

FELICIDAD Y SENTIDO DE LA VIDA EN LA ERA DEL COVID-

19

HAPPINESS AND "MEANING OF LIFE" IN THE COVID-19 ERA

Giuseppe Mannino* y Marta Schiera**

Departamento de Derecho

Libera Università Maria Ss. Assunta (LUMSA)

RESUMEN

La psicología positiva nos advierte que los indicadores objetivos como los ingresos, la salud física, las condiciones de la vivienda y los roles sociales comúnmente aceptados para definir el bienestar de las personas no son suficientes para describir el bienestar, la satisfacción con la vida de un individuo y el nivel de desarrollo de una nación, el artículo trata de resaltar las posibles características relacionadas con el concepto de felicidad, así como de examinar la búsqueda continua del hombre por lograr la calidad y satisfacción de su vida; se pregunta cuáles son los factores que contribuyen a dar sentido a la existencia humana, dados los tiempos de importante incertidumbre, inestabilidad e inseguridad social presentes en sociedad contemporánea, que a la vez es fuente de oportunidades y peligros y que, en algunos casos, puede tener consecuencias devastadoras, por tanto, nos invitan a reflexionar y reconocer las grandes capacidades humanas para poder afrontar y superar experiencias estresantes, como la que estamos viviendo.

PALABRAS CLAVE: Bienestar humano, calidad de vida, felicidad, consecuencias COVID 19, yo-nosotros, malestar-convivencia. vivencias.

ABSTRACT

Positive psychology warns us that objective indicators such as income, physical health, housing conditions and commonly accepted social roles to define people's well-being are not enough to describe the well-being, life satisfaction of a individual and the level of development of a nation, the article tries to highlight the possible characteristics related to the concept of happiness, as well as to examine the continuous search of man to achieve the quality and satisfaction of his life; wonders what are the factors that contribute to give meaning to human existence, given the times of significant uncertainty, instability and social insecurity present in contemporary society, which at the same time is a source of opportunities and dangers and that, in some cases, can have devastating consequences, therefore, they invite us to reflect and recognize the great human capacities to be able to face and overcome stressful experiences, such as the one we are experiencing.

KEYWORDS: Human well-being, quality of life, happiness, COVID 19 consequences, I-we, malaise-coexistence.

Correspondencia: * g.mannino@lumsa.it; ** m.schiera1@lumsa.it

1.- Introducción

El bienestar humano y la calidad de vida siempre se han analizado teniendo en cuenta algunos indicadores objetivos como los ingresos, la salud física, las condiciones de la vivienda y los roles sociales. Aunque siempre hayan sido considerados los únicos indicadores de referencia, los estudios confirman que estos indicadores no son suficientes para describir el bienestar, la satisfacción con la vida de un individuo y el nivel de desarrollo de una nación, porque la calidad de vida, el bienestar y La felicidad son conceptos relativos que cada individuo elabora según su propia opinión personal, en base a su condición física, su rol social, sus características psicológicas y la forma en que logra interactuar con el entorno que lo rodea (Cicero, 2018) . Estas reflexiones han hecho que la atención se desplace hacia los factores subjetivos de bienestar, que parecerían medir de manera más cierta cómo el individuo evalúa su propio estado de salud, su nivel de satisfacción en el ámbito social, laboral y personal, las metas alcanzadas y los objetivos futuros, basados en parámetros que pueden diferir profundamente de las condiciones objetivas en las que se encuentra en un contexto y momento histórico determinados.

Las ciencias sociales han intentado cuestionar el concepto de felicidad y satisfacción con la vida, pero hasta la fecha es la psicología positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) la que trata el estudio del bienestar humano como una prioridad, frente al resto de disciplinas científicas. La Psicología Positiva nació y se desarrolló precisamente con el objetivo de promover un cambio en el campo de los estudios psicológicos, ya que tiene como objetivo estudiar cómo reparar lo peor de la vida, dando espacio a todo lo que hace que la vida valga la pena. Tiene como objetivo estudiar cómo reparar lo peor de la vida, dando espacio a todo lo que hace que la vida valga la pena vivirla. Como señalan Seligman & Csikszentmihalyi (2000), se puede considerar una ciencia y una profesión, porque se trata de comprender e identificar todos aquellos factores que permiten que los individuos, las comunidades y las sociedades en general prosperen y logren un funcionamiento óptimo. La Psicología Positiva, al abordar este objetivo, utiliza dos tradiciones filosóficas diferentes para definir el concepto de felicidad: el hedonismo y el eudemonismo. La visión hedónica analiza la dimensión del placer, entendido como

bienestar puramente personal, vinculado por tanto a sensaciones y emociones positivas. La visión eudemonista, en cambio, favorece los factores que facilitan el desarrollo y realización del potencial individual (Ryan & Deci, 2001). La citada visión retoma el concepto aristotélico de eudaimonía, entendida como aquello que es útil al individuo, es decir, todo aquello que enriquece la personalidad de este. De hecho, la eudaimonía incluye no solo el logro de la satisfacción individual, sino también un camino de crecimiento y desarrollo orientado a la integración con el mundo circundante (Zuo et al., 2017).

Además de analizar los antecedentes, correlatos y consecuencias que la felicidad conlleva para el bienestar humano a nivel individual y comunitario, las tendencias recientes en psicología positiva han contemplado la integración de las dos visiones filosóficas, analizadas anteriormente, dentro de una teoría global del bienestar humano (Delle Fave, Massimini & Bassi, 2010), para comprender los innumerables factores que contribuyen a la felicidad humana.

La felicidad ha sido reconocida en la mayoría de los aspectos de la vida humana, como resultado, el tema ha despertado un interés particular en los investigadores, quienes han dado lugar a un número creciente de artículos dedicados a investigar qué nos hace más felices. Estos estudios han tratado de resaltar las posibles características relacionadas con el concepto de felicidad, así como examinar la búsqueda continua del hombre por lograr la calidad y satisfacción de su vida.

Ante el objetivo de explicar cómo lograr la felicidad y el bienestar, La psicología positiva, se ha preguntado cuáles son los factores que contribuyen a dar sentido a la existencia humana, dados los tiempos de importante incertidumbre, inestabilidad e inseguridad social presentes en sociedad contemporánea, lo que nos lleva a designar nuestra sociedad como una sociedad líquida (Bauman 2002) y compleja (Morin 2011), que a la vez es fuente de oportunidades y peligros y que, en algunos casos, puede tener consecuencias devastadoras.

Pensemos, por ejemplo, en la situación de pandemia que ha involucrado a todo el planeta en este último año y medio. Es un evento que ha provocado un profundo cambio social, cultural, económico, educativo, sanitario y político; lo que nos llevó a identificar y crear nuevos proyectos existenciales. De hecho, COVID-19

ha contribuido a borrar las certezas que hasta ese momento habíamos tratado de resguardar y mantener celosamente como especie sapiens del siglo XXI.

En esta fase de la historia humana, el propósito de la psicología positiva no es solo maximizar el potencial humano, sino también construir instituciones y comunidades positivas para crear condiciones que contribuyan al crecimiento global, dada la profunda crisis que atraviesa todo el planeta a causa de la Pandemia de COVID-19.

Para la Psicología Positiva, la atención a lo positivo no es lo mismo que una desviación completa de lo negativo. Los investigadores, de hecho, reconocen la existencia y presencia de patologías, sufrimiento humano, errores, prejuicios y debilidades. Aunque la formulación inicial de la psicología positiva estaba destinada a respaldar el contraste de lo negativo reforzando lo positivo (Sheldon y King 2001).

2.- CoViD-19 y sus consecuencias

En los últimos meses de 2019, las autoridades sanitarias chinas informaron de la presencia de un presunto brote de neumonía aguda en la ciudad de Wuhan, ubicada en el territorio del centro de China. Posteriormente, las mismas autoridades confirmaron la transmisión del virus mencionado.

Por ello, en marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció públicamente el estado de una pandemia, debido a la presencia y propagación de una nueva enfermedad respiratoria en el mundo, denominada con las siglas COVID-19 (Enfermedad por Virus Corona).

Para mitigar los casos de infección por COVID-19, la mayoría de los estados han compartido casi en general la idea y la necesidad de adoptar medidas restrictivas de los contactos interpersonales, con el fin de contener el contagio y mantener el número Rt (medida de contagio en el tiempo) por debajo del factor. 1.

China (Wang C. et al., 2020), Italia (Briscese et al., 2020) y el Reino Unido (Holmes et al., 2020), por ejemplo, han adoptado la medida denominada "Lockdown", mientras que otros países, como Estados Unidos de América (USA) (Imperial College of London, 2020) y Brasil (Simões y Silva et al., 2020), han

apuntado más a las recomendaciones sociales con la acción del "stay home" (Pedrosa et al. ..., 2020).

La implementación de estas acciones ha permitido restringir la libre circulación y reducir los espacios y momentos de reunión, induciendo a las personas a permanecer dentro de sus hogares por un tiempo prolongado. Estas intervenciones han supuesto un cambio drástico en el estilo de vida de muchas personas, familias y por tanto grupos sociales y poblaciones.

Esas medidas "restrictivas", especialmente durante la primera fase, se consideraron necesarias porque no existía una cura adecuada y una vacuna capaz de combatir la infección por COVID-19 (James et al., 2020).

Las medidas promulgadas en el ámbito político tenían como objetivo contener la tendencia de la curva epidémica, pero también y sobre todo evitar la sobrecarga y el colapso de los sistemas de salud. El Estado italiano, por ejemplo, fue de los primeros países en pensar que el "Lockdown" era, en un principio, la única medida política necesaria para poder contrarrestar el aumento del contagio, poniendo a prueba a la nación especialmente desde un punto de vista social, económico y sanitario.

Estas medidas restrictivas han afectado significativamente la vida relacional y mental, así como la vida social de las personas (Remuzzi & Remuzzi, 2020), con importantes implicaciones a nivel personal, físico y psicológico y a nivel social, político, económico (Lazzerini & Putoto, 2020) y educativo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estas estrategias han permitido que la comunidad científica y los gobiernos se tomen el tiempo para encontrar una cura médica que conduzca al descubrimiento de una vacuna o tratamiento eficaz, que al ocurrir la pandemia aún no estaban disponibles.

El aislamiento social, el alejamiento y la cuarentena, si bien muestran acciones de contención, han demostrado ser una experiencia desagradable para quienes las han vivido y continúan viviéndolas hoy, pues el cierre relacional ha determinado la separación de sus seres queridos, la pérdida de libertad y incertidumbre sobre el estado de la enfermedad, con los consiguientes efectos dramáticos sobre la salud física y mental de la población. De hecho, uno de los

aspectos más problemáticos de la actualidad fue el de haber renunciado repentinamente a todo lo que hasta ese momento había caracterizado el modus operandi de poblaciones enteras, dado que la situación actual no permite que las personas vivan plena y conscientemente su propia existencia.

El impacto del confinamiento prolongado, la muerte de seres queridos, el ostracismo de la enfermedad y la muerte misma, han traído consigo un mayor riesgo de trastornos emocionales, depresión, irritabilidad, insomnio y síntomas post-estrés. Traumático (Duan et al., 2020). Ammar y col. (2020b) informan que la pérdida de apetito, los cambios de humor, los delirios, el miedo, los trastornos del sueño y los casos de violencia doméstica aumentan de forma importante y significativa durante el largo período de reclusión doméstica. Zhang y col. (2020) hablan de "malestar psicosocial", porque el aislamiento ha generado miedo, incertidumbre, falta de conexión y confianza social, pérdida de puestos de trabajo e ingresos.

Los ciudadanos se encuentran viviendo una situación de vida estresante y nueva que está llevando a consecuencias psicológicas inevitables a medio y largo plazo (Holmes et al., 2020), porque con la detención de todas las actividades, pero también en los casos en los que es posible continuar hace su trabajo, la persona modifica su forma natural de actuar y de vivir: ya no se despierta todos los días con el sonido del despertador, no se viste apropiadamente y muchas veces no cuida adecuadamente su higiene personal o lo hace de forma obsesiva, no sale de casa para ir al trabajo, no toma transporte público o privado para ir al trabajo, no interactúa de ocho a diez horas al día con compañeros y extraños y no organiza el resto del día para tratar con otros familiares y obligaciones sociales (Venkatesh y Edirappuli, 2020). Este estilo de vida genera sentimientos de tristeza, apatía, miedo, incertidumbre, frustración, falta de control de los impulsos, ansiedad, rutinas diarias alteradas, insomnio, hipervigilancia y dificultad para concentrarse (Kumar y Nayar, 2020).

Las medidas políticas implementadas también han llevado al cierre de muchas empresas. Muchas personas se encontraron repentinamente sin la posibilidad de poder realizar su trabajo con regularidad, se han creado nuevas formas de pobreza social, económica y relacional, y otras han tenido que transformar profundamente su forma de trabajar a través de procedimientos de trabajo inteligente, teletrabajo,

modalidades mixtas y desmaterialización de productos de trabajo. La necesidad de detener repentinamente todo, a excepción de los servicios esenciales, ha provocado que se produzcan más consecuencias negativas, que encontramos en la actual crisis política, económica y social.

COVID-19, de hecho, al detener todo y todos nos obligó a reflexionar, generando algo positivo a partir de lo profundamente negativo. La falta o fuerte disminución de las relaciones sociales, del frenesí de las actividades cotidianas ha favorecido la actitud reflexiva y, de hecho, ha contribuido fuertemente a la generación de nuevas perspectivas en las que lo mental se ha apoderado de lo social, la familia por encima del grupo, las relaciones sobre los objetos, porque cada uno de nosotros estaba "obligado" a compartir y estar satisfecho con qué, o con quién, sin tener la posibilidad de escapar y mirar hacia otro lado.

Esta nueva forma de vida ha redefinido las modalidades de desarrollo de la especie sapiens, pero esta vez para dirigir el "juego", el dinamismo evolutivo de la especie, no era el hombre mismo, sino el virus que buscaba y está buscando con el su propia evolución (incluso en sus variantes), para respetar su propia tarea evolutiva, imponiéndose como condición ambiental a la humanidad.

3.- Los cambios en las formas de relación generan nuevas formas de pensamiento

Somos relaciones, somos cultura, estamos constantemente interconectados. Esto está confirmando el COVID-19, que nos obligó a la cuarentena, al distanciamiento, a veces al aislamiento y permitió / impuso, junto a muchos otros trastornos en la vida, detenernos y reflexionar sobre la existencia.

Un virus que evidentemente "ama" al ser humano en su ser social, forma relacional construida por la especie sapiens a lo largo de los milenios, hasta la sociedad actual de la segunda década del 2000: metrópolis superpobladas; reuniones sociales de todo tipo; Las enormes desigualdades y el acceso a los recursos y el abuso ambiental son solo algunos de los temas de actualidad que constituyen el entorno de especies específicas para la supervivencia y perfecta proliferación de COVID-19 y muchos otros patógenos naturales, artificiales y sociales.

La forma social del homo sapiens en 2020 parece ser la "sopa primordial" de cultura y proliferación ideal de COVID-19, que, como cualquier ser vivo o cualquier otro animal vegetal evolutivo, o simple materia, realiza su propia tarea darwiniana natural. de supervivencia por adaptación y evolución o en cualquier caso de interacción ambiental. ¿Tendremos por tanto que luchar contra este o alguno de los otros innumerables virus que diariamente superan los umbrales de alarma y salto de especie? ¿O podemos pensar en reconstruir la participación del ser humano en el círculo de la vida en términos de cuidado, inclusión, tolerancia, convivencia y convivencia?

Y aquí el virus nos enfrenta a una reflexión existencial: ¿Quiénes somos? ¿Quién soy? ¿Quién es "yo"? La respuesta a estas preguntas se puede encontrar en la teoría del fundamento de la mente transpersonal, es decir, la red de relaciones inconscientes en la que se sedimenta la herencia biológica y cultural de la especie humana y a través de la cual se fundamenta la vida psíquica del hombre. . Lo transpersonal es "compartir" la experiencia humana, la base del yo individual. La mente individual es el producto multicompuesto y "contra-causado" de la biología, la genética, la etnia, el transgeneracionalismo, los grupos sociales, las instituciones, la sociedad y el medio ambiente (Mannino 2017, 23).

Esta reflexión quiere arrojar luz sobre las formas de relación subjetivo y ecosistema-ambiental que generan formas de pensamiento y realidades concretas. Es decir, si la actual forma social de relación, aunque con sus múltiples diferencias antropológicas locales, ha permitido la generación de la pandemia COVID-19, nuestra propuesta y esperanza colectiva se da en la redefinición de las formas de relación, activando así nuevas formas de relación. pensamiento y realidades concretas renovadas, partiendo de la cualidad sapiens por definición: la capacidad de insaturar el pensamiento, crear resiliencia, adaptación, supervivencia, convivencia pacífica, cultura, un entorno renovado y regenerador.

Para argumentar mejor estas afirmaciones es necesario hacer alguna premisa, proponer algunos momentos de autoconciencia y profunda reflexión a partir de las preguntas planteadas anteriormente: ¿Quiénes somos "nosotros"? ¿Quién soy"? Y lo más importante, ¿qué es "yo"?

E. Lee Master escribió: "Dar sentido a la vida puede llevar a la locura" (1943), pero "una vida sin sentido es la tortura de la inquietud y el vano deseo"; Por tanto, para intentar suplir la intranquilidad y angustia existencial, queremos ofrecer al lector una simple reinterpretación de un modelo complejo, capaz de dar respuesta a las preguntas planteadas, partiendo de un modelo eco-bio-psico-socio-cultural de fundación y desarrollo de la mente individual en una matriz biogenético-existencial, mente-cuerpo, transpersonal, relacional, sistémica. Proponemos una fórmula simple del fenómeno complejo, que describe el mecanismo generativo de la realidad cotidiana y evolutiva concreta a partir de la peculiaridad cultural de la percepción y generación de la realidad de la especie sapiens, a la que ciertamente pertenecen todos los lectores.

Forma 1.- El mecanismo generativo de la realidad cotidiana y evolutiva

$$\begin{aligned}
 R_{gen} &= F_{rel} \phi E \\
 F_{rel} &= \Delta R_{apR} \phi \Delta S_c (\Delta s_c \phi R_{apR}) \\
 R_{apR} &= R_{apSp} - R_{apSx} - R_{apSo} \\
 E &= R_{apR} - A - T - L - C
 \end{aligned}$$

$R_{gen} = F_{rel} \phi E$ La relación generativa de mi ego, así como del ego social y también para la estructura genética de un virus o cualquier realidad o artefacto viviente, es una función, una relación entre las formas de la relación y el ecosistema donde $F_{rel} = \Delta R_{apR} \phi \Delta S_c$ las formas de relación están dadas por un delta de variación de la Representación de la Realidad (memoria, interpretación, percepción) y delta consecuente de variación estructural y de comportamiento y donde, al mismo tiempo, $\Delta S_c \phi R_{apR}$, el Δ de variación estructural, el comportamiento es a su vez una función de la Representación de la Realidad, en un círculo hermenéutico recursivo entre el texto y el intérprete, la genética y la epigenética, el mundo social e interno, el yo y la heterpercepción del yo en relación con el yo social y el yo social. el yo de los demás, generando cultura y realidad generada, paternidad, maternidad y cogenerando filialidad recursiva.

$RapR = RapSp - RapSx - RapSo$ La representación de la realidad es entonces operada por el sujeto proponente Sp- en una relación sistémica con s / múltiples objetos Sx- inmersos en la representación social So-), en un Ecosistema dado por la relación entre la representación de realidad, medio ambiente, tiempo, lugares, contexto.

$E = RapR - A - T - L - C$ Dentro de ciertos límites, esta relación perceptiva, en un sentido interactivo y generativo, sigue siendo válida también para los objetos, los minerales, la química, la llamada realidad objetiva.

Es decir, y siguiendo un argumento antropológico (y al mismo tiempo universal), es a través de las relaciones fundamentales (filialidad, maternidad, paternidad, fraternidad), familia y comunidad, antropológicas y universales que es posible aprender, gestionar, modificar. , uso, "gramática y semántica de la vida misma" (Punzi, 2018).

Volviendo por tanto a las preguntas de partida (¿Quiénes somos "nosotros"? ¿Quiénes somos "yo"? Y, sobre todo, ¿Qué es "yo"?) Podemos proponer una pista de aterrizaje y reiniciar: Yo soy historia, epifenómeno, sistémico, relación de relaciones. Yo soy relación. Yo soy yo pero tú también, hermano sapiens, hermano mundo, hermano ecosistema, hijo / hija y padre-madre.

La genética es la historia de la relación, es la forma de la relación. El pueblo, la familia, la sociedad son historia, cultura, formas de relación. Y por tanto: ¿lo soy? ¿Somos? ¿Es el ecosistema? ... una forma dinámica, relacional, sistémica y generativa.

Este fundamento relacional comienza con la genética de todos los seres vivos en relación sistémica también con cada elemento del multiverso animado e inanimado que lo incluye todo y por tanto con las posibles formas relacionales fenotípicas resultantes de esta relación contextual, epigenética, transpersonal, fenotípicamente al menos trigeracional. y genotípicamente que se remonta al origen de la creación de todo, al polvo del big bang multiversal (si alguna vez se dio el brote inicial o incluso a una época anterior, que se remonta a la primera reacción sistémica impresa en y por la energía / materia en un espacio / tiempo).

Se deduce que si las formas de la relación son función de la representación de la realidad y de la variación estructural-conductual, ($F_{rel} = RapR \phi \Delta Sc$) al mismo tiempo, las variaciones estructurales, sistémicas y conductuales son función de la representación de la realidad y por tanto de las formas de relación ($\Delta Sc = RapR \phi F_{rel}$), siendo la representación de la realidad ligada tanto a las formas de la relación como a la variación estructural del comportamiento. ($RapR = F_{rel} \phi \Delta Sc$).

Actuamos y nos desarrollamos en base a lo que percibimos, sujetos y objetos en relación al sistema en el que estamos insertados que modificamos con nuestra presencia y nuestra propia existencia, (consciente o no) modificando así la relación generativa en sentido circular .

Por tanto, el Ecosistema es función y causa al mismo tiempo, Relación Sistémica (Rs), restricción y recurso de todo elemento animado e inanimado, según el proceso que incluye ambiente (A), tiempo (T), lugar (L), contexto (C), en función, debido y con efecto, de formas relacionales.

$$E = Rs [RapR-A-T-L-C] \phi F_{rel}$$

Formulario 2: proceso generativo del ecosistema.

$$E = Rs [RapR-A-T-L-C] \phi F_{rel}$$

Por tanto, si todo es relación, memoria, tradición hecha cuerpo, palabra, generada y generadora de cultura, podemos apreciar la gran posibilidad que hoy como en todos los tiempos se ofrece a las especies sapiens, de intervención cultural sistémica sobre el fluir de los acontecimientos: en cada fase del ciclo vital son los miembros de al menos tres generaciones (a nivel macrofenotípico) que, para afrontar determinadas tareas evolutivas, se adaptan, mediante relaciones recíprocas entre los seres vivos. Bateson (1972) decía que «pensamos en historias porque estamos hechos de historias, inmersos en historias, hechos de historias».

G. Bergoglio (Papa Francisco 2020) afirma: "cuidar el mundo que nos rodea y nos sostiene es cuidar de nosotros mismos", ofreciendo el sentido de esta reflexión, sobre la necesidad de la reconstrucción del bienestar a través de la participación en

el sentido sistémico global y su reconstrucción, a través de la búsqueda del bienestar subjetivo, entendido como energía generativa y no solo destructiva.

Cada generación viva depende de las generaciones anteriores; toda organización inanimada actual depende de las anteriores o en todo caso de las contextualmente conectadas: el fundamento de lo real como de lo mental, la estructuración de la realidad es una búsqueda de sentido: "es un barco que anhela el mar y sin embargo lo teme" (Lee Masters, 1943); es un barco que existe para navegar por un mar al que da sentido al navegarlo; un alumno que le da sentido a su maestro escuchándolo; un hijo que engendra a su padre ya su madre, llegando al mundo.

Queremos referirnos explícitamente al mayor aliado estructural de la generación de sentido: el fundamento cultural de la especie sapiens, la neotenia, la inmadurez fisiológica que predispone al aprendizaje del grupo, la interconexión dinámica entre sujetos y sistemas, la fuerza de las relaciones que el deseo de transmitir cultura que va más allá de la necesidad, la caridad intelectual, el dar a los demás, sagrar el conocimiento para hacer sagrada la realidad, es siempre mayor que la fuerza del único "genio" de cualquier tipo.

La posibilidad de observar, imitar, generar cultura, estilos, aprender surge de nuestras percepciones, de la saturación o insaturación de nuestro espacio mental que genera y regenera métodos operativos. En este sentido, interpretar la realidad genera realidad. El ego es una relación interpretativa, hermenéutica, contextual, generativa.

3.1.- De muchos yo es a nosotros, en relación con CoViD-19.

Teniendo en cuenta constantemente los principios sistémicos descritos anteriormente, podemos dirigir nuestra atención a la emergencia, al desafío educativo, económico y social al que estamos fuertemente llamados en el contexto pandémico actual y futuro como educadores, padres, madres, adultos de referencia. de una especie capaz de moldear la propia realidad y la de otras especies, así como de la realidad inanimada.

Después de describir la génesis y funcionamiento del ego en analogía sistemática con el multiverso, podemos centrarnos en la metáfora antropológica de Eros y Thanatos, el bien y el mal, la curación y destrucción de nosotros y del exterior

de nosotros, la energía psíquica que genera o ralentiza toda influencia voluntaria en el sistema.

La cantidad de potencial destructivo presente en las personas y todas las especies vivas a menudo se relaciona con la medida en que la exuberancia de la vida es limitada. En cuanto a las realidades inanimadas, aunque con ciertos límites conceptuales, esta relación sistémica parecería estar confirmada por las leyes físicas universales observadas hasta ahora. No nos referimos a las frustraciones individuales de tal o cual deseo instintivo, sino a la frustración de toda la vida en su conjunto, al bloqueo del crecimiento espontáneo y la expresión de las capacidades emocionales e intelectuales del hombre, nos referimos al posicionamiento de las realidades sociales. y de intereses en conflicto a nivel macrosocial, así como, a nivel físico, en planetas y fuerzas planetarias vinculadas entre sí y masas mutuamente conflictivas o incluso hipercomprimidas en espacios probablemente curvos (agujeros negros) que sugieren la presencia de más cuerpos celestes, así como de ellos mismos, por cálculo teórico diferencial: una red de fuerzas opuestas que está dada precisamente por posiciones en conflicto pero en equilibrio dinámico. Parecería realmente interesante y regenerativo aplicar esta dinámica al sistema Yo-Nos-COVID-19.

La vida, la generación de uno mismo, la existencia en general, la presencia en un sistema, tiene su propio dinamismo interior: la vida tiende a crecer, cada presencia se expresa, condiciona a las demás, con o sin voluntad explícita. Uno tiene la impresión de que, si esta tendencia se hace en vano o se cambia en su posicionamiento, la energía permanece activa, convirtiendo su potencial en una salida que es generativa aunque también destructiva. En otras palabras: el impulso hacia la vida y el impulso hacia la destrucción no son factores independientes, se encuentran en una relación recíproca de interdependencia, en equilibrio dinámico-

Quisiéramos concluir esta reflexión con la tentativa de aplicarla a nuestro momento actual: hemos visto cómo COVID-19 parece amar la sociedad que hemos construido, la forma de la relación que estamos viviendo a nivel planetario. Nos preguntamos si estamos en guerra con este virus o si tendremos que resistir o finalmente, tal vez, ¿si podremos vivir con él? ¿Pero cómo? ¿Coexistirá nuestra tendencia social, antropológica y universal direccional, relacional, con “el” y “los”

virus? Hemos visto que cuanto más se obstaculiza el impulso hacia la vida, mayor es el impulso hacia cualquier forma de expresión energética, incluida la destrucción.

Ofrecemos nuestra visión absolutamente positiva; estamos seguros de que lo lograremos, pero solo si creemos firmemente en nuestra naturaleza sapiens, cultural, neoténica e insaturada. Solo si generamos nuevas formas de relación, si hacemos que la hermandad prevalezca sobre el capital, el don de intercambiar, el eros sobre los thanatos, utilizando las formas actuales de relación, capital, intercambio y también el instinto de destrucción que, bien canalizado, lo puede configurarse como un poderoso agente de cambio transformador y generativo.

3.2.- De curar malestar a buscar la convivencia.

La historia de la psicología está llena de científicos que han trabajado esencialmente con personas que sufren, enfermas de cuerpo y mente, en un intento de curarlas y descubrir las causas de sus enfermedades: estos grandes científicos han extraído de ellos las terapias y teorías de la psico- y sociopatogenia que nos advierte contra los hábitos destructivos y negativos. Todos han sido motivados por buenas intenciones y, sin duda, sus esfuerzos han beneficiado a cada uno de nosotros ya la sociedad en general; pero también hubo quienes trataron de estudiar la salud, el bien, lo positivo directamente, no como reacción al mal, al sufrimiento, a la enfermedad, sino como una instancia autónoma, un anhelo de realización y felicidad: entre ellos, el padre de la psicología humanista Abraham Maslow.

El centro de su interés no era tanto los enfermos y las causas de la enfermedad, sino el estudio de personas sanas y felices, que viven un sentido de serena autorrealización, a lo que Maslow dedicó gran parte de su vida científica y su energías, investigando las razones de su bienestar psicofísico. Maslow mismo era una persona decididamente positiva: le importaba más lo que pudiera salir bien que los malos acontecimientos y estaba más ansioso por llevar a sus estudiantes a las fuentes de una vida humana plena que por advertirles de los incidentes paralizantes que podrían haber tenido en un futuro. intentar avanzar, ellos mismos o las personas que se les han confiado.

Siguiendo a Maslow, uno podría proponer un retrato de personas que están realmente vivas y realizadas y proponer observaciones sobre lo que las hace sentir

bien. En general, los individuos serenamente realizados son aquellos que explotan y utilizan plenamente todas sus facultades humanas, todos sus poderes y sus fuentes de energía, casi sin importar los posibles errores que su energía generativa (eros y thanatos) pueda en cualquier caso provocar. Las personas profundamente realizadas continúan confiando en el hecho de que, si estás vivo y en plena posesión de tus facultades, el resultado es armonía, equilibrio, no caos. Eros finalmente triunfa sobre Thanatos al incluirlo, la luz llena la oscuridad más profunda consigo mismo al comprenderlo. Estas personas están convencidas de que la vida ciertamente genera nueva vida, evolución, bien, incluso de la muerte, de cualquier error, incluso del mal, aunque no lo quiera intencionalmente. «[...] de los diamantes nada sale ... del estiércol nacen las flores», canta un conocido autor. ¿Es posible transmutar el plomo en oro ?, buscaban los alquimistas; ¿Es posible decir que el bien siempre nace "en la orilla" del mal ?, se preguntó Gibran. ¿Y nosotros, hoy, ahora?

George Bergoglio, Papa Francisco (2020) nos ofrece una posible respuesta:

"Si todo está conectado, es difícil pensar que este desastre mundial no esté relacionado con nuestra forma de situarnos con respecto a la realidad, pretendiendo ser dueños absolutos de cada una de sus propias vidas y en ocasiones incluso de la de los demás o incluso de todo lo que existe. No quiero decir que sea una especie de castigo divino. Tampoco bastaría con decir que el daño causado a la naturaleza al final pide la cuenta de nuestros abusos. Es la realidad misma la que gime y se rebela».

Al cambiar las formas de la relación (Frel), partiendo de la Representación de la realidad (Rap-R) del sujeto proponente (Sp), tendremos nuevas relaciones generativas (Rgen) en un ecosistema renovado y renovador (E), regenerado y regenerando, sin distinción alguna, pero hermanos, elementos coexistentes de una misma compleja ecuación, cuyo resultado afecta a todos al unísono.

El ego (el hombre) es, por tanto, el resultado de una relación generativa. La relación generativa de mi yo, del yo de la sociedad y de la estructura genética de un virus, no es otra cosa que la relación de una serie de cambios en las representaciones de la realidad (memoria, interpretación, percepción) a partir de los cuales se produce una evolución estructural y conductual. donde la variación estructural se relaciona con la representación de la realidad del sujeto vivencial, de múltiples sujetos y de la representación social en general. Esto es cierto para todos los seres humanos, pero

también para el virus que vive constantemente y está presente en la vida de todos los hombres. Esta base relacional comienza con la genética y se desarrolla con la epigenética.

En cada fase del ciclo de vida son los miembros de al menos tres generaciones quienes, para afrontar tareas evolutivas específicas, deben cambiar sus relaciones mutuas. Cada generación, como decíamos, depende de las generaciones anteriores: la forma en que se han afrontado las tareas de desarrollo, los eventos críticos y en particular los procesos de separación y diferenciación. Todo lo que no ha sido procesado o resuelto en estos niveles tiende a repetirse y adquiere el carácter de obligación, coacción y deudazo amortizable por las generaciones sucesivas. La fundación y reestructuración de la realidad constituye una búsqueda de sentido.

4.- ¿Es posible hablar de felicidad en la era Covid-19?

La psicología hedónica, como afirman Ryan y Deci (2001), se trata de la experiencia interna que las personas aprovechan cuando se preguntan si son felices. Una definición ampliamente aceptada de felicidad hedónica es la de "bienestar y ser subjetivos" (SWB). Las personas experimentan momentos del ser a diario, particularmente cuando experimentan emociones agradables, cuando están involucradas en actividades interesantes, cuando experimentan poco dolor y, finalmente, cuando están satisfechas con su vida (Diener, 2000). Por tanto, el bienestar subjetivo representa un factor de orden superior caracterizado por un conjunto de constructos interrelacionados (Diener, 2000), que resaltan los aspectos multidimensionales de la propia palabra bienestar (Diener et al., 2017).

En particular, los investigadores han intentado derivar un concepto genérico de su estado de felicidad a partir de los juicios sumarios recibidos por las personas (Lyubomirsky et al., 2006). Obviamente, estas son definiciones subjetivas que han llevado a medidas efectivas de autoevaluación de la felicidad global (Lyubomirsky, 2001), a través de los componentes del bienestar subjetivo (Kahneman & Krueger 2006).

Caunt y col. (2013) en su estudio se ocupó de explorar los factores o elementos que conducen a la felicidad duradera, analizando el contenido de las

"recetas para la felicidad" proporcionadas por las personas entrevistadas. Se identificaron seis categorías de referencia a partir de las entrevistas mencionadas: personalidad, circunstancias, relaciones sociales, actividades conductuales, actividades cognitivas y volitivas. Los autores que analizan las respuestas dadas quisieron mostrar que las personas felices son aquellas que: (1) participan activamente en una serie de relaciones sociales, en las que practican activamente sus valores sociales; (2) no sobrepasar la importancia de las circunstancias ni gastar energía en circunstancias cambiantes; (3) participar en actividades de ocio activo; (4) perseguir de forma activa e inteligente actividades y actitudes de comportamiento que sean gratificantes para ellos y estén en consonancia con el propósito de su vida; (5) tienen su propia filosofía de vida que les ayuda en las elecciones de su propia existencia.

Es importante subrayar, sin embargo, que la felicidad varía según quien la siente y según las edades vividas. Refiriéndose a esta observación, los científicos suelen definir la felicidad en términos de "bienestar subjetivo" (BS), ya que depende de cómo se sienta cada uno de nosotros sobre su propia vida (Martin-Maria et al., 2017) y la propia cultura.

Los factores predictivos, detectados, del bienestar subjetivo (BS) son: temperamento, ingresos y relaciones sociales de apoyo. Un mayor bienestar subjetivo también se ha asociado con buena salud, longevidad, buenas relaciones sociales, desempeño laboral y creatividad (Johnson, Acabchuk, 2018).

Pero, ¿pueden estas premisas científicas seguir considerándose prescindibles en la era histórica en la que vivimos? Lo que nos preguntamos es: "¿Es posible hablar de bienestar y felicidad en la era del COVID-19?"

5.- ¿Qué ha cambiado con la propagación de COVID-19?

Gran parte de la investigación psicológica sostiene que tener experiencias significativas tiene efectos beneficiosos en la vida humana.

Son muchos los estudios científicos que demuestran que quienes dan sentido a su vida son más felices, más optimistas, más integrados socialmente y sobre todo son capaces de afrontar situaciones especialmente estresantes (Bieda et al., 2017;

Cebolla et al., 2017; Diener et al., 2018), manteniendo también buenos niveles de salud física (Mwinnyaa et al., 2018). A diferencia de quienes viven en un estado de sufrimiento físico-psíquico y social. Un ejemplo que podemos encontrar concretamente en el actual contexto pandémico, donde multitud de personas han vivido negativamente, desde el punto de vista emocional, social y psicológico, las decisiones políticas tomadas por estados individuales para hacer frente a la propagación del COVID-19. Las restricciones, de hecho, han tenido impactos negativos no solo en el individuo, como persona, sino también en el individuo en relación con el contexto de pertenencia.

Pensamos en las dificultades económicas, la indisponibilidad de alimentos, la interrupción de planes futuros y la precariedad de la condición física. Aspectos que ciertamente no facilitan la búsqueda de una vida buena y significativa.

La investigación de Retzbach (2018) pregunta: «¿Dar sentido a la propia vida se ha convertido en una nueva forma de ser feliz? Si es así, ¿cómo se puede lograr esta condición? ». Para dar respuesta a las preguntas antes mencionadas, el académico destaca que existen cuatro factores que permiten reconocer si una persona es consciente de que le ha dado sentido a su vida, son: significación, pertenencia, coherencia y orientación.

Sin embargo, no todo el mundo está predispuesto a una búsqueda plena de sentido, de hecho, hay sujetos llamados "existencialmente indiferentes", que permanecen extraños e inconscientes de su propia vida, asumiendo una actitud de absoluta apatía hacia su propia existencia y hacia el mundo que los rodea. . Con estos resultados, la psicología positiva experimental cree que los sentimientos de alegría y ser sujetos felices no son suficientes para vivir una vida llena de sentido.

Kim, Kan y Choi (2014) señalan que los hombres prefieren una vida significativa a una felicidad rápida y superficial (Baumeister et al., 2013), típica de las sociedades de consumo.

Los académicos, de hecho, a través de la investigación empírica han tratado de identificar todos aquellos dominios que pueden contribuir a la plena realización de uno mismo. Algunos sugieren que una fuente que da sentido a la propia vida son las redes familiares y relacionales. Sarriera et al., (2018), argumentan que existe una

relación significativa entre las relaciones personales y el bienestar subjetivo (Tumen & Zeydanli, 2015; Hwang, Kwon, Hong, 2017), como sentirse parte de un grupo, estableciendo sólidos vínculos sociales. Las relaciones permiten al sujeto sentirse parte activa de sistemas que favorecen el mantenimiento de su estatus social e individual (Rohrer et al., 2018; Tongeren & Burnette, 2018). Pero este aspecto, con el advenimiento de la pandemia, ha dejado de existir, porque muchas de nuestras relaciones sociales han fracasado debido a las diversas políticas restrictivas promulgadas para evitar la propagación del contagio del COVID-19.

El COVID-19 con su distanciamiento social y cuarentena doméstica nos ha obligado a distanciarnos de nuestros seres queridos, de nuestros seres queridos, de nuestros amigos y de nuestros compañeros. El retiro social se ha traducido en una verdadera soledad, pues vivir en la propia casa, sin poder conocer a las personas más significativas para nosotros, ha generado en la mayoría de los casos aislamiento y exclusión no solo en los adultos, sino sobre todo en los niños y adolescentes, cuyos contactos sociales habituales se han ido literalmente perdiendo y disminuyendo cada vez más. La soledad ha resultado en una experiencia emocional dolorosa, resultado de una discrepancia entre el contacto social efectivo y el contacto social deseado (Perlman, Peplau, 1981), ya que ha faltado la presencia fundacional del grupo de pares, especialmente en los jóvenes, lo que contribuye a la creación de identidad y actuar como soporte durante su fase de crecimiento y desarrollo (Brown, Eicher, Petrie, 1986).

Las restricciones de movimiento en realidad han aumentado el riesgo de soledad, angustia, ansiedad, depresión y uso / abuso de sustancias, especialmente entre las personas más vulnerables, como adultos y ancianos (Brooks et al., 2020; Kim y Laurence, 2020). Muchos estudiosos destacan que el aumento de estos "efectos secundarios" se debe a la falta de contacto físico y social, limitado con los seres queridos que viven juntos, a las restricciones de acceso a los puestos de trabajo, a los limitados recursos materiales necesarios para satisfacer las necesidades básicas, falta de compromiso con las actividades de rutina que brindan un propósito y significado y mejoran la salud y el estado de ánimo. Finalmente, como Bryant et al. (2020) y Gosangi et al. (2021) las restricciones incluso han aumentado la exposición

de muchas personas a la violencia doméstica por parte de sus parejas y al abuso infantil.

Además de los factores personales, que sin duda contribuyen a dar sentido a nuestra vida, también juega un papel decisivo la cultura y la capacidad de la misma para saber afrontar situaciones de estrés y revolución.

Delle Fave y col. (2016) recopiló más de 7500 definiciones de felicidad de diferentes países del mundo. Encontraron que, en primer lugar, las personas resaltan las definiciones psicológicas, seguidas de las definiciones contextuales (Phillips et al., 2017), a saber, familia, amistades, salud, nivel de vida y trabajo (Adler, Dolan y Kavetsos, 2017; Chitchaia, Senasu y Sakworawich, 2018).

La cultura posee por su naturaleza un fuerte poder de influencia en la vida de las poblaciones individuales. Si ponemos nuestra atención en el cuadro pandémico por un momento, los componentes culturales han jugado un papel decisivo en la forma en que la población ha percibido y consecuentemente implementado los nuevos estilos de vida (Bruns et al., 2020; Furlong y Finnie, 2020), en referencia al concepto de distanciamiento social, saneamiento y medidas preventivas contra el contagio de COVID-19.

Mientras que por un lado la cultura ha actuado cambiando y adaptando los estilos de vida de las personas a la actual situación pandémica, por otro lado la cultura ha fomentado comportamientos prosociales como: la cohesión social y la cercanía (Courtet, Olié, Debien y Vaiva, 2020; Luchetti et al., 2020; Tull et al., 2020), promoviendo comportamientos y actitudes orientadas a la comprensión y cercanía hacia los más débiles, los más necesitados y los más vulnerables. En este sentido, existen numerosas evidencias científicas que destacan cómo los desastres y las pandemias estimulan la cohesión social y la solidaridad entre los hombres (Calo-Blanco, Kovářík, Mengel y Romero, 2017; Hawdon & Ryan, 2011). Todo esto lleva a Borkowska & Laurence (2020) a argumentar que la realidad en la que estamos inmersos no es la única experiencia que nos ha permitido fortalecer los lazos sociales entre hombres.

La adversidad, por tanto, puede tener efectos favorables sobre el comportamiento, la moral y la ética de las poblaciones, mejorando su

funcionamiento psicosocial (Mancini, 2019; Mancini, Littleton y Grills, 2016; Taylor 2006).

A partir de los siguientes estudios es posible afirmar que los individuos que viven una vida llena de sentido son aquellos que explotan y utilizan plenamente todas sus facultades humanas, todos sus poderes, todos sus talentos. Son capaces de ejercer plenamente todas las facultades sociales y psíquicas. Estas personas están "llenas de vida en mente, corazón y voluntad".

Los seres humanos que viven de acuerdo con esta plenitud son capaces de ver el mundo desde una perspectiva diferente. Esto no significa que sean incapaces de percibir la fealdad y los aspectos negativos del entorno en el que viven, pero su forma de abordar el entorno se caracteriza por una actitud abierta a toda experiencia humana. Las personas que viven su existencia en plenitud siempre se colocan en una actitud de reflexión y son capaces de plantear las preguntas correctas a la vida y, al mismo tiempo, son lo suficientemente flexibles como para dejar que la existencia las cuestione a su vez. Su predisposición general hacia todo se caracteriza por el interés y el amor.

Sin embargo, sería un error pensar que la plenitud de la vida es una medalla con un solo rostro: personas que realmente viven su historia al máximo, precisamente porque viven en profundidad, conocen el fracaso tanto como el éxito y están abiertas tanto al dolor. y placer.; tienen muchas preguntas y algunas respuestas, lloran y ríen, sueñan y esperan, lo único que permanece ajeno a su experiencia de vida es la pasividad y la apatía, se mueven, crecen constantemente, son criaturas en constante evolución.

Piense en la experiencia de la pandemia que cambió la forma en que las personas perciben la salud y la mortalidad (Reger et al., 2020). Frente a un evento tan estresante, una gran parte de la población de todo el mundo ha cambiado de opinión sobre la vida y la mortalidad, ha experimentado cambios psicológicos positivos reales que incluyen un mayor aprecio por la vida (Tedeschi & Calhoun, 2004).

La psicología positiva experimental, por tanto, nos invita a reflexionar y reconocer las grandes capacidades humanas para poder afrontar y superar

experiencias estresantes, como la que estamos viviendo. Gracias a su innata resiliencia, el hombre es capaz de resistir y adaptarse a los cambios que le impone el medio natural (Bonanno, 2004) y es precisamente este aspecto el que debe ser apoyado y fomentado entre las personas.

Resistiremos y triunfaremos si cambiamos la forma de la relación, si prevalece la hermandad con el capital, el don del intercambio, eros sobre thanatos, el nosotros sobre el yo.

Sin embargo, no todo el mundo está predispuesto

6.- Referencias

- Adler, M.D., Dolan, P., Kavetsos G. (2017). Would you choose to be happy? Trade offs between happiness and the other dimensions of life in a large population survey. *Journal of Economic Behavior & Organization*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 60-73. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167268117301270>
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., et al. (2020a). Effects of COVID-19 home confinement on physical activity and eating behaviour Preliminary results of the ECLB-COVID19 international online-survey. Medrxiv the preprint server for health sciences. [Visitado 2021 20/05/2021]:4-13. <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.05.04.20072447v1.full>
- Bateson, G. (1972). Verso un'ecologia della mente. Milano: Adelphi.
- Bauman, Z. (2002), Modernità liquida. Roma: Laterza.
- Baumeister, R.F., Vohs, K.D., Aaker, J.L., Garbinsky, F.R. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *Journal of Positive Psychology*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 505-516. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2013.830764>
- Bieda, A., Hirschfeld, G., Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Chi Zhang, X., Margraf J. (2017). Universal happiness? cross-cultural measurement invariance of scales assessing positive mental health. *American Psychological Association*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 408-421. <https://psycnet.apa.org/buy/2016-30460-001>.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience – have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist. the American Psychological Association*. [Visitado 2021 20/05/2021]:20–28. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.59.1.20>.
- Briscese, G., Lacetera, N., Macis, M., and Tonin, M. (2020). Compliance with covid-19 social-distancing measures. National bureau of economic research. [Visitado 2021 20/05/2021]:2-19. <https://www.nber.org/papers/w26916>.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. [Visitado 2021 20/05/2021]:912–920. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620304608>.
- Brown, B.B., Eicher, S.A., Petrie, S. (1986). The importance of peer group ('crowd') affiliation in adolescence. *Journal of Adolescence*. [Visitado 2021 20/05/2021]:73-96. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S014019718680029X>.
- Bruns, D. P., Kraguljac, N. V., and Bruns, T. R. (2020). COVID-19: facts, cultural considerations, and risk of stigmatization. *Journal of Transcultural Nursing*. [Visitado

- 2021
20/05/2021]:326–332.
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1043659620917724> .
- Bryant, D.J., Oo, M., Damian, A.J. (2020). The rise of adverse childhood experiences during the COVID-19 pandemic, *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. [Visitado 2021 20/05/2021]:193-S194. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2020-43450-001.pdf>.
- Calo-Blanco, A., Kovářík, J., Mengel, F., & Romero, J. G. (2017). Natural disasters and indicators of social cohesion. *PLOS ONE*. [Visitado 2021 20/05/2021]:1-13. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0176885>.
- Caunt BS, J. Franklin, Brodaty NE, Brodaty H. (2013). Exploring the causes of Subjective well-being: a content analysis of peoples' recipes for long-term happiness. *Journal of Happiness Studies*. [Visitado 2021 20/05/2021]:475-499. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-012-9339-1?l=GPL4>.
- Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., Soler, J., Garcia-Campayo, J. (2017). Contemplative positive psychology: introducing mindfulness into positive psychology. *Papeles del Psicólogo*. [Visitado 2021 20/05/2021]:12-18. https://zaguan.unizar.es/record/60687/files/texto_completo.pdf.
- Chitchaia, N., Senasua, K., Sakworawich, A. (2018). The moderating effect of love of money on relationship between socioeconomic status and happiness. *Kasetsart Journal of Social Sciences*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 1-9. <https://so04.tcithaijo.org/index.php/kjss/article/view/232495>.
- Cicerone, P.E. (2018). What we talk about when we talk about happiness? *Mind, Mind & Brain*, monthly psychology and neuroscience. [Visitado 2021 20/05/2021]: 35-41.
- Courtet, P., Olié, E., Debien, C., & Vaiva, G. (2020). Keep socially (but not physically) connected and carry on: Preventing suicide in the age of COVID-19. *Journal of Clinical Psychiatry*. [Visitado 2021 20/05/2021]:E1-E3. <https://www.psychiatrist.com/jcp/covid-19/preventing-suicide-in-the-age-of-covid>.
- Delle Fave, A., Massimini F., Bassi M. (2010). Hedonism and Eudaimonism in Positive Psychology. *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 3-18. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-90-481-9876-4_1.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M.P., Araujo, U., Castro Solano, A., Freire, T., Del Rocío Hernández-Pozo, M., Jose P., Martos, T., Nafstad, H.E., Nakamura, J., Singh, J., Soosai-Nathan, L. (2016). Lay definitions of happiness across nations: The primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in psychology*. [Visitado 2021 20/05/2021]:1-23. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00030/full>.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist Association*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 34-43. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.55.1.34>.
- Diener, E., Heintzelman, S.J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L.D. (2017). Findings all Psychologists Should Know from the new science on Subjective well-being. *Canadian Psychology/ Psychologie Canadienne*. [Visitado 2021 20/05/2021]:87-104. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fcap0000063>.
- Diener, E., Oishi, S., Tay, L. (2018). Advances in Subjective well-being research. *Nature Human Behavior*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 253-260. <https://www.nature.com/articles/s41562-018-0307-6>.
- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X., et al. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *Journal Affective Disorders*. [Visitado 2021 20/05/2021]:112–118. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032720323879>.
- Furlong, Y., Finnie, T. (2020). Culture counts: the diverse effects of culture and society on mental health amidst COVID-19 outbreak in Australia. *Irish Journal Psychological*

- Medicine*. [Visitado 2021 20/05/2021]:1–6.
<https://www.cambridge.org/core/journals/irish-journal-of-psychological-medicine>.
- Gosangi, B., Park, H., Thomas, R., Gujrathi, R., Bay, C.P., Raja, A.S., Seltzer, S.E., Chadwick, M., Balcom, J.D., Meghan, L., McDonald, R.N., Dennis, P. O., Harris, M.B., Boland, G.W., Rexrode, K., Khurana, B. (2021). Exacerbation of physical intimate partner violence during COVID-19 lockdown. *Radiology*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 38-45. <https://pubs.rsna.org/doi/full/10.1148/radiol.2020202866>.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., et al. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*. [Visitado 2021 20/05/2021]:547–560. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2215036620301681>.
- Hwang, K., Kwon, A., Hong, C. (2017). A preliminary study of new positive psychology interventions: neurofeedback-aided therapy meditation and positive psychotherapy modified. *Springer Science Business Media*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 683-695. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-016-9538-8>.
- Hawdon, J., Ryan, J. (2011). Social relations that generate and sustain solidarity after a mass tragedy. *Social Forces*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 1363–1384. <https://academic.oup.com/sf/article-abstract/89/4/1363/2235535>.
- Imperial College of London (2020). Imperial College of London. Report 23: State-level tracking of COVID-19 in the United States. London: Imperial College of London.
- James, A., Hendy, S. C., Plank, M. J., and Steyn, N. (2020). Suppression and mitigation strategies for control of COVID-19 in New Zealand. *medRxiv*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 1-12. <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.03.26.20044677v1>.
- Johnson, B.T., Acabchuk, R.L. (2018). What are the keys to a longer, happier life? Answers from fi ve decades of health psychology research. *Social Science & Medicine*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 218-226. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953617306561>.
- Kahneman, D., Krueger, AB (2006). Developments in the measurement of Subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*. [Visitado 2021 20/05/2021]:3-24. <https://pubs.aeaweb.org/doi/pdfplus/10.1257/089533006776526030>.
- Kim, J., Kang, P., Choi, I. (2014). Pleasure now, meaning later: Temporal dynamics between pleasure and meaning. *Journal of Experimental Social Psychology*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 55262-270. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022103114001164>.
- Kim, H.H., Laurence, J. (2020). COVID-19 restrictions and mental distress among American adults: Evidence from Corona impact survey (W1 and W2). *Journal of Public Health*. [Visitado 2021 20/05/2021]:704-711. <https://academic.oup.com/jpubhealth/article/42/4/704/5900206?login=true>.
- Kumar, A., and Nayar, K. R. (2020). COVID 19 and its mental health consequences. *Journal Mental Health*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 1–2. <https://www.tandfonline.com/loi/ijmh20>.
- Lazzerini, M., Putoto, G. (2020), COVID-19 in Italy: momentous decisions and many uncertainties. *Lancet Glob Health*. [Visitado 2021 20/05/2021]:641-642. [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(20\)30110-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(20)30110-8/fulltext).
- Luchetti, M., Lee, J.H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J., Terracciano, A., Sutlin, A. R. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American Psychologist*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 897–908. <https://psycnet.apa.org/record/2020-42807-001>.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *The American psychologist*. [Visitado 2021

- 20/05/2021]:239-249. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.56.3.239>.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., Di Matteo, M.R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*. [Visitato 2021 20/05/2021]:363-404. <https://link.springer.com/article/10.1007%252Fs11205-005-0213-y>.
- Mancini, A. D. (2020). Heterogeneous mental health consequences of COVID-19: Costs and benefits. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. [Visitato 2021 20/05/2021]: S15–S16. <https://psycnet.apa.org/record/2020-41458-001>.
- Mancini, A. D., Littleton, H. L., & Grills, A. E. (2016). Can people benefit from acute stress? Social support, psychological improvement, and resilience after the Virginia Tech campus shootings. *Clinical Psychological Science*. [Visitato 2021 20/05/2021]: 401–417. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2167702615601001>.
- Mannino, G. (2017), L'ecologia dell'apprendere. Forme, contenuti, contesti ed esperienze del rapporto formativo, tra vecchie e nuove prassi e innovazione pedagogico-psicodinamica. Milano: Franco Angeli.
- Martin-María, N., Miret, M., Caballero, F.F., Rico-Urbe, L.A., Steptoe, A., Chatterji, S., Ayuso-Mateos, J.L. (2017). The Impact of Subjective well-being on mortality: a meta-analysis of longitudinal studies in the general population. *Psychosomatic Medicine, Journal of Biobehavioral Medicine*. [Visitato 2021 20/05/2021]: 1-59 <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1536393/1/00006842-900000000-98854.pdf>
- Morin, E. (2011). La sfida della complessità. Firenze: Le Lettere.
- Mwinnyaa, G.A., Portico, T.A., Bowie, J.A., Thorpe, R.J. (2018). The Association Between Happiness and Self-Rated Physical Health of African American Men: A Population-Based Cross-Sectional Study. *American Journal of Men's Health*. [Visitato 2021 20/05/2021]:1615-1620. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1557988318780844>.
- Pedrosa, A. L., Bitencourt, L., Frões, A.C. F., Barreto Cazumbá, M.L., Campos, R.G.B., Soares de Brito, S.B.C., Silva, A.C.S. (2020). Emotional, Behavioral, and Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*. [Visitato 2021 20/05/2021]: 1-18. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7561666/>.
- Perlman, D., Peplau, L.A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Pers Relat*. [Visitato 2021 20/05/2021]:31-56. <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>.
- Phillips, J., De Freitas, J., Mott, C., Gruber, J., Knobe, J. (2017). True happiness: the role of morality in the folk concept of happiness. *Journal of Experimental Psychology: American Psychological Association*. [Visitato 2021 20/05/2021]:165-181. <https://psycnet.apa.org/record/2017-03298-001>.
- Punzi I. (2018), I quattro codici della vita umana. Filialità, maternità, paternità, fraternità, San Paolo ed.
- Reger, M. A., Stanley, I. H., Joiner, T. E. (2020). Suicide mortality and coronavirus disease 2019 – A perfect storm? *JAMA Psychiatry*. [Visitato 2021 20/05/2021]: 1093–1094. <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2764584>.
- Remuzzi, A. & Remuzzi, G. (2020), COVID-19 and Italy: what next? *The Lancet*. [Visitato 2021 20/05/2021]:1225-1228. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620306279>.
- Retzbach, J. (2018). The meaning of life. *Mind, Brain, monthly psychology and neuroscience*. [Visitato 2021 20/05/2021]: 29-30. <https://www.mdpi.com/2076-2615/9/9/662>.
- Rohrer, J.M., Richter, D., Brümmer, M., Wagner, G.G., Schmukle, S.C. (2018). Successfully striving for happiness: socially engaged pursuits predict Increases in life satisfaction. *Psychological Science*. [Visitato 2021 20/05/2021]: 1291-1298 <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797618761660>.

- Ryan, R.M., Deci, L.E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic eudaimonic and well-being. *Annual review of psychology*. [Visitado 2021 20/05/2021]:141-66.
<https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
- Sarriera, J.C., Casas, F., Ramos dos Santos, B., Bedin, L.M., Gonzalez, M. (2018). Subjective well-being and personal relationships in childhood: comparison of brazilian and spanish children. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 91-106.
<https://interpersona.psychopen.eu/index.php/interpersona/article/view/3553>.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 279-298.
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-9088-8_18.
- Sheldon, K.M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 216-217.
https://www.researchgate.net/profile/Laura-King-17/publication/12020093_Why_positive_psychology_is_necessary/links/02e7e525ef3a69b715000000/Why-positive-psychology-is-necessary.pdf.
- Simões e Silva, A. C., Oliveira, E., and Martelli, H. (2020). Opinion COVID-19 pandemic is a real challenge for Brazil. *Frontiers Public Health*. [Visitado 2021 20/05/2021]:1-3. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.00268/full>.
- Taylor, S. E. (2006). Tend and befriend biobehavioral bases of affiliation under stress. *Current Directions in Psychological Science*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 273–277.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.1467-8721.2006.00451.x>.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target article: “posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence”. *Psychological Inquiry*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 1–18.
https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1501_01.
- Tongeren, V., Burnette, JL (2018). Do you believe happiness can change? An investigation of the relationship between happiness mindsets, well-being, and satisfaction. *Journal of Positive Psychology*. [Visitado 2021 20/05/2021]:101-109.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2016.1257050>.
- Tumen, S., Zeydanli, T. (2015). Happiness Is Contagious? Separating Spillover Externalities from the Group-Level Social Context. *Journal of Happiness Studies*. [Visitado 2021 20/05/2021]:719-744. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10902-014-9531-6>.
- Tull, M. T., Edmonds, K. A., Scamaldo, K. M., Richmond, J. R., Rose, J. P., & Gratz, K. L. (2020). Psychological outcomes associated with stay-at-home orders and the perceived impact of COVID-19 on daily life. *Psychiatry Research*. [Visitado 2021 20/05/2021]:1-7.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120310854>.
- Venkatesh, A., and Edirappuli, S. (2020). Social distancing in covid-19: what are the mental health implications? *BMJ* 369:m1379. [Visitado 2021 20/05/2021]. <https://covid-19.conacyt.mx/jspui/bitstream/1000/3946/1/1105523.pdf>
- Wang, C., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., and Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Lancet*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 945–947. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930547-X>.
- Zhang, J., Lu, H., Zeng, H., Zhang, S., Du, Q., Jiang, T., et al. (2020). The differential psychological distress of populations affected by the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior and Immunity*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 49–50.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7156946>.
- Zuo, S., Wang, S., Wang, F., Shi, X. (2017). The Behavioral paths to wellbeing: an exploratory study to distinguish between hedonic and eudaimonic wellbeing from an

activity perspective. *Journal of Pacific Rim psychology*. [Visitado 2021 20/05/2021]: 1-13. https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/DC04A7927A304431874562A80436EE00/S1834490917000010a.pdf/behavioural_paths_to_wellbeing_an_exploratory_study_to_distinguish_between_hedonic_and_eudaimonic_wellbeing_from_an_activity_perspective.pdf.