

## FELICIDAD FUENTE DE TRANSFORMACIÓN

## HAPPINESS SOURCE OF TRANSFORMATION

### Resumen

Este artículo explora cómo la felicidad actúa como una fuente de transformación en la vida del ser humano mediante un análisis reflexivo, profundo y trascendental. El objetivo del estudio es describir y analizar cómo la interpretación subjetiva de los eventos puede mejorar la salud física, emocional y social de las personas. Se centra en la idea de que la felicidad no depende de los hechos en sí, sino de cómo los enfrentamos. Una respuesta optimista y reflexiva permite comprender las lecciones de cada experiencia y cómo estas nos conducen al aprendizaje y a la transformación personal, destacando la importancia de la subjetividad en la experiencia humana. Este enfoque se apoya en diversos argumentos filosóficos, psicológicos y culturales, que respaldan la noción de que la felicidad es subjetiva y contextual. Se detalla cómo la percepción personal juega un papel fundamental en la construcción de la felicidad.

Palabras clave: felicidad, transformación, interpretación, análisis reflexivo, trascendental, subjetividad.

### Abstract

This article explores how happiness acts as a source of transformation in the life of the human being through a reflective, deep and transcendental analysis. The aim of the study is to describe and analyze how the subjective interpretation of events can improve people's physical, emotional and

Rosa del Pilar Uriarte Torres.  
ORCID: 0000-0002-8548-4782.  
[ruriarte@unc.edu.pe](mailto:ruriarte@unc.edu.pe)

Ofelia Cristina Pajares Gallardo.  
ORCID: 0009-0000-3816-4666.  
[crysspajares@unc.edu.pe](mailto:crysspajares@unc.edu.pe)

Universidad Nacional de Cajamarca  
Perú-Cajamarca.

Sugerencia como citar: Uriarte, R. P., Pajares, O.C. (2024), Felicidad fuente de transformación. Revista: Mundo Científico Internacional. Volumen 9. p. 75-82.  
<https://mucin.nelkuali.com/>

Recibido: 28/05/2024

Aprobado: 20/06/2024

Publicado: 01/07/2024

## MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

social health. It focuses on the idea that happiness does not depend on the events themselves, but on how we deal with them.

An optimistic and reflective response allows us to understand the lessons of each experience and how these lead to learning and personal transformation, highlighting the importance of subjectivity in human experience. This approach is supported by various philosophical, psychological and cultural arguments, which support the notion that happiness is subjective and contextual. It details how personal perception plays a fundamental role in the construction of happiness.

**Keywords:** happiness, transformation, interpretation, reflective analysis, transcendental, subjectivity.

### Introducción

Todos los seres humanos tenemos la capacidad de gestionar nuestra propia felicidad y de transformar nuestra vida. La búsqueda de la felicidad es un tema recurrente a lo largo de la historia de la humanidad. No existe un ser humano que se niegue a ser feliz. Ser feliz implica un estilo de vida que está articulado con decisiones, actitudes, comportamientos y conductas que debemos poner en práctica todos los días, aceptando de la mejor manera las circunstancias que nos toquen vivir.

A continuación, se presentan con precisión los argumentos que sustentan la postura de la felicidad como fuente de transformación en la vida del ser humano.

En primer lugar, la filosofía existencialista aborda la idea de que la felicidad es una construcción subjetiva. Jean-Paul Sartre, un destacado exponente de esta corriente, sostiene que "la existencia precede a la esencia", es decir, que cada individuo es responsable de atribuir significado a su propia vida, por lo que la felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino amar lo que uno hace (Sartre, 2023).

El segundo argumento se basa en la psicología positiva. Según Martín Seligman (2023), uno de los fundadores de esta disciplina, "la felicidad no solo se trata de la ausencia de sufrimiento, sino de cultivar fortalezas personales y encontrar significado en la vida" (Seligman, 2023).

La diversidad cultural es otro aspecto relevante que respalda la noción de que la felicidad es subjetiva y contextual. En su obra "Cultura y Felicidad", Diener y Suh (1999) destacan cómo las diferentes culturas influyen en la percepción y búsqueda de la felicidad. Este enfoque cultural refuerza la idea de que la interpretación individual no solo es influenciada por factores internos, sino también por el entorno sociocultural en el que se vive (Diener & Suh, 1999).

## MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Tener una visión positiva de la vida no significa que nunca se sientan emociones negativas como tristeza o enojo. La Dra. Barbara L. Fredrickson, psicóloga y experta en bienestar emocional de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, indica que "todas las emociones, ya sean positivas o negativas, son adaptativas en las circunstancias correctas. La clave parece ser encontrar un equilibrio entre ambas" (Fredrickson, 1998).

Fredrickson (1998) explica: "Las emociones positivas expanden nuestra conciencia y nos abren a nuevas ideas, para que podamos crecer y sumar herramientas para la supervivencia". Sin embargo, las personas necesitan las emociones negativas para transitar las situaciones difíciles y responder a ellas de manera apropiada en el corto plazo. Las emociones negativas, sin embargo, pueden causarnos problemas si se revive demasiado el pasado o si se tiene una preocupación excesiva por el futuro (Fredrickson, 1998).

Las personas que están bien emocionalmente dicen los expertos, tienen menos emociones negativas y logran recuperarse más rápido de las dificultades. Esta cualidad se conoce como resiliencia. Las investigaciones han descubierto una relación entre un estado mental positivo y una mejor salud física, incluida una presión arterial más baja, menor riesgo de enfermedades cardíacas, un peso más saludable, mejores niveles de azúcar en la sangre y una vida más larga (Institutos Nacionales de la Salud, 2015).

Las emociones negativas, en cambio, pueden activar una región del cerebro conocida como la amígdala, que juega un papel en el miedo y en la ansiedad, como lo afirma Davidson (2015). Los seres humanos que presentan estas dolencias corren mayor riesgo de exponerse a diversas enfermedades, incrementando estados negativos en la salud emocional y física.

Entre las personas que parecen ser más resilientes y capaces de mantener emociones positivas por más tiempo se encuentran aquellas que han practicado diversas formas de meditación. De hecho, cada vez hay más evidencia que sugiere que diversas técnicas, incluidas la terapia cognitiva y la autorreflexión, pueden ayudar a las personas a desarrollar las habilidades necesarias para realizar cambios positivos y saludables. Fredrickson y sus colegas (1998) descubrieron que, después de seis semanas de entrenamiento sobre una meditación enfocada en la compasión y la bondad, las personas informaron tener más emociones positivas y más conexión social que el grupo no tratado (Fredrickson et al., 1998).

## MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

La Dra. Emily Falk, neurocientífica de la Universidad de Pensilvania, explora cómo la autoafirmación, es decir, pensar en qué es más importante, puede afectar el cerebro y llevarnos a tener conductas más positivas y saludables (Falk, 2023). La investigación de Falk muestra que este tipo de autoafirmación puede ayudar a las personas que no hacen actividad física. Muchas investigaciones han demostrado que cuando el ser humano tiene pensamientos y emociones positivas es mucho más creativo, tiene más capacidad de aprender, mejorar y socializar.

Contrariamente, las personas que viven su vida torturándose con emociones negativas permanentemente, con diálogos mentales negativos y destructivos, desvirtúan la utilidad de este tipo de emoción. El problema no es sentir emociones negativas, sino cuánto tiempo nos quedamos estancados en la negatividad y las repercusiones que tiene en la salud de las personas (Falk, 2023).

La científica Elizabeth Blackburn (ganadora del premio Nobel de Medicina en 2009) descubrió que en nuestro ADN existe una sustancia conocida como telomerasa, una enzima que ayuda a mantener jóvenes las células, responsables del mantenimiento de la longitud de los telómeros. Esta científica descubrió que, en las personas que tenían los telómeros muy cortos, existía una relación directa con la presencia de enfermedades y una vida corta (Blackburn, 2009).

La dopamina es conocida por ser una de las moléculas de la felicidad, proporcionando placer, satisfacción, recompensa y relajación. Interviene en procesos de memoria y aprendizaje, y se estimula mediante el ejercicio, logrando nuestros objetivos, escuchando música y a través del sexo, el yoga y la meditación (Institutos Nacionales de la Salud, 2015). La serotonina, producida por nuestro organismo de forma natural, también se conoce como la hormona de la felicidad, ya que cuando aumentan sus niveles en los circuitos neuronales genera sensaciones de bienestar, relajación, satisfacción y aumenta la concentración y la autoestima. Tiene efectos muy positivos a nivel psicológico; se sintetiza en los intestinos y el cerebro, especialmente en los núcleos del rafe del tronco encefálico. El 90 % del total de la serotonina presente en el cuerpo humano se encuentra en el tracto gastrointestinal y en las plaquetas de la sangre (Institutos Nacionales de la Salud, 2015).

Las endorfinas, explica la Dra. Garrido (1998), son hormonas producidas en la glándula pituitaria (órgano de la felicidad) y en el hipotálamo del cerebro. Es una hormona que se genera como respuesta a ciertas situaciones y se relaciona con sensaciones de

## MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

felicidad, amor o alegría. Tener un alto nivel de endorfinas es muy positivo para la “felicidad” de las personas (Garrido, 1998).

La oxitocina, conocida como la “hormona del amor”, se libera ante momentos placenteros de la vida, como cuando disfrutamos con amigos, ante simples contactos físicos que establecen lazos de apego, generosidad, confianza, sentimientos de amor, empatía, excitación sexual y ayuda al cerebro a sentir cariño por las personas que componen nuestro entorno (Institutos Nacionales de la Salud, 2015).

Las personas agradecidas son más felices y notoriamente están satisfechas con sus vidas, sus amistades, su familia, su comunidad y consigo mismas. Aquellas que experimentan felicidad suelen tener más esperanza, optimismo, autoestima y son más productivas (Institutos Nacionales de la Salud, 2015).

El perdón nos conduce a la felicidad; es una decisión que nos libera de la carga emocional del resentimiento, permitiéndonos experimentar una sensación de ligereza y libertad, mirando a las personas de un modo más amable y compasivo. Cuando el ser humano vive en paz, experimenta calma y plenitud, por lo tanto, está relajado, con buenas emociones, condición que le permite ampliar su visión (Institutos Nacionales de la Salud, 2015).

David Fischman (2022) sostiene que la resiliencia es un proceso para adaptarse bien a la adversidad; por lo tanto, las personas resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a situaciones y experimentan una vida más plena y feliz (Fischman, 2022). Cuando existe satisfacción laboral, las personas están motivadas y trabajan felices, son más productivas, tienen muy claro su propósito y saben que en la vida es importante dejar huella y trascender (Institutos Nacionales de la Salud, 2015).

### **Reflexiones finales**

La felicidad es un concepto que no puede ser uniformemente definido, ya que implica una interpretación individual desde diversas perspectivas, como la filosofía existencialista, la psicología positiva y la diversidad cultural. Sartre (2023) nos invita a reflexionar sobre la responsabilidad personal en la construcción de la felicidad, destacando que cada uno de nosotros tiene la capacidad de encontrar significado y propósito en nuestra vida, lo que es esencial para alcanzar un estado de bienestar genuino.

Reconocer y respetar las interpretaciones individuales de la felicidad no solo enriquece nuestra comprensión del concepto, sino que también fomenta un mayor aprecio

## MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

por la diversidad de experiencias humanas. Diener y Suh (1999) nos recuerdan que las diferentes culturas influyen significativamente en la percepción y búsqueda de la felicidad, lo que subraya la importancia de considerar el contexto sociocultural en nuestra propia búsqueda de felicidad. Este reconocimiento nos lleva a una mayor empatía y comprensión intercultural, ayudándonos a apreciar la riqueza de las diversas experiencias humanas.

La felicidad mantiene un estado emocional elevado y de bienestar en las personas. Fredrickson (1998) destaca que las emociones positivas no solo mejoran nuestro estado de ánimo, sino que también expanden nuestra capacidad para aprender y crecer. Esto se complementa con la perspectiva de Seligman (2023), quien sugiere que la resiliencia, o la capacidad de recuperarse de las adversidades, es un componente crucial para mantener una perspectiva positiva y afrontar los desafíos de la vida de manera constructiva.

La subjetividad juega un papel crucial en la construcción de la felicidad. Falk (2023) explora cómo la autoafirmación y la reflexión personal pueden influir en nuestra salud mental y bienestar, indicando que conocernos a nosotros mismos y valorar nuestros propios talentos y propósitos es fundamental para nuestra felicidad. Este enfoque resalta la importancia del autoconocimiento y cómo este puede conducirnos a una vida más significativa y conectada con nuestras emociones y relaciones.

Todos necesitamos sentir que nuestras capacidades emocionales encuentran un camino de expresión y conexión con los demás. La generosidad, como señala Fredrickson (1998), es un camino directo hacia la felicidad, ya que las emociones positivas fomentan la conexión social y el bienestar general. La generosidad no solo mejora la vida de los demás, sino que también nos proporciona un mayor sentido de propósito y satisfacción en nuestras propias vidas, creando un ciclo de bienestar emocional.

La felicidad depende de una variedad de factores afectivos, sexuales, espirituales e intelectuales que se complementan y nos conducen a una vida plena. Garrido (1998) enfatiza la importancia de la reflexión y la introspección en este proceso, sugiriendo que dedicar tiempo a conocernos a nosotros mismos y a nuestras necesidades emocionales es esencial para gestionar adecuadamente los desafíos y las crisis. Este enfoque holístico del autoconocimiento permite un equilibrio emocional que favorece la resolución de conflictos personales, familiares y sociales.

Un ser humano agradecido muestra sentimientos de afecto, respeto, cariño y reconocimiento hacia los demás. Blackburn (2009) argumenta que la gratitud y la

## MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL

felicidad están estrechamente vinculadas, y practicar la gratitud puede conducir a una percepción de plenitud y bienestar. La bondad, cuando se gestiona adecuadamente, nos proporciona bienestar y una percepción de plenitud que nos induce a la gratitud, lo que a su vez fortalece nuestros lazos afectivos y sirve de referente en nuestras acciones diarias.

Finalmente, cuanto mayor es nuestra capacidad de amar, más compasivos y pacientes nos volvemos con los demás. Fischman (2022) sostiene que la resiliencia y el amor están profundamente interconectados, y que las personas resilientes no solo enfrentan mejor las adversidades, sino que también experimentan una vida más rica y satisfactoria. Esta interconexión entre amor y resiliencia nos conduce a una vida más plena y feliz, donde el amor y la compasión nos permiten ver a los demás con mayor amabilidad y comprensión.

En conclusión, la interpretación subjetiva de los eventos es un factor determinante en la mejora de la salud física, emocional y social de las personas. Al adoptar una perspectiva que valore la responsabilidad personal, la resiliencia, la empatía cultural, la autoafirmación y las relaciones afectivas, podemos construir una vida más saludable y satisfactoria. La felicidad, entendida como un proceso dinámico y subjetivo, no solo nos enriquece a nivel individual, sino que también fortalece nuestras conexiones con los demás y nos conduce a una existencia más plena y significativa.

### Referencias

- Blackburn, E. (2009). Telómeros y telomerasa protegen a los cromosomas.
- Bolinches, A. (2023). La teoría de la felicidad.
- Davidson, D. (2015). Teoría de la identidad.
- Diener, E., & Suh, E. (1999). Cultura y felicidad.
- Falk, E. (2023). Neurocientífica de la mente.
- Fischman, D. (2022). Alta rentabilidad de la felicidad.
- Fredrickson, B. L. (1998). Teoría positivista.
- Garrido, E. (1998). Áreas del cerebro.
- Institutos Nacionales de la Salud. (2015). Las emociones positivas y su salud. Ver el lado luminoso de la vida.

Miralles, F. (2019). El laberinto de la felicidad.

Miralles, F., & Rovira, A. (2023). Qué es la felicidad, ojalá lo hubiera sabido antes.

Puig, M. A. (2022). Existe la fórmula de la felicidad.

Puig, M. A. (2022). El secreto de la felicidad es aprender amar.

Puig, M. A. (2023). Qué es la felicidad y cómo llegar a conseguirla.

Rojas Estapé, M. (2022). La felicidad no se define, se experimenta.

Rovira, A. (2023). Felicidad y mentalidad de buena suerte.

Sartre, J.-P. (2023). El existencialismo.

Seligman, M. (2023). La vida que florece.

Seligman, M. (2024). La auténtica felicidad





**Nelkuali**  
Centro de Evaluación Educativa  
y de Competencias Profesionales  
de Hidalgo CEECPH.S.C.

# MUCIN

**JUNIO - OCTUBRE 2024 | Edición IX**  
**ISSN: 2954-4416**

**NELKUALI**  
**PROMUEVE LA DIVULGACIÓN DE LA REVISTA**  
**“MUCIN, MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL”,**  
**EL PROPÓSITO ES APORTAR CONOCIMIENTOS**  
**PARA TODO NUESTROS LECTORES.**



Calle Art. 3ro. Esq. Art. 27. Colonia Constitución;  
Pachuca de Soto Hidalgo; CP. 42080  
01 (771) 153 3478/7717122642  
[www.ceecph.com](http://www.ceecph.com)

MUNDO CIENTÍFICO INTERNACIONAL (MUCIN), año 1, No.1, Octubre 2021. Publicación cuatrimestral, editada por: Ma. Elizabeth Islas León, Calle Noria SN Esq., Art. 3ro., Fracc. Constitución, C.P. 42080, Pachuca, Hidalgo, Tel. +52 (771) 1533478, <https://mucin.nelkuali.com/>, [articuloscientificos@ceecph.com](mailto:articuloscientificos@ceecph.com), Editor responsable: Ma. Elizabeth Islas León, Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. "04-2022-053113074300-102", ISSN: 2954-4416, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, Unidad de Informática del Centro de Evaluación Educativa y de Competencias Profesionales de Hidalgo, CEECPH, S. C., Ma. Elizabeth Islas León, Calle Noria SN Esq., Art. 3ro. Fracc. Constitución, C.P. 42080, Pachuca, Hidalgo.