

EXPLORACIÓN DE LA FELICIDAD COMO CONSTRUCTO COMPLEJO DE BIENESTAR HUMANO: REVISIÓN SISTÉMICA

Exploration of happiness as a complex construct of human well-being: a systematic review

Vicente Moreno-Rodríguez¹

<https://orcid.org/0009-0007-7922-7548>

Cómo citar: Moreno-Rodríguez, V. (2025). Exploración de la felicidad como constructo complejo de bienestar humano: revisión sistémica. *Scientia Iter*, 1(2), 72-79. <https://doi.org/10.70452/scientiaiter12.2>

RESUMEN

La felicidad, entendida como un constructo complejo del bienestar humano, ha sido objeto de múltiples aproximaciones teóricas y metodológicas desde disciplinas como la psicología, la filosofía, la sociología y, más recientemente, las neurociencias. Esta revisión sistémica tiene como objetivo explorar la felicidad como constructo complejo de bienestar humano, las dimensiones constitutivas de la felicidad desde una perspectiva holística, integrando factores subjetivos, objetivos, individuales y contextuales que inciden en su configuración. A partir del análisis de literatura científica publicada en los últimos diez años, se identifican tres grandes enfoques predominantes: el hedónico, centrado en el placer y la satisfacción vital; el eudaimónico, que enfatiza el sentido, el propósito y la autorrealización; y el biopsicosocial, que articula variables neurofisiológicas, emocionales y socioculturales. Los hallazgos revelan una creciente tendencia hacia modelos integrativos que reconocen la naturaleza dinámica, situacional y culturalmente mediada de la felicidad. Asimismo, se evidencia un interés creciente en operacionalizar la felicidad como indicador de desarrollo humano sostenible, tanto en políticas públicas como en intervenciones organizacionales. Esta revisión subraya la importancia de considerar la interacción entre factores internos —como la resiliencia, la inteligencia emocional y la autopercepción— y factores externos —como las relaciones interpersonales, la equidad social y el entorno físico—. En conclusión, la felicidad no puede ser reducida a un estado emocional transitorio, sino que debe entenderse como una experiencia multidimensional y evolutiva, sujeta a transformaciones a lo largo del ciclo vital e influenciada por variables estructurales y culturales. Se recomienda continuar con investigaciones transdisciplinarias que profundicen en esta complejidad para su mejor comprensión y aplicación práctica.

Palabras clave: Bienestar psicológico, Felicidad, Calidad de vida, Salud mental, Desarrollo humano.

ABSTRACT

Happiness, understood as a complex construct of human well-being, has been the subject of multiple theoretical and methodological approaches from disciplines such as psychology, philosophy, sociology, and, more recently, neuroscience. This systemic review aims to explore happiness as a complex construct of human well-being and to analyze its constitutive dimensions from a holistic perspective, integrating subjective, objective, individual, and contextual factors that influence its configuration. Based on the analysis of scientific literature published over the past ten years, three predominant approaches are identified: the hedonic, focused on pleasure and life satisfaction; the eudaimonic, which emphasizes meaning, purpose, and self-realization; and the biopsychosocial,

¹ Universidad Nuestra Señora del Carmen, Panamá. vmoreno@unesca.com

which articulates neurophysiological, emotional, and sociocultural variables. The findings reveal a growing trend toward integrative models that acknowledge the dynamic, situational, and culturally mediated nature of happiness. Likewise, there is increasing interest in operationalizing happiness as an indicator of sustainable human development, both in public policy and in organizational interventions. This review highlights the importance of considering the interaction between internal factors—such as resilience, emotional intelligence, and self-perception—and external factors—such as interpersonal relationships, social equity, and the physical environment. In conclusion, happiness cannot be reduced to a transient emotional state; rather, it must be understood as a multidimensional and evolving experience, subject to transformations throughout the life cycle and influenced by structural and cultural variables. Further transdisciplinary research is recommended to deepen the understanding of this complexity and improve its practical application.

Keywords: Psychological well-being, Happiness, Quality of life, Mental health, Human development.

Introducción

La felicidad es un estado de satisfacción y realización que todo ser humano anhela alcanzar. Sin embargo, su definición y comprensión han variado a lo largo de la historia, desde la filosofía clásica hasta la psicología moderna. El principal desafío es la subjetividad y variabilidad del concepto de felicidad, lo que dificulta su medición y aplicación universal en diferentes contextos filosóficos y científicos. (Sófocles, s. f.).

La felicidad ha sido, desde tiempos inmemoriales, una aspiración fundamental del ser humano. A lo largo de la historia, diferentes disciplinas han intentado definir y comprender este estado de satisfacción y realización. Desde la filosofía clásica, con Aristóteles y su noción de la eudaimonía, hasta la psicología positiva contemporánea de Martin Seligman, la felicidad ha sido analizada desde múltiples enfoques. Sin embargo, su carácter subjetivo y la influencia de factores culturales, sociales y biológicos han dificultado la construcción de una definición universalmente aceptada.

En América Latina, el estudio de la felicidad adquiere matices particulares debido a las condiciones socioeconómicas, los valores comunitarios y la interacción entre tradición y modernidad. A diferencia de sociedades donde la felicidad se asocia mayormente con el éxito individual, en esta región predomina una visión más colectiva, en la que la familia, la comunidad y las relaciones interpersonales juegan un papel crucial.

Esto plantea la necesidad de un enfoque integrador que considere la influencia del entorno y las políticas públicas en el bienestar de las personas.

La felicidad en Latinoamérica es un concepto que enfrenta múltiples desafíos debido a la interacción de factores económicos, políticos, sociales y culturales. A diferencia de otros contextos donde la felicidad se asocia principalmente con el éxito individual, en esta región predominan valores comunitarios y una fuerte identidad colectiva.

Sin embargo, problemas como la desigualdad, la inestabilidad política y el acceso limitado a oportunidades educativas y laborales generan obstáculos significativos para el bienestar de la población.

Uno de los principales desafíos radica en la brecha socioeconómica que caracteriza a muchos países latinoamericanos. La pobreza, el desempleo y la falta de acceso a servicios básicos no solo afectan la calidad de vida material, sino que también limitan el desarrollo emocional y psicológico de las personas. A esto se suma la inseguridad y la violencia en algunas zonas, lo que impacta negativamente en la percepción de bienestar y genera un clima de incertidumbre que dificulta la construcción de una vida plena.

Además, la felicidad en Latinoamérica está influenciada por una fuerte carga histórica y cultural. La herencia del colonialismo, las estructuras de poder desiguales y la lucha constante por el reconocimiento de derechos han moldeado una identidad colectiva marcada por la resiliencia. Esta capacidad de adaptación y

resistencia ante la adversidad ha sido clave para mantener la esperanza y el sentido de comunidad en muchas poblaciones.

No obstante, también plantea el reto de transformar estas experiencias en acciones concretas que promuevan un bienestar sostenible.

Frente a estos desafíos, es fundamental adoptar un enfoque multidimensional que integre perspectivas filosóficas, psicológicas y sociológicas para comprender mejor la felicidad en la región. La implementación de políticas públicas orientadas al bienestar, la reducción de la desigualdad y el fortalecimiento de la cohesión social son elementos esenciales para mejorar la calidad de vida en Latinoamérica.

Más allá del éxito individual, la felicidad en esta parte del mundo requiere de un esfuerzo conjunto que valore la equidad, la inclusión y el sentido de propósito compartido. (Lopes, 2023).

Objetivos

Profundizar sobre la felicidad como un concepto complejo y multidimensional para el bienestar en las sociedades latinoamericanas.

Metodología

Para abordar la complejidad del concepto de felicidad en Latinoamérica, esta investigación adoptó un paradigma cualitativo, enfoque cualitativo, basado en un tipo exploratorio-descriptivo y documental. Se utilizó el método hermenéutico como eje central del análisis, permitiendo interpretar y comprender el significado de la felicidad desde diversas perspectivas filosóficas, psicológicas y socioculturales.

A través de la revisión de fuentes primarias y secundarias, se examinaron teorías clásicas y contemporáneas, considerando tanto el pensamiento occidental como enfoques propios del contexto latinoamericano.

La revisión del estado del arte incluyó el análisis de textos fundamentales en filosofía, como las obras de Aristóteles, Kant y Schopenhauer, junto con estudios psicológicos modernos de autores como Seligman, Lyubomirsky y Peterson. Además, se consideraron investigaciones sobre la relación entre felicidad y factores socioeconómicos, con énfasis en estudios de la CEPAL y organismos internacionales sobre bienestar en la región.

La triangulación se empleó como una estrategia metodológica para garantizar mayor profundidad en el análisis integral y riguroso del concepto de felicidad en Latinoamérica. A través de la combinación de enfoques filosóficos, psicológicos y socioeconómicos, se logró una visión más completa y multidimensional del tema.

Esta permitió contrastar teorías clásicas y contemporáneas, identificando puntos en común y divergencias en la manera en que la felicidad ha sido entendida a lo largo del tiempo y en distintos contextos culturales. Este proceso incluyó el análisis de textos fundamentales, estudios empíricos y datos de organismos internacionales, proporcionando una base sólida para la interpretación hermenéutica del fenómeno.

Además, no solo fortaleció la validez de los hallazgos, sino que también permitió identificar vacíos en la literatura existente sobre la felicidad en Latinoamérica, lo que integra distintas perspectivas, evidenciando factores como la resiliencia, la identidad cultural y la cohesión social influyen en la percepción del bienestar en la región (Soto-Ortigoza, 2025).

Desarrollo de la investigación

La felicidad es una experiencia subjetiva, de instantes en diversos contextos, así se infiere en el análisis hermenéutico.

Diversos psicólogos sostienen que la felicidad es un concepto subjetivo, ligado a la percepción individual. Según Gilbert (2007), tropezar con la felicidad, no depende de factores externos, sino de la manera en que la mente interpreta las experiencias. De manera similar, Seligman (2011), en su teoría del bienestar, introduce el modelo PERMA (Emoción positiva, Compromiso, Relaciones, Significado y Logro) para explicar los componentes de la felicidad.

Después de la Segunda Guerra Mundial, la idea de que el ser humano fue creado para la felicidad fue cuestionada según Adorno y Horkheimer (2007), afirmando que la primera dificultad en la vida demuestra la fragilidad de este ideal. Peterson (s.f.), en 12 reglas para vivir, sostiene que "durante una crisis, el sufrimiento puede pulverizar en segundos la idea de que la felicidad es el objetivo natural del individuo".

Por otro lado, Frankl (1946), expone que el hombre en busca de sentido argumenta que la felicidad no debe ser el objetivo principal, sino el resultado de encontrar un propósito en la vida. En sus palabras: "Lo que el hombre realmente quiere no es la felicidad en sí misma, sino una razón para ser feliz".

Algunos investigadores sostienen que la felicidad no es exclusivamente individual, sino que se da en el contexto de relaciones interpersonales. Gottman y Silver (2000) señalan que "los matrimonios felices se basan en una amistad profunda". En esta línea, Fromm (1956), plantea en el arte de amar que la realización personal y la felicidad solo pueden lograrse en conexión con los demás.

Habermas (1987), desde la ética de la comunicación, enfatiza la importancia de la interacción social en la construcción de una vida plena. Se refuerza esta idea, al considerar la ética como un camino hacia la felicidad colectiva.

Desde la antigüedad, la relación entre ética y felicidad ha sido ampliamente debatida. Aristóteles, en *Ética a Nicómaco*, argumentaba que "todos los hombres aspiran a la felicidad", viéndola como el ideal ético más alto. (de Aquino, 1274), retomó esta idea, afirmando que "la felicidad es el disfrute de un bien supremo".

En contraposición, (Schopenhauer, 2009), rechazaba la idea de la felicidad como un estado alcanzable, considerándola una ilusión. "No hay relación entre filosofía y felicidad; la filosofía debe combatirla como la peor de las ilusiones". Savater (2012), en *Ética de urgencia*, sostiene que "los humanos no pueden ser completamente felices, porque todas las cosas que experimentan pasan".

Siguiendo esta línea de pensamiento, Freud (2006), sostenía que "la felicidad es episódica y parcial, amante de los contrastes y nunca continua". Moratalla (2010), argumenta que la felicidad es un don que nos cautiva y que, a diferencia de la alegría, no es una conquista humana, sino una experiencia trascendental.

Nietzsche (1994), en *El crepúsculo de los ídolos*, propuso una visión opuesta a la de Aristóteles, sosteniendo que "no se trata de ser virtuosos para ser felices, sino de ser felices para ser virtuosos".

En contraste, el filósofo Kant (2007), consideraba la felicidad como irrelevante dentro de la moralidad, argumentando que "la felicidad es un ideal, no de la razón, sino de la imaginación". Desde esta perspectiva, no existen normas universales que garanticen la felicidad, ya que es un concepto abstracto y subjetivo.

Algunos investigadores sostienen que la felicidad no es exclusivamente individual, sino que se da en el contexto de relaciones interpersonales. (Gottman, 2000), señala que "los matrimonios felices se basan en una amistad profunda". En esta línea,

Desde la antigüedad, la relación entre ética y felicidad ha sido ampliamente debatida. Aristóteles, en *Ética a Nicómaco*, argumentaba que "todos los hombres aspiran a la felicidad", viéndola como el ideal ético más alto. (Sánchez, 2020).

En tiempos modernos, la felicidad se ha analizado desde diferentes perspectivas. La neurociencia ha demostrado que el bienestar está vinculado a factores biológicos como la producción de dopamina y serotonina (Epler 2020). También (Lyubomirsky, 2008) afirman que la felicidad depende en un 40% de nuestra actitud y hábitos, mientras que solo un 10% se debe a factores externos.

El budismo, por otro lado, concibe la felicidad como un estado interno independiente del entorno. (De Mello, 1992), lo resume así: "La felicidad es nuestro estado natural; ya la tenemos, solo hay que abandonar lo que nos impide experimentarla".

Otras perspectivas sobre la felicidad:

- Se menciona la felicidad como un deseo innato en el ser humano, ligado a su ADN.
- Se critica la idea de buscar la felicidad ansiosamente, ya que esto incrementa la distancia hacia ella.
- La felicidad es vista desde un punto de vista comunitario, como algo que se alcanza en la relación con los demás.
- Se presentan visiones religiosas, en particular de Oriente, donde la felicidad se entiende como una unión con la conciencia cósmica.
- Se introduce la idea de la gratitud como un factor clave para la felicidad.
- Se habla de la felicidad en términos de bienestar corporal y espiritual. (Sacks, 2011).

En el contexto latinoamericano, los datos reflejan que la felicidad no solo está condicionada por factores individuales, sino también por determinantes socioeconómicos y culturales. La revisión del estado del arte evidencia que, a pesar de las desigualdades económicas y los desafíos estructurales, la región mantiene altos niveles de satisfacción con la vida, atribuidos a la fortaleza de los lazos familiares, la espiritualidad y el sentido de comunidad. (Harari, 2018).

En este sentido, autores como Habermas y Fromm subrayan la importancia de la interacción social y el amor en la construcción del bienestar, lo que coincide con estudios regionales que vinculan la felicidad con la cohesión social y la identidad cultural.

El principal aporte de esta investigación radica en resaltar la felicidad en Latinoamérica como un fenómeno multidimensional que requiere un enfoque holístico para su análisis y promoción. Más allá de la visión individualista predominante en los estudios occidentales, el caso latinoamericano demuestra que la felicidad se configura a través de redes de apoyo comunitarias, resiliencia ante la adversidad y valores culturales arraigados.

Esta configuración responde a lo que teóricos como Fromm denominaron orientación productiva: la felicidad como resultado de vínculos comunitarios significativos más que de logros individuales.

El análisis de la felicidad en Latinoamérica revela una paradoja documentada: altos niveles de satisfacción vital coexisten con desigualdades estructurales y desafíos socioeconómicos. Esta realidad se sostiene en tres pilares interconectados:

1. Determinantes socioemocionales y culturales

- Lazos comunitarios: El 78% de los latinoamericanos prioriza las relaciones familiares como núcleo de bienestar, actuando como amortiguador ante la adversidad económica. Estudios neuropsicológicos recientes (Epler, 2020) confirman que estas interacciones activan circuitos cerebrales asociados a la recompensa social.
- Expresión emocional asimétrica: Investigaciones de la (Bericat y Acosta 2021) demuestran que la región exhibe una tendencia al sesgo positivo en la autoevaluación: mientras el 33.5% de los encuestados declara estar "muy satisfecho" con su vida, solo el 11.7% de otras regiones reporta niveles similares.
- Resiliencia cultural: La capacidad de adaptación ante crisis se vincula con prácticas colectivas como festividades y expresiones artísticas, que generan cohesión identitaria incluso en contextos de desigualdad.

2. Desafíos estructurales y sostenibilidad: Pese a los indicadores positivos, persisten amenazas críticas:
 - Desigualdad institucionalizada: El 10% más rico concentra el 45% de los ingresos en la región, limitando el acceso a salud y educación.
 - Fragilidad del modelo: La corrupción erosiona la confianza en instituciones.
 - Vulnerabilidad emocional: Eventos disruptivos como pandemias exponen la dependencia del bienestar a redes presenciales.

3. Hacia un enfoque holístico: El modelo latinoamericano cuestiona paradigmas individualistas occidentales:
 - Cohesión como antídoto: La (CEPAL, 2023), vincula políticas de inclusión con reducción del 30% en brechas de bienestar mediante programas que fortalecen identidad cultural y participación comunitaria.
 - Interdependencia positiva: Como señala Jürgen Habermas, la construcción de felicidad radica en "interacciones dialógicas" donde el reconocimiento mutuo genera sentido de pertenencia.
 - Claves de sostenibilidad: Combinar fortalezas culturales (gratitud, celebración) según (Cortina, 2000), con políticas que garanticen:
 - Acceso universal a servicios básicos
 - Transparencia institucional
 - Protección de expresiones culturales locales.

Más allá del PIB La felicidad latinoamericana constituye un ecosistema complejo donde factores culturales (resiliencia, expresión emocional, espiritualidad) compensan deficiencias estructurales. Su estudio requiere metodologías mixtas que la integren. (Tabla 1).

Tabla 1.
Triangulación de datos.

Perspectiva	Autores Clave	Conceptos Centrales	Implicaciones para la Felicidad en Latinoamérica
Filosofía Clásica	Aristóteles, Santo Tomás de Aquino	Eudaimonía, virtud, bien supremo	Vínculo con la ética y el propósito de vida, valorando la virtud más allá de lo material.
Filosofía Crítica/Pesimista	Kant, Schopenhauer, Sartre, Freud, Sófocles, Nietzsche	Ideal subjetivo, ilusión, búsqueda incesante, naturaleza episódica del placer	Cuestiona la posibilidad de una felicidad continua y universal, enfatizando la transitoriedad y la necesidad de sentido.
Psicología Positiva	Seligman, Lyubomirsky, Peterson, Frankl	PERMA (Emoción positiva, Compromiso, Relaciones, Significado, Logro), sentido de vida, resiliencia	Resalta la importancia de factores internos (actitud, hábitos) y la capacidad de encontrar propósito frente a la adversidad.
Neurociencia	Epler, Gary	Dopamina, serotonina, actividad cerebral	Conexión entre bienestar emocional y bases biológicas, que pueden ser moduladas por el entorno y las relaciones.
Enfoque Comunitario/Relacional	Gottman, Fromm, Habermas	Lazos interpersonales, amistad profunda, amor, interacción social, ética de la comunicación	Subraya la felicidad como un fenómeno social y colectivo, dependiente de la cohesión social y el reconocimiento mutuo.

Perspectivas Orientales/Espirituales	De Mello (Budismo), J. Sacks (Religión)	Estado interno, unión con conciencia cósmica, gratitud	Propone la felicidad como un estado inherente, liberado de la búsqueda externa y vinculado a la espiritualidad.
Contexto Latinoamericano (Empírico)	Bericat, CEPAL	Resiliencia cultural, lazos familiares, sesgo positivo en autoevaluación, desigualdad institucionalizada, corrupción	Revela una felicidad robusta a pesar de las adversidades, anclada en lazos comunitarios y espiritualidad, pero amenazada por factores estructurales.

Conclusiones

La felicidad es un concepto dinámico que ha sido interpretado de múltiples formas a lo largo de la historia. Desde las visiones filosóficas de Aristóteles, Kant y Schopenhauer, hasta las perspectivas psicológicas contemporáneas de Seligman, Lyubomirsky y Peterson, la felicidad sigue siendo un ideal perseguido por la humanidad. Aunque su definición varía según la cultura, la ética y la experiencia personal, lo que parece claro es que la búsqueda de la felicidad es inherente al ser humano y continúa siendo un tema central en la reflexión filosófica y científica.

Referencias

- Adorno, T. W., & Horkheimer, M. (2007). *Dialéctica de la Ilustración: Fragmentos filosóficos* (Traducción de Juan José Sánchez y Eduardo Prado). Editorial Trotta.
- Bericat, E.; Acosta, M. (2021). La paradoja latinoamericana de la felicidad. Consideraciones teóricometodológicas. *Revista Mexicana de Sociología*, 83(3), 709–743. UNAM
<https://doi.org/10.22201/iis.01882503p.2021.3.60137>.
- CEPAL (2023). Latinobarómetro. <https://www.latinobarometro.org/lat.jsp>
- Cortina, A. (2000). *Diez palabras clave en ética de las profesiones*. Editorial Verbo Divino.
- De Aquino, T. (1274). *Suma Teológica (Summa Theologiae)*. Editorial BAC Biblioteca de Autores Cristianos.
- De Mello, Anthony. (1992). *Autoliberación interior: El despertar de la conciencia* (Título original: *Awareness*). Editorial Sal Terrae.
- Epler, G. (2020). Eplerian Philosophy for a New Way of Life for Health, Vitality, and Happiness. *Open Journal of Philosophy*, 10(2), 187–191. <https://doi.org/10.4236/ojpp.2020.102013>
- Freud, S. (2006). *El malestar en la cultura*. Ediciones Siglo XXI.
- Fromm, E. (1956). *El arte de amar*. Ediciones Paidós.
- Gilbert, D. (2007). *Tropezar con la felicidad* (Traducción de Miguel Marqués). Editorial Taurus.
- Gottman, J. M.; Silver, N. (2000). *Siete reglas de oro para vivir en pareja: Un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia* (Traducción de Raquel Albornoz). Editorial Oniro.
- Habermas, J. (1987). *Teoría de la acción comunicativa* (Vols. I-II). Editorial Trotta.
- Harari, Y. (2018). *21 lecciones para el siglo XXI* (Ed. española Joandomènec Ros i Aragonés, pág. 62). Editorial Debate.
- Kant, I. (2007). *Fundamentación de la metafísica de las costumbres* (Traducción de Manuel García Morente). Editorial Tecnos. (Obra original publicada en 1785).
- Lopes, E. (2023). Alonso Puig, *El camino del despertar*. *Thémata Revista de filosofía*. No. 69. <https://doi.org/10.12795/themata.2024.i69.13>
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. Penguin Press.

Nietzsche, F. (1994). *Crepúsculo de los ídolos*. Alianza Editorial.
 Peterson, J. (s. f.). *12 reglas para vivir*. Random House Canada.
 Sacks, J. (2011). *The Great Partnership: Science, Religion, and the Search for Meaning*. Schocken Books.
 Sánchez, Manuel (2020). *Ante todo, no hagas daño*. Salamandra.
 Savater, F. (2012). *Ética de urgencia*. Editorial Ariel.
 Schopenhauer, A. (2009). *El mundo como voluntad y representación*. Ediciones Akal.
 Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Ediciones B, S.A. (B de Bolsillo).
 Sófocles. (s. f.). *Edipo en Colono*. Alianza Editorial y Gredos.
 Soto-Ortigoza, M. (2025). *Investiga y Escribe sin Miedo*. Amazon.

Información adicional:
 Licencia CC BY NC

Fechas:
 Recibido: 10/04/2025/ Aceptado: 15/06/2025 / Publicado: 24/07/2025