



UNIVERSIDAD  
PRIVADA  
DEL NORTE



PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD

## LA NATURALEZA CIENTÍFICA DE LA FELICIDAD

MÓDULO  
**02**





**Curso:** Psicología de la felicidad

**Módulo:** La naturaleza científica de la felicidad

---

**© Universidad Privada del Norte, 2021**

Educación Virtual

Av. El Derby 254, Lima Central Tower, Piso 14, Surco - Lima, Perú

[www.upn.edu.pe](http://www.upn.edu.pe)

---

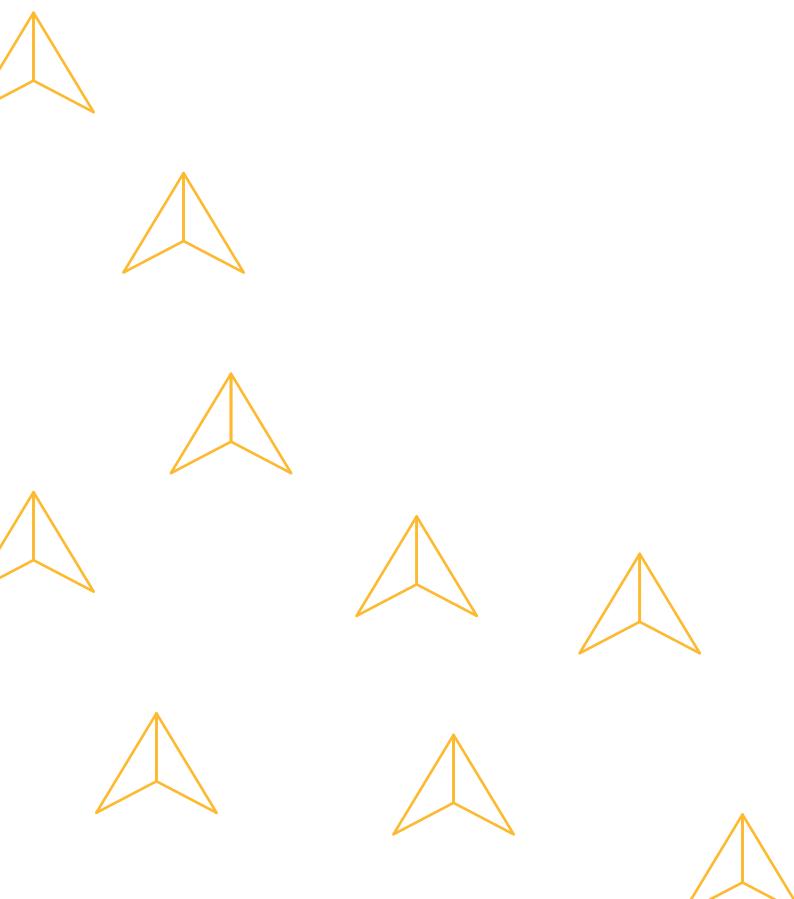
**Primera edición digital**

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial  
de esta publicación sin previa autorización de la universidad.

# Contenido



|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| ▲ 1. Introducción .....         | 3 |
| ▲ 2. Psicología positiva .....  | 3 |
| ▲ 3. Psicología cognitiva ..... | 4 |
| ▲ 4. Neurociencias .....        | 5 |
| ▲ 5. Conclusiones .....         | 6 |
| ▲ Bibliografía .....            | 7 |



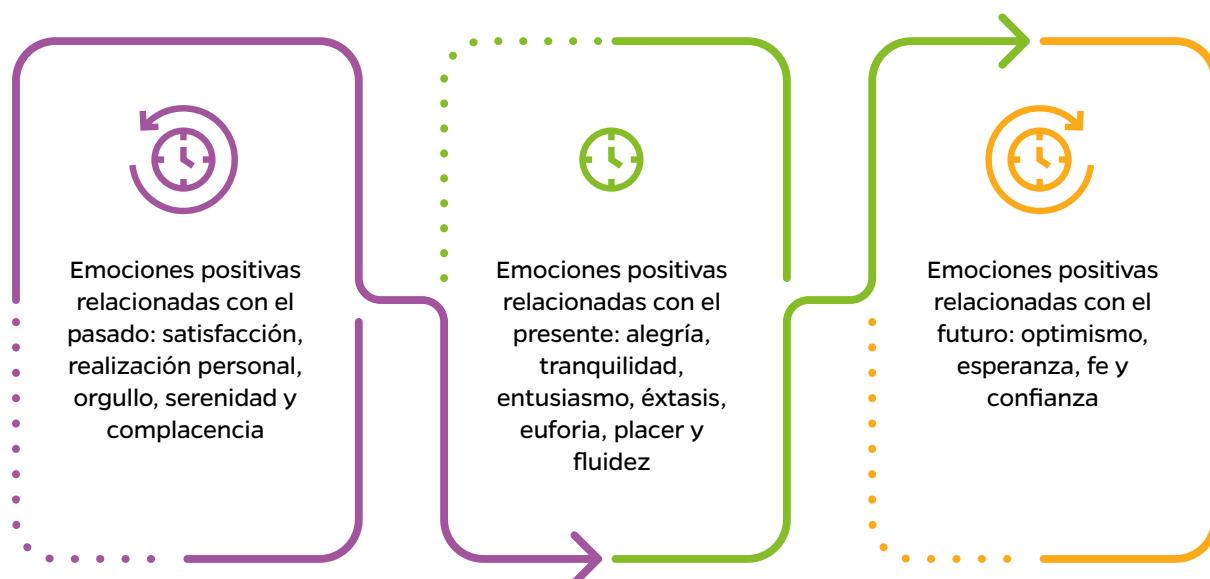
## 1 INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el tema de la felicidad sigue vigente. Así lo demuestra la aparición de múltiples programas para lograr el bienestar personal, los estudios impulsados para averiguar cuál es el estado de felicidad y la calidad de vida de los individuos. Sin embargo, se debe tener cuidado de no caer en fórmulas mágicas de gurúes y libros de autoayuda sin mayor fundamento. Precisamente, en este módulo, se aborda la felicidad con el sustento científico de sus tres pilares: la psicología positiva, la psicología cognitiva y las neurociencias.

## 2 PSICOLOGÍA POSITIVA

En el 2000, Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi publicaron un artículo llamado «Psicología positiva: una introducción», el cual se considera la partida de nacimiento de esta rama de la psicología. En este artículo, los autores llaman la atención sobre el énfasis en el estudio de la patología en detrimento de las características positivas del ser humano. Advirtieron que «la esperanza, la sabiduría, la creatividad, la mentalidad futura, el coraje, la espiritualidad, la responsabilidad y la perseverancia se ignoran o se explican como transformaciones de impulsos negativos más auténticos» (p. 5).

En su libro *La auténtica felicidad* (2017), Seligman manifiesta que la felicidad es un conjunto de emociones y actividades positivas. Además, categoriza las emociones, según el periodo de experimentación:



Para Seligman, estos componentes emocionales son distintos y no se hallan directamente relacionados. Es decir, una persona puede sentirse orgullosa de su pasado; sin embargo, puede vivir su presente con tristeza y ver su futuro sin esperanza. «Aprendiendo sobre cada uno de los distintos tipos de felicidad, pueden encauzarse las emociones en una dirección positiva, cambiando la forma de experimentar sentimientos sobre el pasado, de pensar sobre el futuro y de vivenciar el presente» (Seligman, 2017).

Otro aporte importante que hace Seligman es la distinción entre placeres y satisfacciones:

**01**

Los placeres son corporales, implican estímulos externos. Se puede obtener placer al comer un chocolate o ver una película, pero esto es solo una felicidad momentánea.

**02**

Las satisfacciones se pueden obtener o aumentar mediante la práctica de nuestras fortalezas y virtudes. Esto es lo que denomina felicidad duradera.

En suma, la auténtica felicidad, para Seligman, es el resultado de las satisfacciones y las emociones positivas.

**3**

### ENFOQUE DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La psicología cognitiva es una rama de la psicología que centra su estudio en los procesos mediante los cuales el individuo aprehende el mundo; es decir, cómo conoce la realidad y toma conciencia de su contexto, y cómo lo expresa a través de su conducta. Según este enfoque, el ser humano tiene la capacidad de procesar información y, a partir de esta, generar una representación mental adecuada a su propio sistema mental; luego, será capaz de manifestar un comportamiento basado en dicha resolución.

El sustrato material ligado a los procesos cognitivos se constituye de la siguiente manera:

**01**

#### Percepción

Proceso por medio del cual se capta la imagen de la realidad



**Atención**

Focalizar la concentración en un objeto

**02**



**03**

#### Memoria

Proceso de almacenamiento y recuperación de la información



**Pensamiento**

Proceso relacionado con el lenguaje, que mediante operaciones de análisis y síntesis generaliza la realidad objetiva

**04**



**05**

#### Lenguaje

Código que nos permite interactuar con el mundo de manera simbólica



Considerando lo anterior, es necesario señalar que las cogniciones cumplen un papel clave en el procesamiento y la experimentación de las emociones. Como lo han confirmado los diversos estudios, no se pueden separar las emociones de las cogniciones. Por ejemplo, la teoría cognitiva ha constituido un soporte fundamental para el tratamiento de la ansiedad estableciendo una relación entre el pensamiento y la conducta, así como la detección consciente de los errores durante el procesamiento de la información.

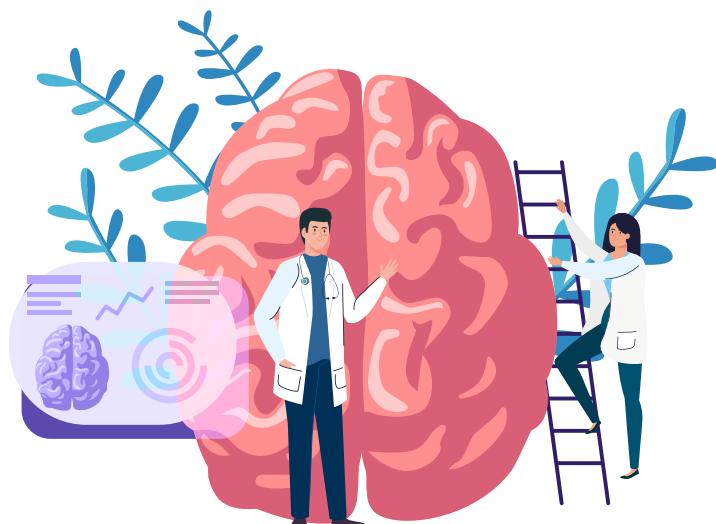
**4****NEUROCIENCIAS**

Asimismo, la plasticidad, como una característica de nuestro cerebro, es la que nos permite responder a las demandas de nuestro entorno: «El cerebro se modifica físicamente a través del reforzamiento, el debilitamiento y la eliminación de conexiones existentes, y del crecimiento de nuevas» (OCDE, 2017, p. 54). Este concepto de plasticidad implica que la línea que separa lo innato de lo adquirido va desapareciendo porque es posible cambiar redes neuronales que antes se creían predeterminadas.

Esto quiere decir que la experiencia es capaz de modelar el cerebro. En el 2010, Neil Tottenham (Cornell University) realizó un estudio sobre la relación entre la estructura cerebral y la reacción emocional en niños huérfanos. Concluyó que el cambio anatómico en el cerebro (tenían la amígdala más grande) les impedía contener sus emociones con la consecuente dificultad para establecer vínculos saludables.

También hay estudios sobre la influencia de la conducta saludable en la mente y el cuerpo. David Snowdon (Universidad de Kentucky) investigó los diarios escritos por las religiosas en claustro, para identificar rasgos de vida comprometida. Concluyó que aquellas que desarrollaron emociones profundas y fueron coherentes con sus valores prolongaron su vida con un mejor estado de salud.

**La plasticidad es la que nos permite responder a las demandas de nuestro entorno.**



## 5 CONCLUSIONES

- Para la psicología positiva, la auténtica felicidad consiste en desarrollar satisfacciones y emociones positivas.
- La ciencia cognitiva considera que cada persona es un constructor activo de su experiencia.
- Para la neurociencia, las emociones arraigadas se pueden modelar gracias a la plasticidad cerebral.

## BIBLIOGRAFÍA

OCDE. (2017). Neurociencia. *La comprensión del cerebro*. Universidad Católica Silva Henríquez.

Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

[https://www.researchgate.net/publication/11946304\\_Positive\\_Psychology\\_An\\_Introduction](https://www.researchgate.net/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction)

Seligman, M. (2017). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.



2021 © UPN. Todos los derechos reservados