

APRENDER A SER FELIZ: CLAVES PARA EDUCAR LA FELICIDAD EN LA FAMILIA^a

Learning to be happy: keys to educate happiness in the family

Artículo de reflexión

DOI: <https://doi.org/10.21501/23461780.4930>

Recibido: marzo 30 de 2024. Aceptado: septiembre 23 de 2024. Publicado: febrero 3 de 2025

*Carmen María Martínez-Conde**
*Fátima Ruiz-Fuster***
*Josu Ahedo Ruiz****

^a El artículo forma parte de la investigación del proyecto titulado La contribución del propósito -sentido de la vida- en el desarrollo de la virtud de la prudencia en universitarios financiado como proyecto propio de UNIR (2023-2025).

* Doctora en sociología. Docente de la Universidad Internacional de La Rioja Logroño, integrante del grupo de investigación El quehacer educativo en acción, España. Correo electrónico: carmen.martinezconde@unir.net, <https://orcid.org/0000-0001-9951-6258>, <https://scholar.google.es/citations?user=Uj8U5vQAAAAJ&hl=es>

** Doctora en Educación y Psicología. Docente de la Universidad Internacional de La Rioja Logroño, integrante del grupo de investigación El quehacer educativo en acción, España. Correo electrónico: fatima.ruiz@unir.net, <https://orcid.org/0000-0002-0995-4172>, <https://scholar.google.com/citations?user=xhwUkCQAAAAJ&hl=es>

*** Doctor en Filosofía. Docente de la Universidad Internacional de La Rioja Logroño, integrante del grupo de investigación El quehacer educativo en acción, España. Correo electrónico: josu.ahedo@unir.net, <https://orcid.org/0000-0002-2480-5423>, <https://scholar.google.es/citations?user=MzO0EEUAAAAJ&hl=es>

Resumen

El objetivo de este artículo es proponer estrategias para ayudar a la familia a educar a sus hijos en relación con la felicidad. Se afirma que es posible aprender a ser feliz y, también, que la familia es el principal ámbito para este aprendizaje. La justificación del objetivo se realiza mediante una aproximación al concepto de felicidad, entendido como fin último del ser humano, desde el punto de vista aristotélico que la comprende como vivir una vida plena y virtuosa. Por otra parte, la psicología positiva entiende la felicidad como bienestar emocional, para lo que se precisa educar las emociones, pero aclaramos que, la felicidad, es más que simplemente facilitar esta educación emocional. Como punto central del artículo, se propuso que, para alcanzar la felicidad personal, es necesario educar, más aún cuando es entendida como la actividad de la persona que consiste en amar conforme a la aceptación personal y a la donación al otro. Finalmente, se realiza un aporte de carácter educativo, ya que se lleva a cabo una propuesta práctica acerca de cómo alentar a las familias a que sean agentes de cambio capaces de promover el optimismo, la alegría y la generosidad. Se concluye que, educar en la felicidad en el ámbito familiar supone una contribución al desarrollo social, ya que, mejorar las relaciones familiares es el camino para lograr un verdadero cambio de la sociedad.

Palabras clave

Aceptación; Alegría; Aprendizaje socioemocional; Bienestar emocional; Donación; Familia; Felicidad.

Abstract

The purpose of this article is to propose strategies to help families educate their children to be happy. It is affirmed that it is possible to learn to be happy and that the family is the main environment for this learning process. The justification of the objective is made with an approach to the concept of happiness as the goal of the human being, from the Aristotelian point of view, who contemplates it as a full life, virtuous life. Likewise, positive psychology understands happiness as emotional well-being, which requires educating emotions, but we clarify that happiness is more than simply facilitating this emotional education. The central point of the article is the need to educate to achieve personal happiness, understood as the activity of the act of being personal, which is to love according to personal acceptance and donation to others. Finally, an educational contribution is made, as a practical proposal is made on how to encourage families to be agents of change capable of promoting optimism, joy and generosity. It is concluded that educating in happiness in the family environment is a contribution to social development, since improving family relationships is the way to achieve a real change in society.

Keywords

Acceptance; Emotional well-being; Family; Givenness; Happiness; Joy; Social-emotional learning.

Introducción

El aporte de este artículo radica en que subraya la posibilidad de generar un aprendizaje sobre lo que es la felicidad y presenta un modo de afrontar la realidad para ser feliz, pues, la vida, no nos la amargan los hechos negativos, sino el modo de afrontarlos (Mateu, 1991). A lo largo del texto, se sustenta que se puede aprender a ser feliz, lejos de preconcepciones poco realistas que tratan de conseguir la felicidad a toda costa, muchas veces evitando el dolor o las situaciones adversas y eliminando las emociones negativas.

Este aprendizaje trae consigo la necesidad de admitir que, *ser feliz* tiene un fuerte componente de búsqueda personal, no solo en el modo de enfrentarse a las circunstancias adversas que se presenten, sino, sobre todo, tal y como se va a defender, en aprender a darse a los demás. Por eso, se insiste en que ser feliz implica entender la felicidad como servicio a los demás, en concreto, en darse de modo continuo, lo que no se reduce a dar bienes materiales, ya que lo más excelso que uno puede darles a los demás es a sí mismo mediante la entrega personal al otro.

En cuanto a la naturaleza de lo que significa la felicidad, es posible subrayar dos verdades aceptadas; la primera, que la felicidad no es un medio, sino el fin último del ser humano y, la segunda, que el deseo natural que todo ser humano tiene es el de ser feliz. Ahora, este deseo no es fruto de una elección humana, sino que todos deseamos por naturaleza ser felices; además, es un deseo irrestricto (Sellés, 2006). Esta doble realidad permite justificar la necesidad de educar en la felicidad y que ser feliz sea parte de lo que uno puede aprender. Sin embargo, esto no significa que debe darse una uniformidad en el modo de enseñar cómo ser feliz, sino que es preciso entender que existen unas ciertas claves, aceptadas en el ámbito educativo, que son las que, precisamente, cabe tener en cuenta para subrayar la pertinencia de este aprendizaje.

El análisis conceptual que se realiza sobre la felicidad se inicia teniendo en cuenta que, desde la psicología positiva, se la trata como una experiencia o estado mental positivo del individuo, que surge ante una estimulación interna o

externa, que produce pensamientos y sentimientos positivos (Sánchez & Méndez, 2011). Por eso, algunos psicólogos han centrado el concepto de *felicidad* en promocionar el bienestar emocional a través de la vivencia de emociones positivas (Bisquerra, 2008).

En el artículo, se sigue la propuesta aristotélica sobre la virtud y la felicidad. A este respecto, Aristóteles (1985) define la felicidad como el fin último del ser humano. Según él, nadie es feliz sin vivir la virtud, lo que implica que, la felicidad, es más que sentirse feliz, ya que no es un simple estado emocional. La felicidad es vivir según la virtud, es decir, tener una vida plena, virtuosa. Por eso, planteamos varias virtudes que pueden ser vividas en el aprendizaje de cómo ser feliz, principalmente, la alegría, entendida como virtud y emoción positiva, la generosidad y el aprender a pedir perdón y perdonar.

Además, junto a esta felicidad de condición psicológica y otra más virtuosa, heredada de Aristóteles (1985), se subraya la necesidad de una felicidad de carácter más personal. Comprender qué es esta felicidad personal implica distinguir tres niveles ontológicos en el ser humano: la afectividad, la esencia —naturaleza, inteligencia y voluntad— y el acto de ser personal. Por eso, se destacó que se puede hablar de un triple sentido de la felicidad: el bienestar emocional, la felicidad natural, que sería vivir la virtud, y la felicidad personal.

En la actualidad, la felicidad es vista como un aspecto central de la vida de todo ser humano y un ideal bueno al que aspiramos y al que deberíamos dirigirnos a la hora de educar a los hijos. En el itinerario de cómo educar en la felicidad, se sostiene que, el primer ámbito para iniciarlo, es la familia. En esta es donde cada uno se siente querido y acogido, así como es el lugar idóneo para que cada uno se adentre en su autoconocimiento y en la aceptación personal de quién es, de lo que es y de lo que está llamado a ser. En este sentido, el artículo es relevante para fomentar esta educación familiar, ya que aporta estrategias que pueden ser utilizadas, por la familia, en esta necesaria tarea de educar en la felicidad.

La idea final de este artículo es, por tanto, ayudar a las familias y educadores a transmitir, en este contexto social, que la felicidad consiste en dar, no tanto en poseer, sino en esa donación, puesto que este es el mejor modo de seguir creciendo como persona y de continuar con el perfeccionamiento de la naturaleza humana recibida. La presente propuesta afirma que la felicidad es de la persona, por eso, hablamos de *ser feliz* y no tanto de *estar feliz*, que denota más un estado y no tanto una actividad. Por eso, la felicidad no es una cualidad o característica de la facultad afectiva, ya que está a nivel personal. Esto tiene sus consecuencias, que será preciso indicar convenientemente.

¿Se puede aprender a ser feliz?

Pascal Bruckner (2001), en su libro *La euforia perpetua. Sobre el deseo de ser feliz* subraya que la segunda mitad del siglo xx se ha caracterizado, en la cultura occidental, por un exagerado empeño en generalizar el deseo de ser feliz. Además, resalta que la felicidad no es solo sentirse bien o estar alegre, sino que va más allá de la alegría, por lo que no cabe tampoco confundirla con la risa.

Esta generalización de la felicidad se inició en la Ilustración con el fenómeno de la democratización de la felicidad; en este período, esta dejó de ser un privilegio de unos pocos para universalizarse, de modo que todos aspirarán a una vida feliz (Iglesias, 2017). Asimismo, esto supone una individualización de la felicidad, ya que cada uno puede ser feliz a su manera, sin alinearse en un modo único de serlo. Por tanto, este modo de particularizar la felicidad deriva en un interés por alcanzarla, lo que implica la necesidad de un aprendizaje concreto de cómo cada uno puede llegar a ser feliz.

Aristóteles (1985) advierte que la felicidad se puede aprender, pero ¿de qué modo?, ya que no es un modo de ser. En la *Ética a Nicómaco*, Aristóteles (1985) manifiesta que la felicidad está en relación con la excelencia de la virtud: la vida buena. En este sentido, la felicidad es una cierta actividad del alma de acuerdo con la virtud. En relación con esto, Zagal (2013) afirma que “vivir

felizmente consiste en vivir virtuosamente” (p. 129), señalando que, para Aristóteles (1985), la felicidad está en el ejercicio de la virtud. De lo cual se concluye que, la felicidad, es una cierta actividad (*eudaimonía enérgeia tis estín*), algo que se produce y no que se posee. Por tanto, la felicidad es una actividad de acuerdo con la virtud más excelsa.

Además, la felicidad es el fin último del ser humano, aquel al que todos aspiran, que, según Aristóteles (1985), es perfecto y autosuficiente. Este fin es perfecto porque los demás se ordenan de acuerdo con él, y es autosuficiente porque ningún otro puede aportarle algo, ya que no necesita de nada (Aristóteles, 1985). Por eso, este fin último incluye en sí todo lo deseable en la vida.

La teoría aristotélica ha influido en el modo como la psicología positiva ha entendido la felicidad, sin embargo, actualmente, esta corriente psicológica ha derivado este concepto en una comprensión más subjetiva como *bienestar emocional*, aunque con diferentes derivaciones. En el ámbito psicológico destacan varios autores, Diener et al. (1999), por ejemplo, asimilan la felicidad a la satisfacción de la vida. Seligman (2002) postula la *teoría del bienestar* (Modelo PERMA) al señalar que la felicidad es un conjunto de emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logro. Además, afirma que hay tres vías por las cuales se accede a la felicidad: la vida placentera, la vida buena y la vida significativa.

Otro exponente es Csikszentmihályi (1998), quien afirma que no se puede ser feliz sin las experiencias de flujo, que consisten en experimentar “el placer pasivo de un cuerpo en descanso, una cálida puesta de sol, la satisfacción de una relación serena” (p. 45). Kahneman (2012), por su parte, señala que no se puede confundir la felicidad con la satisfacción de la vida, porque la felicidad describe los sentimientos que los individuos tienen cuando viven su vida normal. Además, este concepto de la felicidad a nivel psicológico permite ser medido, ya que el bienestar puede cuantificarse, aunque recurra a mediciones subjetivas como preguntar si alguien está feliz o no.

Según el argumento expuesto; a saber, que la felicidad se puede aprender, Mora (2014) sostiene que esta consiste en “instantes personales, profundos, únicos, intransferibles que cada ser humano lucha por lograr a lo largo de su vida” (p. 68). Así, podría concebirse como una felicidad del momento, la cual se podría aumentar con estímulos inmediatos como saborear un alimento, ver una película, recibir un mensaje de aprobación o la compra de un bien (Seligman, 2002).

Esta identificación de la felicidad con *sentirse feliz* implica, según Marías (1995), confundirla con las cosas que facilitan estar feliz. En el fondo, este autor sostiene que, aprender a ser feliz, no consiste solo en lograr lo que nos hace felices, ya que la felicidad es algo más que un sentimiento. Sellés (2006) también plantea que “si se cifra la felicidad en el sentimiento sensible, no se alcanzará jamás” (p. 193), porque el sentimiento es pasajero, volátil, excesivamente cambiante. A este respecto, es pertinente distinguir entre la felicidad en sentido psicológico, entendida como bienestar emocional, y la felicidad como el propósito de que se convierta en el fin último de la persona.

La comprensión de esta diferencia requiere arrojar luz sobre el estatuto ontológico de la felicidad para determinar si es un sentimiento de la afectividad o es algo que, por ser el fin último del ser humano conviene que esté en relación con lo más íntimo de la persona. En este sentido, Rojo (2005) afirma que la vida feliz se refiere no a la actividad de una potencia —inteligencia o voluntad—, sino a la actividad de la persona íntegra. Por eso, enfatizamos en la necesidad de educar en la felicidad como parte de una educación integral del ser humano.

Esta doble concepción de la felicidad; la primera, desde el punto de vista psicológico y, la segunda, apuntada por Aristóteles como fin último, puede ayudar a entender qué es necesario para educar en la felicidad. Esta educación es posible porque se puede aprender a ser feliz (Fordyce, 1983). ¿Qué es lo que se puede aprender? Por un lado, Bisquerra (2008) señala que la pregunta sobre cómo aprender a ser feliz se refiere a cómo mejorar el bienestar subjetivo, es decir, cómo aprender a sentirse bien. Por otro lado, según Aristóteles (1985), ser feliz es vivir una vida buena, la cual implica vivir según la virtud.

En conclusión, se puede aprender a ser feliz, sobre todo, en lo que se refiere a las actitudes que tienen que ver con la parte subjetiva de la felicidad, en concreto, las emociones positivas. No obstante, este aprendizaje no implica ser feliz, ya que, la felicidad, es algo más que *sentirse felices*, es vivir de modo virtuoso. Es prioritario que este aprendizaje se inicie en el ámbito familiar porque es el espacio donde se fomenta la aceptación personal y se comprende el significado de la donación a los demás.

Según lo apuntado, el doble sentido del aprendizaje de cómo ser feliz se conecta, necesariamente, con el ser personal, ya que, si la felicidad es el fin último del ser humano es preciso que sea la persona en su integridad la que sea feliz. Por tanto, parece pertinente centrar el desarrollo temático en exponer en qué consiste esto de la felicidad personal.

La aceptación personal entendida como donación a los demás

La felicidad personal tiene estrecha relación con lo que Tomás de Aquino (2007) denomina *acto de ser personal*, que es lo más perfecto que hay en la naturaleza humana (*Suma Teológica*, I, q. 29, a. 3, in c.). Según este autor, a nivel metafísico el ser humano está constituido por la distinción radical entre esencia y acto de ser. Este acto de ser personal es lo que Polo (2016) denomina la *coexistencia*. En atención a lo que este autor subraya, recalamos que la felicidad personal está en consonancia con el acto de ser y no tanto con la esencia.

En este punto, parece pertinente conocer la actividad más noble de ese acto de ser personal, ya que esa debería ser la felicidad en sentido personal. Al respecto, cabe afirmar que lo más propio del ser personal es amar (Polo, 2016), pero, ¿en qué consiste ese *amar*? No es un simple sentimiento de la afectividad, sino que es el modo en que la persona se da, tal y como se concreta en la propuesta de la antropología trascendental de Polo (2016), quien considera que el ser personal tiene una estructura donal con una doble actividad: aceptar y dar.

En un análisis antropológico de quién es el ser humano, es pertinente señalar un modo de dar del ser humano que es virtuoso, centrado en realizar actos virtuosos, por ejemplo, en dar algo a los demás. Sin embargo, la persona como acto de ser no es material, por eso, su actividad más noble no debería radicar en dar algo de esa índole, sino en darse él mismo, entregarse. No obstante, dar algo material mejora nuestro modo de ser, el carácter, pero, también, es preciso mejorar como persona y no solo la personalidad.

La estructura donal del ser personal implica darse a los demás, pero este darse, requiere la previa aceptación personal, ya que nadie puede hacerlo sin que antes se haya aceptado a sí mismo. De igual modo, la persona que se da al otro tiene que ser aceptado por este, ya que el amor que no es aceptado es la mayor desgracia. En este sentido, la primera de las acciones que realiza el ser personal es la propia aceptación, necesaria para mejorar la autoestima, tolerar la frustración, aprender del error y ser positivos ante la propia vida (Ahedo & Millán, 2023). Además, es pertinente que esta aceptación esté presente en la persona en un triple nivel: en el afectivo, el de la esencia humana y el del acto del ser personal.

En cuanto a la afectividad, se trata de que la persona acepte las propias emociones, tanto positivas como negativas. En la esencia humana, está la aceptación de las contrariedades, el dolor, las imperfecciones, las injusticias o las humillaciones sufridas. Se trata de aceptar los actos de la inteligencia y de la voluntad, sobre todo, aquellos que son contrarios a lo que uno desea. En el ser personal, la aceptación tiene un doble sentido; el primero, aceptar lo que cada uno tiene, aquello con lo que nace, su naturaleza; el segundo, que es un *quién* que tiene una naturaleza y debe plantearse para qué la tiene. Ante este interrogante, el ser humano debe decidir si perfecciona la naturaleza recibida o no. El modo de perfeccionarla es a través de la adquisición de las virtudes, tanto intelectuales como morales.

En cuanto a la relación de la felicidad personal con la aceptación, es preciso aclarar que, el bienestar subjetivo, implica aceptar las emociones, sin que esto implique necesariamente que el ser humano sea feliz. Asimismo, adquirir virtudes modula el carácter, pero, la felicidad personal es más que el perfec-

cionamiento adquirido con las virtudes que mejoran la personalidad. Es preciso, en primer lugar, aceptarse. Solo si se realiza esta aceptación personal se puede entender lo que significa la donación al otro, ya que, quien no se acepta a sí mismo, qué podrá dar a los demás.

Al mismo tiempo, hay tres modos de dar: el afectivo, por ejemplo, el que radica en acompañar en el sentimiento, en la ayuda a la educación emocional, en darse a otra persona a nivel afectivo mediante la donación corporal. El segundo, a nivel esencial que consiste en dar cosas materiales, dar tiempo o toda ayuda que supone vivir una vida virtuosa para los demás, lo que Polo (2016) llama *dar dones*. El tercer modo es darse uno mismo, que es la entrega de sí al otro. En este sentido, estos dos actos, la donación y la aceptación pertenecen al acto de ser humano, por eso, tienen carácter trascendental, mientras que, los dones, se encuentran en la esencia del hombre (Piá, 1999). Esto significa que, tanto la aceptación como la donación, son de orden personal (Polo, 2015).

Por tanto, cada persona debe aceptarse y aprender aceptar a otras asumiendo que el ser humano crece como persona cuando se da a los demás. Por eso, la felicidad está en dar o, mejor, en darse en clave de amor y que esa entrega sea aceptada por otra persona. En este punto conviene advertir que, el ser humano feliz, puede dar esa felicidad y enseñar el camino de la felicidad personal ayudando a otros a ser felices.

La familia como ámbito primario del aprendizaje de la felicidad

El momento actual plantea serios retos a las familias y educadores en relación con el modo de alcanzar una adecuada comprensión de lo qué significa ser feliz. La familia es el ámbito de socialización primaria y representa, por excelencia, el lugar donde se fomenta la felicidad, aunque no es el único. Allí, el ser humano aprende las primeras y más básicas habilidades propias. Este

entorno es fundamental para cultivar virtudes indispensables y llevar una vida plena y feliz, así como el lugar nuclear para el aprendizaje de la aceptación y donación personal.

Los padres tienen la responsabilidad de educar a sus hijos y prepararlos para la vida social. Les enseñan cómo adquirir virtudes y habilidades que les van a facilitar desenvolverse mejor en el entorno que los rodea. Además, en la familia se adquieren las primeras habilidades de tipo social y emocional, que son indispensables para vivir en la sociedad. Desde que son pequeños, los niños aprenden a convivir, compartir y ayudar, y es necesario que lo hagan en un ambiente donde se los prepare de manera segura para que se acepten y enfrenten los desafíos, para que aprendan de ellos. Según esto, es preciso comprender que la aceptación personal es necesaria para mejorar la autoestima, a nivel afectivo (Branden, 2010).

No cabe duda de que la familia es el lugar donde se educan las emociones (Romera, 2017). Dentro de las emociones positivas, la principal es la alegría (Csíkszentmihályi, 1998). En este sentido, Rosenman y Smith (2001) señalan que, la alegría, es una emoción básica que tiene una dimensión innata importante, ya que hay personas que nacen con una mayor propensión a ser alegres, aunque se puede aprender a vivir la alegría a través de la educación del carácter. Por eso, Marías (1995) afirma que “la fórmula adecuada de la felicidad sería ‘estar siendo feliz’” (p. 177), ya que, ser feliz, es una actividad duradera y permanente.

A este respecto, Lyubomirsky y Sheldon (2005) afirman que existen factores que ayudan a *sentirse feliz*: los genes, que suponen un 50 %; las circunstancias, un 10 %; la actividad intencional, un 40 %. Porcentajes que ayudan a justificar que, esta actividad intencional, se aprende con el ejemplo, el cariño y la educación de los padres.

En cuanto al ambiente alegre, Isaacs (2003) le da mucha importancia a la creación de este en el hogar, para que los hijos puedan sentirse seguros en el desarrollo de sus propias capacidades. Además, destaca la importancia de

diferenciar entre lo que es importante y lo que es meramente secundario en los sucesos de la vida real, alentando a los padres a que enseñen a sus hijos a descubrir lo positivo y enfrentar la vida con humor y paz interior.

En relación con la educación de los hijos en un ambiente alegre, para lograr una auténtica y sana felicidad cabe unir la inquietud de tener objetivos en la vida con el propósito de saber asumir la imperfección. Lo anterior ayudará a tener metas realistas y, a la vez, saber asumir retos y sus posibles fracasos, así como a vivir de manera desprendida.

El optimismo y la confianza son virtudes que se dan en un hogar donde se vive un ambiente de apoyo y aceptación. El optimismo se basa en la confianza que se tiene en las propias capacidades y en saber encontrar lo positivo en cualquier situación (Isaacs, 2003). Por eso, la confianza basada en el amor otorga a los individuos raíces sólidas para enfrentarse a los desafíos de la vida. Sin duda, en un entorno familiar donde se fomenta el optimismo, los hijos aprenden a enfrentarse a los desafíos con determinación y a encontrar soluciones constructivas a los eventuales problemas que se les presenten (Isaacs, 2003). En este sentido, ser objetivos y realistas a la hora de superar los acontecimientos más inesperados y negativos ayudará a alcanzar una felicidad serena y realista. Según esto, se requieren, hoy más que nunca, habilidades para el manejo del cambio y adquirir nociones acerca de cómo buscar el sentido de la vida.

Igualmente, la familia debe ser un lugar en el que se viva la alegría y el amor. Para ello, es fundamental que los padres sepan fomentar un ambiente de amabilidad y aceptación donde los hijos se sientan amados y valorados por quienes son. En este orden, los padres deben evitar un control excesivo sobre sus hijos, dejándolos desarrollar su autonomía y capacidad de tomar decisiones (Francisco, 2016).

La vivencia de la alegría trae consigo un desprendimiento personal. Esto implica un esfuerzo de cada uno para darse a los demás. Por eso, la educación en la alegría va unida al crecimiento en generosidad, ya que, sin este olvido de

sí mismo, sería imposible una verdadera entrega y servicio a los demás. Así, cabe entender una adecuada formación para la felicidad que fomente tener un crecimiento de una sana alegría.

Asimismo, es transcendental crecer en un hogar agradable y tranquilo, entendiendo este como un lugar en el que las reacciones de los demás sean previsibles y no causen incertidumbre o temor. A esto ayuda también saber que hay cierto lugar para la flexibilidad y sana espontaneidad, comprendiendo que existen normas y reglas claras y concisas.

El objetivo de conseguir un hogar estable y feliz requiere que los padres proporcionen a sus hijos la seguridad de vivir en un entorno donde se les quiere, exige proporcionalmente y anima a ser las personas que han venido a ser. En definitiva, en el hogar los hijos saben qué es lo que se les puede pedir y en qué momento, allí, todos conocen y entienden su rol.

A este respecto, vivir en un ambiente de amabilidad en el que los hijos se sientan amados es esencial para educar las virtudes y para que sean felices. No cabe duda de que la familia es el ámbito natural donde se nos ama por esa primaria razón de bondad, la incondicional valía de nuestra singular y única persona es el ámbito natural donde se hace evidente (Viladrich, 2005). El desarrollo afectivo y ético de los niños demanda que se sepan valorados y respetados por sus padres, lo que contribuye a su madurez personal (Francisco, 2016). Por tanto, el papel de los padres es fundamental para ayudar a los hijos a aceptarse, puesto que esta aceptación es necesaria para alcanzar una felicidad auténtica.

La familia es también el lugar donde se educa y aprende la donación personal. Saber donarse con desinterés y generosidad son dos de los pilares sobre los que se construye la felicidad en el hogar. Si los más pequeños de la familia o los más necesitados sienten que se preocupan de manera genuina por su bienestar, entonces, la familia se está desarrollando adecuadamente. Según Otero y Corominas (1988), la felicidad en la familia se alcanza cuando se da prioridad a la búsqueda de obrar el bien y amar a los demás. De esta manera, se enfoca en el servicio desinteresado.

El impacto positivo de una familia feliz, en la sociedad, explica la importancia de cultivar la felicidad en los hogares, para aprender a difundir esta virtud en el resto de aquella. En el hogar, se aprenden cuestiones prácticas, pero, también, valores que influyen en el entramado social. Por tanto, la familia tiene un papel primordial y activo en la promoción del bienestar social. Cuando una familia fomenta valores entre sus hijos como el optimismo y la confianza en sí mismos, contribuye no solo a su bienestar interno, sino, también, al del conjunto de la sociedad. Por eso, los padres tienen la responsabilidad de fundar un hogar basado en un ambiente de confianza, amor y alegría. En él, se crean las bases adecuadas para el desarrollo de una sana y realista autoestima.

Además, frente a corrientes como el consumismo o el individualismo, se trata de vencer con la fortaleza las vicisitudes de la vida para encontrar el verdadero sentido de la felicidad. De hecho, una sociedad que no es generosa está enferma y, de este modo, fomenta el desarrollo de individuos infelices (Mateu, 1991). Algunos síntomas que manifiestan esta infelicidad son estar solo, no ser querido, fracasar profesionalmente, sentirse desgraciado, obtener malos resultados externos, sentir ausencia de dolor, entre otros.

El espacio de vida familiar permite mostrar la pertinencia de que la felicidad sea encontrada en el servicio desinteresado a los demás. Se trata de una responsabilidad fundamental que tienen los padres: enseñarles a sus hijos el valor del servicio y la importancia que tiene el hacer feliz a los demás. Esta actitud implica cultivar una mirada de amor y desprendimiento hacia los demás, reconociéndoles su dignidad y valorándoles sus buenas acciones (Francisco, 2016). Cuando valores tales como la solidaridad y el respeto se viven dentro del hogar, se exteriorizan en la vida social y ayudan a la construcción de una sociedad mejor.

En relación con esto, dado que la familia es el lugar donde los hijos aprenden los valores fundamentales, los padres y demás familiares se convierten en ejemplo de normas y comportamientos. Por eso, los padres tienen un papel muy relevante a la hora de promover comportamientos positivos y motivar a que los hijos desarrollen habilidades como el espíritu de servicio, la empatía y

la resiliencia. Esta última habilidad se obtiene desarrollando una actitud positiva, de manera que se busque sacar algo favorable de diferentes situaciones (Isaacs, 2003).

En este contexto teórico, es fundamental comprender el servicio a los demás para alcanzar una felicidad real. Con esta reflexión se aspira, por tanto, a plantear un modelo centrado en reconocer el mejor modo de educar en casa y en los entornos educativos, en lo que se podría definir como una auténtica, sana y realista felicidad basada en la vivencia cotidiana de las manifestaciones que le son propias. Esta época actual de incertidumbre y cambios provoca que sea necesario un trabajo de acompañamiento, orientación y formación a las familias enfocado al manejo de la alegría en los hogares, para desarrollar la vivencia de la felicidad. En definitiva, el fin educativo en la familia se centra en conceptos como el optimismo, la esperanza y la resiliencia para conseguir personas felices.

Claves para educar la felicidad en la familia

La educación de la felicidad en el ámbito familiar, según lo expuesto hasta el momento, requiere atender profusamente a los siguientes tres aspectos: por un lado, la aceptación personal, por otro, la donación al otro y, finalmente, las condiciones necesarias para educar en un hogar feliz.

La felicidad precisa, en primer lugar, la aceptación personal. El primer paso para dirigirse hacia la felicidad es aceptar quiénes somos. Esto implica, primero, aceptar las propias cualidades y defectos, lo que conlleva la necesidad de tener una buena autoestima (González-Arratia, 2001; González-Martínez, 1999; Polaino-Lorente, 2004; Segundo-Casimiro, 2021); segundo, una aceptación más nuclear de quién soy, un ser único e irrepetible.

El logro de la aceptación implica varias cuestiones fundamentales en el ámbito familiar. Para ayudar a los hijos a aceptarse, es una prioridad y necesidad que los progenitores se acepten a sí mismos y sean los primeros que les

transmitan una aceptación incondicional. En este sentido, la felicidad se relaciona con amar y ser amados. Según un estudio realizado por Crossley y Langdridge (2005), como dato se destaca que, tanto los hombres como las mujeres, indican que la mayor razón para ser felices es amar y ser amado por los demás.

Entendemos, por tanto, que una de las fuentes principales de la felicidad es establecer relaciones significativas, cercanas e íntimas (Palomera, 2008), en las que son especialmente relevante los vínculos que se establecen en la familia, que fueron denominados por Bowlby (1969) como *vínculos de apego*. La relación entre el vínculo de apego y la felicidad (Greco, 2019; Guerra-Bustamante, 2013) requiere atender las condiciones para establecer un apego seguro que facilitará que la familia busque educar en la felicidad.

Una de las cualidades de un buen vínculo de apego, lo que se conoce como *apego seguro*, es que los hijos perciban que sus padres los aceptan (Amelia-Páez, 2019). Esta aceptación incondicional implica el reconocimiento como ser único e irreplicable de cada uno de los hijos, es decir, el descubrimiento de un quién (Rodríguez-Sedano & Costa-París, 2018). Los hijos pueden alcanzar la aceptación personal porque, en principio, la han recibido de sus primeros vínculos de apego; la aceptación incondicional que los padres ofrecen facilita que se acepten a sí mismos (Branden, 1995), de ahí la importancia de establecer en la familia un vínculo seguro, empático y disponible a las necesidades del niño. Esa empatía permite que se sientan comprendidos, lo que acerca a la felicidad (Alonso & González, 2023) y también facilita aprender a aceptar y comprender a los demás.

Antes de aceptar sin condiciones a los hijos, es necesario conocerlos y dedicar tiempo para reconocerlos en su singularidad (Ceriotti, 2019). Aceptar sin condiciones a los hijos supone que se sientan amados como quiénes son (Alvira, 1998), lo que les ayuda a ser felices. Esta aceptación también pasa por ayudarles a aceptar sus propias emociones, recordándoles que se les quiere, sientan la emoción que sientan (Bisquerra, 2011).

Asimismo, Fernández-Berrocal y Extremera (2009) exponen la correlación entre la inteligencia emocional y un mayor nivel de felicidad, por lo que proponemos, durante el aprendizaje de ser feliz, tener en cuenta algunas pautas relacionadas con la educación emocional como, por ejemplo, favorecerles la expresión de las emociones (Bisquerra, 2011), también de las negativas, evitando frases que los lleven a ignorar dichas emociones y a no manifestarlas. Según Goleman (1995), la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones tiene un papel decisivo en nuestra felicidad. Este mismo autor distingue entre gestionar y controlar las emociones: gestionar se refiere a un manejo de las emociones que implica aceptar y responder a ellas de manera adecuada, mientras que, el control, se enfoca en suprimir dichas emociones, lo que trae consigo efectos negativos sobre la felicidad.

En síntesis, planteamos que la familia favorezca este ambiente de validación emocional como un proceso de aceptación de la experiencia emocional. En este sentido, es más fácil que los hijos puedan aceptar sus propias reacciones emocionales cuando los adultos acogen dichas emociones y les ayuden a gestionarlas para lograr un crecimiento personal (Orón, 2016).

Otra clave pedagógica consiste en enseñar a tolerar la frustración como parte de la educación emocional (Bisquerra, 2011). La tolerancia a la frustración implica ser capaz de aceptar nuestros errores y fallos; enseñar dicha capacidad supone aceptar que las cosas no salen como se planeaban (Duarte, 2023). Esto requiere considerar la presencia de dificultades y sufrimientos. El dolor, la incomodidad y la frustración son ineludibles en esta vida y, por tanto, forman parte del camino de la aceptación. La familia, al ser el primer núcleo que acoge al hijo, es el lugar en el que también se experimentan las primeras alegrías y frustraciones.

En este sentido, enseñar a tolerar la frustración y que el error pueda ser una forma de aprendizaje (Duarte, 2023) facilita asumir los sufrimientos de la vida. Esta cualidad es esencial para enfrentarse al mundo hedonista de hoy, que busca liberarse hasta de los más pequeños sufrimientos, lo que dificulta ese acercamiento a la felicidad, sobre todo si se considera como sentir emociones positivas. Entendemos, sin embargo, que la felicidad consiste en algo

más que sentir emociones positivas y librarnos de las negativas, como venimos argumentando en este artículo. Por eso, subrayamos que la felicidad se deriva de la aceptación personal y de la donación a los demás. Es posible afirmar que la aceptación de los sufrimientos y, por tanto, la tolerancia a la frustración, puede acercarnos a ella.

Por último, planteamos que cultivar la gratitud también es una forma de acercarnos a la aceptación y la felicidad. Según Emmons (2013), la gratitud es una clave para lograr la felicidad, ya que permite una perspectiva que aprecia lo valioso de la vida. Además, la relación entre la gratitud y los niveles de felicidad ha sido constatada por diversos autores (Martin, 2007; Palomera, 2008; Seligman, 2002, 2004; Arroyo-Tovar, 2021; Alonso & González, 2023). El agradecimiento consiste en apreciar nuestras cualidades, así como las contribuciones de los demás, lo que nos hace sentir valiosos (Martin, 2007).

Para aceptarnos y aceptar a la realidad que tenemos, es imprescindible el agradecimiento; la gratitud facilita el cultivo de la resiliencia y de la aceptación (Hanson, 2013). Por su parte, Palomera (2008) sugiere dedicar tiempo a reflexionar sobre los aspectos de la vida con lo que nos sentimos agradecidos y sobre qué personas han sido significativas con su influencia positiva, además de expresarles dicha gratitud.

En segundo lugar, una vez lograda la aceptación personal, se da paso a la donación, es decir, a una entrega a los demás que da sentido al propio vivir y conduce a la felicidad (Granados, 2007). Según Seligman (2002, 2004), la felicidad requiere una vida significativa que busque ayudar a los demás. Por ello, para educar en la felicidad proponemos una educación basada en la generosidad, en el servicio y en enseñar a pedir perdón.

Educar en la generosidad es esencial para darse a los demás y alcanzar esa felicidad que se ha mencionado: “Existe un nexo inseparable entre felicidad y generosidad (...) salirse de la propia existencia y encontrar trascendencia y significado humano a la vida, en aportar algo a la vida de otros” (Ortiz-Ocaña, 2013, p. 80). Esta generosidad está ligada al servicio y constituye un rasgo de

la familia (Rodríguez-Sedano & Costa-París, 2018). Efectivamente, la generosidad otorga una nueva visión al quehacer diario y es la familia el primer lugar en el que se aprende y en el que la persona experimenta la necesidad y el gozo de esa donación y cuidado del otro (Ceriotti, 2019). En concreto, un modo de inculcar esta experiencia de servicio en los hijos es mediante la colaboración conjunta en las tareas del hogar, plantear estas como un servicio a los demás y emplear ese momento para estrechar los lazos familiares.

Otro aspecto de la educación en la generosidad consiste en enseñar a compartir. Sin embargo, no se puede obligar a compartir, sino que es más efectivo enseñar a dar a través del ejemplo, que los padres muestren y reflejen esa generosidad en su actuar. Es imprescindible, por tanto, que los padres sean un modelo para sus hijos (Elías et al., 2014), pudiendo mostrar en el día a día cómo comparten desde cosas pequeñas como comida, artículos personales, incluso hasta su tiempo, dedicándolo a los demás.

Así, los hijos aprenden a compartir juguetes, pertenencias y, a largo plazo, su propio tiempo mediante el voluntariado, por ejemplo. Este compartir, dar con generosidad, es el prelude para darse a los demás y para acercarse a una mayor felicidad. Al respecto, los resultados encontrados por López et al. (2020) muestran que, el hecho de estar con los demás, ser generosos, compartir y ayudar, contribuye a una mayor felicidad.

También destacamos la necesidad de enseñar a pedir perdón para restaurar los vínculos personales. Se ha estudiado la relación entre el perdón y la felicidad (Ercengiz et al., 2022; Rana, 2014) y el perdón vinculado con conductas de reconciliación y menos deseos de venganza (McCullough & Worthington, 1995).

El perdón nos libera de la preocupación del daño que nos han hecho a nosotros y a los seres queridos (Martín, 2007). Por tanto, los padres, como modelos, pueden servir de ejemplo pidiendo perdón cuando se han equivocado o han dicho alguna palabra hiriente hacia los hijos. A este respecto, tomar la iniciativa de restaurar la relación supone un ejemplo que sirve a los hijos para

aprender a pedir perdón tanto a sus padres como a sus hermanos o iguales, acercándolos a esa reconciliación con el otro, a volver a compartir, a relacionarse con los demás.

Finalmente, exponemos algunas evidencias que denotan que, en ese hogar, se tiene presente el aprendizaje para ser feliz, tal y como se ha comentado en este artículo. Algunas muestras son el optimismo, la alegría y el buen humor, las cuales se pueden observar porque son reconocibles fácilmente en los hogares felices.

El optimismo es uno de los rasgos más estudiados en la investigación sobre la felicidad (Bisquerra, 2011; Palomera, 2008; Demirtaş, 2020), asimismo, previene la ansiedad (Pavez et al., 2012). De algún modo, hay distintas formas de ser optimista, por eso, cada familia lo es a su manera. El optimismo es la predisposición para esperar y ver lo mejor de las cosas (Teruel-Melero, 2009), a mirar el futuro con una actitud más favorable (Alpizar-Rojas & Salas-Marín, 2012). Según Teruel-Melero (2009), la ilusión y la esperanza son dos ejes del optimismo que acercan a la felicidad. Vivir con esperanza, teniendo ilusiones acerca del futuro y eliminando, por tanto, una visión catastrofista de la vida reflejaría un hogar feliz.

La alegría, por su parte, constituye otra manifestación de la felicidad (Alvira, 1998) y está presente en la persona que confía en ser amada (Izard, 1977). Si los miembros de la familia se aceptan a sí mismos, la persona constata ese amor de los padres, lo que se refleja a través de la alegría y el gozo. Por eso, la persona alegre lo es en sus relaciones con los demás y lo manifiesta con aquellos que están a su alrededor. En este sentido, Arroyo-Tovar (2021) muestra la relación entre la alegría y un mayor bienestar de la persona. La alegría sería necesaria para vivir en un ambiente feliz, para tener calidad de vida familiar, para conseguir un hogar funcional, para relacionarse, para crecer, para aprender, etc. La alegría se cultiva en los pequeños momentos del día a día (Horno-Goicoechea, 2018), hasta llegar a lo que Freire (2012) denomina *felicidad inadvertida*, que se da en los pequeños detalles cotidianos.

Por último, la alegría se encuentra muy unida al sentido del humor. Bisquerra (2011) identifica el sentido del humor con relativizar situaciones conflictivas que alegran la vida. El buen humor, por tanto, también debería estar presente en un hogar feliz. Según Isaacs (2003), el buen humor facilita asumir la responsabilidad de la propia vida sin sentirse abatido o desgraciado. El sentido del humor también se correlaciona con el bienestar subjetivo (Berrios-Martos et al., 2012) y contribuye a la educación emocional (Bisquerra, 2011) que, como hemos visto, acerca a la felicidad. Según Frankl (2015), el humor proporciona la distancia suficiente para sobreponerse a cualquier situación. Por eso, recalcamos que, en la familia, se puede enseñar a vivir con humor relativizando las dificultades del día a día, organizando y participando en actividades lúdicas, etc.

En definitiva, el optimismo, el humor y la alegría son características y manifestaciones que dan cuenta de que, en un hogar, se dan la aceptación y donación propias de una felicidad auténtica. Por ello, cultivarlas en el hogar va de la mano de educar en la felicidad, ya que manifiestan que la persona se sabe acogida, querida por quién es y ello la capacita para donar su vida y su tiempo a los demás por el único motivo de ser quien es.

Conclusiones

En este artículo se ha planteado que, la felicidad, es dar el bien que se posee, el cual puede ser poseído de forma natural, al poseer bienes o, de forma inmaterial, al poseer hábitos. Por ello, dar el bien al otro, ayudarle a vivir la virtud implica el crecimiento de la propia vida moral, lo que, siguiendo a Aristóteles (1985), tiene sentido porque, a quien así actúa, le ayudará a ser más feliz. Por tanto, *ser feliz* requiere darse a los demás, lo que puede ejecutarse de dos modos: dar bienes materiales o ayudar al otro a vivir la virtud.

Igualmente, hemos recalcado la necesidad de educar en la felicidad, ya que es posible un aprendizaje de cómo ser feliz. Sin duda, en la sociedad actual, al ver las estadísticas negativas entre los jóvenes con respecto a sus valores, es más necesario que nunca hablar de la felicidad. Sin embargo, al ser una

cuestión tan personal e íntima se ha convertido en un tema tabú del que no se quiere hablar y, por prudencia, nadie se atreve a preguntar a los demás si son felices o por qué lo son.

El estudio de lo que Aristóteles (1985) ha denominado *felicidad*, en su ética, es el eje que vertebra nuestra propuesta, ya que, si ser feliz es el fin último del ser humano, se supone que debería ser el aprendizaje más relevante. En este sentido, se ha subrayado que la felicidad no es únicamente alcanzar el bienestar emocional, porque la felicidad es el fin del ser humano, mientras que, las emociones, son parte de lo que somos, pero somos más que nuestras emociones. Estar contento o alegre y vivir con optimismo contribuyen a ser feliz, pero no se identifican con la propuesta aristotélica de felicidad en conexión con la excelencia en la virtud.

Asimismo, se ha concluido que, la felicidad requiere de la aceptación propia, personal, como parte del bienestar emocional, porque, además, aceptarse es condición para poder darse a los demás. No es posible una auténtica donación a los otros sin una previa aceptación personal, la cual debe incluir una aceptación de aquello que somos, de las cualidades que tenemos y, también, de la persona que cada quién es. Igualmente, la aceptación tiene que ser entendida respetando el triple nivel: el afectivo, el de la naturaleza recibida y su perfeccionamiento y el del acto del ser personal. A este respecto, es fundamental conocer que lo más propio de la persona es amar y que esta actividad consiste en la estructura donal de aceptar y dar.

El aprendizaje de cómo ser feliz requiere atender bien a lo que cada persona es, siendo prioritario este descubrimiento en la familia, lugar en el que uno se reconoce como es y aprende a aceptarse y a darse a los demás. Por eso, es en la familia en la que se aprende a vivir las diferentes virtudes relacionadas con la felicidad, como la generosidad, la alegría, el pedir perdón. El aprendizaje de las virtudes es más que la socialización, ya que el mero hecho de convivir en el ámbito familiar no es suficiente para vivir la virtud, se requiere el empeño de los padres para que sus hijos vivan conforme a la excelencia de la virtud. Por tanto, es en la familia donde uno aprende a ser valorado y acogido como es.

Se ha subrayado que, el cuidado de la educación en la familia, contribuye a la mejora de la sociedad, ya que, las familias con miembros felices, aportan alegría, optimismo y generosidad a las relaciones sociales. Por tanto, mejorar las relaciones en el hogar conforme a la virtud trae consigo una clara contribución a la mejora social. En este sentido, si queremos mejorar las estadísticas sociales de suicidio, frustración, depresiones, falta de tolerancia al fracaso, etc., el camino por seguir es mejorar la educación de la felicidad en la familia.

En el artículo, se ha propuesto que las características de un hogar feliz son la alegría, el optimismo y el buen humor. Por eso, entender el significado de los conceptos de *felicidad* y *alegría* trae consigo una forma de donación al otro. Estar alegre se ha asociado a cánones generales basados en el éxito profesional, a la falta de sufrimiento o a ser valorado. Sin embargo, la alegría como exteriorización va más allá de conseguir cosas materiales. Tampoco la auténtica alegría que nos hace felices se queda en la mera manifestación externa, de manera que esta no siempre va asociada ni tiene porque estarlo a actuaciones tales como el sonreír. Por eso, la alegría auténtica y real no es artificial, no es forzar un gesto para sonreír.

Además, la educación de la felicidad va más allá de promover emociones positivas. Según Frankl (2010), la felicidad no es algo que se pueda *fabricar*, tampoco se puede perseguir, pues, precisamente, cuanto más se la persigue y se la busca, entendiéndola como placer, menos se alcanza. En este sentido, se han planteado dos claves que constituirían estas condiciones para un hogar feliz: la aceptación y la donación. Según esto, educar así requiere la aceptación incondicional de los padres a los hijos.

Esto, facilita que los hijos también se acepten a sí mismos y a su mundo afectivo, condición necesaria para la posterior gestión emocional. Igualmente, implica aprender a aceptar los sufrimientos y dificultades de la vida para afrontarlos con una actitud distinta. Por su parte, educar en la donación también implica hacerlo en la generosidad, en el compartir y en el pedir perdón, primordialmente a través del ejemplo. Por tanto, educar en un hogar feliz es algo

que se da en la cotidianidad del día a día y que está al alcance de todos los hogares, por lo que se puede aprender a ser feliz, o sea, se puede educar en la felicidad.

Declaración de contribución de autoría

La investigadora principal, Carmen María Martínez Conde, elaboró el marco teórico, contribuyó en la redacción y la revisión de la versión final del manuscrito. Fátima Ruiz Fuster, coinvestigadora, participó en la elaboración del marco teórico, en la redacción y revisión de la versión final del manuscrito. Josu Ahedo Ruiz, coinvestigador, participó en la elaboración del marco teórico, en la redacción y revisión de la versión final del manuscrito.

Conflicto de intereses

Los autores declaran la inexistencia de conflicto de interés con institución o asociación de cualquier índole. Asimismo, la Universidad Católica Luis Amigó no se hace responsable del manejo de los derechos de autor que los autores hagan en sus artículos; por lo tanto, la veracidad y completitud de las citas y referencias son responsabilidad de los autores.

Referencias

- Alpízar-Rojas, H. Y., & Salas-Marín, D. E. (2012). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Revista Wimb Lu*, 5(1), 65-83. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/1188>
- Ahedo, J., & Millán-Ghisleri, E. (2023). La tarea del educador como ayuda a la integración personal orientada a la felicidad. *Revista Complutense de Educación*, 34(3), 691-699. <https://doi.org/10.5209/rced.83672>

- Alonso, L. C., & González, J. C. S. (2023). Positive Education in Spain: A Review of its Empirical Evidence [La Educación Positiva en España; revisión de su evidencia empírica]. *Revista Complutense de Educación*, 34(1), 81-93. <https://doi.org/10.5209/rced.77153>
- Alvira, R. (1998). *El lugar al que se vuelve: Reflexiones sobre la familia*. EUNSA.
- Amelia-Páez, A. R. (2019). Vínculo de apego, estilos parentales y empatía en adolescentes. *Interdisciplinaria*, 36(2), 23-38. <https://doi.org/10.16888/interd.2019.36.2.2>
- Arroyo-Tovar, R. (2021). *Felicidad y equilibrio de vida: una aproximación al bienestar personal*. Ecoe Ediciones.
- Aristóteles. (1985). *Ética Nicomaquea. Ética Eudemia* (J. Pallí, Trad.). Gredos. https://posgrado.unam.mx/filosofia/pdfs/Aristoteles__Etica-a-Nicomaco-Etica-Eudemia-Gredos.pdf
- Berrios-Martos, M., Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J. M., & López-Zafra, E. (2012). La inteligencia emocional y el sentido del humor como variables predictoras del bienestar subjetivos. *Psicología Conductual*, 20(1), 211-227.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional*. Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: propuestas para educadores y familia*. Desclée de Brouwer.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Attachment* (Vol. 1) [Apego y Pérdida: Apego]. Basic Books.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima* (Vol. 2). Paidós.
- Branden, N. (2010). *Cómo mejorar su autoestima*. Paidós.
- Bruckner, P. (2001). *La euforia perpetua. Sobre el deseo de ser feliz* (E. Castejón, Trad.). Tusquets Editores. (Obra original publicada en 2000)

- Ceriotti, M. (2019). *Erótica y materna: un viaje al universo femenino* (E. Álvarez, Trad.). Rialp. (Obra original publicada en 2018)
- Csikszentmihályi, M. (1998). *Aprender a fluir* (A. Colodrón, Trad.). Kairós.
- Crossley, A., & Langdrige, D. (2005). Perceived Sources of Happiness: A Network Analysis [Fuentes percibidas de felicidad: un análisis de red]. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 6(2), 107-135. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-1755-z>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Bienestar subjetivo: Tres décadas de progreso. *Boletín Psicológico*, 125, 276-302.
- Demirtaş, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators [Optimismo y felicidad en estudiantes de pregrado: flexibilidad cognitiva y adaptación a la vida universitaria como mediadores.]. *Anales De Psicología*, 36(2), 320-329. <https://doi.org/10.6018/analesps.381181>
- Duarte, M. (2023, 24 de abril). Una mente más fuerte: ¿Cómo mejorar nuestra tolerancia a la frustración para lograr un bienestar integral? *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/bienestar/crecimiento-personal/tolerancia-a-la-frustacion-una-mente-mas-fuerte-como-mejorar-nuestra-tolerancia-a-la-frustracion-para-lograr-un-bienestar-integral-pensamientos-irracionales-perspectiva-negativa-resiliencia-habilidades-de-afrontamiento-aceptacion-noticia/>
- Elías, M. J., Tobias, S. E., & Friedlander, B. S. (2014). *Educar con inteligencia emocional: Cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables* (J. Tobías, Trad.). Penguin Random House. (Obra original publicada en 2011)
- Emmons, R. A. (2013). *Gratitude Works! A 21-Day Program for Creating Emotional Prosperity* [¡La gratitud funciona! Un programa de 21 días para generar prosperidad emocional]. Jossey-Bass.

- Ercengiz, M., Safali, S., Kaya, A., & Turan, M. E. (2022). A hypothetic model for examining the relationship between happiness, forgiveness, emotional reactivity and emotional security [Un modelo hipotético para examinar la relación entre la felicidad, el perdón, la reactividad emocional y la seguridad emocional]. *Current Psychology*, 29, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02909-2>
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 85-108.
- Fordyce, M.W. (1983). A program to increase happiness: Further studies [Un programa para aumentar la felicidad: más estudios]. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483-498. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.30.4.483>
- Francisco. (2016). *La Alegría del amor. Amoris laetitia*. Edibesa.
- Frankl, V. (2010). *El hombre doliente: Fundamentos antropológicos de la psicoterapia* (Diorki, Trad.). Herder. (Obra original publicada en 1975)
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido* (Alberto Ciria, Ana Schulz, Trad.). Herder.
- Freire, J. B. (2012). *La felicidad inadvertida*. EUNSA.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- González-Arratia, N. I. (2001). *La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser*. Universidad Autónoma del Estado de México.
- González-Martínez, M. T. (1999). Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. *Aula*, 11, 217-232.
- Granados, T. M. (2007). *Felicidad y autoestima*. Ediciones Internacionales Universitarias.

- Greco, C. (2019). Apego y percepción de felicidad en la mediana infancia: una aproximación a su estudio. *Revista De Psicología*, 9(17), 105-116. <https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/2424>
- Guerra-Bustamante, J. (2013). *Inteligencia emocional, apego y felicidad en adolescentes: un estudio intercultural entre España y Argentina* [Tesis de doctorado, Universidad de Extremadura]. Dehesa. Repositorio institucional.
- Hanson, R. (2013). *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence* [La felicidad conectada: la nueva ciencia cerebral de la satisfacción, la calma y la confianza]. Harmony/Rodale.
- Horno-Goicoechea, P. (2018). *Educando la alegría*. Desclée de Brouwer.
- Iglesias, J. (2017). Introducción: felicidad y sociedad. En J. Iglesias y R. De Juan. (Eds.), *La felicidad de los españoles*, (pp. 11-46). Tecnos.
- Isaacs, D. (2003). *La educación de las virtudes humanas y su evaluación*. EUNSA.
- Izard, C. E. (1977). *Human Emotions* [Emociones humanas]. Plenum Press.
- Kahneman, D. (2012). *Pensar rápido, pensar despacio*. Debate.
- López, M., Picazo, C., & Gamboa, J. P. (2020). Análisis de la felicidad durante el tiempo libre: el papel de la conducta prosocial y material. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 16(2), 233-244. <https://doi.org/10.15332/22563067.6291>
- Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change [En busca de la felicidad: la arquitectura del cambio sostenible]. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Marías, J. (1995). *La felicidad humana*. Alianza Editorial.

- Martin, M. W. (2007). Happiness and Virtue in Positive Psychology [La felicidad y la virtud en la psicología positiva]. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 37, 89-103. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2007.00322.x>
- Mateu, G. (1991). *Educación para la felicidad*. Sociedad de educación Atenas.
- McCullough, M. E., & Worthington Jr., E. L. (1995). Promoting Forgiveness: A Comparison of Two Brief Psychoeducational Group Interventions With a Waiting-List Control [Promoción del perdón: una comparación de dos breves intervenciones psico-educativas grupales con un control en lista de espera]. *Counseling and Values*, 40(1), 55-68. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1995.tb00387.x>
- Mora, F. (2014). *¿Está nuestro cerebro diseñado para la felicidad?* Alianza Editorial.
- Otero, O., & Corominas, F. (1988). *Hacer familia hoy*. Palabra.
- Orón, J. V. (2016). Nueva propuesta de educación emocional en clave de integración y al servicio del crecimiento. *Metafísica y Persona: Filosofía, conocimiento y vida*, 8(16), 91-152.
- Ortiz-Ocaña, A. (2013). *Pedagogía del amor y la felicidad*. Ediciones de la U.
- Palomera, R. (2008). Educando para la felicidad. En E. G. Fernández-Abascal (Ed.), *Emociones Positivas*. (pp. 247-273). Pirámide.
- Pavez, P., Mena, L., & Vera-Villaroel, P. (2012). El rol de la felicidad y el optimismo como factor protector de la ansiedad. *Universitas Psychologica*, 11(2), 369-380.
- Piá, S. (1999). La «Antropología trascendental» de Leonardo Polo. *Studia Poliana*, 1, 101-115. <https://doi.org/10.15581/013.26129>
- Polo, L. (2015). *Epistemología, creación y divinidad*. EUNSA.
- Polo, L. (2016). *Antropología trascendental*. EUNSA.

- Polaino-Lorente, A. (2004). *Familia y autoestima*. Ariel.
- Rana, S. (2014). Forgiveness: A determinant of adolescents' happiness. *Indian Journal of Positive Psychology* [Un determinante de la felicidad de los adolescentes]. *Hisar: Indian Association of Health, Research and Welfare*, 5(9), 1119-1123. <https://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/91959>
- Rodríguez-Sedano, A., & Costa Paris, A. (2018). La familia desde el amar personal. *Studia Poliana*, 20, 225-239. <https://doi.org/10.15581/013.20.225-239>
- Rojo, C. M. (2005). *El concepto de felicidad en Santo Tomás de Aquino*. Roma: Pontificia Universitas Sanctae Crucis, Facultas Philosophiae.
- Romera, M. (2017). *La familia. La primera escuela de las emociones*. Destino.
- Rosenman, I., & Smith, C. (2001). Appraisal theory: Overview, Assumptions, Varieties, Controversies [Teoría de la valoración: visión general, supuestos, variedades y controversias]. En K.R. Scherer, A. Schorr & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal Processes in Emotion. Theory, methods, research* (pp. 3-19). Oxford University Press.
- Sánchez, R., & Méndez, R. (2011). Elementos mediadores de la felicidad y el bienestar subjetivo en hombres y mujeres. *Revista costarricense de psicología*, 30(45), 51-76.
- Segundo-Casimiro, H. R. (2021). Factores de resiliencia y autoestima asociados a la felicidad en estudiantes de educación secundaria. *Revista Con-Ciencia EPG*, 6(2), 132-142. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.6-2.1>
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* [Felicidad auténtica: cómo utilizar la nueva psicología positiva para alcanzar su potencial de realización duradera]. The Free Press.

- Seligman, M. (2004). Can happiness be taught? [¿Se puede enseñar la felicidad?]. *Daedalus*, 133(2), 80-87.
- Sellés, J. F. (2006). *Antropología para inconformes*. Rialp.
- Teruel-Melero, M. P. (2009). A propósito del optimismo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(3), 217-230.
- Tomás de Aquino. (2007). *Acerca del ente y la esencia* (C. A. Taubenschlag, Trad.). Edibesa.
- Viladrich, P. J. (2005). *El valor de los amores familiares*. Instituto de Ciencias para la Familia.
- Zagal, H. (2013). *Felicidad, placer y virtud: la vida buena según Aristóteles*. Ariel.