones, cabe plantear dos grandes estrategias: el entrenamiento de la mente y el cuidado del cuerpo, que deben aplicarse a la amplia gama de emociones existente, siempre desde una actitud reflexiva y de mejora.

Stefan Klein, en su libro **La fórmula de la felicidad**, escribe: “La vida interior de los humanos y las sustancias neurotransmisoras del cerebro guardan entre sí una relación parecida a la que existe entre la obra de arte y los materiales que la componen”<sup>63</sup>. Esta preciosa analogía refleja cómo de la arquitectura cerebral surge algo mágico como es la vida de la mente, la forma de ser de cada uno, una obra de arte que merece gran atención y cuidado desde nuestra profesión.

Un planteamiento que, tradicionalmente, la cultura occidental ha dejado al margen. Es en la actualidad cuando está cobrando mayor relevancia. Tiene sentido porque es un momento de relativa estabilidad en comparación con pretéritas épocas de guerras. Cuando la subsistencia está garantizada, queda perseguir la felicidad. Sin embargo, la mentalidad de la población global sigue obedeciendo a esa necesidad antigua de nuestros antepasados. Si bien no deja de ser importante, ya no es preciso dedicar tantos esfuerzos. Como escribió Velado Guillen en uno de sus artículos: “la educación servía para enseñarnos a ganar el pan, y ahora ha llegado el momento de capacitar a las personas para saber saborear cada bocado. ¡Buen provecho!”<sup>64</sup> Ahora podemos destinarlos al

---

<sup>63</sup> Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, p. 130.

<sup>64</sup> Velado Guillén L.A., “Philosophy and Psychology of the Happiness: Education Applications”, **Rev. Educación y futuro digital**, 2014, 9, pp. 3 -16.

desarrollo de habilidades, el cultivo de nuestras pasiones y amistades. La forma de pensar debe cambiar en correspondencia con los tiempos que vivimos.

De ahí que el desarrollo del principio de autonomía sea fundamental en el proceso de vivir habida cuenta de las posibilidades que nos ofrece a la hora de tomar decisiones acertadas. Por el contrario la heteronomía reduce nuestro campo de acción y condiciona considerablemente el ejercicio de nuestra libertad, sometiéndolo muchas veces a afirmaciones categóricas anticuadas que nos despistan de aquello que nos pide el momento que nos toca vivir.

Para ello, es esencial el autoconocimiento. Aristóteles proponía plantearse las cosas que siempre quisimos hacer pero nunca llegamos a realizarlas, y decidirnos a experimentarlas hoy. También dejar aquello que siempre deseamos dejar y no lo logramos.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez-Dardet C, et al., “Patrimonio de salud ¿son posibles las políticas salutogénicas?” **Rev. Esp. Salud Pública**, 2011, nº 2.
- Bertossi R.F., “Felicidad, ¿derecho, sensación o promesa?”, **Rev. Iberoamericana de Personalismo Comunitario**, Nº 16, año VI, Abril 2011.
- Centro de apoyo al estudiante, **Alimentos favorecedores de la producción de serotonina**, Universidad de Alicante, 2012.
- Cortina A., **¿Para qué sirve realmente la ética?**, Barcelona (España), Paidós, 4ª Edición, 2013, pp. 1-88.
- Díaz D et al., “Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff”, **Psicotherma**, 2006, Vol. 18, nº 3.
- Ferreira, T.M.B., **Felicidade pode aumentar a fertilidade?** Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Departamento de Ciências Biológicas, São Paulo, 2012.
- Flórez J.A., “Felicidad y salud”. **Revista salud global**, 2003, Nº1.
- García M.R., **Endorfinas: hormonas de la felicidad**. Universidad de Colombia.
- Goñi E. et al., “*Personal self-concept and satisfaction with life in adolescence, youth and adulthood*”, **Psicotherma**, 2015, Vol. 27, Nº 1.
- Klein S., **La fórmula de la felicidad**, Traducción de J.A. Bravo, Barcelona, Ediciones Urano, 2002, pp. 1-116.
- Martínez J.W., “¿La felicidad del niño tendrá que ver con la salud del adolescente? “ **Rev. Méd. Risaralda** (Colombia), 2013, 19, (2), p.106.
- Mundim Pena R.P., “Ética e felicidade”, **Cadernos de história**, Belo Horizonte, v 9, n. 11, p.33-46, 1º sem, 2007.
- ONU. World Happiness Report. [Internet] 2013. [Consulta realizada el 9 de Abril de 2015] Disponible en: [http://unsdsn.org/wp-content/uploads/2014/02/WorldHappinessReport2013\\_online.pdf](http://unsdsn.org/wp-content/uploads/2014/02/WorldHappinessReport2013_online.pdf)
- ONU. Día Internacional de la felicidad. [Internet] 2012. [Consulta realizada el 27 de marzo de 2015] Disponible en: <http://www.diainternacionaldelafelicidad.com/acerca-del-dia-internacional-de-la-felicidad/>



- Pérez-Pareja J. et al., “Fibromialgia y emociones negativas”, **Psicotherma**, 2004, Vol. 16, nº 3.
- Restrepo M.H., “Promoción de la Salud Mental: un marco para la formación y la acción”, **Revista Ciencias de la Salud**, 2006, Universidad del Rosario, Colombia, Vol. 4.
- Rivera de los Santos F. et al., “Salutogenic Model Analysis in Spain: Application in Public Health and Implication for Assets Health Model”, **Rev. Esp. Salud Pública**, Madrid, 2011, Vol. 85.
- Russell B. **La conquista de la felicidad**. Madrid. Debolsillo. 1930.
- Schermer M. Health, “Happiness and Human Enhancement—Dealing with Unexpected Effects of Deep Brain Stimulation”, **Neuroethics** (2013), 6, pp. 435–445.
- Scorsolinji-Comin F, Santos M.A., “El estudio científico de la felicidad y la promoción de la salud”, **Revista Latino americana Enfermagem**, 2010, 18(3).
- Vázquez C, et al., “Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva”, **Anuario de Psicología Clínica y de Salud**, 2009.
- Velado Guillén, L.A., “*Philosophy and Psychology of the Happiness: Education Applications*”. **Rev. Educación y futuro digital**, 2014, 9, pp. 3 -16.
- Vera-Villaruel P et al., “Optimismo vs autoestima: implicación para la psicología clínica y psicoterapia”, **Revista argentina de Clínica Psicológica**, 2009, Vol. 18.
- **WHOQoL GROUP**, “The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL). Position Paper from the World Health Organization” **Soc. Sci. Med.**, 1995, 41, 1403-9.

