



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Psicología Clínica

**“Comprensión de las experiencias físico corporales de la
felicidad: un estudio cualitativo en estudiantes
universitarios”.**

Reporte de investigación empírica

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A N:

Nallely Corona Mendoza

Minerva Guadalupe Enríquez Barragán



Presidente: Dr. David Javier Enríquez Negrete

Revisor: Lic. Blanca Delia Arias García

Revisor: Dr. Ricardo Sánchez Medina

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 26 de noviembre de 2019



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Investigación realizada gracias al Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) de la UNAM <<RA301418>>. Agradezco a la DGAPA-UNAM la oportunidad de participar en este proyecto.

Índice

<i>Agradecimientos</i>	5
<i>Agradecimientos</i>	7
Resumen	8
Palabras clave	8
Introducción	10
Capítulo I. Marco Teórico	13
1.1.- Aproximación Hedónica: La felicidad como el bienestar subjetivo.	13
1.2.- Aproximación Eudaimónica: Bienestar psicológico	16
1.3. Felicidad como una experiencia de vida	17
1.4 La felicidad como experiencia físico – corporales.	18
Capítulo II. Planteamiento del problema	23
2.1 Pregunta de investigación	25
2.2 Objetivo general	25
2.3 Objetivos específicos	26
Capítulo III. Método	27
3.1. Aproximación metodológica y contextos del proyecto de investigación	27
3.2 Población objetivo	28
3.3 Participantes	28
3.4 Contexto	29
3.5 Técnica de recolección de información	31
3.6 Instrumentos	32
3.7 Preparación de los datos	34
Capítulo IV. Resultados	36
4.1 ¿Qué sientes cuando estás feliz?	37
4.1.1 La felicidad como respuestas neurofisiológicas.	37
4.1.2 La felicidad expresada en la respuesta dérmica.	40
4. 1.3. La felicidad como una sensación en el estómago	41
4.1.4 La felicidad como una respuesta facial.	42
4. 2. ¿Qué emociones asocias a la felicidad?	43

4.2.1. Alegría.	44
4.2.2. Tranquilidad	45
4.3. ¿Cómo sabe que es feliz?	46
4.3.1. Efectos anímicos y sensoriales.	47
4.3.2. Efectos transitorios.	48
Capítulo V. Discusión.	52
Referencias	58

Agradecimientos

Nallely Corona Mendoza

A mis padres.

Por su apoyo, comprensión y tolerancia incondicional en todo momento, pues siempre me impulsan a lograr mis objetivos y no dejarlos inconclusos por muy difícil que estos sean.

A mis hijas Keyla y Maite.

Pues son mi motor de vida, por apoyarme y comprenderme incondicionalmente y aguantar que durante toda esta etapa de formación profesional las tuve que reprimir mucho del tiempo que de mí les pertenece para poder realizar todas las actividades necesarias y así lograr mi sueño. Recuerden siempre y ante todo que las amo.

A Gabriel

Y por supuesto no podías faltar tu por hacer que lo difícil fuera más fácil, dándome ánimos y alentándome en todo momento cuando sentía que no podía más, muchas gracias por tu apoyo incondicional. Te amo.

A mi director el Dr. David Javier Enríquez Negrete.

Porque sin él este trabajo no se hubiera logrado .Estimo y valoro tanto sus conocimientos, su dedicación en el trabajo, su empeño y disponibilidad, agradezco infinitamente su apoyo en esta etapa tan difícil.

Catedráticos

Por apoyarme y orientarme durante todo mi proceso de formación profesional, pues sin su apoyo y consejos este sueño no hubiera sido posible.

No quiero concluir sin dar las gracias a todas las personas que me han apoyado y alentado en lo personal y lo académico y que además algunas son parte de este mismo sueño. No voy a detallarlas para que no se quede ninguna entre mis pensamientos y los dedos, pero todas ellas saben quiénes son.

Agradecimientos

Minerva Guadalupe Enríquez Barragán

A mis hijos.

Son mi motivación e inspiración que me impulsa a superarme cada día, Gracias por su apoyo incondicional y acompañamiento que me brindan en mis proyectos.

Hermano.

Gracias por tu acompañamiento y tu forma particular de estimular mi motivación, aunque en ocasiones no estemos de acuerdo al tomar decisiones, somos hermanos y siempre nos seguiremos apoyando para lograr nuestros objetivos.

Catedráticos

Agradezco a mis formadores quienes me orientaron incondicionalmente motivándome para desarrollar mis habilidades durante el proceso de formación académica, logrando concluir mi objetivo con éxito.

Director de manuscrito

Dr. David Javier Enríquez Negrete.

La realización de esta parte del proceso de culminación de mis estudios fue difícil, pero gracias a su apoyo y su intervención se logró, mil gracias por el apoyo que me brindó.

Resumen

El presente estudio describe las diferentes experiencias físicas y corporales asociadas a la felicidad en un grupo de estudiantes universitarios del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia de la carrera de Psicología. La investigación se ubica en el campo de estudio de la psicología positiva y se orientó a explorar la felicidad desde las experiencias físicas y corporales. El estudio es de naturaleza cualitativa, por tanto, las narrativas de los participantes fueron obtenidas a través de entrevistas a profundidad y grupos focales. Los datos obtenidos fueron organizados a través de la identificación de códigos abiertos en las transcripciones y posteriormente fueron agrupados en códigos axiales relevantes con el propósito de la investigación. Los resultados se organizaron en cuatro áreas I. Respuestas neurofisiológicas, II. Respuestas dérmicas, III. Sensación en el estómago, IV. Respuesta facial. Asimismo, se referenciaron emociones asociadas con la alegría y tranquilidad anímicas y transitorias. La felicidad se experimenta a nivel sensorial a través de la activación fisiológica pero también depende de la percepción de cada individuo frente a distintos hechos o situaciones. Existen diferentes formas de experimentar la felicidad, algunas que podrían estar relacionadas con el concepto de bienestar subjetivo. El sistema límbico juega un papel importante en este tipo de experiencias. Se debe destacar que las conclusiones y discusiones logradas y expuestas en este documento proceden más de la capacidad interpretativa de los investigadores que de los procedimientos de sistematización y organización del discurso.

Palabras clave

Felicidad, bienestar subjetivo, bienestar psicológico, experiencias corporales, psicología positiva.

Abstract

The present study describes the different physical and corporate experiences associated with happiness in a group of university students and teachers of the Open University System and Distance Education of the Psychology degree. The research will be located in the field of study of positive psychology and oriented to explore happiness from physical and bodily experiences. The study is qualitative in nature, therefore, the narratives of the participants were obtained through in-depth interviews and focus groups. The updated data were organized through the identification of open codes in the transcripts and were subsequently grouped into relevant axial codes for the purpose of the investigation. The results of the research are organized into four areas I. Neurophysiological responses, II. Dermal responses, III. Sensation in the stomach and IV. Facial response, in emotions associated with joy and tranquility; as well as knowing why he is happy through the mood and transient effects. Happiness is experienced at the sensory level through physiological activation but it also depends on each individual's perception of different facts or situations. There are different ways to experience happiness, some that may be related to the concept of subjective well-being. The limbic system plays an important role in this type of experience. It should be noted that the conclusions and conclusions reached and the explanations in this document come more from the interpretative capacity of the researchers than from the procedures of systematization and organization of discourse

Keywords: Happiness, subjective, physical experiences, bodily experiences and limbic system, Positive psychology.

Introducción

El presente trabajo forma parte de un proyecto de investigación más amplio titulado “Felicidad: estudio mixto desde la perspectiva de docentes y estudiantes de psicología de dos universidades latinoamericanas”, el cual se encuentra financiado por la Dirección General de Asuntos del Personal Académico, con clave IA301418. Este proyecto se está desarrollando con la colaboración con la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) de Colombia. En el presente escrito se reportan los resultados correspondientes a las experiencias físicas y corporales de la felicidad en estudiantes universitarios.

Para contextualizar este estudio, el trabajo se organiza en V capítulos; en el capítulo I se describe la aproximación de estudio más común de la felicidad, es decir, en enfoque del bienestar subjetivo, el cual orienta la investigación a obtener información sobre la satisfacción con la vida, el afecto positivo y negativo. Esta orientación está basada en el marco filosófico del hedonismo, el cual precipita a las personas a buscar el placer y la reducción del malestar y esto se convierte en un homólogo de la felicidad. Comprendido el concepto predominante de bienestar subjetivo en la literatura; se describen las posibles manifestaciones físico-corporales de la felicidad, considerando que es un estado mental que transfiere efectos agradables y que armoniza de manera agradable y positiva la recepción y la interpretación de los impulsos recibidos del medio ambiente, almacenándose en la memoria para llegar a los procesos receptores corporales; generando una matriz cognitiva o racional de la felicidad y las emociones se manifiestan con temperatura del cuerpo, ruborización de las mejillas, mariposas en el estómago, cambios en la respiración, y en el ritmo cardíaco, solo por mencionar algunas. Con esto se pretende brindar al lector un marco general de cómo se puede expresar la felicidad a nivel físico y corporal.

En el capítulo II se desarrolla el planteamiento del problema, en donde se destaca el papel que juegan las emociones positivas en la concepción de la felicidad, además el matiz afectivo y emocional que caracteriza a la cultura latina y la hace diferente de otras culturas. La expresión de emociones y afectos también tienen una dimensión fisiológica, la cual se pretende explorar en el presente trabajo y de la cual no suele hablarse con frecuencia. Se recupera la idea de cómo la comprensión de la dimensión física y corporal de la felicidad podría tornarse relevante en la evaluación de la felicidad y en la comprensión del fenómeno. En esta línea de análisis se plantea la pregunta de investigación del estudio y se definen los objetivos generales y específicos que orientaron el desarrollo del estudio. El objetivo general de esta investigación fue describir las experiencias físico-corporales de la felicidad en un grupo de estudiantes universitarios.

Posteriormente en el capítulo III se describen los resultados, los cuales fueron organizados a través de categorías analíticas. Según los resultados, la felicidad se experimenta a través de respuestas neurofisiológicas, respuestas dérmicas, sensación en el estómago, respuesta facial, alegría, tranquilidad, efectos anímicos y efectos transitorios. El capítulo IV se discuten los resultados en términos del valor que tienen las experiencias físicas y corporales para la comprensión de la felicidad comprendida desde el punto de vista del bienestar subjetivo. Finalmente en capítulo V se presenta la discusión en donde se concluye como es que las experiencias físico corporales a nivel fisiológico se puede evaluar de manera cuantitativa mediante un auto reporte , no dejando de lado que las variables fisiológicas no pueden sustituir de ninguna manera a las variables conductuales y cognitivas, pues están son parte de un sistema triple de respuesta en donde las tres van de la mano para que alguna pueda manifestarse, además de que todo lo anterior también va acompañado de empatía pues

es un elemento característico de las personas latinas que les permite ser felices sin importar el contexto económico, pues para el ser humano latino los lazos sociales son de gran relevancia para llegar a su estado de felicidad.

Capítulo I. Marco Teórico

El siguiente capítulo pretende brindar una revisión teórica sobre el concepto de “felicidad”, que, si bien algunos han demostrado, con evidencia empírica, que éste se podría homologarse con el de bienestar subjetivo, satisfacción con la vida o calidad de vida (Oyanedel, Alfaro, & Mella, 2015), existen algunos autores como Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez (2009). Que señalan que estos y otros conceptos como bienestar psicológico, bienestar emocional, hedónismo, *eudaimonia*, salud, florecimiento o estado mental positivo suelen usarse de manera indistinta o intercambiable con el concepto de felicidad, aunque no necesariamente tengan equivalencia semántica. Lo anterior abre un debate conceptual sobre la definición de felicidad y sus dimensiones, problemas que ha sido abordado de forma científica en la Ciencias sociales (Rojas, 2014). Así, se presentan a continuación diferentes definiciones y el análisis conceptual de lo que implica la felicidad visto como un objeto de estudio de la psicología.

1.1.- Aproximación Hedónica: La felicidad como el bienestar subjetivo.

La felicidad puede ser conceptualada a través de la satisfacción con la vida (Ryan & Deci, 2001), la cual es regulada por la cultura, los métodos de crianza y las diferencias cognitivas que forman el sistema de ideas, creencias, emociones y pensamientos de los individuos (Cummins, 2013). Dadas estas diferencias individuales, cada persona tiene su percepción y las formas de manifestar lo que consideran como felicidad, la cual es

momentánea y no tiene nada que ver con la satisfacción de logros que son adquiridos por contextos económicos. Además de la satisfacción, el bienestar subjetivo tiene dos dimensiones más, afecto positivo y negativo; así, el afecto positivo frecuente, afecto negativo poco frecuente y un sentido global de satisfacción con la vida podrían representar un elevado bienestar subjetivo en las personas, lo cual, equivale en el lenguaje cotidiano a decir “es una persona feliz”.

Cummins (2013), manifiesta que, en los últimos 30 años, se ha pretendido medir el bienestar subjetivo, a través de la utilización de escalas psicométricas, validadas y estandarizadas con el propósito de que las personas identifiquen si su felicidad es objetiva o subjetiva (Moyano, Dinamarca, Mendoza-Llanos, & Palomo-Vélez, 2018).

Por su parte, Huta (2013) señala que existen dos términos para justificar filosóficamente el umbral de la felicidad, éstos son la eudaimonia y hedonía; el primero se refiere a las actividades asociadas con el desarrollo o el crecimiento personal y el segundo son las actividades asociadas con el placer, disfrute, ausencia del dolor, malestar, y/o satisfacción con la vida. Así, tanto eudaimonia como la hedonía son parte fundamental para que el individuo se desarrolle y funcione adecuadamente; sin embargo, se debe señalar que el bienestar subjetivo se encuentra justificado por la visión hedónica de la felicidad, así desde este punto de vista cobran sentido aspectos como la satisfacción con la vida, la felicidad y la autoestima.

Así, Huta (2013) señala que la felicidad vista desde un enfoque hedónico podría representar un signo de bienestar, en lo psicológico, en lo subjetivo, por tanto, tendría poca relación con el comportamiento; sin embargo, la visión eudaimónica estaría más centrada con la conducta, con los actos y el hacer de las personas.

Según Ramírez (2002), el filósofo Aristóteles asegura que la felicidad es un dinamismo de acuerdo con las virtudes éticas del sujeto. Así como la eudaimonia significa placer o satisfacción y su manifiesto finalista o teleológico: “Todos los hombres obran por un fin último y único en busca de la felicidad”, a través del placer, el ser algo divino, la fortuna, los bienes externos, lo que sucede después de la muerte. Sin embargo, más adelante se volverá y profundizará sobre el concepto de felicidad desde la eudaimonia, lo que importa destacar es que el bienestar subjetivo, como homólogo de la felicidad, no tiene un fundamento eudaimónico pero si hedónico.

Domínguez e Ibarra (2017), señalan que el bienestar subjetivo del ser humano se basa en la calidad de vida, satisfacción con la vida y felicidad, también exponen que el INEGI, en México, estudió el bienestar subjetivo de las personas durante el primer trimestre del 2012, a través de la encuesta nacional denominada BIARE (Bienestar Autorreportado) a través de una muestra comprendida entre las edades de 18 a 70 años; el objetivo era: generar información sobre cómo las personas experimentan su propia calidad de vida, en contraste con los métodos tradicionales que se concentran en el caso o disponibilidad de satisfactores asociados con el mantenimiento de una cierta calidad de vida (Domínguez e Ibarra, 2017)

Los resultados de este estudio fueron que el 47.3% estaban satisfechos con su vida, 36.1% estaban moderadamente satisfechos, 11.8% estaban poco satisfechos y 4.8% estuvieron insatisfechos con su vida. En INEGI escribió los resultados donde se informa que el 50% de los participantes no reportan dicha satisfacción de acuerdo -con la escala de medición establecida, ya que en una escala de 0 a 10, los más satisfechos se ubicaron entre los valores de 9 y 10; lo que significa que los demás, están por debajo del 8. Se destaca que las personas pueden estar satisfechas con su vida y no ser felices.

1.2.- Aproximación Eudaimónica: Bienestar psicológico

Otra noción de felicidad, diferente a la de bienestar subjetivo es la que se denomina bienestar psicológico. Díaz-Llanes (2001 como se citó en Ballesteros, Medina, & Caycedo, 2006) y se contrapone con la de bienestar subjetivo. La idea del bienestar subjetivo relacionado con la felicidad ha comenzado a ser investigada en forma sistemática desde hace aproximadamente tres décadas y puede definirse como la evaluación que las personas hacen de sus vidas e incluye una dimensión cognitiva (referida a la satisfacción con la vida en su totalidad o la satisfacción por áreas específicas como la matrimonial, laboral, familia, entre otras) y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas), cuya interacción abarca un amplio espectro de vivencias (Cole, Peeke, & Dolezal, 1999).

Por su parte Ryan y Deci (2001, como se citó en Ballesteros, Medina, & Caycedo, 2006) revisan las perspectivas hedónicas y eudaimónicas que derivan en el concepto bienestar subjetivo, el cual implica satisfacción con la vida, presencia de estado de ánimo positivo y ausencia de estado de ánimo negativo (cuyo conjunto determina la felicidad), también incluye el valor asignado a las metas, el cual es individual y específico en cada cultura. Por su parte, las perspectivas eudaimónicas han diferenciado la felicidad del bienestar y proponen que lograr las cosas -valoradas no siempre lleva a obtener bienestar, independientemente del placer que produzca ese logro.

También Ryff y Keyes (1995 como se citó en Ballesteros, Medina, & Caycedo, 2006) plantearon una distinción entre bienestar psicológico y bienestar subjetivo y establecieron que la satisfacción con la vida puede ser un indicador de bienestar psicológico. Por otra parte, autores como Victoria y González (2000 como se citó en Ballesteros, Medina, & Caycedo, 2006) tratan como sinónimos el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo, sin

embargo coinciden con Ryff (1989) en la importancia de la relación entre las expectativas de los individuos y los logros en la obtención del bienestar psicológico, lo mismo que para Lekes, Powers, Koesther & Chicoine (2002), quienes además afirman que al lograr objetivos las personas se sienten competentes.

En resumen, el bienestar psicológico como noción de felicidad, se define mejor mediante la realización objetiva del potencial humano y el florecimiento frente a los desafíos de la vida, en lugar de sentirse subjetivamente bien (Huta, 2013).

1.3. Felicidad como una experiencia de vida

De acuerdo con Rojas (2016), la felicidad es una meta final, lo que significa que las personas aspiran a la felicidad por sí mismas y no como un medio para lograr algo más; pues la felicidad motiva las acciones, es decir, que los individuos reflexionan sobre sus acciones mediante la búsqueda de una mayor felicidad, en esta búsqueda actúan sobre la base de sus expectativas; también ven la felicidad como un objetivo último ya que persiguen la felicidad no por su propio bien, sino porque creen que con el logro de sus objetivos su felicidad aumentará.

Rojas (2016) menciona que las personas al llevar a cabo alguna acción o tomar una decisión creen que contribuirán al logro de una mayor felicidad, pues la gente puede tener éxito, o no, en el aumento de su felicidad, sus creencias pueden ser bien o mal, pero la felicidad es la principal motivación detrás de sus decisiones, pues tienen en cuenta la expectativa de la felicidad que tal decisión implica. Es importante señalar que las personas actúan en función de sus expectativas de felicidad y que a veces hay diferencias importantes entre lo que las personas esperan y lo que se lleva a cabo.

Asimismo, Rojas (2016) añade que la felicidad ya no se entiende como una construcción académica, sino como una experiencia que la gente tiene. Esta experiencia de vida se desprende de la condición humana porque esta se configura de experiencias esenciales de bienestar y para hacer una síntesis de lo que le está pasando en la vida; las experiencias sensoriales, afectivas y evaluativas son esenciales para la condición humana. Es así que las experiencias sensoriales implican el uso de los cinco sentidos: olfato, vista, el tacto, el oído y el gusto. El bienestar se asocia de manera positiva con el placer y de manera negativa con el dolor. Por otra parte las experiencias afectivas se refieren a las emociones y estado de ánimo, éstas son conocidas como el amor, el orgullo, el odio, el miedo y la envidia, entre otras. Los psicólogos las tienen clasificadas como emociones positivas y negativas, el bienestar se asocia positivamente con las primeras y negativamente con las segundas. Las experiencias evaluativas implican una valoración sobre cómo va la vida de acuerdo con algunas normas y aspiraciones. Los logros emergen de alcanzar las metas y aspiraciones mientras que las fallas surgen de no ser capaz de hacerlo. Es así que el bienestar se asocia favorablemente con los logros y negativamente se asocia con fallas (Rojas, 2016).

Así, desde esta postura, la felicidad sería una experiencia de vida que todos los seres humanos han experimentado en algún momento de su vida y ésta se configura a través de diferentes tipos de vivencias, sensoriales, evaluativas y afectivas.

1.4 La felicidad como experiencia físico – corporales.

El ser humano tiene como fin: ser feliz, pero la felicidad se exhibe en pequeños lapsos de tiempo y dependen de las satisfacciones de las acciones individuales, como son las experiencias de vida entre los deseos y los objetivos del individuo; Delgado (1999) señala que la felicidad es un estado mental que transfiere efectos agradables y que armoniza de

manera agradable y positiva la recepción y la interpretación de los impulsos recibidos del medio ambiente, almacenándose en la memoria para llegar a los procesos receptores corporales; dando una matriz cognoscitivo o racional a la felicidad.

Argyle (1992) clarifica que el área cognoscitiva produce pensamientos positivos, y recuerdos de los sucesos felices que dan como efecto que el individuo presente mayor creatividad en la solución de problemas. La felicidad se encuentra relacionada con la estimulación del hipotálamo y el sistema límbico consiguiendo que el individuo tenga manifestaciones de placer, alegría, optimismo, motivación hacia nuevos planes en la vida.

La respuesta fisiológica será manifestada a través de indicadores físicos; Feldman (n.d) describe que las emociones se manifiestan con temperatura del cuerpo, ruborización de las mejillas, mariposas en el estómago, cambios en la respiración, y en el ritmo cardiaco, solo por mencionar algunas. Feldman detectó que el buen humor y la risa pueden lograr lo siguiente: reduce las hormonas del estrés, como la adrenalina y el cortisol; la risa aumenta la presión, pero al poco tiempo la baja a niveles inferiores de los que estaba antes de reír; además mejora el sistema inmunológico con el incremento de células Y, gama interferona, células B que generan anticuerpos; se soporta el dolor; por medio de la risa se da un masaje a los órganos internos, afinando el sistema intestinal; se fortalecen los músculos del abdomen; se queman calorías, entre otros beneficios. Feldman (n.d) comenta que en promedio los niños ríen, experimentado felicidad 400 veces al día y las personas adultas solamente 15 veces y generalmente, casi siempre es para soportar momentos difíciles. La aportación de Conway, Tugade, Catalino y Fredrickson (2015) sobre la teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas se plantea la siguiente pregunta ¿las emociones positivas tienen alguna función para nosotros a corto o largo plazo?, para dar respuesta a su pregunta; se visualiza el

efecto de ampliación (atención y flexibilidad cognitiva), que es el efecto de construcción en la generación de recursos a largo plazo (Bienestar y Resiliencia). Las emociones positivas impulsan el pensamiento flexible y creativo, la resolución de problemas, y construyen recursos psicológicos, físicos y sociales a largo plazo (Fredrickson, 1998).

La teoría de ampliación y construcción de las emociones positivas se refiere a la forma, función y mecanismos de la ampliación: las emociones positivas amplían las tendencias de pensamiento y acción; Construcción: de los recursos personales para afrontar situaciones difíciles o problemáticas; Transformación: de la persona que es más creativa, y resistente a las dificultades y socialmente más integrado (Fredrickson, 1998). En contraparte el miedo y la ansiedad reducen el enfoque de atención de un individuo, las personas ansiosas muestran una atención más rápida y un compromiso automático con estímulos relacionados con la amenaza versus neutrales y un tiempo más lento para desconectarse (Pavez, Mena, & Vera, 2011). Las emociones negativas pueden ocurrir en situaciones amenazantes y restringen la atención para facilitar una respuesta rápida. Respecto a las emociones positivas se encuentran diversos estudios; uno de los elementos más conocidos que manifiesta el ser humano en un momento de felicidad es la sonrisa o risa la cual mejora la capacidad de procesar la información de forma integral, hablemos del efecto atencional ampliado es el procesamiento afectivo de imágenes, que es a través de tecnología ocular y los movimientos oculares para el estado de ánimo positivo (Isaacowitz, Allard, Murphy, & Schlangel, 2009) en este estudio se demostró que los participantes tenían mayor atención al mirar imágenes. La cognición se presenta a través del aumento de la flexibilidad cognitiva y la creatividad motivando a los sujetos a pensar y la creatividad por medio de acciones novedosas espontáneas (Fredrickson, 1998) “dando lugar a un contexto cognitivo ampliado”.

Otro estudio sobre la inducción de emociones positivas o neutras los participantes realizaron un Test de Asociados Remotos de Mednicks; Fernández, (2012) señala que los resultados ampliaron la cognición al facilitar la resolución de problemas; la cognición social (cómo nos vemos en relación con los demás), la autoexpansión incorpora aspectos de carácter de otra persona como propios (García, 2017). Son factores predictivos clave de los cambios en la cognición social. El efecto de construcción y las emociones positivas a través de toma de decisiones y acciones que reflejan dominios intelectuales, personales y sociales (Fredrickson, 1998). En los pensamientos y acciones se acumulan y crean recursos psicológicos, físicos y sociales a largo plazo (Conway, Michele, Tugade, Lahnna, Catalino, & Fredrickson, 2013). Los efectos de acumulación de emociones positivas en el bienestar se encuentran dentro de la teoría de la ampliación y construcción hacia una vida satisfactoria. La salud física, la competencia, fueron mejoradas en el sentido del propósito en la vida, (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008). Se asocia con niveles más altos de educación, más emociones positivas que negativas y salud físicas (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). El resultado fue la ausencia de problemas de salud mental, el efecto de construcción y la importancia positiva de las emociones contribuyen al bienestar (Conway, Michele, Tugade, Lahnna, Catalino, & Fredrickson, 2013). Los estudios de los procesos en la interfaz de la cognición y la recompensa ayudan a los correlatos neuronales especialmente en la adolescencia, se demostró aumento de sinapsis en la corteza prefrontal con reducción en la materia gris, mejorando el control cognitivo y la flexibilidad (Sánchez & Román, 2004). Los patrones de demostración del comportamiento son por ejemplo postura, voz, tacto. Las teorías de la cognición encargada sostiene la revitalización sensorial y motora en las

investigaciones las personas expresan sonrisas leves y fruncen el ceño con rostros subliminales felices o enojados (Porque sonreír y fruncir el ceño es contagioso, 2016).

Entre tanto Barragán y Morales, (2014) propone que las emociones se componen de diversos aspectos como son los factores cognitivos, sociales, comportamentales, y sus componentes asociados; Goleman (1999) dice al respecto que las emociones son impulsos en los que está implícita una línea de acción. Fernández y Palmero (1999) explican que el transcurso emocional toma efecto por la apreciación de condiciones internas y externas generando así la evaluación valorativa, y en consecuencia se produce la experiencia por medio de la expresión corporal o un lenguaje no verbal, transformando esto en un acto observable. Seligman (2002) propone el optimismo como emoción positiva básica. Fredrickson (1998) identifica cuatro tipos de emociones positivas como son: la alegría, el interés, el amor y la satisfacción comparten una agradable sensación subjetiva y que de cada cuatro o tres emociones negativas se identifica una emoción positiva Anguas y Matsumoto (2007) por su parte dice que las emociones negativas asumen figuras faciales definidas como un valor único y universal y las emociones positivas no lo tienen, pero si tienen las esquinas de los labios elevadas acompañadas de una contracción muscular alrededor de los ojos, como una sonrisa abierta que se presenta con un cambio en la respiración (Fredrickson, 1998).

En conclusión la intervención de la comunicación no verbal de las emociones positivas y/o negativas dan al ser humano la manifestación físico corporal en dos polos de expresión diferente como las declaraciones anatómicas diversas y desiguales a través del momento del pensamiento – acción que establece la respuesta a la emoción positiva o negativa del individuo.

Capítulo II. Planteamiento del problema

De acuerdo con la postura de Rojas (2014), la felicidad de las personas podría ser referenciada a través de sus experiencias de vida, y a su vez, éstas podrían tipificarse ensensoriales, afectivas y valorativas. Esta forma de organizar las experiencias no necesariamente es antagónica a la forma tradicional y hegemónica de definir la felicidad a través del bienestar subjetivo. Este último modelo se configura con cuatro dimensiones 1) afecto positivo, 2) afecto negativo, 3) satisfacción con la vida global, y 4) satisfacción en diferentes dominios de vida. Cuando una persona está feliz informa frecuentemente emociones positivas y negativas con poca frecuencia, pero además, asume un sentido global de satisfacción con la vida y en dominios específicos, por ejemplo, salud, trabajo, educación, ocio, etcétera (Cummins, 2013). Así, es posible identificar por ejemplo en la satisfacción con la vida experiencias valorativas y afectivas en la dimensión del afecto positivo junto con aquellas que son de naturaleza sensorial al momento de experimentar bienestar.

Dado que el modelo hegemónico es el de bienestar subjetivo, la felicidad suele operacionalizar a través de sentimientos positivos, negativos y evaluaciones favorables sobre la vida, lo que implica una dimensión afectiva y otra cognitiva (Ryan & Deci, 2001; Cummins, 2013) o en otras palabras, ésta podría comprenderse desde las experiencias afectivas y valorativas. En los estudios transculturales, los países Latinoamericanos obtienen

valores elevados en las dimensiones de afecto positivo, pero no en la dimensión valorativa o la satisfacción con la vida (Rojas, 2014, 2018). Así, a nivel cultural, los latinos priorizan la dimensión afectiva y emocional en la conceptualización de la felicidad; esto puede ser debido al sistema de valores colectivista que prioriza las relaciones sociales y familiares; en este sentido, Rojas (2018) señala que gracias a la conquista española se produjo una fusión entre la cosmovisión europea con el sistema de creencias de las culturas precolombinas, las cuales promueven la convivencia con la naturaleza, y no su dominio o transformación como en el caso de los europeos; las culturas prehispánicas preferían vivir en el contexto natural, lo que producía un ritmo de vida más lento, un disfrute de las condiciones existentes tal y como se encontraban. En estas condiciones se generaban comunidades donde los parientes solían vivir juntos y estar cerca, lo cual se acentuó cuando Latinoamérica se apropió de los valores europeos orientados hacia el establecimiento de las relaciones con la familia extensa. Estas circunstancias generaron sociedades en donde las relaciones centradas en la familia y en los parientes eran dominantes, desinteresadas, colaborativas, con fuertes lazos afectivos, cercanas, agradables; lo cual configuró un estilo de crianza cálido y relaciones interpersonales cercanas entre familiares y amigos, al mismo tiempo que se volvía central la familia extensa y nuclear como un contexto en donde se promueve el afecto y la manifestación de emociones (Rojas, 2016).

Así, las emociones, el afecto y la calidad de las relaciones sociales son aspectos medulares en la comprensión de la felicidad para los grupos latinos. Veenhoven (2009) demuestran en su revisión de la literatura, que existen diferentes formas de medir la felicidad; por tanto, múltiples dimensiones que tienen que ser consideradas para su comprensión; sin embargo, el concepto de bienestar subjetivo es la definición operacional que se utiliza con

mayor frecuencia en la investigación (cf. Ryan & Deci, 2001; Cummins, 2013; Niemiec & Ryan, 2013). Así, se ha prestado atención a la dimensión afectiva y cognitiva pero se ha descuidado la respuesta a nivel fisiológico y corporal.

Es importante considerar que existe un triple sistema de respuesta (dimensión motora, cognitiva y fisiológica), si bien se ha atendido a profundidad los aspectos cognitivos (p. ej. Satisfacción con la vida y la dimensión afectiva emociones y afecto positivo/negativo) valdría la pena conocer cómo se experimenta la felicidad en la dimensión fisiológica. De acuerdo con García, (2012) el conocimiento de estas tres dimensiones contribuye con la identificación y descripción de los fenómenos emocionales, y dado que la felicidad, en latinoamérica, al parecer es un fenómeno con una carga afectiva fuerte, cada uno de estos sistemas podría adquirir especial importancia en una emoción concreta, en un individuo o ante una situación específica.

Así, el presente estudio busca explorar las experiencias sensoriales, físicas y corporales de la felicidad en una muestra de estudiantes universitarios, con el propósito de contribuir a la comprensión de cómo se experimenta, en el nivel fisiológico y de acuerdo con las vivencias de los participantes, la felicidad en el cuerpo.

2.1 Pregunta de investigación

¿Cuál es el significado atribuido a la experiencia físico corporales asociadas a la felicidad en estudiantes de la carrera de psicología adscritos a un Sistema de Educación en línea?.

2.2 Objetivo general

Conocer las experiencias corporales que estudiantes universitarios, del sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia, refieren percibir cuando se asumen en un

estado de felicidad con el propósito de construir categorías analíticas que permitan interpretar las respuestas físicas asociadas a la felicidad.

2.3 Objetivos específicos

- Describir las experiencias sensoriales de la felicidad y sus manifestaciones con el propósito de determinar cómo la felicidad se experimenta en términos físicos.
- Describir las experiencias afectivas de la felicidad y sus manifestaciones con el propósito de determinar cómo la felicidad se expresa en términos afectivos y emocionales.

Capítulo III. Método

3.1. Aproximación metodológica y contextos del proyecto de investigación

El presente estudio forma parte de un proyecto de investigación más amplio titulado “Felicidad: estudio mixto desde la perspectiva de docentes y estudiantes de psicología de dos universidades latinoamericanas”, el cual se encuentra financiado por la Dirección General de Asuntos del Personal Académico, con clave IA301418. Este proyecto se está desarrollando con la colaboración con la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) de Colombia.

El objetivo general de este proyecto es comprender cuales son las distintas experiencias físico corporales que estudiantes universitarios presentan felices mediante una investigación de tipo cualitativa sobre la felicidad desde la perspectiva de docentes y estudiantes de psicología, a distancia, de dos Universidades Latinoamericanas, que incite acciones para el fortalecimiento institucional de alumnos y profesores. El estudio fue estructurado en dos fases: I) estudio cuantitativo y II) estudio cualitativo. En la primera fase lo que se pretendía lograr era obtener indicadores sobre el significado psicológico de felicidad y sus atributos a través de la Técnica de Redes Semánticas Naturales Modificadas (Reyes-Lagunes, 1993); para la segunda fase, a través de entrevistas a profundidad y grupos focales se buscó: a) describir los conceptos sobre felicidad, b) identificar las prácticas cotidianas asociadas al significado de felicidad, c) conocer las experiencias físicas, corporales y

sensoriales de la felicidad; d) establecer nexos posibles entre los roles docente y estudiantil con el significado de felicidad.

Así, se planteó un estudio mixto, concurrente, con igualdad de estatus entre los componentes cualitativo y cuantitativo. Esta elección corresponde al interés de lograr un abordaje amplio del objeto de estudio. Cabe señalar, que el presente trabajo, se desprende de la segunda fase, específicamente pretende conocer cómo manifiestan la felicidad mediante sensaciones físicas corporales estudiantes de la carrera de Psicología del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia adscrito a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de los cuales 14 son varones y 69 son mujeres, con un promedio de edad de 38 años, con estado civil solteros que trabajan, con estudios previos de licenciatura pertenecientes a sexto semestre en su mayoría.

3.2 Población objetivo

La población objetivo la conforman los estudiantes matriculados en la carrera de Psicología en el Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia, adscrito a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. El total de alumnos que conforman la planta estudiantil es de 4096. Respecto a los docentes, este sistema opera con 177 académicos que ejercen actividades diversas actividades relacionadas con la tutoría para cubrir las demandas académicas de los alumnos (Proyecto de Modificación del Plan de Estudios de la Licenciatura en Psicología, 2019).

3.3 Participantes

En total, participaron 83 estudiantes universitarios; 13 en la modalidad de entrevista a profundidad (1 varón y 12 mujeres) y 70 en grupos focales (13 varones y 57 mujeres). La distribución de las entrevistas fue la siguiente: 2 en la FES Iztacala, 4 en la sede de Ciudad

Chimalhuacán, 3 en la sede de Oaxaca, 1 en la sede de Puebla y 3 en la sede de Tlaxcala. Para el caso de los grupos focales: 3 en la FES Iztacala, 2 en la sede de Ciudad Chimalhuacán, 2 en la sede de Oaxaca, 1 en la sede de Puebla, 1 en la sede de Toluca y 2 en la sede de Tlaxcala. Todos los participantes eran estudiantes de la carrera de psicología del SUAyED.

En promedio, los participantes tenían 38.31 años (D.E=10.54, Mo=39, Min=19, Max=63); el 66.2% informó tener hijos, en promedio 2 (D.E=0.88, Mo=2, Min=1 Max=5). En torno a su estado civil, el 31.0% eran personas casadas, 10.8% divorciadas, 8.1% separadas, 35.1% solteros y 17.5% vivían en unión libre. Respeto a su estado laboral, 18.9% eran dependientes económicos, 60.8% trabajaban, 2.7% eran jubilados y 14.8% informaron no trabajar. La mayoría de los participantes tenía estudios previos, 2.9% de posgrado, 54.7% de licenciatura, 11.8% licenciatura trunca, 22.1% bachillerato, 2.9% eran pasantes y 2.9% se asumieron con un nivel técnico. Y el 7.4% se encontraba matriculado en primer semestre, 2.9% en segundo, 13.2% en tercero, 16.2% en cuarto, 10.3% en quinto, 5.9% en sexto, 19.1% en séptimo, 7.4% en octavo y 17.6% en noveno.

3.4 Contexto

Los participantes fueron estudiantes del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. En 2002 se inició el proyecto, en la Universidad Nacional Autónoma de México, para ofertar a la comunidad estudiantil, la carrera de Psicología en modalidad en línea. Esta modalidad educativa representaba una estrategia que pretendía responder a la demanda social de brindar educación a grandes sectores de la población, así como de descentralizar la educación. Esta propuesta benefició a jóvenes en edad de estudiar a nivel superior, pero también, a quienes no tuvieron la oportunidad de matricularse en una carrera universitaria o concluir. Así, en

2005, el Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED) comenzó a operar recibiendo a la primera generación de 59 estudiantes en el Estado de Tlaxcala; la mayor parte de estos alumnos eran adultos, padres/madres de familia y activos laboralmente (Silva et al., 2005; Silva, 2013).

Este proyecto se orientó a promover una configuración pedagógica para propiciar el interés y actividad de los alumnos, así como el uso de las tecnologías de la información, comunicación, modelación y simulación; además, las nuevas tecnologías fomentarán el desarrollo de competencias en el manejo de información, es decir, en su búsqueda, evaluación y uso efectivo. La intención con este sistema educativo era crear una modalidad que representará una oportunidad de calidad, flexible y adecuada a las necesidades de distintos segmentos de la población, en especial los jóvenes ya integrados al mercado laboral, las amas de casa, los adultos mayores, los migrantes, las personas con capacidades diferentes o quienes radiquen en zonas apartadas, entre otras (Moreno & Cárdenas, 2012).

Este proyecto educativo tiene sus particularidades al ser un sistema mediado por tecnologías. La mediación implica el uso de objetos materiales o simbólicos para la regulación de las interacciones con el entorno; por tanto el trabajo que desarrolla el estudiante se encontrará apoyado por materiales didácticos diseñados para este fin, se aprovechan las habilidades de estudio independiente y el diseño de materiales específicos para la modalidad. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación se tornan un eje estructurante para proveer de información al alumno y facilitar la comunicación entre los agentes involucrados en el proceso educativo. Así, el acto de aprender se basa tanto en la revisión de los materiales didácticos como en la interacción. Esto posibilita que los participantes desarrollen las habilidades de preguntar, investigar en equipo, compartir, trabajar y construir en conjunto su

conocimiento (Proyecto de Modificación del Plan de Estudios de la Licenciatura en Psicología, 2019). Así, los estudiantes se ubican en el centro del proceso de aprendizaje, participan activamente adquiriendo responsabilidad, autonomía, gestión de su aprendizaje y de sus actividades; lo cual implica cumplir con sus obligaciones, lograr resultados de aprendizaje y dedicar tiempo y energía para alcanzar los resultados educativos; por tanto, la motivación es fundamental junto con las habilidades para organizarse y utilizar los recursos de aprendizaje (cf. Enríquez, Arias, Sánchez, & Oseguera, 2018).

3.5 Técnica de recolección de información

Para obtener las narrativas en torno al significado y las experiencias sobre felicidad de los participantes, se utilizaron entrevistas en profundidad y grupos focales.

Las entrevistas en profundidad se utilizaron para adentrarse al mundo privado y personal de extraños con la finalidad de obtener información de su vida cotidiana (Cicourel, 1982; Robles 2011). Aquí, no hay intercambio formal de preguntas y respuestas, se plantea un guión sobre temas generales y poco a poco se va abordando. En este sentido, la creatividad debe estar a flote constantemente, pues se debe evitar hacer preguntas directas y cerradas, amenazantes y ambiguas (Robles, 2011).

Por otra parte se utilizaron los grupos focales los cuales de acuerdo a Hamui y Varela (2012) esta técnica es un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos. La técnica es particularmente útil para explorar los conocimientos y experiencias de las personas en un ambiente de interacción, que permite examinar lo que la persona piensa, cómo piensa y por qué piensa de esa manera. El trabajar en grupo facilita la discusión y activa a los participantes

a comentar y opinar aún en aquellos temas que se consideran como tabú, lo que permite generar una gran riqueza de testimonios.

3.6 Instrumentos

Para los propósitos de la presente investigación se diseñó a priori una guía de entrevista y para el caso de los grupos focales ejes temáticos para la discusión. La Tabla 1 muestra la relación entre los objetivos del proyecto en general y los ejes temáticos sobre los cuales se obtuvo información.

Tabla 1. Estructura de la guía de preguntas y temas para la investigación de acuerdo con los objetivos de la investigación general

Objetivos	Temas	Preguntas
<p>Describir los conceptos relacionados con la felicidad.</p> <p>Identificar las prácticas cotidianas asociadas al significado de felicidad.</p>	<p>Felicidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Significado ● Prácticas ● Origen. ● Cambios en el significado. ● Obstáculos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué es para usted la felicidad? ● ¿Qué lo hace feliz? ● ¿Cómo surge la felicidad? ● ¿Dónde surge la felicidad? ● ¿Ha cambiado su concepción de felicidad a lo largo de su vida? ¿Cómo? ● En esta etapa de su vida ¿qué significa para usted la felicidad? ● ¿En su caso, qué cosas pueden impedir, obstaculizar o reducir su felicidad? ● ¿Qué haces para sentirte feliz?
<p>Conocer las experiencias físicas, corporales y sensoriales de la felicidad.</p>	<p>Felicidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sensaciones físicas y corporales. ● Emociones y estados afectivos. ● Respuestas sensoriales. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuando está feliz ¿Qué sensaciones corporales experimenta? ● ¿Es usted o no feliz? Explique su respuesta. ● ¿Qué emociones asocia a la felicidad? ● ¿Cómo sabe que es feliz?
<p>Establecer nexos posibles entre los roles docente y estudiantil con el significado de felicidad.</p>	<p>Felicidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ejercicio del rol. ● Situaciones propias del rol. ● Emociones y experiencias afectivas desde el rol. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Hay felicidad en su quehacer como estudiante - docente de psicología? ¿En qué sentido? ● ¿Qué aspectos o situaciones relacionadas con su rol pueden afectar su felicidad? ● Hablemos de emociones positivas y negativas relativas al rol (docente -estudiantil).

Las entrevistas tuvieron una duración promedio de una hora y los grupos focales de hora y media, todo se video grabó con consentimiento firmado de los participantes. En el presente estudio, solo se reportan los resultados referentes a las experiencias físicas corporales de la felicidad

A continuación se describen las condiciones en las cuales se llevaron a cabo las entrevistas y grupos focales. Estas actividades se desarrollaron en espacios cerrados como aulas, salones u oficinas; las cuales formaban parte del inmueble de las instituciones sedes del SUAyED Psicología. Todos los espacios contaban con sillas suficientes para que todos los presentes pudieran estar sentados. Todos los espacios se encontraban ventilados, con luz y un espacio de cafetería para ofrecer café, refresco, té y galletas. Los espacios eran adecuados y cómodos para mantener una entrevista entre dos personas o un grupo focal de hasta diez personas.

Se describe el proceso que se desarrolló para contestar la pregunta de investigación.

El procedimiento se desarrolló en cuatro fases:

- I) Preparación para el ingreso a campo:
 - a. Aprobación del estudio por parte del Comité de Bioética de la Facultad de Estudios superiores.
 - b. Convenios con las diferentes sedes del SUAyED Psicología para realizar la aplicación.
 - c. Convocatoria de participación para docentes y alumnos.
- II) Trabajo de campo:
 - a. Planeación operativa para el ingreso a campo en cada una de las sedes.

- b. Desarrollo de entrevistas a profundidad y grupos focales con estudiantes y docentes.
- III) Análisis de datos:
- a. Transcripción de los videos en formato de texto.
 - b. Envío de la transcripción a los participantes para la autorización de uso.
 - c. Elaboración de una matriz de datos.
 - d. Obtención de códigos abiertos.
 - e. Elaboración de categorías axiales.
 - f. Interpretación de resultados.
- IV) Informe.
- a. Devolución de resultados a la institución.
 - b. Devolución de resultados a los participantes.

3.7 Preparación de los datos

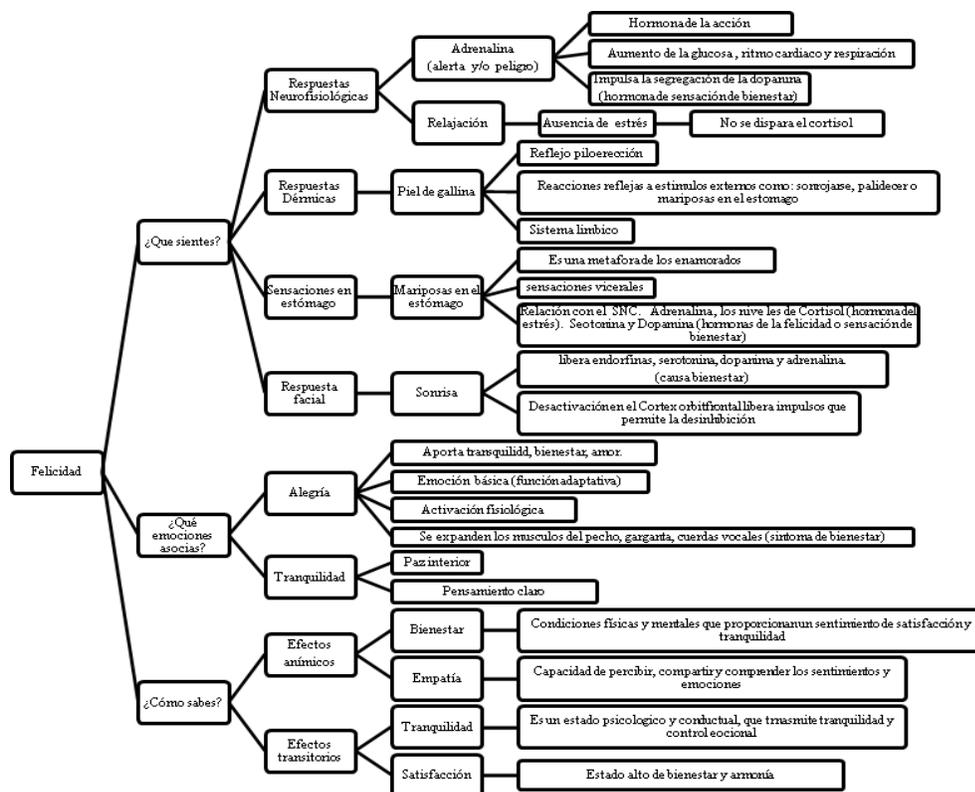
Se conformaron cinco grupos de trabajo con tres integrantes cada uno. Los equipos realizaban la lectura de las transcripciones en formato de texto y de manera individual, cada integrante subrayaba afirmaciones y narrativas que fueran representativas de los temas a investigar (Tabla 1). Posteriormente el equipo se reunía y discutían los resultados; así, se integraba el análisis consensuado en un documento. Después, el representante de equipo presentaba a los responsables del proyecto los resultados, lo cual implicó un segundo filtro de los resultados y al finalizar, la información era concentrada en una matriz.

Con esta información fue posible identificar códigos abiertos de acuerdo con los temas o ejes de las entrevistas y grupos focales. A continuación se llevó a cabo el procedimiento descrito por Strauss & Corbin (2002), para la construcción de teoría fundamentada. Si bien la pretensión de este proyecto no fue en ningún momento la generación de teoría fundamentada, parte del procedimiento resultó pertinente. Así, los códigos abiertos obtenidos por los grupos de trabajo permitieron generar categorías inductivas para posteriormente realizar una codificación axial con la cual se logró la delimitación de categorías y subcategorías centrales y relevantes de acuerdo con el propósito de la investigación. Se debe destacar que las conclusiones y discusiones logradas y expuestas en este documento proceden más de la capacidad interpretativa de los investigadores que de los procedimientos de sistematización y organización del discurso.

Capítulo IV. Resultados

La investigación sobre la manifestación físico-corporales de la felicidad se estructurada con tres preguntas, la primer pregunta tiene cuatro categorías axiales, códigos abiertos y los testimonios de los participantes; la segunda pregunta presenta dos categorías axiales, códigos abiertos y los resultados de los testimonios de los participantes; la pregunta tres tiene dos categorías axiales, códigos abiertos y los testimonios de los participantes. Los códigos abiertos son obtenidos en las narrativas de los participantes en los grupos focales y las entrevistas en profundidad. Para facilitar la comprensión y la organización de los resultados se presenta la Figura 1, en donde se exponen el esquema organizativo de los hallazgos, y se describen de los resultados.

Figura 1. Categorías analíticas-axiales de las experiencias físico-corporales de la felicidad



4.1 ¿Qué sientes cuando estás feliz?

Los resultados de esta dimensión se organizaron en cuatro categorías axiales: I. Respuestas neurofisiológicas, II. Respuestas dérmicas, III. Sensación en el estómago y IV. Respuesta facial. A continuación se describen los resultados a detalle para cada una de las categorías.

4.1.1 La felicidad como respuestas neurofisiológicas.

La felicidad experimentada como respuesta neurofisiológica se refiere a la reacción que se produce en el organismo ante estímulos internos o externos lo cual implica activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo (Silva, 2012). En esta categoría no se incluyen las respuestas del sistema cardiovascular, digestivo y respiratorio y respuestas dérmicas ni faciales, dado que éstas se ubican en categorías analíticas independientes. En esta categoría se agruparon todas aquellas narrativas que hacían referencia a las manifestaciones

de adrenalina y relajación; se organizaron todas aquellas experiencias relacionadas con la sudoración, nerviosismo, adrenalina, temblor, endorfinas, energía, corazón, taquicardia, presión en el pecho (citas 1-7) y en el segundo caso se ordenaron aquellas narrativas opuestas, es decir, aquellas que referencian un estado de relajación (Citas 8-10).

“Emoción ¿no? Me sudan las manos, siento que se me enrojece el rostro” (Cita 1. Pili, Sede Oaxaca, Alumna).

“Sudoración” (Cita 2. Sin nombre, Chimalhuacán, Alumna, grupo focal).

“Una mayor cantidad como especie de adrenalina” (Cita 3. Gilberto, Sede CDMX).

“Sentir en el pecho, pero porque siento que es adrenalina, voy caminando a la mejor pero voy temblando poquito. Otro síntoma, también llorar” (cita 4. Aidé, Alumna, Chimalhuacán, Grupo Focal 2).

“El sentir esos nervios, esa sensación en las manos, y este también es todo el cuerpo ¿no?” (Cita 5. Oscar, alumno, Tlaxcala, Grupo Focal).

“Como que me da una descarga (inaudible) como de adrenalina” (Cita 6. Alejandro, Alumna, Iztacala Grupo Focal 3.)

“Te tiemblan (las manos)” (Cita 7. Elizabeth, Alumna, Chimalhuacán, Grupo Focal).

“Físicamente muy relajada” (Cita 8. Norma, alumna, Chimalhuacán, grupo focal).

“Como que se liberan las tensiones, relajación de músculos...” (Cita 9. Gilberto, Sede CDMX).

“Yo supongo que me relajó,” (Cita 10. Sonia, Sede Iztacala).

Así, la felicidad se experimenta a nivel sensorial a través de una activación fisiológica o arousal; es decir, esto se entiende como el nivel de activación cerebral que implica tanto el ritmo de los procesos cerebrales como el nivel general de atención frente a los estímulos del

medio y está regulado por el sistema de activación reticular. Puede variar desde un nivel de sobre activación, como en el caso de emociones intensas o de estados de alerta, hasta un nivel atencional óptimo para la acción intencional, o hasta niveles de infra activación, como en el caso de estados de relajación o de sueño Hervás y Moral (2017), dada la intensidad de estas respuestas, sería difícil que pasara desapercibida para las personas. Como señala Feldman (n.d), la felicidad será manifestada a través de indicadores físicos, los cuales resultan claros y consistentes entre las personas entrevistadas. Estas respuestas son típicas del sistema nervioso simpático, el cual está encargado de poner el cuerpo en un estado de alerta fisiológico (Silva, 2012) en consecuencia las respuestas como dilatar las pupilas, acelerar la frecuencia cardiaca los cuales son síntomas característicos de la adrenalina que se vinculan con la sudoración, taquicardia, etcétera.

Sin embargo, también hay experiencias en las cuales el Sistema Nervioso Parasimpático (SNP) se activa y produce relajación (Silva, 2012). El SNP al producir un estado de relajación, en oposición a la tensión o excitación, podría ser considerada como una respuesta de naturaleza hedónica, dirigida hacia la evitación del dolor o tensión y orientada hacia la búsqueda de respuestas placenteras (*cf.* Cumming, 2013). Así, se puede observar que las respuestas asociadas a con la felicidad, en términos neurofisiológicos son de mucha intensidad pero también, existen respuestas físicas orientadas a estados de placer. Así, la sensación de felicidad se percibe fisiológicamente con claridad dado el tipo de respuestas y el resultado son estados orientados al placer, lo cual es congruente de acuerdo con alguna orientación filosófica como la hedónica.

4.1.2 La felicidad expresada en la respuesta dérmica.

Las narrativas de algunos participantes coinciden en que la felicidad se siente en la piel, es decir, experimentan una sensación dérmica que consiste en los cambios de la respuesta galvánica de la piel, temperatura y consciencia de estímulos internos/externos sobre la dermis. Varios participantes representaron esta experiencia a través de la frase “*sentir piel de gallina*” (citas 1), aumentó/cambio de temperatura/calor (cita 3), enchinar/erizar la piel (cita 2), escalofríos (citas 4), piel brillante, cosquilleos, entre otros (citas 5, 6 y 7).

“Porque hay cosas que te ponen la piel de gallina” (Cita 1. Verónica, Alumna, Oaxaca, Grupo focal).

“Se pone la piel chinita... no yo creo que... el corazón empieza a acelerarse y a lo mejor empieza uno a ponerse chinita ¿no?” (Cita 2. Alejandra, Alumna, CDMX, Grupo Focal).

“Yo también salto en la andadera (sonríen)... a mí me llega en un golpe de energía muy, muy fuerte, pero es como calor, desde los pies hasta la cabeza, incluso a veces hasta cosquilleo ¿no?” (Cita 3. Michel, Alumna, Toluca, Grupo Focal).

“Escalofríos” (Cita 4. Laura, Alumno, Chimalhuacán, Grupo Focal).

“Te hace vibrar, que te hace sentir. Sí, como que se sienten como cierto tipo de cosquillitas, como algo que te presiona” (Cita 5. Teresa, Alumna, Chimalhuacán, Grupo Focal 2).

“Yo siento como una descarga eléctrica. Siento como cierta sensación en la piel de repente, este, incluso me dan muchas ganas de abrazar” (Cita 6. Mónica, Alumna, Iztacala, Grupo Focal 3).

“Es así como un pequeño hormigueo...” (Cita 7. Oscar, Alumno, Tlaxcala, Grupo Focal).

Es así que la felicidad tiene un amplio espectro de respuestas que pueden ser percibidas a través de la piel. La respuesta galvánica de la dermis, la temperatura, escalofríos, etcétera, podrían ser debidos a la activación del hipotálamo y el sistema límbico (Argyle, 1992), ya que éstos son la base emocional del cerebro (Moore, 1982). También se encargan de la participación en los procesos de la memoria, en la motivación, la expresión emocional, el comportamiento sexual y social (Calixto, 2018). Por medio del sistema límbico se puede experimentar y expresar las emociones; las estructuras límbicas recogen proyecciones de los receptores sensoriales, y son capaces de juzgar individualmente la respuesta apropiada a la información sensorial que se recibe (López, Valdovinos, Méndez-Díaz, & Mendoza, 2009) Su importancia primaria son la amígdala, el bulbo olfativo, el hipocampo, el hipotálamo, el septum, cuerpo mamilar, fórnix y giro cingulado.

4. 1.3. La felicidad como una sensación en el estómago

La felicidad expresada como una sensación en el estómago se refiere a la consciencia de estímulos internos en esta parte del cuerpo; en esta categoría se agrupó todas las narrativas que hacen referencia a energía en el estómago/mariposas en el estómago, tal como lo describen los siguientes testimonios:

“Se siente una como más ligera, como con más energía. Nos hace sentir la felicidad son las dichas maripositas en el estómago” (Cita 1. Aracely, Alumna, Chimalhuacán, Grupo Focal 2).

“El estómago, es como que funciona digamos con ligereza, con fluidez a diferencia de otros momentos de tensión” (Cita 2. Sonia, Sede Iztacala).

“La parte del estómago sí, como sentirte de aquí (señala su torso) fuerte...yo en el estómago y me recorre y se convierte en una mega sonrisa” (Cita 3. Verónica, Alumna, Oaxaca, Grupo focal).

“Las mariposas en el estómago, empiezo a, hígole no sé, no sé, sensaciones en el estómago” (Cita 4. Verónica, alumna).

Y así es como la felicidad tiene un amplio espectro de respuestas percibidas a través de los órganos del cuerpo humano, que son interpretadas y configuradas en narrativas que expresan metáforas, como por ejemplo, energía en el estómago o mariposas en el estómago las cuales se sienten no porque tengamos un animal que se esté moviendo dentro si no porque el sistema nervioso central reacciona debido a la elevación de los niveles de adrenalina y cortisol los cuales provocan que los músculos se tensen .

4.1.4 La felicidad como una respuesta facial.

Las narrativas de algunos de los participantes manifiestan que la felicidad se expresa a través de una respuesta facial, la cual consiste en los cambios de coloración y movimientos en la cara ante la estimulación interna o externa; el código abierto identificado fueron las expresiones faciales como los gestos (cita 1), luz en los ojos (cita 2), ruborización (cita 4), risa/sonrisa (cita 3), sonreír (cita 5). A continuación se presentan algunos testimonios al respecto:

“Expresarlo en el cuerpo es en la cara, la sonrisa, la tensión muscular”. (Cita 1. Fernando, Alumno, Chimalhuacán, Grupo Focal 2).

“Ay maestra yo... hay maestra yo cuando soy feliz en los ojos y se siente aquí (señala su pecho)”. (Cita 53. Verónica, Alumna, Oaxaca, Grupo Focal).

“La parte del estómago sí, como sentirte de aquí (señala su torso) fuerte...yo en el estómago y me recorre y se convierte en una mega sonrisa”. (Cita 3. Verónica, Alumna, Oaxaca, Grupo focal).

“Emoción ¿no? me sudan las manos, siento que se me enrojece el rostro”. (Cita 4. Pili, Alumna, Sede Oaxaca).

“Y la sonrisa así los dientotes no (risas)”. (Cita 5. Maribel, Alumna, Tlaxcala, Grupo Focal).

Fredrickson (1998) identificó cuatro tipos de emociones positivas como son: la alegría, el interés, el amor y la satisfacción, las cuales comparten entre sí una agradable sensación subjetiva; además, de cada cuatro o tres emociones negativas se identifica una emoción positiva. La expresión facial se vuelve importante en la medida en la cual se torna un indicador observable del estado emocional de las personas. Bisquerra, (2015) por su parte señala que las emociones negativas asumen figuras faciales definidas como un valor único y universal en contraste con las emociones positivas, en este último caso se pueden observar las esquinas de los labios elevadas acompañadas de una contracción muscular alrededor de los ojos, como una sonrisa abierta que se presenta con un cambio en la respiración.

4. 2. ¿Qué emociones asocias a la felicidad?

La emoción es la variación profunda pero efímera del ánimo y suele presentarse junto con cierta conmoción somática. Por su parte, los sentimientos son un estado de ánimo o disposición emocional hacia una cosa, un hecho o una persona. Situación o modo de estar de una persona, en especial la situación temporal de las personas o cosas cuya condición está sujeta a cambios (Rojas, 2016).

Los resultados se organizaron en dos categorías axiales: I) Alegría y II) Tranquilidad (Figura 1); las cuales se describen a continuación.

4.2.1. Alegría.

Es una emoción básica, pero efímera del ánimo y suele presentarse junto con cierta conmoción somática; por su parte, los sentimientos son un estado de ánimo o disposición emocional hacia una cosa, un hecho o una persona (Rojas, 2016). Seligman (2002), también señala que la vida placentera maximiza las emociones positivas y minimiza el dolor y las emociones negativas, como parte de la felicidad.

En el campo de la investigación sobre la alegría se agrupan las narrativas que hacen referencia a un estado positivo, de satisfacción, de afecto y emociones positivas, a continuación se muestran algunos testimonios:

“Felicidad, esté...alegría, simpatía, tranquilidad, serenidad, tolerancia, puedo ser comprensiva (Alumna Pili. Sede Oaxaca, cita 1).

“Empiezo a sentir ese gozo, esa satisfacción, esa emoción, esa alegría que aunque no la externe porque a lo mejor a esas doce de la noche no hay nadie” (Alumna Norma Chimalhuacán, Grupo focal, cita 2).

“Alegría”, (Alejandra. Alumna CDMX. Grupo focal 3. Cita 3).

¿Qué emociones? Pues, “Estoy contenta, feliz. Estoy sonriendo, estoy contenta, feliz. Me cuesta” (Alumna Idania –sede Oaxaca. Cita 4).

“No sé, placer, el amor, la amistad, produce felicidad”, (Alumna Verónica. Cita 5).

Es así que la alegría vista como una emoción se manifiesta a manera de una respuesta simple de manera breve y precisa como reflejo exteriorizado de lo que un ser humano siente ante el estímulo o experiencia a la que se está enfrentando. El que las personas estén

constantemente en un estado de alegría ayuda a incrementar su bienestar además de que las ayuda a conseguir un crecimiento personal psicológico que sea duradero. Que de acuerdo con las narrativas el que nuestros cuerpos se encuentren alegres es debido a la liberación de dopamina y serotonina los cuales son neurotransmisores en el cerebro que están fuertemente asociados con la felicidad (tabla 3).

4.2.2. Tranquilidad

La felicidad a través de una relación entre paz sentimiento y resentimientos, ya que son asociaciones que impiden una vida emocional saludable, la tranquilidad; según Gil y Muñoz (2017) es un estado de ánimo donde reina la paz. “Quién está tranquilo no sufre estrés y su psiquis no está alterada, constituye un bienestar físico. La tranquilidad no es un estado permanente ya que existen situaciones que puede alterar el estado de ánimo”. “La felicidad es un estado interno de la mente”, la única manera de medirla es preguntando directamente a las personas si son ¿felices o no? (Hernández, Muñoz, & Moyano-Díaz, 2017). La investigación nos lleva a conocer los conceptos que tienen las personas cuando responden la pregunta, el concepto de felicidad también se puede determinar o varias por el contexto del individuo, cultura y época en la que vive, la paz o tranquilidad las cuales son experiencias subjetivas, placenteras, deseables, con sensación de bienestar y autoestima (Hernández, Muñoz, & Moyano-Díaz, 2017). Se presentan los siguientes testimonios:

“Tranquilidad” (Alumna Laura, Chimalhuacán, Grupo focal. Cita 1).

“Tranquilidad” (Alumna Sandra, Iztacala. Grupo focal 3. Cita 2).

“Tranquilidad, paz” (Alumna Maribel. Tlaxcala. Grupo focal. Cita 3).

“Felicidad, pues el estar en paz”, sentir---hay no sé, no se me viene otros...que de una lista para que te diga (sonríe). Con este estado de...armonía y mente y cuerpo... (Estudiante Ma. Cecilia. Tlaxcala. Cita 4).

La tranquilidad es aquella sensación en el ser humano que le ayuda a moverse y seguir con su vida en medio de tantos problemas que como personas se tienen a diario, es como una especie de adaptación a sentir paz dentro de un mundo y una sociedad donde la gran mayoría de los seres humanos desean vivir sin problemas, en donde a pesar de las turbulencias el ser humano es capaz de reaccionar , decidir y actuar sin darse cuenta de lo que es capaz de hacer para conseguir su tranquilidad, es decir aprender a moverse en medio de todas las dificultades. este aprendizaje se puede dar mediante una buena educación para la paz a través del cultivo de las cualidades humanas; la conciencia, el temple y la solidaridad que ayudan a comprender que aun aquello que genera aversión y desagrada posee cualidades que pueden contribuir al bienestar en la vida.

Por medio de la práctica cotidiana, la ilustración de los valores, la motivación para ejercer el autoconocimiento, percibir los sentimientos y resignificar las añosas convicciones se fortalecen las potencialidades del individuo para que logre apropiarse de recursos de toda índole y desarrolle habilidades personales y para el aprendizaje diario (Lira, Vela, & Vela - Lira, 2014).

4.3. ¿Cómo sabe que es feliz?

Los resultados se organizaron en dos categorías axiales: I) Efectos anímicas, y II) Efectos transitorios (Figura 1).

4.3.1. Efectos anímicos y sensoriales.

Consecuencias de la felicidad/bienestar traducidos en indicadores relacionados con la expresión o la conciencia de experimentar emociones, efectos y/o sensaciones; de ello se desprenden dos códigos abiertos que son el bienestar y la empatía. A continuación se presentan algunas narrativas al respecto:

“Porque estoy de buen humor ¿no? Porque a lo mejor si....dicen que no es correcto no me enoja. Porque los entiendo, los comprendo, los atiendo (Alumna Pili sede Oaxaca. Cita 1)

“Por el cómo me comporto, como hablo, como reacciono mmm. Ante las situaciones adversas más que nada eso” (Gilberto. Sede CDMX. Cita 2).

“No sé cómo explicarlo pero sientes todo como un shock eléctrico como que ahh (Alumna Maru. Sede CDMX. Grupo focal. Cita 3).

“Es posible que estés hasta más empática, no sé, o sea trae estados positivos”. (Ma. Cecilia. Tlaxcala. Cita 4).

“Yo siento que soy una persona feliz porque disfruto lo que hago, me gusta mucho leer, me gusta mucho la lluvia, el café, la música, me encanta bailar, me gusta hacer yoga, me gusta salir, andar en bici. (Estudiante Guadalupe. Chimalhuacán. Cita 5).

Si el ser humano encuentra su punto de bienestar y empatía le permitirá fortalecer sus relaciones y vínculos de una manera más honesta, le ayuda a establecer lazos de unión que le permiten diversas experiencias, rompe con el egoísmo y nos une para que podamos desarrollar nuestras fortalezas (López, Valdovinos, Méndez-Díaz, & Mendoza, 2009).

4.3.2. Efectos transitorios.

Estados o modos de estar que una persona manifiesta en periodos o intervalos temporales, es decir no son permanentes, en donde los códigos abiertos de esta categoría axial son tranquilidad y satisfacción. A continuaciones algunas narrativas:

“O sea el hecho de disfrutar algo, y que me haga sentir bien y estar bien o sea en paz”
(Alumna Viviana. Oaxaca. Grupo focal. Cita 1).

“Cuando hay tranquilidad” (Alumna Lorena. CDMX. Grupo focal. Cita 2).

“Yo me siento tranquila y no preocupada (Alumna Michel. Toluca. Grupo focal. Cita 3)

“Siento paz, siento mucha tranquilidad”. (Alumna Ma. Elena. Chimalhuacán. Cita 4)

“Aunque sean varias cosas, soy feliz porque tengo donde vivan mis hijos, soy feliz porque tengo como mantenerlos, y puedo hacer lo que a mí se me da la gana.... Maestra con mi vida...y no tengo telarañas en la cabeza puedo disfrutar mi felicidad no hay más”. (Alumna Verónica. Oaxaca. Grupo focal. Cita 5).

Es la experiencia de sensaciones de alivio y bienestar que se sienten por un momento, pero que son muy importantes pues hacen que el ser humano se sienta ligero después de alguna preocupación o simplemente de alguna circunstancia que hace que sus emociones se eleven por un momento. Es así que todas las categorías axiales anteriormente expuestas podrían ser explicadas mediante las respuestas manifestadas a través del Sistema Límbico, el cual se relaciona con las respuestas emocionales, el aprendizaje, y la memoria. Además, este sistema genera conocimiento que anticipa que va a pasar ante una experiencia previa; crea, regula, almacena las emociones.

Entonces se puede señalar que las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan formas de adaptación a ciertos estímulos del individuo. Psicológicamente las

emociones alteran la atención, modifican la conducta del individuo y activan redes motivantes a la memoria (López, et al., 2009). El sistema límbico es la base emocional del cerebro (Morales, Torres, & Megías, 1992); pero también participa en los procesos de la memoria, en la motivación, la expresión emocional, el comportamiento sexual y social (Calixto, 2018); así, gracias a este sistema es posible experimentar y expresar las emociones. Las estructuras límbicas recogen proyecciones de los receptores sensoriales, y son capaces de juzgar individualmente la respuesta apropiada a la información sensorial que se recibe (López, et al., 2009). Su importancia primaria son la amígdala, el bulbo olfativo, el hipocampo, el hipotálamo, el septum, cuerpo mamilar, fórnix y giro cingulado.

Tabla 2. Estructura y procesos del sistema límbico

Parte del sistema límbico	Concepto
Amígdala	Se relaciona con las conductas (Belmonte. 2007).
Hipocampo	Los procesos de memoria (Bello, et al.2018).
Lóbulo Insular	Estructura de la corteza cerebral situada en la profundidad de la cisura de Silvio; ejecuta los procesos básicos y superiores donde se relaciona el pensamiento abstracto y toma decisiones; se involucra con el gusto, olfato e integra la información emocional y perceptiva. (Duque, Moscoso, & Devia, 2004).
Bulbo olfativo	Trata y codifica la información y la dirige a estructuras superiores del cerebro a través del sistema nervioso. (Maldonado, Gutiérrez, Lobato, & Herrera, 2012).
Núcleo accumbens	Es parte del circuito de recompensa cerebral, cuando integra aspectos cognitivos, motivacionales, motores y permite que la voluntad se traduzca en acción, hasta llegar a las conductas que buscan placer. (Bustos. 2008).

Córtex orbitofrontal	Regula la conducta social, la toma de decisiones y la inhibición de conductas, se relaciona con la amígdala, la ínsula, la corteza motora, el tálamo, el hipotálamo o el hipocampo, la corteza entorrinal y las áreas sensoriales. Regula la conducta social para permitir la adaptación del ser humano a su entorno natural y social. (Muñoz, 2017).
Hipotálamo	Regulación de los estados de ánimo, de la temperatura corporal, del sueño, de los impulsos sexuales, del hambre y la sed. (Belmonte, 2007).
Septum	Estructura relacionada con los sistemas neurales con el procedimiento de información emocional. (Bello, 2018).
Cuerpo mamilar	Pequeño conjunto de células nerviosas de lo profundo del encéfalo, genera y regula las emociones. (Aranda, 2016).
Fórnix	Conecta el hipocampo (almacenamiento y recuperación de recuerdos), con el Diencefalo (responsable de tareas de importancia vital). Conecta zonas implicadas con la emoción y la memoria con el tálamo. Feldman, (n.d).
Giro cingulado	Se relaciona con la memoria topocinética y su función es la orientación visoespacial. Se encuentra en los hemisferios cerebrales, constituye la corteza límbica del sistema límbico del cerebro. Malcolm, & Carpenter, (1994).
Cerebro humano	Es el órgano que genera, interpreta e integra las emociones, además tiene módulos específicos para iniciar, entender, categorizar, memorizar y atender una emoción. (Calixto, 2018)
Las emociones	Son básicas para la vida ya que identifican detonantes para actuar velozmente ante un estímulo, amplifican la memoria, modifican el estado de alerta y forma conductas para motivar la atención y la comprensión social en el estado de ánimo. (Fredrickson, Branigan, 2000).

Calixto (2018) señala que el sistema límbico es donde la felicidad “se afianza”, el cerebro registra momentos placenteros, de alegría, de felicidad y lleva al individuo a querer repetir esa sensación. Este proceso también produce un bloqueo de la inteligencia: “es un

placer sin inteligencia”. Se libera dopamina y otras estructuras del sistema límbico la están recibiendo y registrando, las neuronas de la corteza prefrontal se inhiben. Según Belmonte (2007), durante la experiencia de “felicidad”, que tiene una duración promedio de 25 minutos, no es posible razonar de manera cabal. El cerebro aumenta los niveles de serotonina, dopamina, oxitocina, adrenalina y endorfina cuando se manifiesta la felicidad.

Tabla 3: Neurotransmisores y funciones en las experiencias físicas de la felicidad

Neurotransmisores	Función
Serotonina	Es la hormona de la felicidad y un eficaz antidepresivo, se asocia con el buen humor y el placer, sus funciones en el cerebro son: controla el estado de ánimo, la ansiedad y la felicidad. Una alimentación poco equilibrada, los excesos de azúcar y harinas refinadas sumados al estrés, son atribuciones del desplome de la hormona de la felicidad.
Dopamina	Tiene cinco receptores, dos de ellos, el D1 y D5, son excitadores de neuronas y estos –sobre todo el D1- abundan en el sistema límbico. El receptor D2, inhibidor de nuestras neuronas, está presente en un área conocida como corteza prefrontal. Que en los humanos está más desarrollada si se compara con otros mamíferos y que, entre otras cosas, nos permite ser analíticos, interpretar y responder la realidad.
Oxitocina	Es la hormona de la felicidad del ser humano, se libera cuando se realiza deporte, bailamos, se canta o se da un abrazo. Se produce en el hipotálamo y se implica en los lazos sociales aumentando la confianza entre las personas.
Adrenalina	Es una hormona que incrementa la frecuencia cardíaca, contrae los vasos sanguíneos, dilata las vías aéreas y participa en la reacción de lucha o huida del sistema nervioso simpático.
Endorfina	Se le considera la morfina del cuerpo o un analgésico natural, Breuning escribe que la endorfina es una breve euforia que enmascara el dolor físico, el consumir mucho picante es una forma de liberar opiáceos naturales lo cual da una sensación de felicidad.

Fuente: de Charro, Cantalapiedra, Torres, Fernández, Fuentes, García y Cantalapiedra (n.d).

Capítulo V. Discusión.

Las narrativas permitieron analizar las respuestas asociadas a la felicidad en tres dimensiones, lo motor, lo cognitivo y lo fisiológico; y fue posible clasificar las vivencias de acuerdo con el tipo de experiencias -sensorial, afectivo y valorativo-. Esto permitió contestar la pregunta de investigación planteada de manera inicial.

Las experiencias físico corporales de la felicidad se centran en respuestas de activación-relajación, se manifiesta en la piel, el estómago y la cara. Las respuestas sobre las experiencias físicas y corporales podrían ser explicadas en términos del sistema somático (variables del sistema muscular esquelético) y del sistema nervioso autónomo (variables relacionadas con el control de glándulas y vísceras) (Buela-Casal, Sierra, & Corroble, 1995)

Estos resultados brindan información sobre las experiencias sensoriales de la felicidad y generan una contribución para la evaluación del fenómeno. Así, sería posible recuperar algunas de estas categorías para proponer indicadores o reactivos que permitan evaluar de manera cuantitativa la dimensión fisiológica de la felicidad a través del auto reporte. Asimismo, estos resultados podrían orientar la evaluación hacia medidas duras, gracias a la utilización de aparatos, con los cuales se puede tener mayor nivel de objetividad y precisión en torno a las mediciones; la identificación de las partes del cuerpo en donde los estudiantes refieren sentir la felicidad y el tipo de respuesta, brindan en conjunto, claridad respecto al tipo de medidas que se podrían sugerir.

Por ejemplo, la respuesta de la piel podría medirse con la actividad electrodermal (EDA) que es un índice fisiológico de las manifestaciones eléctricas de la piel (Grapperon, Pignol, & Vion-Dury, 2012). El término electrodermografía designa a la vez el estudio de la actividad eléctrica de la piel y la técnica utilizada para registrarla; existen dos medidas principales: a partir de la resistencia o conductancia (exosomática) y mediante la detección de voltajes (endosomática). Las mediciones pueden también ser tónicas (nivel de profundidad) o física (respuesta variable en el tiempo). A continuación se enlistan los parámetros más comunes de la actividad electrodérmica según los autores: actividad electrodérmica, nivel electrodérmico, respuesta electrodérmica, nivel de conductancia de la piel, respuesta de conductancia de la piel, nivel de resistencia de la piel, respuesta de resistencia de la piel, nivel de potencial en la piel y respuesta de potencia en la piel (Moncada & de la Cruz, 2011).

La respuesta del estómago podría medirse, de acuerdo con Cheng et al. (2010) con la actividad gastrointestinal que incluyen la digestión, absorción, excreción y protección. De acuerdo con Yin y Chen (2013) la forma más común para evaluar la actividad gastrointestinal es la electrogastrografía, que es una técnica no invasiva para registrar la actividad mioeléctrica gástrica utilizando electrodos cutáneos colocados en la piel abdominal sobre el estómago. La grabación de superficie obtenida usando la electrografía se llama electrogastrograma. Tanto la electrogastrografía como el electroestograma (EGG): "EGG" se refiere a la electrogastrografía (la técnica de registro del electroestograma) y "el EGG" se refiere al electrogastrograma (la grabación). Buela-Casal, et. al. (1995) también señalan el uso del tubo gástrico para aspirar el contenido del estómago y para medir la presión

intragástrica, así como la radio telemetría para estimar la presión y el pH del ácido del estómago.

Para medir la respuesta asociada a la activación/excitación-relajación se podría sugerir la evaluación de la actividad electromiográfica (EMG); de acuerdo con Raez, Hussain y Mohd-Yasin (2006) esta respuesta es una señal eléctrica que, normalmente, está en función del tiempo y se puede describir en términos de su amplitud, frecuencia y fase. Esta señal se puede medir por la corriente eléctrica que generan los músculos durante su contracción. De acuerdo con Raez et. al. (2006) es difícil analizar los datos y medir la EMG, sin embargo, se ha optado por modelos matemáticos como el análisis de Wavelet, el enfoque tiempo-frecuencia, transformación de Fourier, distribución Wigner-Ville (WVD) así como medidas estadísticas de orden superior. Para detectar las señales de la EMG, actualmente se pueden utilizar aparatos basados en la inteligencia artificial, los cuales incluyen, redes neuronales artificiales (ANN), redes neuronales recurrentes dinámicas (DRNN) y un sistema de lógica difusa. El Algoritmo Genético (GA) también se ha aplicado en un chip de *hardware* evolutivo para el mapeo de las entradas de EMG. De acuerdo con Carrobles y Buela-Casal (1997) y Raez et al. (2006): contracción muscular, actividad muscular corporal, nivel de relajación, temblor muscular y variaciones rítmicas musculares.

En esta línea de análisis, se debe tener claro que las variables fisiológicas no sustituyen a las variables conductuales y cognitivas, por el contrario, lo que se pretende es buscar una articulación de los tres sistemas de respuesta, por esa razón Carrobles y Buela-Casal (1997) sugieren obtener datos complementarios a las respuestas fisiológicas -conducta y cognición-, obtener medidas múltiples siempre que sea posible y no tomar una medida psicofisiológica como índice generalizado del funcionamiento psicofisiológico global o

como representativo de un constructo psicológico. Asimismo, señala que se está incrementando la publicación de artículos científicos de investigación, en donde se incluyen medidas psicofisiológicas, para darle mayor apoyo empírico y validez a los resultados. En esta línea de pensamiento, la inclusión de indicadores fisiológicos por auto reporte o a través de datos duros, podría representar un avance importante en el estudio de la felicidad.

La empatía es uno de los códigos abierto de gran relevancia dentro de los aspectos que permiten que los latinos sean más felices en contraste con habitantes de otros países, pues ser empático permite crear sociedades con alto niveles de amabilidad, responsabilidad, bienestar, buena autoestima y derivado de ello estar más dispuesto a una mejor relación y disposición hacia lo social (Calixto, 2018).

Finalmente, las aportaciones de Darwin (1872) brindan un “fundamento a las formulaciones biológica y expresivas sobre las emociones y fundamenta que los movimientos corporales y las expresiones faciales cumplen con lo demandado en la comunicación entre los miembros de su misma especie”. Las expresiones son innatas pero pueden ser influidas por el aprendizaje y la cultura e influyen en la expresión del ser humano. Y el aprendizaje ha evolucionado la representación de las emociones a través del tiempo para adaptarse a las particularidades inconstantes del ambiente externo. En este sentido, es importante no descuidar el papel que juegan los aspectos culturales y sociales en la expresión física y corporal de la felicidad, lo que implica reflexionar e interpretar estas respuestas de acuerdo con el sistema de valores y premisas de cada cultura.

¿Qué relación existe entre la empatía y la felicidad? se llegó a la conclusión que sin duda esto involucra la parte social del individuo y su entorno, las relaciones sociales se establecen de formas diferentes y cada persona se identifica de manera única, lo importante

es que la amistad no debe de carecer de empatía, ya que si sucede, entonces podemos decir que carece de la identificación de entender las ideologías y emociones ajenas (Calixto, 2018). Según Barragán (2013), la sociedad debe comprender que la calidad de vida es más que lo económico y que la felicidad y la empatía es un estado insuficiente para las relaciones con los demás, pero reconoce que generan crecimiento personal. Chóliz, (2005) expone que las funciones de las emociones facilitan la aparición de las conductas apropiadas y permite a los demás predecir el comportamiento de los procesos interpersonales. Entonces la empatía puede generar vínculos sociales y relaciones interpersonales facilitando conductas apropiadas. Chóliz (2005) también manifiesta que la función motivacional tiene dos dimensiones la del agrado–desagrado e intensidad de la reacción afectiva. La relación entre motivación y emoción no se reduce a que la conducta motivada produce reacciones emocionales las cuales determinan la visión de objetivos y hace que se realice con intensidad.

En conclusión el estudio de las experiencias psicocorporales y físicas de la felicidad mediante una evocación de experiencias emocionales facilita el acceso consciente a la vivencia de la felicidad lo cual favorece la descarga o liberación de emociones para provocar el cambio mediante una elaboración cognitiva dando así el acceso al trabajo físico corporal.

Referencias

- Anguas, A., & Matsumoto, D. (2007). Reconocimiento de la expresión facial de la emoción en mexicanos universitarios. *Revista de Psicología*, 25 (2). Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472007000200006
- Aranda, L. (2016). Implicación de la región mamilar en el aprendizaje espacial. *Revista Mexicana de Psicología*, 33 (1). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243056043005.pdf>
- Argyle, M. (1992). *La psicología de la felicidad*. España: Alianza Editorial.
- Barragán, A. (diciembre, 2013). Aproximaciones científicas al estudio de la felicidad: ¿Qué podemos aprender de la felicidad?. *Revista Internacional de Psicología y Educación*, 15(2), 7-24. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/802/80228344002.pdf>
- Barragán, A., & Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1):, 103-118. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Ballesteros, B., Medina, A., & Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a04.pdf>
- Belmonte, C. (2007). Emociones y cerebro. *Revista Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales* 101 (1). Recuperado de: <http://www.rac.en.dicheros/doc/00472.pdf>
- Bello, P., González, D., & Medina, A. (julio, 2018). El hipocampo: historia, estructura y función. *TEPEXI* Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/326720526_El_hipocampo_historia_estructura_y_funcion

Bisquerra, R. (2015). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis. Recuperado de:

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Psicopedagogia%20de%20las%20emociones%20-%20Rafael%20Bisquerra%20Alzina-1.pdf>

Buela-Casal, G., Sierra, J., & Corrobles, J. (1995). Psicología clínica y de la salud en España: su estado actual. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 27 (1), 25-40. Colombia.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80527102.pdf>

Bustos, M. (octubre, 2008). Núcleo accumbens y el sistema motivacional a cargo del apego.

Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría, 46 (3), 207-215. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v46n3/art06.pdf>

Calixto, E. (2018). Emociones en el cerebro. *Revista de la Universidad de México*, 128-132

Recuperado de:

<https://www.revistadelauniversidad.mx/articles/d6dac5c4-cfeb-425b-8bf3-4c6fd0c0bd98/emociones-en-el-cerebro>

Cole, D., Peeke, L., & Dolezal, S. (1999). A longitudinal study of negative affect and self-perceived competence in young adolescents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 851-862. recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/1999-11645-014> o <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.4.851>

recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/1999-11645-014> o <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.4.851>

Castaingts, J. (2017). Antropología simbólica de las emociones y neurociencias.

ALTERIDADES, 27(53), 23-33 Recuperado de:

<http://www.scielo.org.mx/pdf/alte/v27n53/0188-7017-alte-27-53-00023.pdf>

- Conway, A., Michele, M., Tugade, Lahnna I., Catalino, & Fredrickson, B. (2013). The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions: From, Function, and Mechanisms. En I. Boniwell, S. A. David & A. C. Ayers (Eds) *Oxford Handbook of Happiness* (17-34). Oxford University Press: UK doi: 10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0003
- Correa, A. (2018). Neuroergonomía: una ciencia sobre el cerebro y la comodidad. Universidad de Granada. Recuperado de: <http://www.ugr.es/~act/paper/Neuroergonomia.pdf>.
- Cheng, L. K., O'Grady, G., Du, P., Egbuji, J. U., Windsor, J. A., & Pullan, A. J. (2010). Gastrointestinal system. Wiley Interdisciplinary Reviews. *Systems Biology and Medicine*, 2(1), 65–79. doi: <http://doi.org/10.1002/wsbm.19> o <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4221587/>
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Universidad de Valencia. España. Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Delgado, J. (1999). *La felicidad: qué es y cómo se alcanza*. España: Vivir mejor
- Darwin, C. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. London: John Murray. 1st edition.
- Domínguez, R., & Ibarra, E. (marzo, 2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 96(21), 660-679 Universidad de los Hemisferios, Quito, Ecuador. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Feldman, L. (n.d). 9.4 ¿Cómo se sienten las emociones en el cuerpo?. Recuperado de: <https://www.construye->

t.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion9/9.4_P_Como_se_sienten_las_emociones_en_el_cuerpo_C.Experimental.pdf

Fernández, E., & Palmero, F. (1999). Emociones y salud. Barcelona: Ariel. Recuperado de:
https://www2.uned.es/dpto-psicologia-basica-II/doctorado/Doctorado_2/Curso_2/Articulos/Libro_2.html

Fernández, M. C. (2012). Inducción de emociones en condiciones experimentales: un banco de estímulos audiovisuales. (Tesis doctoral). Recuperada de: [cfm1de1.pdf](#)

Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319. Recuperado de:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156001/>
 doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300

Fredrickson, B., & Branigan, C. (2000). Emociones positivas. *Revista Internacional de Psicoanálisis en Aperturas*, 030. Recuperado de:
<http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000555>

Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., & Pek, J. (2008). Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/23422004_Open_Hearts_Build_Lives_Positive_Emotions_Induced_Through_Loving-Kindness_Meditation_Build_Consequential_Personal_Resources

García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 36 (1), 1-24. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>

- García, Z.C. (2017). Encuentro de beneficio y recursos psicosociales como predictores del bienestar subjetivo en pacientes cardiacos (Tesis doctoral). Recuperada de: http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:ED-Pg-PsiSalCgarcia/GARCIA_ZAMORA_Cristina_Tesis.pdf
- Gil, J. & Muñoz, J. (2017). La felicidad: Conceptos, teorías, formas de medición y discusión. Colombia. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/315744708_La_felicidad_Conceptos_teorias_formas_de_medicion_y_discusiones_Happiness_Concepts_theories_measurement_and_discussions
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Traducción del inglés de Mora, F., & González, D. Recuperado de: <http://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>
- Grapperon, J., Pignol, C., & Vion-Dury, J. (2012). The measurement of electrodermal activity. *Encephale* 38(2), 149-55. doi: 10.1016/j.encep.2011.05.004 o <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22516273>
- Hamui, A. & Varela, M. (2012). La técnica de grupos focales. *Revista Investigación en Educación Médica.*, 8(31). Recuperado de: <http://riem.facmed.unam.mx/node/104>
- Hernández, K., Muñoz, M., & Moyano-Díaz, E. (2017). Concepto de Felicidad en Adultos de Sectores Populares. *Paidéia*, 27(1), 386-394. doi: 10.1590/1982-432727s1201703
- Hervás, G., & Moral, G. (2017). Regulación emocional aplicada al campo clínico. Consejo general de la Psicología de España. Recuperado de: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>

- Hoffman, S., Mackie, P., & Bibbings, J. (2013). Housing and the Independent Older Child, En: Williams, J., (ed). *The UNCRC and the Rights of the Child in Wales*, University of Wales Press. <https://cronfa.swan.ac.uk/Record/cronfa16091>
- Huta, V. (2013). Eudaimonia. En S. David, I. Boniwell, & A.C. Ayers (Eds). *Oxford Handbook of Happiness* (pp.201-213). Oxford University Press:Uk. doi: 10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0015
- Isaacowitz, D., Allard, E., Murphy, N., & Schlangel, M. (2009). The time course of age-related preferences toward positive and negative stimuli. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 64(2), 188-192. doi: 10.1093/geronb/gbn036, Advance Access publication
- Keyes, C., Shmotkin, D. & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007-1022- doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Layard, R. (2005). *Happiness. Lessons of a new science*. The Penguin Press: New York
- Lekes, N., Powers, T., Koesther, R. & Chicoine, E. (2002). Attaining Personal Goals Self Concordance Plus Implementation Equals Success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 251-244.
- Lira, Y., Vela, H., & Vela - Lira. (2014). La educación para la paz como competencia docente: aportes al sistema educativo. *Innovación educativa* 14 (64). Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-26732014000100010

- López, D., Valdovinos, A., Méndez-Díaz, M., & Mendoza, V. (2009). El sistema límbico y las emociones: Empatía en Humanos y Primates. *Psicología Iberoamericana*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133912609008.pdf>
- Malcolm, B., & Carpenter, M. (1994). Neuroanatomía. Fundamentos: Cuarta edición. Recuperado de: <http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/terapia-ocupacional/ANATOMIA%20TO/Neuroanatomia%20-%20Fundamentos%204ta%20edicion%20-%20Malcolm%20B.%20Carpenter.pdf>
- Maldonado, O., Gutiérrez, K., Lobato, C., & Herrera, M. (2012). El sistema olfatorio: el sentido de los olores. *Revista de Divulgación y Tecnológica de la Universidad Veracruzana*. Recuperado de: <https://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol25num2/articulos/sistema/>
- Moncada, M., & de la Cruz, J. (2011). La actividad electrodérmica: revisión. *Ingeniería e Investigación*, 31(2), 143-141. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/iei/v31n2/v31n2a16.pdf>
- Moore, S. (1982). Introducción. Recuperado de: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/1.1/INTRODUCCION.pdf>
- Morales, A., Torres, C., & Megías, J. (1992). Sistemas neuronales de relevancia en el contexto de la psicología de la ansiedad: una revisión. Recuperado de: [Dialnet-Sistemas Neurales De Relevancia En El Contexto DeLaPsicob-66097\(7\).pdf](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=660977)
- Moyano, E., Dinamarca, D., Mendoza-Llanos, R. & Palomo-Vélez, G. (2018). Escala de felicidad para adultos (EFPA). 36 (1). 33-45. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v36n1/0718-4808-terpsicol-36-01-0037.pdf>

- Muñoz, J. (2017). Los múltiples rostros del síndrome orbitofrontal. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/806/80654036007.pdf>
- Oates, J., Karmiloff, A. & Johnson, M. (2012). El cerebro en desarrollo. Recuperado de: <https://bernardvanleer.org/app/uploads/2016/03/El-cerebro-en-desarrollo-0131.pdf>
- Oyanedel, J., Alfaro, J. & Mella, C. (2015). Bienestar subjetivo y calidad de vida en la infancia en Chile. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 13 (1), 313-327. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/773/77338632017.pdf>
- Palomar, J., Lanzagorta, N. & Hernández, J. (2005). Pobreza, Recursos psicológicos y bienestar subjetivo, *Universidad Iberoamericana*: 37 (1). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80537101.pdf>
- Pavez, P., Mena, L. & Vera, P. (2011). El rol de la felicidad y el optimismo como factor protector de la ansiedad. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n2/v11n2a02.pdf>
- Porque sonreír y fruncir el ceño es contagioso. (2016). En menos de un segundo somos capaces de emitir los gestos de otra persona y hacer nuestros sus sentimientos sin darnos cuenta. *Boletín informativo ABC ciencia*. Recuperado de: https://www.abc.es/ciencia/abci-sonreir-y-fruncir-ceno-contagioso-201602132206_noticia.html
- Ramírez, F. (2002) Aristóteles: La felicidad (Eudaimonía) como fin de fines. *Estudios filosóficos*. *Universidad Javeriana*. Recuperado de: https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/estudios_de_filosofia/article/view/14976/13092

- Raez, M., Hussain, S. & Mohd-Yasin, F. (2006). Techniques of EMG signal analysis: detection, processing, classification and applications. *Biological Procedures Online*, 8, 11–35. doi: 10.1251/bpo115
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1455479/>
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
Recuperado de: <https://psych415.class.uic.edu/Readings/Ryan,%20Happiness%20-%20well%20being,%20AnnRevPsy,%202001.pdf>
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico. *Cuicuilco* 18 (52), 39-49. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/351/35124304004.pdf>
- Rojas, L. (2014). Valores interpersonales y bienestar psicológico en alumnos de secundaria. Recuperado de: <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/1787>
- Rojas, M. (2016). Manual de investigación de la felicidad en América Latina, Manuales Internacionales de Calidad de Vida, 1-13.
- Rojas, M. (2018). Como hacer que te pasen cosas buenas. Recuperado de:
<http://www.procodes.com/Content/docs/ComoHacerParaQueTePasenCosasBuenas.pdf>
- Ross, A., Cloutier, S. & Searle, M. (2019). The association between physical activity in leisure time and Happeness: test the indirect role of health perception. *British Journal of Developmental Psychology. Journal of Community Psychology*, 5(47), 1169-1183.
Recuperado de: <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1002/jcop.22179>.

- Ryff, C. (1989). Happiness is not everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social psychology*, (57), 1069-1089. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?scrip=sci_nlinks&ref=000228&pid=S1657-9267200600020000400078&lng=en
- Sánchez, J. & Román, F. (2004). Amígdala, corteza prefrontal y especialización hemisférica en la experiencia y expresión emocional. Recuperado de: https://www.um.es/analesps/v20/v20_2/05-202.pdf
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness* (La auténtica felicidad). Ediciones B.
- Silva, T. (2012). Sistema nervioso autónomo. Hospital Mar-Barcelona. Recuperado de: <http://www.scartd.org/arxius/sistemanerviosoautonomo.pdf>
- Sroufe, A. (2000). *La organización de la vida emocional en los primeros años*. Londres: Oxford.
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002). Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Recuperado de: <https://diversidadlocal.files.wordpress.com/2012/09/bases-investigacion-cualitativa.pdf>
- Vázquez, C., & Hervás, G. (2009). *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. Alianza: Madrid.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. Anuario de Psicología Clínica y de la Salud. Recuperado de: http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf

- Veenhoven, R. (2009). Medidas de la felicidad Nacional Bruta. Traducción por Puente Ontanilla, José María. *Psychosocial Intervention* 18 (3). Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592009000300008
- Yin, J. & Chen, J. (2013). Electrogastrography: Methodology, Validation and Applications. *Journal of neurogastroenterology and Motility*, 19 (1), 5-17. doi: 10.5056/jnm.2013.19.1.5.