



Acceso abierto

Artículo de reflexión

#### Citación

Macías L, et al. (2017) **La felicidad como fuente de salud y educación**. Revista científica INSPILIP V. (1), Número 2, Guayaquil, Ecuador.

#### Correspondencia

Leonela Macías  
Mail: [elisaleonela@gmail.com](mailto:elisaleonela@gmail.com)

**Recibido:** 4/10/2017

**Aceptado:** 27/12/2017

**Publicado:** 28/12/2017

El autor declara estar libre de cualquier asociación personal o comercial que pueda suponer un conflicto de intereses en conexión con el artículo, así como el haber respetado los principios éticos de investigación, como por ejemplo haber solicitado permiso para publicar imágenes de la o las personas que aparecen en el reporte. Por ello la revista no se responsabiliza por cualquier afectación a terceros.

## La felicidad como fuente de salud y educación.

### *Happiness as a source of health and education*

Macías Leonela <sup>1</sup>. Rodríguez Rolando <sup>2</sup>.

1. Magíster en Comunicación Organizacional. Profesora titular de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Guayaquil. 2. Doctor en Medicina General.

#### Resumen

Desde su creación el ser humano ha buscado la felicidad, ya sea por simple satisfacción y placeres momentáneos o para lograr un permanente éxito individual o colectivo. Lo cierto es que ser feliz se ha convertido en una inminente necesidad en todos los aspectos de la vida de las personas. Relacionar la felicidad con determinado estado de salud es posible, dado que las personas alegres y optimistas suelen gozar de mejor salud que quienes viven estresados y mal humorados. Se ha comprobado científicamente que las personas alegres presentan niveles más bajos de cortisol en la sangre, una hormona que genera estrés y que puede contribuir a un gran número de enfermedades, si se mantiene a niveles elevados por largo tiempo. Las personas de mal humor y con estrés, además de producir más cortisol, presentan también bajos niveles de proteína, condición que podría desatar una inflamación generalizada en el cuerpo. Además, vale destacar que en el mundo la felicidad se analiza no solo como emoción, sino también como ciencia para el progreso efectivo en los ámbitos médico, social y educativo. Así es como ya se ve insertada en el área de la enseñanza y en centros de investigación científica, es decir, un aspecto aplicable desde los niveles más básicos de escolaridad hasta la instrucción académica, a través de procesos donde el factor comunicación es preponderante al llevar a cabo determinadas estrategias y acciones para lograr los objetivos trazados.

Pero, ¿qué es la felicidad y qué la determina? Muy distante de lo que se piensa, no es el entorno, la abundancia o los bienes materiales.

**Palabras clave:** Educación, comunicación, felicidad, cultura, complejidad.

### **Abstract**

Since its inception, human beings have sought happiness, either by simple satisfaction and momentary pleasures or to achieve permanent individual or collective success. The truth is that being happy has become an imminent necessity in all aspects of people's lives. Relate happiness with a certain state of health, it is possible, since happy and optimistic people tend to enjoy better health than those who live stressed and bad humored. It has been scientifically proven that happy people have lower levels of cortisol in the blood, the stress hormone, which can contribute to a large number of diseases if it is maintained at high levels for a long time. People in a bad mood and stress, in addition to producing more

cortisol, also have low levels of protein, which could trigger widespread inflammation in the body. Currently in the world, happiness is analyzed not only as emotion, but also as a science for effective progress in the medical, social and educational fields. This is how it is already inserted in the area of teaching and scientific research centers, that is, an aspect applicable from the most basic levels of schooling to the academy, through processes where the communication factor is preponderant in leading to determined strategies and actions to achieve the objectives set. But what is happiness and what determines it? Very distant from what one thinks, it is not the environment, abundance or material goods.

**Keywords:** Education, communication, happiness, culture, complexity.

## Introducción

Según investigaciones de la comunidad científica, las endorfinas son las neurotransmisoras responsables de la felicidad en el ser humano, así se lo considera desde que en 1970 la estudiante estadounidense de Neurociencias, Candace Pert, hizo el descubrimiento al experimentar con morfina y las sustancias endógenas que produce el cerebro.

El cerebro se desarrolla durante toda la vida, de modo que cada vez que aprendemos algo nuevo se forma una nueva conexión, es así que gracias al descubrimiento del neurobiólogo Giacomo Rizzolatti sobre las neuronas espejo se pudo determinar que, al observar a otros, aprendemos automáticamente a entenderlos y a imitar sus acciones y expresiones. Para que esto funcione necesitamos interactuar con otras personas e interactuar es comunicar.

El Dr. Andrew Steptoe, del University College de Londres, explica que “los estados de ánimo no son solo una cuestión genética, sino que en ello influyen las

relaciones sociales y los logros de la vida<sup>3</sup>.

Existen sustancias químicas que produce el cerebro a las que se les ha denominado comúnmente como *drogas de la felicidad*, ya que producen sensaciones en el ser humano, como por ejemplo:

**Fenilalanina:** entusiasmo y amor por la vida.

**Dopamina:** amor y ternura.

**Oxitocina:** o molécula del amor, molécula afrodisíaca.

**Endorfinas:** también llamadas "hormonas de la felicidad".

Pero la producción de estas sustancias requiere el estímulo controlado y adecuado que un especialista puede dirigir en un paciente con recurrentes problemas de salud.

## Ser feliz, ser saludable

La teoría de que la felicidad contribuye al buen estado de salud o la recuperación de la misma no es una novedad en el mundo, no obstante, aún es un tema tabú entre los actores de la comunidad médico-científica,

ya que no es muy frecuente encontrar recomendaciones médicas con recetas para ser feliz.

Sin embargo, ya varios experimentos se han realizado en este sentido, como lo indica Gabriela Vargas<sup>4</sup> en su artículo “Drogas de la felicidad”, al referirse al análisis bioquímico que se le realizó a la sangre de la Madre Teresa de Calcuta, en el que se halló que era una persona altamente dopamínica; es decir, plena y feliz.

Asimismo, Vargas explica que cuando una mujer va a dar a luz genera una cantidad enorme de dopamina (la droga del amor y la ternura). Cuando se está enamorado, la dopamina aumenta 7.000 veces su cantidad, mientras que, en los recién casados, se produce gran cantidad de oxitocina, que es la responsable del amor pasional.

Para combatir el estrés se sabe que estimular la producción de endorfinas es uno de los mejores antídotos, pero también ayuda a contrarrestar el dolor, la fatiga, la depresión o la ansiedad.

La felicidad humana no es otra cosa que la

capacidad para disfrutar de los placeres de la vida, pero todo depende del tamaño de las regiones subcorticales del cerebro, como el núcleo caudado, mismo que resulta ser más pequeño de lo normal en las personas que presentan un nivel elevado de anhedonia, el síntoma de la depresión.

Una zona del frontal, llamada córtex orbitofrontal, es clave en el grado de felicidad que un individuo pueda experimentar, se conoce que tiene conexiones con el sistema de la dopamina, sustancia segregada a través del deseo, además está relacionada con el opioideo expulsada mediante la sensación de placer.

Al parecer la felicidad depende de circuitos cerebrales y de ciertas sustancias químicas, por ello es importante no desatender las estimulaciones que necesita el cerebro para que actúe adecuadamente de modo que logre producir la que podría potencialmente colaborar con la cura para varios males físicos y mentales, la química de la felicidad.

**Prevención y autocuración***palco del miedo, amor en los*

Más allá del campo científico, para el ser humano la felicidad representa un aspecto subjetivo, que implica valoraciones arraigadas partiendo desde su niñez de acuerdo con su entorno y convicciones de todo tipo; cultural, económico, político, familiar, deportivo, étnico, entre otros.

Al profundizar en las motivaciones de la felicidad, el papa Francisco, Jorge Mario Bergoglio, en su artículo “*Ser feliz*”, destaca que los encuentros con la felicidad durante la vida no están precisamente relacionados a momentos, sino a la predisposición personal que los individuos tengan ante los acontecimientos cotidianos. Así, se refiere Bergoglio a aquellas oportunidades de ser feliz: “*Me gustaría que recordaras que ser feliz no es tener un cielo sin tempestades, camino sin accidentes, trabajos sin cansancio, relaciones sin decepciones. Ser feliz es encontrar fuerza en el perdón, esperanza en las batallas, seguridad en el*

*desencuentros*”.<sup>5</sup>

Aristóteles<sup>6</sup>, científico de la antigua Grecia, también manifiesta su teoría de la felicidad en el ser humano, la misma, sostiene que ha de consistir en algún tipo de actividad, una sensación o estado que acompaña a ciertas actividades consideradas como placenteras, pero no es el placer mismo.

La felicidad estaría enmarcada en la ciencia ética que fortalece la formación del carácter, en otras palabras, lo que se busca no es deshacerse de los deseos, sino más bien dirigirlos hacia ese fin que es la virtud o la felicidad, es decir, tratar de conseguir que los deseos y la sensibilidad momentáneos de cada uno, no entorpezcan el camino hacia la vida feliz.

Se puede concluir entonces, que la humanidad no ha podido encontrar la felicidad en determinados momentos o placeres, tampoco en lo que se pueda comprar con el dinero, sino más bien en las sensaciones permanentes de bienestar, en la libertad, en la realización personal y en la

seguridad, por mencionar algunos aspectos.

Pero la felicidad sigue siendo motivo de estudio científico y filosófico, a través del cual se considera que la correcta comunicación como parte fundamental de la interacción humana, juega un papel preponderante en el proceso de conseguir la tan anhelada felicidad.

En el mismo momento en el que el ser humano se encuentra cara a cara con la felicidad, se topa con el deseo de comunicar ese momento o circunstancia a los seres queridos, como ocurre en el caso de una conmemoración, un paseo, una reunión familiar, el nacimiento de un hijo, una ceremonia significativa, etc.

Solo basta con chequear las redes sociales para encontrar muchos momentos de felicidad que reflejan el estadio ideal de los seres humanos plasmados en una imagen que es compartida (comunicada) con el mundo entero.

En ese momento se está comunicando, casi mediante un grito eufórico, que se es feliz.

Es decir, la sensación de bienestar pasa a ser

una imperante necesidad del ser humano para el bien de su cuerpo y espíritu.

La búsqueda de la felicidad ha representado para la humanidad un verdadero reto que se ha convertido progresivamente en toda una asignatura de aprendizaje. De hecho, ya en el Reino Unido la felicidad se encuentra situada en la malla curricular del sistema educativo como una asignatura impartida desde los primeros años de estudios, otra forma de comunicar felicidad.

Por ejemplo, desde el año 2006 al haber implementado las clases de felicidad, en el internado inglés Wellington College, se ha descubierto que tanto los resultados académicos como la buena salud mental y el bienestar de los estudiantes convergen en un mismo objetivo, la combinación de todos estos aspectos provoca felicidad. No se obtiene el mismo efecto si se alcanzan objetivos por separado o mediante el logro individual de los mismos.

Pero surge otro problema, Sir Anthony Seldon<sup>7</sup>, director del centro británico Wellington College, cree que, ante el

apremio de los buenos resultados inmediatos, la mayoría de los centros se han convertido en «fábricas de examinar», la presión y el estrés en los estudiantes por conseguir excelentes resultados académicos, tiene consecuencias devastadoras con incidencia cada vez más generalizada que se introduce en los hogares y en comunidades enteras, por eso, en el Wellington College la disciplina de la felicidad se estudia con prioridad y se practica para revertir dichas consecuencias. Seldon logró, incluso, llevar la asignatura de la felicidad a la Cumbre Mundial de la Innovación en Doha, Catar, donde fueron profundizadas sus teorías.

Actualmente el mundo tiene los ojos puestos en el desarrollo de la felicidad como ciencia, como método de mejoramiento continuo en las empresas, como objeto de estudio permanente y como materia prima para generar salud, lo importante en todos estos ámbitos del ser humano es llegar a conclusiones útiles y saber comunicarlas.

### **La cultura de comunicar felicidad**

Es importante conocer que lo que hace feliz a una persona en este lado del planeta difícilmente hará feliz a quien esté al otro extremo de la Tierra. La cultura es una arista primordial al momento de comunicar felicidad, según lo da a entender José Martí<sup>8</sup> en su obra “Nuestra América”. La cultura es el alma colectiva de los pueblos, porque aglutina la esencia de la gente y todo lo que ha vivido ancestralmente. Sin embargo, la cultura ya ha sido objeto de estudio y de intentos de modificación sin mucho éxito mediante la mercadotecnia, la publicidad y hasta por la comunicación, todo con el interés de desviar la atención hacia determinado producto, servicio, mensaje o marca extranjera que pretende sembrar una nueva cultura o moda.

Y aquí es cuando surge la interrogante, ¿será posible cambiar de tajo la cultura de un individuo, de una sociedad, de una nación?

En respuesta, podemos apreciar que las páginas de la historia revelan un largo camino y un buen tiempo para que los

expertos comprendieran el verdadero significado de cultura, partiendo desde su etimología que expresa según su término, que proviene del latín **cultus**, en referencia al cultivo del espíritu humano y de las facultades intelectuales del hombre, de allí, que no importan los esfuerzos dedicados a interferir en el ADN o en la esencia de un ser humano, su cultura se perenniza y se restablece las veces que sea necesario.

Al comunicarse, el ser humano pone en evidencia aspectos definitivos de su raza, religión, dogmas, estilos, vivencias, es decir, revela su cultura. La correcta comunicación entonces es parte fundamental de la cultura y viceversa, lo que permite comprender que, aunque el ser humano se adapte a una moda o a un nuevo orden social, sus pensamientos, sentimientos y emociones convergen nuevamente hacia sus raíces, por ello, todo producto, servicio, mensaje o marca deberán conducirse por el espíritu de la cultura donde quiere penetrar, es decir, tendrá que adaptarse y no pretender adaptar a sus públicos hacia sí.

Siguiendo esta misma línea, la experta española Natalia Sara se refiere a la comunicación positiva en su blog [nataliasara.com](http://nataliasara.com), resaltando a la comunicación interna que existe perennemente en las personas. “Necesitamos comunicarnos para dar sentido y coherencia a nuestra existencia. Con lo cual, la relación-comunicación personal que mantenemos ‘con nosotros mismos’ y la relación-comunicación ‘persona a persona’, la que mantenemos con los demás, son elementos potenciales de nuestra felicidad”.<sup>9</sup>

Basados en esta realidad, se puede aseverar que la felicidad depende de establecer una buena comunicación entre los individuos y con las masas y es aquí donde la felicidad se transforma en ciencia y arte para el ser humano.

Pero más allá de justificar teóricamente la existencia de una nueva ciencia, esta propuesta genera más bien resultados tangibles recientes, como el de los avances en la medicina motivacional, atribuidos a la



mejora en la producción de endorfinas que alivian el dolor y aplacan los síntomas de cualquier padecimiento, tal como en los experimentos prácticos del Dr. Patch Adams o la psicología positiva de Martín Seligman. *“Tú eres el autor de tu propia felicidad y te corresponde a ti decidir cada mañana temprano tener un día feliz”*.<sup>10</sup>

Dr. Hunter “Patch” Adams

Precisamente es lo que ya está pasando en los países del Primer Mundo mediante proyectos como *Happiness*, financiado por la Unión Europea que pretende analizar cómo influyen las condiciones ambientales en la felicidad de las personas, es decir, cuán determinante son: el clima, la polución, los servicios educativos y de salud, además, el bienestar subjetivo (uno de los términos técnicos para la felicidad).

De los resultados de este estudio, se espera tomar en cuenta parámetros que lleven a una correcta toma de decisiones entre la clase política y el público en general.

Asimismo, por referencia se torna importante para el mundo conocer cuál es la

población más feliz en todo el globo terráqueo, por eso la consultora mundial WIN Gallup Internacional<sup>11</sup> publicó a inicios del año 2016, un estudio basado en una encuesta realizada a más de 66 mil personas en 68 países del mundo, la misma que determinó interesantes resultados como el que estableció que el país más feliz del mundo no necesariamente es una potencia mundial.

Así, Colombia es elegido como -el país más feliz del mundo- en el año 2016, con una felicidad neta (felicidad menos infelicidad) del 85 %. Mientras tanto la felicidad neta global es de 56 % y el 66 % de la población mundial dice sentirse feliz con su modo de vida, menos que en 2014 año en que el índice era del 70 %.

Pero también a través de este mismo estudio se llegó a la conclusión de que el país más infeliz es Irak con una felicidad neta del -12 %.

### **La felicidad atada a la comunicación**

Cuando se manifiesta la felicidad en el ser

humano en cualquiera de sus formas o dimensiones, la comunicación surge espontáneamente, al principio se manifiesta como una comunicación primaria intrínseca que desarrolla el pensamiento y acto seguido hablan las voces internas de la conciencia y se generan reacciones desde el inconsciente.

De acuerdo con estudios realizados en Programación Neurolingüística<sup>12</sup> o PNL, la comunicación intrapersonal (consigo mismo) es determinante al momento de establecer una emoción, sentimiento, duda o decisión.

En otras palabras, si el individuo comunica correctamente a su “yo interior” que está feliz, repasa los motivos y disfruta el momento, y en ese instante ya se genera la comunicación.

Asimismo, si el individuo sostiene la convicción de que existe un ser supremo que está pendiente de todos los aspectos de su vida, surge la *comunicación interpersonal*: (con un “TU” (Dios); la misma que también se practica al

comunicarse con los demás “TUS” es decir, con quienes se relaciona de forma más confidencial, su círculo más íntimo de allegados.)

La comunicación grupal también se hace presente cuando pertenecemos a una comunidad, los compañeros de trabajo, el vecindario, el salón de clases. La comunicación se da por obtener los mismos ideales o por el simple hecho de que la mayor parte de lo que comunicamos lo hacemos a través del lenguaje no verbal.

La comunicación masiva (para difundir e incidir en los grandes grupos sociales temas como, ideas y objetivos) se manifiesta acentuadamente en la actual era de la tecnología de las comunicaciones, es casi imposible permanecer aislado de la sociedad, sin comunicación. Por tanto y en ocasiones hasta sin saberlo, las personas tienden a exponer distintas situaciones de su vida a través de las redes sociales, sin percatarse de que inmediatamente masifica su información, generando la comunicación en muchas direcciones.

En su afán por determinar, dentro de las teorías psicológicas, la jerarquización de las necesidades del ser humano, Abraham Maslow<sup>13</sup> también tomó en cuenta estos grandes aspectos de la comunicación, el YO, los TUS, y la comunicación masiva o hacia los DEMÁS, es decir, entre la importancia de los aspectos motivacionales de los individuos que se sitúan en las tres secciones superiores de la Pirámide de Maslow, trascienden el SER, LA ESTIMA Y LA PERTENENCIA.

La Pirámide de Maslow es actualmente una herramienta para aplicar estrategias de mejoramiento del desempeño y clima interno, desde los departamentos de Recursos Humanos y la comunicación organizacional en las empresas, así como en materia de bienestar estudiantil, bienestar social, y en los grupos comunitarios que buscan establecer acciones motivacionales para generar estabilidad, paz, integración y dignidad, en otras palabras, llegar a ser felices.



**Figura 2.** Pirámide de las necesidades de Maslow.

Aquí Maslow coincide con la propuesta de Martin

Seligman<sup>14</sup> al crear el sistema o modelo PERMA,

siglas compuestas por frases en inglés con

significados inherentes

al desarrollo humano, el bienestar, la

felicidad y la comunicación.

### **MODELO PERMA**

**P- “Positive Emotions” – Emociones**

**positivas:** Las emociones positivas alientan

a generar mayores y mejores resultados en

todos los aspectos de la vida, desde el

planteamiento mismo de sus objetivos, el ser humano positivo tiende a dimensionar metas más ambiciosas, pero con bases más sólidas y con coherencia hacia la realización.

**E- “Engagemnet”- Compromiso e involucramiento:** al aplicar al máximo sus fortalezas y las oportunidades es cuando el individuo desarrolla tareas que son de su agrado y puede aplicar sus habilidades más destacadas.

El involucramiento se da por lo general cuando están de por medio la pasión, el interés, el desafío.

Los atletas conocen este estado como la “zona”, una etapa que exige cada vez más al deportista llegando a absorberlo por completo, generando adrenalina para que la acción fluya, sin tomar en cuenta el paso del tiempo, el clima u otra circunstancia adversa.

Este estado llega a deleitar al individuo pese a acabar exhaustos, la sensación es bienestar y motivación.

**R- “Relationships”- Relaciones:** Es en este

aspecto donde la comunicación se fortalece, ya que se desplaza desde el yo interno hacia los demás al tener y mantener relaciones positivas y constructivas.

Este requisito es indispensable para participar en la sociedad, se transforma en una necesidad, la de sentirse conectados a todo nivel, ya sea íntimo, familiar, social, organizacional o comunitario.

La agenda del ser humano está organizada para dedicar el tiempo a cultivar las relaciones más importantes de su vida y esta acción se revierte en un efecto inmediato de felicidad.

**M- “Meaning and Purpose” -Propósito y significado:** Tener un propósito, creer que la existencia misma de la persona obedece a una misión, o es útil para llegar a algo más grande que los propios objetivos, ayuda a la autoestima y trasciende directamente en las acciones desarrolladas en el día a día.

Desde el frente en que se encuentre actuando el ser humano, ya sea a nivel político, social, dogmático, familiar profesional o ambiental, se fortalece la

definición del significado y propósito de los proyectos y ocupaciones individuales.

De este modo se llega a actuar con coherencia y se establecen las prioridades y los valores en base a la cultura en la que se desarrollan las personas.

**A –“Accomplishment”- Éxito y sentido de logro:** Alcanzar metas, basarse en un cronograma, lineamientos y políticas y finalmente la realización del humano es una necesidad fundamental.

La sensación de ser competentes y manejarse con autonomía, el establecer metas, desarrollar autocontrol, disciplina y conseguir el éxito son parte del mejoramiento continuo que se proponen el hombre y la mujer que buscan en sus logros el estado de felicidad deseado.

### **Conclusiones**

Podría parecer que la felicidad no constituye un objeto de investigación, ciencia y tecnología, pero lo es. En algún momento de la historia el estudio de la comunicación como ciencia tampoco fue creíble.

Pero las hipótesis en el campo de la felicidad en relación con la medicina son concluyentes, como las del Dr. Emilio La Rosa, quien comprobó que solo sus pacientes más estresados y deprimidos enfermaban más que los que no presentaban dichos síntomas “Cuando estamos felices no hay estrés y se estimula el sistema inmunitario”<sup>15</sup> (La Rosa. 2014).

Los logros, la realización, la paz, la seguridad u otros valores podrían ser los motivos para ser feliz, pero lo cierto es que tanto la comunicación como la felicidad y la salud, van de la mano desde todo punto de vista para alcanzar dichos objetivos.

Podría decirse que la clave es la predisposición para ser feliz, aunque tener buen humor no siempre es sinónimo de felicidad, el solo hecho de poseer ese atributo, ya evidencia un propósito positivo, como lo demuestra el presidente de la República del Ecuador, Lenín Moreno, quien es también experto en charlas motivacionales para grupos sociales, laborales y estudiantiles.



"El humor tiene un efecto terapéutico no solamente alimenta el espíritu, el alma, la mente, sino también el cuerpo mediante la inmunidad que genera. La alegría y el buen humor son poesía que surge de un espíritu sin odio", dice Moreno resaltando de este modo esos valores que suelen perderse en

las sociedades donde la felicidad pasa a un segundo plano. "Con el humor podemos lograr una cultura de tolerancia, diálogo y acuerdos mínimos que todo el mundo pregona, pero nadie o casi nadie cumple"<sup>16</sup>

*Lenín Moreno, presidente de Ecuador.*

## Bibliografía

1. Agencia Pública de Noticias del Ecuador (22 de mayo de 2013). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016, Lenín Moreno el vicepresidente deja a Ecuador un legado de alegría, optimismo y buen humor (vídeo): <http://www.andes.info.ec/es/personaje/lenin-moreno-vicepresidente-deja-ecuador-legado-alegria-optimismo-buen-humor-video.html>
2. Ballay, L. La felicidad [Internet]. U.A.D.E.R Facultad de Ciencias de la Gestión. Licenciatura en Comercio Internacional. 28 de octubre de 2010 (consultado el 10 de diciembre de 2017) Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos89/que-es-felicidad/que-es-felicidad.shtml#ixzz51AixpGln>
3. Colombo, D. (septiembre de 2015). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016, de Ser feliz, por el papa Francisco: <http://danielcolombo.com/ser-feliz-por-el-papa-francisco/>
4. Daughters of St. Paul. (22 de julio de 2013). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016. La felicidad en relación a la Comunicación de Pauline: <http://www.pauline.org/Resources/Espa%C3%B1ol/Espa%C3%B1ol-Blog/ArticleID/51>
5. El Observador, mundo encuesta ¿Cuál es el país más feliz del mundo según estudio Win Gallup? (enero 7 de 2016), [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016.: <http://www.elobservador.com.uy/cual-es-el-pais-mas-feliz-del-mundo-segun-estudio-n716289>
6. El siglo del Torreón (21 de julio de 2003). [Internet]. Recuperado el 26 de diciembre de 2017. Drogas de la felicidad. <https://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/40822.drogas-de-la-felicidad.html>
7. Gómez, E. (s.f.). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016, Psicología positiva de Seligman: <http://psicologiapositivacr.com/tecnicas/24-fortalezas-del-caracter-y-virtudes/>
8. Herrera, R. (28 de marzo de 2010). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016, Cómo se descubrieron las endorfinas, de Molécula Farmacéutica: <http://moleculafarmaceutica.blogspot.com/2010/03/como-se-descubrio-la-endorfina.html>
9. Hormonas de la felicidad. (s.f.). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016, Investigación Saludable: <https://investigacionsaludable.wordpress.com/hormonas-de-la-felicidad/>
10. John H., Richard L., Jeffrey S. [Internet]. Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2017). World Happiness Report 2017, New York: Sustainable Development Solutions Network. Recuperado el 13 de diciembre de 2017: [https://s3.amazonaws.com/sdsn-whr2017/HR17\\_3-20-17.pdf](https://s3.amazonaws.com/sdsn-whr2017/HR17_3-20-17.pdf)
11. La ciencia descubre las claves de la felicidad. (16 de junio de 2008). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de

2016, de El País: [http://elpais.com/diario/2008/12/28/sociedad/1230418801\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2008/12/28/sociedad/1230418801_850215.html)

12. La guía, Filosofía por Christian (18 de marzo de 2007). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016. Concepto de felicidad por Aristóteles: <http://filosofia.laguia2000.com/filosofia-griega/concepto-de-felicidad-en-aristoteles#ixzz42LLCRT5u>

13. La Pirámide de Maslow. [Internet]. En 50 minutos.es Plurilingua Publishing. Recuperado el 13 de diciembre de 2017:

<https://books.google.com.ec/books?id=7G8ODAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=maslow+piramide&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi0ldmh3IfYAhVD7SYKHU5-DqQQ6AEIJjAA#v=onepage&q&f=false>

14. Martí J., Nuestra América (Publicado en La Revista Ilustrada de Nueva York, Estados Unidos, el 10 de enero de 1891, y en El Partido Liberal, México, el 30 de enero de 1891)

15. Opi, J. (2010). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016. El reto de ser feliz, p21, editorial Amat:

<https://books.google.com.ec/books?id=odQILYrRo5IC&pg=PT20&dq=maslow+feliz&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiL9s3ynaXNAhXBFh4KHd0ZAcQQ6AEIGjAA#v=onepage&q=maslow%20feliz&f=false>

16. Sara, N. (9 de septiembre de 2013). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016, El secreto de la felicidad, Comunicación positiva: <http://nataliasara.com/2013/09/09/el-secreto-de-la-felicidad-comunicacion-positiva/>

17. Taboada, N. (21 de julio de 2013). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016,

18. The Economist, Intelligence Unit. [Internet]. The Global Liveability Report 2017. LONDON 20 Cabot Square London E14 4QW United Kingdom. Recuperado el 13 de diciembre de 2017:

<http://www.smh.com.au/cqstatic/gxx114/LiveabilityReport2017.pdf>

19. Ventoso, L. (3 de marzo de 2015). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016, La felicidad ya es una asignatura, de abc: <http://www.abc.es/familia-educacion/20150303/abci-aula-felicidad-201503031947.html>

20. Vida y Estilo. Perú 30 de abril del 2014. [Internet]. Aprender a ser feliz, la receta de salud de un médico peruano. Recuperado el 12 de diciembre de 2017: <https://publimetro.pe/vida-estilo/noticia-aprender-feliz-receta-salud-medico-peruano-22554>

21. 15 frases célebres de Patch Adams [Internet]. Recuperado el 13 de diciembre de 2017:

<https://genial.guru/inspiracion-gente/15-frases-celebres-de-patch-adams-85055/>



**Referencias contextuales**

- 1** The Economist, Intelligence Unit. [Internet]. The Global Liveability Report 2017. LONDON 20 Cabot Square London E14 4QW United Kingdom. Recuperado el 13 de diciembre de 2017: <http://www.smh.com.au/cqstatic/gxx114/LiveabilityReport2017.pdf>
- 2** John H., Richard L., Jeffrey S. [Internet]. Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2017). World Happiness Report 2017, New York: Sustainable Development Solutions Network. Recuperado el 13 de diciembre de 2017: [https://s3.amazonaws.com/sdsn-whr2017/HR17\\_3-20-17.pdf](https://s3.amazonaws.com/sdsn-whr2017/HR17_3-20-17.pdf)
- 3** Ballay, L. La felicidad [Internet]. U.A.D.E.R Facultad de Ciencias de la Gestión. Licenciatura en Comercio Internacional. 28 de octubre de 2010 (consultado el 10 de diciembre de 2017) Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos89/que-es-felicidad/que-es-felicidad.shtml#ixzz51AixpGln>
- 4** El siglo del Torreón (21 de julio de 2003). [Internet]. Recuperado el 26 de diciembre de 2017. Drogas de la felicidad. <https://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/40822.drogas-de-la-felicidad.html>
- 5** Colombo, D. (septiembre de 2015). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016, de Ser feliz, por el papa Francisco: <http://danielcolombo.com/ser-feliz-por-el-papa-francisco/>
- 6** La guía, Filosofía por Christian (18 de marzo de 2007). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016. Concepto de felicidad por Aristóteles: <http://filosofia.laguia2000.com/filosofia-griega/concepto-de-felicidad-en-aristoteles#ixzz42LLCRT5u>
- 7** Ventoso, L. (3 de marzo de 2015). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016, La felicidad ya es una asignatura, de abc: <http://www.abc.es/familia-educacion/20150303/abci-aula-felicidad-201503031947.html>
- 8** Martí J., Nuestra América (Publicado en La Revista Ilustrada de Nueva York, Estados Unidos, el 10 de enero de 1891, y en El Partido Liberal, México, el 30 de enero de 1891)
- 9** Sara, N. (9 de septiembre de 2013). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016, El secreto de la felicidad, Comunicación positiva: <http://nataliasara.com/2013/09/09/el-secreto-de-la-felicidad-comunicacion-positiva/>
- 10** 15 frases célebres de Patch Adams [Internet]. Recuperado el 13 de diciembre de 2017: <https://genial.guru/inspiracion-gente/15-frases-celebres-de-patch-adams-85055/>
- 11** El Observador, mundo encuesta: ¿Cuál es el país más feliz del mundo según estudio Win Gallup? (enero 7 de 2016), [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016. <http://www.elobservador.com.uy/cual-es-el-pais-mas-feliz-del-mundo-segun-estudio-n716289>



**12** Gómez, E. (s.f.). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016, Psicología positiva de Seligman:

<http://psicologiapositivacr.com/tecnicas/24-fortalezas-del-caracter-y-virtudes/>

**13** La Pirámide de Maslow. [Internet]. En 50 minutos.es Plurilingua Publishing. Recuperado el 13 de diciembre de 2017:

<https://books.google.com.ec/books?id=7G8ODAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=maslow+piramide&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi0ldmh3IfYAhVD7SYKHU5-DqQQ6AEIJjAA#v=onepage&q&f=false>

**14** Fernández, I. [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016, Psicología positiva de Seligman:

[https://mba.americaeconomia.com/sites/mba.americaeconomia.com/files/2013\\_08\\_uai\\_felicidad\\_en\\_el\\_t.pdf](https://mba.americaeconomia.com/sites/mba.americaeconomia.com/files/2013_08_uai_felicidad_en_el_t.pdf)

**15** Vida y Estilo. Perú 30 de abril del 2014. [Internet]. Aprender a ser feliz, la receta de salud de un médico peruano.

Recuperado el 12 de diciembre de 2017: <https://publimetro.pe/vida-estilo/noticia-aprender-feliz-receta-salud-medico-peruano-22554>

**16** Agencia Pública de Noticias del Ecuador (22 de mayo de 2013). [Internet]. Recuperado el 8 de marzo de 2016,

Lenín Moreno el vicepresidente deja a Ecuador un legado de alegría, optimismo y buen humor (vídeo):

<http://www.andes.info.ec/es/personaje/lenin-moreno-vicepresidente-deja-ecuador-legado-alegria-optimismo-buen-humor-video.html>