

ARTÍCULO 5

Felicidad en tiempos de adversidad

Verónica Gonzales Ibáñez^{a*}

^a Docente de la Carrera de Psicología. Facultad de Humanidades de la U.A.J.M.S

* **Correspondencia del autor:** veronicagonzalesibanez2018@gmail.com

Resumen.

El presente artículo científico tiene como finalidad el estudio de la felicidad y la adversidad, planteándonos los siguientes interrogantes, ¿se podrá experimentar felicidad en tiempos de adversidad? ¿qué caracteriza a aquellas personas que experimentan felicidad? En este sentido, de acuerdo a la metodología utilizada para la investigación, se ha recurrido a diferentes fuentes bibliográficas referente a la felicidad, por lo que conceptualizar dicho término es muy complejo, debido a que se encuentra supeditada a diferentes factores y constructos multidimensionales; es en este sentido que algunos autores conciben a la felicidad como un estado duradero y otra como un sentimiento transitorio, la primera que proviene de la sabiduría en relación al desarrollo de las virtudes, y otra hedónica, orientada a la posesión de bienes y por ende, la satisfacción de necesidades, por lo que el ser humano en algún momento de su vida podrá experimentar momentos de felicidad y de adversidad, hecho este que para algunos autores es posible experimentar la felicidad en medio de la adversidad.

En este sentido, el presente trabajo aborda la temática de la felicidad y cómo, a pesar de las situaciones complejas o adversas por las que puede atravesar una persona, puede ser capaz de experimentar la muy buscada y preciada felicidad.

Palabras clave: Felicidad, adversidad, virtud, actitud

Abstract

The purpose of this scientific article is to study happiness and adversity, contemplating the following questions: Can happiness be experienced during adversity times? What characterizes people who experience happiness?. In this sense, according to the methodology used for this research, different bibliographic sources have been used concerning happiness, so conceptualizing this term can be complex, because of the way it is subject to different factor and multidimensional constructs, it is in this sense that some authors come up with the meaning of happiness as a lasting state and as a transitory feeling. The first one comes up from the wisdom in relation to the development of virtue, and another hedonic, oriented to the possession of assets and therefore, to the satisfaction of needs, so that the human being at some point of his life can experience happiness and adversity moments, a fact that for some authors it is possible to experience happiness in between of adversity. In this sense, the following work will abord the theme of happiness and how, despite to complex or adverse situations that a person can go through, they may be able to experience the valued happiness.

Keywords: Happiness, adversity, virtue, attitude

1. Introducción.

Desde siempre el ser humano ha buscado la felicidad, Aristóteles refiere que el bien supremo del hombre es la felicidad, término que resulta difícil definirlo, como lo refiere Hernández (2020), citado por López (2017. p. 42) es un tema complejo tratar la felicidad, sobre todo, porque la pregunta sobre cuál es su definición universal no ha logrado consolidarse entre los investigadores contemporáneos y, en algunos casos, se convierte en uno de los conceptos sobre el cual surgen diferentes conceptualizaciones

El concepto de felicidad es tan indeterminado que a pesar de que todos quieren alcanzarla no pueden decir de forma definitiva y sistemática cómo hacerlo (Kant, 1785). A pesar de ello, hay un evidente interés académico y cultural en el asunto de la felicidad, que va desde lo individual a lo colectivo, enlazando la felicidad a distintas variables y constructos que parecen influir en la felicidad y viceversa. Vanegas (2020) menciona que el concepto felicidad, está sujeto a una larga historia de miradas y enfoques disciplinares, así como a diversos momentos históricos y contextos sociales y culturales. En lo que respecta a la felicidad, se han realizado diferentes estudios desde distintas disciplinas, pasando del terreno de la reflexión filosófica a estudios científicos propiamente dichos. (Marín, 2019). La felicidad es considerada como el fin último del hombre y como refiere Arce Velasco & Becerril Díaz (2020) que la capacidad del Estado no consiste en “otorgar” bienestar a los ciudadanos, su función principal está en diseñar políticas públicas que brinden y/o propicien las condiciones que dan lugar a poder experimentar niveles más altos de bienestar subjetivo y felicidad

Es así que el presente trabajo abordara la temática de la felicidad y cómo, a pesar de las situaciones complejas o adversas por las que puede atravesar una persona, puede ser capaz de experimentar la muy buscada y preciada felicidad.

2. Fundamentación teórica.

El término felicidad como lo refiere Ávila (2015) se remonta a los inicios del pensamiento crítico, comenzando en los inicios de la filosofía, de los cuales se conocen a muchos autores, un claro ejemplo fue el pensador griego Epicuro, el cual catalogaba a la felicidad como un constructo independiente de las posesiones materiales, en lugar de eso se sujetaba a tres factores: amistad, libertad y filosofar. (Samos, 155 a.C.), y así como muchos otros pensadores de la época pre científica de la psicología, basaban su concepto de felicidad en un ámbito muy romántico y subjetivo. Para los pensadores estoicos, como Epicteto, la importancia de la felicidad debe centrarse en la razón, en otras palabras, mantener el control de nuestras reacciones y emociones (Hernández, 2020)

Al interior de la filosofía refiere Brisson, citado por Marín (2018), surgen dos corrientes de pensamiento que pensaron la felicidad: la hedonista, de donde destaca el pensamiento de Epicuro de Samos, y la eudaimónica que surge a partir del pensamiento aristotélico en relación al desarrollo de las virtudes. Platón desarrolla una línea de pensamiento diversa a la de su maestro Aristóteles, proponiendo que la felicidad consistía en un estado a través del cual el alma tiene un encuentro con Dios. En su posición dualista cuerpo/alma, es sobre esta última donde cae especial peso cuando se trata de alcanzar la felicidad, para lo que propuso que, si el alma se dedica a actividades superiores del intelecto como la contemplación, tenderá por tanto una vida feliz.

El ser humano tiende a buscar la felicidad como objetivo supremo, sin embargo, es muy frecuente encontrar a personas sumidas en la tristeza, desesperación, pesimismo y desinterés, vivir en un mundo globalizado propicia que uno de los problemas de nuestro tiempo sea que las personas se encuentren atrapadas con una sensación de falta de sentido y ganas de vivir (Eugenio, Huansi y Flores, 2015). Es así que se pueden distinguir dos

concepciones de felicidad, una concebida como eudaimonía que proviene de la sabiduría, y otra hedónica, orientada a la posesión de bienes y por ende, la satisfacción de necesidades, debido a que el ser humano busca ser feliz en cada momento de su vida. (Vargas Pacosonco et al., 2021)

Kierkegaard decía que la felicidad es una puerta por la que todos quieren pasar, pero pocos descubren que esta se abre hacia dentro. No existe la felicidad completa, sino que tenemos momentos de felicidad. Así pues, la vida es una mezcla de alegría y sufrimiento. La felicidad no es el resultado de una vida sin sufrimiento, sino que, de manera natural, este forma parte de la misma. Si nos centramos en lo que nos falta, siempre estaremos viendo las carencias y, por consiguiente, nuestra visión se hará cada vez más negativa. Es más positivo ocuparnos en lo que podemos hacer y está a nuestro alcance. La felicidad es una forma de mirar la realidad, según la óptica de las ideas y creencias que habitan dentro de nosotros. La felicidad es estar contento con uno mismo al comprobar que se lucha por ser auténtico, es un estado de ánimo positivo, de alegría y gozo interior. (Rojas, citado por Santo, 2013). Martín Seligman, en su libro *La Auténtica Felicidad* (2003), propone que la felicidad puede ser entendida en función de cinco elementos básicos: Las emociones positivas, el flow (motivación), el significado, los logros y las relaciones positivas (Zea, 2020).

Menciona Kant (1785) que el concepto de felicidad es tan indeterminado que a pesar de que todos quieren alcanzarla no pueden decir de forma definitiva y sistemática cómo hacerlo (Marín, s. f.)

2.1. Componentes de la felicidad y conceptos relacionados

Alarcón (citado en Castilla et al, 2016) propone cuatro dimensiones subyacentes a la felicidad. prevalencia de afectos y experiencias positivas, satisfacción vital o un alto nivel de contentamiento con lo alcanzado. También, la realización per-

sonal que apunta a una forma de felicidad que perdura en el tiempo. Finalmente, una dimensión más actitudinal que las anteriores a la cual denomina alegría de vivir, la cual engloba expresiones de optimismo y una constante expectativa favorable sobre el futuro, originando una forma de afrontar los desafíos existenciales. En concordancia, Rodríguez et al (2017) resaltan que la felicidad significa percepción de satisfacción, por eso es una experiencia interna. Además, supone siempre la posesión de un bien que está asociado subjetivamente con la felicidad.

Seligman (citado en Barragán, 2013) hace una distinción entre felicidad momentánea y felicidad duradera, afirmando que en la primera se trata de la búsqueda de placer inmediato, es decir, el accionar hedónico, mientras que en la segunda interviene el aprendizaje y la capacidad de incrementar paulatinamente aquello que la pudiese conformar, por ejemplo, potenciar rasgos positivos de la personalidad, alcanzar logros sociales o la explotación de talentos personales.(Marín, 2018)

Marín (2018) establece algunas de las grandes concepciones de como la felicidad ha sido pensada, tales como: un fin, un bien, una virtud, una experiencia placentera, un estado, el resultado de una evaluación subjetiva, bienestar psicológico, bienestar subjetivo, bienestar propiamente dicho; una emoción o un afecto positivo, un logro, un camino o una forma de recorrerlo, hasta cierto punto todos estos intentos de definición siempre van a tener algo de arbitrario. Así mismo refiere que las investigaciones apuntan a hacerse una buena red de apoyo, tener una relación de pareja, tener más edad, ser optimista y ser religioso contribuyen de forma significativa a la felicidad. Por lo tanto, la capacidad del Estado no consiste en “otorgar” bienestar a los ciudadanos, su función principal está en diseñar políticas públicas que brinden y/o propicien las condiciones que dan lugar a poder experimentar niveles más altos de bienestar subjetivo.(Arce Velasco & Becerril Díaz, 2020)

Así también podemos citar los aportes de Abraham Maslow, que describió el término de felicidad centrándose en el cumplimiento de una serie de necesidades universales, que van desde las necesidades fisiológicas básicas, hasta aquellas necesidades de autorrealización que son imperativamente necesarias para que una persona logre llegar a un estado perceptible de felicidad.

La psicología positiva ha definido la felicidad como “un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado” (Alarcón, citado por Marín 2019)

Paniagua (2015) expresa que tenemos la creencia de que los otros tienen que hacernos feliz, si me caso es para que alguien me haga feliz, si tengo hijos es para que ellos me hagan feliz, esta creencia es una fuente inagotable de sufrimiento, pues se otorga a los otros el poder sobre nuestra vida y se espera que los demás nos hagan feliz. De tal forma que la única alternativa para alcanzar la felicidad es decidir por uno mismo ser feliz, mediante un proceso interno. Al decidir ser felices se activan una serie de funciones mentales que luego dan origen a las acciones orientadas a alcanzar la felicidad. Las decisiones como funciones corticales superiores en el ser humano, son la antesala de la acción.

Seligman (2004) citado por Ávila y otros (2015) concluyen que las personas que tenían un alto nivel de felicidad no eran aquellas personas con más dinero o mejor apariencia física, sino aquellas con una actividad social y cognitiva más activa siendo estimuladas por un grupo amplio de relaciones interpersonales. Así también la mencionada autora cita a Aguilar (1995) quien refiere que las personas que puntúan alto en la felicidad tienden a ser generalmente alegres y animadas, joviales, optimistas, satisfechas con la vida y con su existencia de auto aceptación, además de estar en paz con el mundo.

Rosales citado por Hernández (2020), determina ocho patrones existentes en personas con altos

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

2.2. Estudios sobre la felicidad

A nivel internacional, se tiene una investigación realizada en Turquía por Saricam (2014) encontrando que los elementos que más se relacionan con la felicidad subjetiva de forma positiva son la confianza, el optimismo frente al futuro y las relaciones sociales, así como los factores de la esperanza. Así también en Pakistán una investigación realizada por Shafiq et al (2015), refiere que existe una relación directamente proporcional entre felicidad y salud mental, sin diferencias significativas por género. Otro estudio realizado en España por (Panadero et al, 2013) con personas sin hogar revisó la felicidad general, encontrándose que las variables asociadas a la felicidad en esta población son la percepción de apoyo social, el estado salud, las expectativas de futuro y ser religioso (Marín, 2019)

Moyano (2017), citado por Marín (2019) encontró que la salud mental y la felicidad están relacionado con el uso del humor, hallazgo similar al de otras investigaciones. Por otra parte, en Costa Rica, Núñez et al (2015) concluyen que la autoestima es un elemento que puede predecir la felicidad. A su vez en México, Rodríguez et al (2017) encontraron que, para esta población, la felicidad más que una experiencia, es sobre todo una actitud socialmente aprendida y que tiene un alto componente adaptativo en esa cultura.

En esta misma ciudad Sánchez & Méndez (2011) encontraron en las relaciones interpersonales un factor influyente en la felicidad, aunque los hombres resaltaron el rol de los amigos y las mujeres el de la pareja. (Marín, 2019)

Eysenck (citado en Amigó & Hernández) propuso que la felicidad se relacionaba positivamente con la extraversión y negativamente con el neuroticismo, siendo estas las variables de personalidad que podrían tener más relación con la felicidad, así como con el bienestar (Morán et al, 2017).

Un informe sobre la Felicidad, auspiciado por las Naciones Unidas, señala que al menos el 68% de la población adulta del planeta considera que la religión es importante en sus vidas y, por tanto, para su felicidad. Además, según el mismo reporte, en aquellos países donde la vida es especialmente dura, había muchas más emociones positivas que negativas entre aquellas personas que son religiosas, mientras que esa diferencia no existía en países donde la vida es más llevadera. La religión ayudaría especialmente a los pobres a ser más felices. (Ibañez et al., 2020)

La población de América Latina registra una elevada tasa de felicidad, que le coloca cerca de los países desarrollados de Europa, América del Norte y Oceanía, a pesar de ciertas realidades “duras”. El primer factor que conduce a los Latinoamericanos a conseguir mejores tasas de felicidad, es el nivel de religiosidad, influyendo de manera importante sobre la felicidad, pues ayuda a soportar las penalidades de la vida. Capponi refiere que, aunque suene paradójico, orientar la vida hacia la obtención de bienes materiales más bien predice infelicidad. (Capponi, 2019)

Baquedano-Rodríguez (2020) menciona que investigaciones demuestran que en países desarrollados no existe una relación lineal entre altos ingresos, acumulación de riqueza y felicidad, que incrementos en los ingresos en Estados Unidos no producían un aumento significativo en los niveles de felicidad reportados por los norteamericanos. Similares resultados fueron encontrados en estu-

dios posteriores aplicados en Europa. Graham (2019) citado por Baquedano-Rodríguez (2020) evidencia que personas en condiciones de pobreza pueden experimentar mayores niveles de satisfacción con la vida y felicidad que aquellos en una mejor posición socioeconómica.

Otro estudio refiere que, a mayor nivel de práctica de actividad física, mayor percepción de control ante una situación estresante y mayor felicidad auténtica; concluye que la actividad física ayuda a percibir un menor estrés ante situaciones demandantes, por lo que promueve un bienestar psicológico. (López-Walle et al., 2020)

Tacilla y Robles (2015), encontraron una correlación positiva y significativa entre felicidad y espiritualidad, resultado que coincide con otros autores (Loza y Habisch, 2009; Fischman, 2010; Arias, 2013) demostrando que los encuestados presentan filosofías y hábitos de índole cristiana como la práctica de orar diariamente, participación en actividades espirituales, esto aporta de manera sustancial al desarrollo de la felicidad (Waaajman, 2011). Estos resultados coinciden con los hallazgos de Eichhorn (2011) el cual menciona que la religión puede hacer que la gente se sienta más feliz. Por otro lado, estudios indican que la espiritualidad y la religiosidad amortiguan el estrés psicológico causado por los eventos negativos de la vida, disminuyen las probabilidades de eventos estresantes y, promueven mejor la funcionalidad de los mecanismos inmunológicos. (Arenas-Massa et al., 2020)

Otros trabajos empíricos muestran que la vitalidad, el amor, la esperanza y la gratitud son importantes predictores del bienestar, de la satisfacción vital y de la felicidad. Concluyen además que la identificación y potenciación de fortalezas como la gratitud, la bondad, el trabajo en equipo y el humor se asocia con menores tasas de depresión, afecto negativo y psicopatología, funcionando asimismo como amortiguadoras de los sucesos vitales de impacto negativo, convirtiéndose en importantes indicadores de un desarrollo

saludable a largo plazo. (Ramírez-Maestre, 2016) Gonzales (2011) refiere aquellos factores que sirven de ayuda a la hora de enfrentar una crisis o situaciones traumáticas; los hallazgos indican que una persona resiliente se caracteriza por poseer: alta autoestima, utiliza estilos de enfrentamiento positivos y adaptativos, poseen sentido del humor, son más optimistas, tienen la capacidad de encontrar sentido en su vida, se reportan más felices, son creativos, tienen iniciativa y motivación, son más empáticos y con mejor manejo de las relaciones interpersonales, independientes, experimentan con mayor frecuencia emociones positivas.

Los componentes, sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir y la felicidad, se encuentra asociada significativa y positivamente con la variable Comportamiento Prosocial. (Pareja Pérez et al., 2019). Otro estudio sobre la felicidad que fue llevado a cabo en la universidad de Harvard durante 75 años, ha llegado a la conclusión que las buenas relaciones nos mantienen más felices y saludables. (Waldinger, s. f.). Como se observa, los aportes concuerdan en que la felicidad se refleja a través de la apertura a los demás y de una formación integral que comprende un crecimiento físico, psicológico, social y espiritual que permite alcanzar la autorrealización. (Castro, s. f.)

2.3. Felicidad y adversidad

La felicidad está al alcance de todos, solo hay que saber ver que esta no depende de comodidades, sino de dejar de quejarse. El psiquiatra Viktor Emil Frankl sobrevivió en el campo de concentración y descubrió que la felicidad no depende de las comodidades. Sufrir un desamor o que nos echen del trabajo es un inconveniente, pero no para que nos arrebatase la felicidad. La psicología cognitiva nos enseña a combatir la “necesititis”, esto es saber que necesitamos muy poco para estar bien. (Rafael Santandreu, 2021)

Los seres humanos somos básicamente seres pen-

santes. Con nuestro cerebro tamizamos toda la realidad que entra por nuestros sentidos. Como dijo Ramón de Campoamor, la vida es «según el cristal con que se mira». Epicteto, el filósofo griego, lo puso de otra forma: «No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede» la realidad depende de la lectura que hacemos de ella y si aprendemos a manejar ese guion, el cambio puede ser espectacular. (Santandreu 2014)

El citado autor refiere que Albert Ellis, el padre de la psicología cognitiva, estableció una clasificación de todas las creencias irracionales que pueden existir y puede haber infinitas. Le salieron 3 grupos: 1. ¡Debo! hacer las cosas siempre bien. 2. La gente me ¡debe! tratar bien. 3. El mundo ¡debe! funcionar de forma correcta. Fijémonos que las creencias irracionales son siempre «deberías», exigencias absolutistas cargadas de presión y con la absurda lógica de la obligación. Las creencias racionales, las que nos permiten disfrutar de la vida, se parecen a las siguientes aseveraciones: Para ser feliz, no es necesario hacerlo TODO bien, sino con amor. No necesito que TODO el mundo me trate bien TODO el tiempo. El mundo nunca ha funcionado perfectamente y, pese a eso, mucha gente ha conseguido disfrutar de la vida, son la elección de las personas más fuertes y sanas. Todos podemos aprender a manejarlas. Anthony de Mello empleaba la palabra «bastantidad», consiste en darse cuenta de que los seres humanos necesitamos muy poco para estar bien. La «bastantidad» es decirnos «ya tengo bastante» en cada momento de nuestra vida.

Para hacernos fuertes refiere Santandreu (2014) tenemos que cambiar nuestro diálogo interno, denominando «creencias irracionales» a los pensamientos nocivos. Las creencias irracionales son superexigencias para nuestra mente. Una buena filosofía de vida está basada en la «bastantidad» tanto en lo material como en lo inmaterial. A mayor «bastantidad», mayor fuerza, libertad y salud mental. Charles Darwin, el padre de la teoría de la evolución, uno de los cuatro científicos

más importantes de todos los tiempos, dice en uno de sus libros: «Después de todos los viajes que he hecho, de todas las especies que he estudiado, he llegado a la conclusión de que el destino del ser humano es ser muy feliz porque todos los animales, en libertad, lo son».

Santandreu (2014) refiere que en nuestra sociedad le tememos mucho a la debilidad. y la debilidad puede ser la gran maestra; no hay que temerla, sino todo lo contrario. Y es que cualquier debilidad, enfermedad corporal o psicológica, no tiene por qué impedirnos ser felices. La debilidad puede convertirse en la gran maestra, porque puede conducir a descubrir una vida nueva mucho más intensa y armónica. La estrategia para conseguirlo es perderle el miedo al dolor. Para perder ese temor hay que entender que podemos ser felices, aunque algo nos duela: si dejamos de quejarnos y nos centramos en cosas valiosas. El dolor o la incomodidad, aceptados con alegría, pueden ser una bendición porque nos empujan a buscar placeres más elevados: los relacionados con el arte o el amor. En general, las creencias racionales que nos permitirán llevar bien la experiencia del dolor son: El dolor no es inamovible: se puede modular mediante el razonamiento. El dolor no es algo tan desagradable, no limita totalmente la vida porque, aun experimentándolo, siempre se podrá hacer cosas positivas que darán satisfacción, el dolor es subjetivo y depende de la interpretación que hagamos de él. Lo malo que sucede, también ofrece oportunidades para hacer algo hermoso. Para afrontar una gran adversidad (relacionada con la salud) con aceptación alegre y sana competición es necesario perderle el miedo a la muerte. Ese paso previo es fundamental porque, de lo contrario, un insidioso temor de fondo no nos dejaría ser felices.

Corbera (2017) refiere que a menudo se habla de «buscar la felicidad», sin embargo, expresa que no podemos buscar la felicidad en ningún lugar porque si la causa de la felicidad estuviera fuera, los efectos de la felicidad serían los mismos para todos. Y, en realidad, lo que pasa es que frente

a una misma situación o acontecimiento algunas personas se sienten felices y otras no. Por lo tanto, lo que es seguro es que fuera de nosotros no está, aquí tendríamos el primer mito más extendido sobre la felicidad. La felicidad es un estado de ser, es saber vivir entre los opuestos. Necesitamos conocer la tristeza para saber qué es la alegría, el miedo para conocer la valentía, el odio para discernir el amor, etc.

Problemas como la muerte, el fracaso, la soledad, la decepción, la injusticia, el abandono, las limitaciones, la enfermedad y muchos otros, afectan sin distinción (y a veces sin tregua) a todos los seres humanos independientes de su raza, nacionalidad, posición social, color, orientación sexual, género, religión y composición familiar. Algunos son afectados con mayor o menor intensidad y frecuencia, pero, eventual e inevitablemente todos los seres humanos nos tenemos que enfrentar a alguna tragedia. En todos los casos siempre tenemos la opción de estar bien o mal; y la decisión es nuestra. El bienestar o felicidad no depende de lo que pasa a nuestro alrededor sino de nuestras actitudes hacia esos hechos. Es mucha la energía desperdiciada y enorme el daño que nos causamos al sufrir innecesariamente por hechos que ya pasaron y que no podemos cambiar. Si algo les molesta y pueden cambiarlo, cámbienlo. Si les molesta y no pueden cambiarlo encuéntrale la parte buena y disfrútenla. (Cordero, 2018)

Todas las crisis tienen la misma secuencia refiere Rocamora, (2006) citado por García (2016), conflicto, desorden y adaptación (o desadaptación). La crisis siempre supone un conflicto, que implica tensión entre diferentes aspectos, pero que también lleva la semilla del cambio. Hay personas que superan situaciones severamente adversas y que, incluso más allá, logran transformarlas en oportunidades para el crecimiento personal (García-Alandete, 2016)

Una crisis será afrontada como refiere Frankl, (2000), citado por García (2016) de manera adaptativa o desadaptativamente, madurativa

o estancativamente, según la disposición cognitivo-emocional que ante la situación desencadenante se tenga. Cuando el sufrimiento inevitable no se asume y se vivencia como parte de la vida, y cuando no se es capaz de extraer del mismo un sentido, es una fuente de depresión y desesperanza, alienación de sí mismo y de los demás. Quien se halla sumido en estado de vacío existencial vivencia la adversidad desde una actitud pesimista que le impide poner en marcha recursos para la resolución exitosa y significativa de aquélla. Por el contrario, quien tiene experiencia de sentido de la vida está mejor preparado para afrontar exitosamente la adversidad.

Cabe mencionar una frase citada por el ministro de Inglaterra Benjamín Disraeli que “Nunca se es tan grande como en la adversidad”. O la frase del poeta Horacio, “La adversidad tiene el don de despertar talentos que en la prosperidad hubieran permanecido dormidos”, o el sabio pensamiento del escritor francés, Lacordaire: “La adversidad descubre al alma luces que la prosperidad no llega a percibir” (Revista Académica, s. f.)

Rojas (2011) refiere que las frustraciones son necesarias para la madurez del individuo. Lo que nos hace crecer como seres humanos son las derrotas. En la victoria o el éxito, una persona puede emborracharse, mientras que la derrota invita a pensar en el porqué. Menciona que no debemos convertir las adversidades en calamidades terribles y dramáticas contra las que no se puede hacer nada. Utilizar el Sentido del humor, la capacidad de reírse de uno mismo y de las circunstancias es un seguro de salud psicológica que nos permite ver los problemas con perspectiva y actuar de forma más eficiente y desapasionada.

Refiere de la Torre citado por Servan Schreiber (2003) que ante situaciones adversas lo mejor para la salud es afrontarlas poniendo en juego el cerebro emocional. Las emociones con carga negativa disminuyen las resistencias del sistema inmunológico dando entrada a una mayor vulnerabilidad de la salud física y psíquica. Las perso-

nas con más experiencia de sentido de la vida están mejor preparadas para afrontar exitosamente la adversidad. Cuando el sufrimiento es evitable, debe evitarse, cuando no puede evitarse, aún es posible hacer algo, y es decidir qué actitud ante la situación crítica, generadora de sufrimiento, va a tomarse. Son las actitudes que posibilitan vivir con optimismo aun en situación de crisis existencial.(García-Alandete, 2011). El objetivo último de la vida no es meramente sobrevivir ante la adversidad sino florecer y crecer. Todos merecemos una vida feliz, saludable y plena. Una buena vida es posible para todos, pero requiere las estrategias adecuadas y trabajar duro en ello. La investigación y las prácticas guiadas por la psicología positiva pueden contribuir de modo significativo a lograr este objetivo.(Park et al., 2013). Einstein escribió “La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia como el día de la noche oscura. Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a sí mismo”. (De la Torre, s.f.)

Según la OMS (2012), menciona que todas las personas tienen recursos y capacidades para poder afrontar desafíos que la vida presenta. (Astesiano, 2017). De esta manera, ante la eventualidad de atravesar adversidades las personas podrían ser más fuertes y resilientes. Para ello es central un cambio de perspectiva, dejar de divisar a la persona en el rol de víctima y comenzar a colocarla en la posición de un individuo con capacidades y fortalezas que posibilitan el propio desarrollo de la resiliencia y que también podría convertirse en un modelo para otros. Supone no ver la adversidad como un enemigo sino como una oportunidad de aprendizaje. Implica entender que más importante que lo sucedido es la manera de afrontarlo. A partir de este enfoque positivo se lograría desarrollar formas de pensar y actuar que ayuden a resistir mejor el impacto de las experiencias estresantes, obtener un aprendizaje a partir de las vivencias dolorosas, tener un

propósito de vida positivo, lleno de significativo, en resumen, tener una vida plena y vivir mejor.

Como refiere Rojas citado por Santo (2013), las personas optimistas son proactivas porque tienden a pensar que sus problemas son pasajeros y controlables, las personas pesimistas consideran en cambio que las dificultades son irremediables y, como lo ven difícil, no se esfuerzan o no hacen nada para solucionar el problema. Por tanto, la actitud que adoptamos ante la vida es la que nos condiciona. Esta idea la expresó muy bien William George Ward, cuando escribió: «El pesimista se queja del viento, el optimista espera que cambie, el realista ajusta las velas». Por todo ello podemos concluir que la felicidad es consecuencia de una decisión que todos podemos tomar.

Caponi (2019) menciona que la creencia, especialmente la de tipo religioso, coincide sistemáticamente con mayores índices de felicidad, los creyentes superan mejor el dolor que los no creyentes. Punset, (2010), citado por Paniagua (2015), refiere que la felicidad es un sentimiento y tiene muchas definiciones, la más simple es que “la felicidad es la ausencia de miedo” Dice en 2 Timoteo 1:7 que “Dios no nos ha dado un espíritu de temor, sino de poder de amor y de templanza”, implica que el miedo es creado por nuestra naturaleza humana. Como seres creados por Dios, no tenemos espíritu de temor, por lo tanto, podemos ser felices. También refiere que tenemos espíritu de dominio propio es decir que podemos DECIDIR SER FELICES. Esta decisión es un proceso neurocortical complejo, pero posible. Muestran las neurociencias que es posible engañar al cerebro, así que si actuamos como si estuviésemos felices, el cerebro responde con química adecuada, respalda la decisión con su neuroquímica y por lo tanto se experimentara felicidad. Punset, (2010) refiere que Dios nos ha concedido espíritu de dominio propio, espíritu de poder, podemos cambiar los pensamientos, acordarnos siempre de lo bueno, lo malo es experiencia.

Podemos ser felices, la decisión es una operación

mental propia del ser humano, decidir implica valor y tiene un costo, entonces hagamos el esfuerzo de ser felices, pues tenemos espíritu para ser felices, Seamos felices como dice (1 Tesalonicenses 5:16) “Dando gracias a Dios en todo”.(Paniagua Gonzales, 2015)

Polanco (2017) señala que Dios quiere que seamos felices. Por eso nos ha creado. En fin, una fe en Dios tiene que repercutir necesariamente en el actuar humano y en nuestra postura frente a la vida. Así también (Joseph, 2016) menciona que Dios nos enseña que la verdadera alegría y paz interior provienen de morir a nuestras aspiraciones egocéntricas y el servirse unos a otros (Lc. 9:23, 14:26, 27. El mencionado autor refiere que Jesús quiere que nuestra alegría sea completa; al permitir que Dios nos transforme, el Espíritu Santo es quien desarrolla nuestro carácter a ser más y más como su Jesús, lleno de amor, alegría, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y dominio propio (Gal 5: 22-23). La felicidad nace de un tiempo a solas con Dios. “Cuando estes cansado y abatido dile a Cristo”. La crisis es buena, puede ser el camino a la transformación total de la vida. (Casanova, 2014)

Como refiere Cordero (2018), la felicidad no depende de lo que pasa a nuestro alrededor sino de nuestras actitudes hacia esos hechos, que si algo nos molesta y podemos cambiarlo debemos hacerlo, caso contrario debemos encontrar la parte buena y disfrutarla. Todo ser humano en algún momento va a experimentar momentos de adversidad, pero dependerá de la actitud que se tenga para responder positiva o negativamente. Muestran las neurociencias que es posible engañar al cerebro, que si se actúa como si se estuviera feliz, el cerebro responde con química adecuada y se podrá experimentar felicidad, corroborando tenemos a 2 Timoteo 1:7 “Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio”. Lo que se considera malo debemos aceptarlo con gratitud dando gracias a Dios en todo.(Paniagua Gonzales, 2015)

3. Metodología.

Para el presente artículo, se ha hecho uso del método teórico, mismo que dio lugar a la descripción, análisis y síntesis de cada una de las variables incluidas en el trabajo, realizando la búsqueda de información ya escrita sobre la temática, las cuales fueron respondiendo preguntas a lo largo de todo el estudio, permitiendo realizar una valoración crítica de la temática para luego proceder a las conclusiones en base a la teoría existente.

4. Conclusiones:

A continuación, se describen las conclusiones arribadas sobre la temática:

- ⦿ Para poder alcanzar y experimentar la felicidad, las personas deberán desarrollar el optimismo, la actitud, la voluntad, el buen humor, el sentido de vida, la espiritualidad, el cultivo de las relaciones interpersonales, la humildad, la bondad, el perdón, la voluntad, el entusiasmo, esperanza, gratitud, amor y creatividad.
- ⦿ La felicidad no depende de lo que pasa a nuestro alrededor sino de nuestras actitudes hacia esos hechos, por lo tanto, la felicidad es una decisión
- ⦿ Debemos ver la adversidad como una oportunidad de aprendizaje y no como un enemigo.
- ⦿ Todo ser humano en algún momento va a experimentar momentos de adversidad, pero dependerá de la actitud que se tenga para responder positiva o negativamente, si se actúa como si se estuviera feliz, el cerebro responde con química adecuada y se podrá experimentar felicidad.
- ⦿ Las personas creyentes en Dios, supe-

ran mejor el dolor que los no creyentes, la felicidad nace de un tiempo a solas con Dios.

- ⦿ Se puede transitar la adversidad con una actitud positiva, y si se desea experimentar la felicidad, se deberá hacer el esfuerzo de ser feliz, y se podrá lograr, ya que tenemos espíritu para ser felices.

5. Bibliografía.

- 📄 02.pdf. (s. f.). Recuperado 25 de septiembre de 2021, de <https://www.facico-uaemex.mx/2018-2022/descargas/reportes-investigacion/02.pdf>
- 📄 AnTeol_Felicidad20190823-100886-1a0agx-with-cover-page-v2.pdf. (s. f.). Recuperado 30 de septiembre de 2021, de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/60376117/AnTeol_Felicidad20190823-100886-1a0agx-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1632985217&Signature=YcbNZIs6uo2k3yNhkUxuJhrZ2~-E2ONSaLZOPV0jL~jLR1hcdpK7XT-5dFqegJwYhoWBtSplDlWiBdCOqe-GjENpj5u5H1CC16nm~gRIbgG3W~-fk2b5LEIODW4tpX76OtPLhuw4hrMwYIrxTX8ah5aX1WKyFhtTMqKwhMR-fL98LwOkef8ySnLiQYo4pQYSkmn9-oiDTwhGhX3Uix-fldnKqv~ZeoSlzA27u-7Qc3r43ydrmnautVsKf9mrfFifOc~riKfBhGGiP9HUkHhNhEEmBhTOPk44CUgofNoH3CX9acG~3qJM4Riq4obJcrvEV1-QKrNE3BEheLON7nm-PB27WCw__&Key-Pair-Id=APKA-JLOHF5GGSLRBV4ZA
- 📄 Arce Velasco, F. R., & Becerril Díaz, E. (2020). ¿Educación para la Felicidad? Educación entorno a la Economía de la Felicidad en Bolivia y México. Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y

- científica de la Universidad La Salle en Bolivia, 20(20), 167-187.
- Arenas-Massa, Á., Nocetti-de la Barra, A., Fraile-Ducviqu, C. G., Arenas-Massa, Á., Nocetti-de la Barra, A., & Fraile-Ducviqu, C. G. (2020). ESPIRITUALIDAD EN EL CONTEXTO DE CUIDADOS PALIATIVOS ONCOLÓGICOS DIRIGIDOS A PERSONAS MAYORES. *Persona y Bioética*, 24(2), 136-150. <https://doi.org/10.5294/pebi.2020.24.2.2>
 - Astesiano Andreoletti, Carolina. pdf. (s. f.). Recuperado 28 de septiembre de 2021, de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/10956/1/Astesiano%20Andreoletti%2c%20Carolina.pdf>
 - Capponi, R. (2019). *Felicidad sólida: Sobre la construcción de una felicidad perdurable*. Penguin Random House Grupo Editorial España.
 - Casanova, D. (2014). *La Intimidad con Dios*. WestBow Press.
 - Castro, D. P. (s. f.). TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN PSICOLOGÍA. 17.
 - Cordero, G. (2018). *Feliz En La Adversidad: Guía Para Estar Bien a Pesar De Todo*. Balboa Press.
 - Creatividad_paradojica_un_nuevo_enfoque_de_la_creatividad.pdf. (s. f.). Recuperado 25 de septiembre de 2021, de http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/saturnino/creatividad_paradojica_un_nuevo_enfoque_de_la_creatividad.pdf
 - EM_32_5.pdf. (s. f.). Recuperado 28 de septiembre de 2021, de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/679416/EM_32_5.pdf?sequence=1
 - García-Alandete, J. (2011). OPTIMISMO, SENTIDO DE LA VIDA Y ADVERSIDAD. 16.
 - García-Alandete, J. (2016). *Afrontando la adversidad. Resiliencia, optimismo y sentido de la vida (SPANISH)*.
 - Ibáñez, F., Mateu, P., Vásquez, E., Zúñiga, J., Ibáñez, F., Mateu, P., Vásquez, E., & Zúñiga, J. (2020). ¿Felices los pobres (Mt 5,3)? Evidencia empírica para confrontar una promesa evangélica. *Veritas*, 47, 231-251. <https://doi.org/10.4067/S0718-92732020000300231>
 - Int UCAM Acto Apert_11_12.pdf. (s. f.). Recuperado 25 de septiembre de 2021, de http://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/99/int%20UCAM%20Acto%20Apert_11_12.pdf?sequence=1
 - Joseph, D. J. B. (2016). *Experimentar la Alegría de Jesús a través de Discipulado Obediente*, Segunda Edición. Lulu.com.
 - Las-gafas-de-la-felicidad-rafael-santandreu1.pdf. (s. f.). Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://salvablog01.files.wordpress.com/2017/06/las-gafas-de-la-felicidad-rafael-santandreu1.pdf>
 - Levantarse-y-luchar.-Como-superar-la-adversidad-con-la-resiliencia-2012.pdf. (s. f.). Recuperado 28 de septiembre de 2021, de <https://ilera.com.mx/wp-content/uploads/2020/10/Levantarse-y-luchar.-Como-superar-la-adversidad-con-la-resiliencia-2012.pdf>
 - López-Walle, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos-Guajardo, J., Gongora, E., Hernández-Pozo, M. del R., López-Walle, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos-Guajardo, J., Gongora, E., & Hernández-Pozo, M. del R. (2020). Estrés percibido y

- felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. Cuadernos de Psicología del Deporte, 20(2), 265-275.
- ☐ Magisterio-educacion-y-humanidades_Cap06.pdf. (s. f.). Recuperado 30 de septiembre de 2021, de https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/23617/1/magisterio-educacion-y-humanidades_Cap06.pdf
 - ☐ Marian Rojas Estapé. (2016, marzo 15). Marian Rojas Estapé. <https://marianrojas.com/2016/03/15/ser-feliz-como-gestionar-las-emociones/>
 - ☐ Marín, A. C. P. (s. f.). UN RECORRIDO POR LAS DEFINICIONES DE LA FELICIDAD Y SUS IMPLICACIONES. 78.
 - ☐ Paniagua Gonzales, M. N. R. (2015). Decidiendo ser felices. Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia, 9(9), 11-18.
 - ☐ Pareja Pérez, L. B., Barbachán Ruales, E. A., Sánchez Aguirre, F. de M., Pareja Pérez, L. B., Barbachán Ruales, E. A., & Sánchez Aguirre, F. de M. (2019). Felicidad y comportamiento prosocial en estudiantes de educación de una universidad pública. Conrado, 15(70), 183-192.
 - ☐ Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. Terapia psicológica, 31(1), 11-19. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
 - ☐ Rafael Santandreu: «Se nos ha olvidado lo que nos hace felices porque nos hemos vuelto más exigentes». (2021, febrero 17). abc. https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-rafael-santandreu-olvidado-hace-felices-porque-hemos-vuelto-mas-exigentes-202102170307_noticia.html
 - ☐ Ramírez-Maestre, C. (2016). Construir ante la adversidad. Escritos de Psicología (Internet), 9(3), 1-3. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2016.2512>
 - ☐ Revista Académica. (s. f.). 137.
 - ☐ Saritha_Tesis_bachiller_2015.pdf. (s. f.). Recuperado 29 de septiembre de 2021, de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/221/Saritha_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 - ☐ Vargas Pacosonco, K. R., Callata Gallegos, Z. E., Vargas Pacosonco, K. R., & Callata Gallegos, Z. E. (2021). La felicidad en tiempos de pandemia y educación virtual: Un estudio en universitarios del Altiplano. Comuni@cción, 12(2), 111-119. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.2.493>
 - ☐ Waldinger, R. (s. f.). ¿Qué resulta ser una buena vida? Lecciones del estudio más largo sobre la felicidad. 3.
 - ☐ Zea, P. D. R. M. (2020, mayo 13). El reto de ser feliz en la adversidad. El arte de saber vivir. <https://blog.elartedesabervivir.com/el-reto-de-ser-feliz-en-la-adversidad/>