

Artículo de Investigación

# Psicología personal del bien como un recurso de desarrollo

## Personal psychology of the good as a developmental resource

Elber Lino Morán Coronado<sup>1</sup>: Universidad Nacional de Tumbes, Perú.

[moranacademico@untumbes.edu.pe](mailto:moranacademico@untumbes.edu.pe)

José Santos Rodríguez Romero: Pontifical Catholic University of America, Estados Unidos.

[professor10@pcua.university](mailto:professor10@pcua.university)

Fecha de Recepción: 25/04/2024

Fecha de Aceptación: 20/10/2024

Fecha de Publicación: 27/12/2024

### Cómo citar el artículo

Morán Coronado, E. y Santos Rodríguez Romero, J. (2024). Psicología personal del bien como un recurso de desarrollo [Personal psychology of the good as a developmental resource]. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 01-19. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-1807>

### Resumen

**Introducción:** Este estudio presenta una propuesta pragmática del concepto del bien como recurso para el desarrollo personal, enfocándose en cómo los eventos y procesos que forman nuestra realidad y nos construyen como individuos se vuelven conscientes e intencionados.

**Metodología:** La investigación es básica, descriptiva y exploratoria, revisando estudios académicos sobre el bien como herramienta para el crecimiento y evolución personal. Se analizan conceptos como el bien, el mal, el tiempo y el lenguaje, vistos como construcciones intelectuales que ayudan en la formación del ser. **Resultados:** El estudio confirma que el bien, al igual que otras abstracciones del mundo como las matemáticas o la voz interior, es un proceso involuntario e inadvertido en la vida de las personas. A través de la toma de decisiones, el bien se construye de forma abstracta, influenciando nuestra ética personal.

**Discusión:** El bien se muestra como una construcción intelectual accidental que orienta a las personas desde lo concreto hacia lo abstracto, en el proceso de formación de valores y ética personal. **Conclusiones:** El bien es una herramienta no intencionada que juega un papel crucial en la construcción de nuestra identidad y valores éticos a lo largo de la vida.

<sup>1</sup> Autor Correspondiente: Elber Lino Morán Coronado. Universidad Nacional de Tumbes (Perú).

**Palabras clave:** el bien; conciencia; abstracciones; construcciones; maduración; proceso; artificialidad.

### **Abstract**

**Introduction:** This study presents a pragmatic approach to the concept of the good as a resource for personal development, focusing on how the events and processes that shape our reality and construct us as individuals become conscious and intentional. **Methodology:** The research is basic, descriptive and exploratory, reviewing academic studies on the good as a tool for personal growth and evolution. Concepts such as good, evil, time and language are analysed, seen as intellectual constructions that help in the formation of the self. **Results:** The study confirms that good, like other abstractions of the world such as mathematics or the inner voice, is an involuntary and unnoticed process in people's lives. Through decision making, the good is constructed abstractly, influencing our personal ethics. **Discussion:** The good is shown to be an accidental intellectual construct that guides people from the concrete to the abstract, in the process of value formation and personal ethics. **Conclusions:** The good is an unintended tool that plays a crucial role in the construction of our identity and ethical values throughout life.

**Keywords:** good; consciousness; abstractions; constructions; maturation; process; artificiality.

## **1. Introducción**

El concepto del bien ha sido objeto de estudio y reflexión a lo largo de la historia, abarcando disciplinas como la filosofía, la psicología y la teología. En el contexto del desarrollo personal, el bien se refiere a una fuerza moral y ética que guía las acciones humanas hacia la autorrealización y el crecimiento interno. Este artículo explora cómo la práctica del bien puede influir en el bienestar psicológico, la satisfacción personal y el desarrollo integral del individuo.

Es gracias a nuestra familia y a las personas que interactúan con nosotros (la sociedad) que nos construimos, como hombres. En esa construcción partimos de lo más elemental: como hacer un ruido (llorar) para hacer notar nuestra existencia y conseguir atención; o después como alejar la cabeza y/o el cuerpo cuando no queremos algo, que después se transforma en un monosílabo (no/si). Después a través de la imitación: aprendemos a llamar a las cosas (papá, mamá, dulce, teta...) y posteriormente aprendemos a llamar a las acciones (el verbo: juguemos, vamos, ven... lo que se dice del sujeto o las cosas).

Se desprende de lo encontrado que mucho después en esta construcción y producto de la maduración del hombre, abstraemos, y una de esas primeras abstracciones es el BIEN y el MAL. Nuestra familia (padres, hermanos y próximos) son fundamentales en ese aprendizaje: Está bien que cuides tus juguetes (cuando querían o podían decir: es agradable ver que cuidas tus juegos). Está mal que hagas un berrinche (cuando querían o podían decir: no es agradable para mí o no es bueno para tu imagen que hagas un berrinche).

La psicología positiva, un campo relativamente nuevo fundado por Martin Seligman, ha enfatizado la importancia de cultivar virtudes y comportamientos positivos para alcanzar una vida plena y satisfactoria. Según Seligman (2011), el bienestar se construye sobre cinco pilares fundamentales: emoción positiva, compromiso, relaciones positivas, significado y logros. El bien, en este sentido, actúa como un recurso esencial que potencia estos componentes. Por ejemplo, al practicar la bondad y el altruismo, los individuos no solo mejoran sus relaciones interpersonales, sino que también encuentran un mayor sentido de propósito y satisfacción en sus vidas.

La teoría Dasbien de Figueroa argumenta el amor y el bien como una manifestaciones utilitarias del individuo en su proceso de crecimiento y desarrollo personal, además de en las dinámicas de sus relaciones. Según Figueroa (2023) “amar es dar algo bueno, pero, bueno según la persona sujeto del amor ” (p. 89). Asimismo, precisa que todos los seres requieren recibir amor de otros seres, dar amor a su propio ser y dar amor a otros seres, para el saludable vivir del individuo, es así que se requiere una dinámica de bienestar en la vida saludable de un ser.

Además, la teoría del sentido de vida de Viktor Frankl ofrece una perspectiva complementaria sobre el papel del bien en el desarrollo personal. Frankl (1985) sugiere que encontrar un propósito y actuar de acuerdo con valores trascendentes es crucial para enfrentar las adversidades y construir una existencia significativa. Esto implica que el bien no es solo un acto externo, sino una condición interna que sostiene el crecimiento personal. Frankl argumenta que, incluso en las circunstancias más difíciles, los individuos pueden encontrar un sentido de propósito al adherirse a valores éticos y morales, lo cual fortalece su resiliencia y capacidad de recuperación.

La integración de prácticas éticas y morales en la vida cotidiana también ha demostrado tener efectos positivos en la salud mental. Diversos estudios indican que las personas que participan regularmente en actividades altruistas presentan niveles más bajos de estrés y depresión, y reportan una mayor satisfacción con la vida (Post, 2005). Este fenómeno puede atribuirse a la conexión emocional y social que se establece al ayudar a otros, lo cual refuerza el sentido de pertenencia y propósito. La investigación de Post (2005) destaca que el altruismo no solo beneficia a quienes reciben ayuda, sino también a quienes la brindan, promoviendo un ciclo de bienestar y desarrollo personal.

El bien como recurso de desarrollo personal no se limita a la interacción social y el altruismo. También abarca el autoconocimiento y la autoaceptación. Practicar el bien hacia uno mismo implica reconocer y respetar las propias necesidades y valores, lo cual es fundamental para el crecimiento interno. Según Neff (2011), la autocompasión, entendida como la capacidad de ser amable y comprensivo con uno mismo en momentos de dificultad, es un componente clave del bienestar psicológico. Al tratarse a uno mismo con la misma compasión que se ofrecería a un amigo cercano, los individuos pueden cultivar una mayor resiliencia y estabilidad emocional.

### ***1.1. Realidad Problemática***

La ausencia del bien se refiere a la carencia de elementos positivos y enriquecedores en la vida de una persona. Esto puede incluir la falta de amor, apoyo emocional, seguridad física y mental, y oportunidades para el desarrollo personal. Según Maslow (1943), las necesidades básicas como la seguridad y el amor son fundamentales para el desarrollo humano. La ausencia de estos elementos esenciales puede resultar en problemas de desarrollo a nivel emocional, social y cognitivo.

#### *1.1.1. Teoría del Apego*

La teoría del apego, desarrollada por John Bowlby (1969), sostiene que los vínculos emocionales tempranos entre los niños y sus cuidadores son cruciales para el desarrollo psicológico. La ausencia de un apego seguro puede llevar a dificultades emocionales y de

relación en la vida adulta. Estudios han demostrado que los niños que no reciben atención emocional adecuada pueden desarrollar problemas de ansiedad, depresión y dificultades en la formación de relaciones saludables (Ainsworth, 1978).

#### *1.1.2. Teoría de las Necesidades Humanas de Maslow*

Maslow (1943) propuso una jerarquía de necesidades humanas, donde las necesidades básicas como la seguridad y el amor deben satisfacerse antes de que una persona pueda alcanzar su máximo potencial. La ausencia del bien, entendida como la falta de satisfacción de estas necesidades básicas, puede impedir el progreso hacia niveles superiores de desarrollo personal, como la autoestima y la autorrealización.

#### *1.1.3. Impacto de la Ausencia del Bien en el Desarrollo Emocional*

La ausencia de amor y apoyo emocional durante la infancia puede tener consecuencias devastadoras para el desarrollo emocional. Estudios longitudinales han demostrado que los niños que crecen en entornos donde carecen de apoyo emocional son más propensos a desarrollar trastornos emocionales y conductuales (Shonkoff & Garner, 2012). La falta de una base emocional segura puede llevar a una autoestima baja, ansiedad crónica y dificultades en la regulación emocional.

#### *1.1.4. Impacto en el Desarrollo Social*

La carencia de elementos positivos también afecta el desarrollo social. Los niños que no reciben apoyo y amor adecuados tienen más dificultades para formar y mantener relaciones saludables. Según Erikson (1950), la etapa de desarrollo social en la infancia es crítica para la formación de la confianza y la capacidad de establecer relaciones interpersonales. La ausencia del bien en esta etapa puede llevar a la desconfianza y la dificultad para conectarse con otros, lo que persiste en la adultez.

#### *1.1.5. Consecuencias Cognitivas*

El impacto de la ausencia del bien no se limita al desarrollo emocional y social; también afecta el desarrollo cognitivo. Estudios han demostrado que los niños que crecen en ambientes carentes de estímulos positivos y apoyo emocional tienen un rendimiento académico inferior y menores habilidades cognitivas (Rutter, 1985). La falta de estimulación y apoyo puede resultar en un desarrollo cerebral subóptimo, afectando áreas críticas como la memoria, la atención y la capacidad de resolución de problemas.

#### *1.1.6. Casos reales*

Para ilustrar cómo la ausencia del bien puede afectar el desarrollo de la persona, consideremos el caso de los orfanatos en Rumania durante la década de 1990. Los niños que crecieron en estos orfanatos a menudo carecían de atención emocional y estímulos adecuados. Estudios realizados sobre estos niños mostraron que muchos de ellos desarrollaron problemas emocionales y cognitivos severos, evidenciando la importancia del amor y el apoyo en el desarrollo infantil (Nelson *et al.*, 2007).

#### *1.1.7. Estrategias para Mitigar el Impacto de la Ausencia del Bien*

La ausencia del bien, manifestada como la falta de amor, apoyo emocional y seguridad, tiene un impacto significativo en el desarrollo de la persona. A través de la revisión de teorías

psicológicas y estudios empíricos, hemos visto cómo esta carencia puede llevar a problemas emocionales, sociales y cognitivos. Es imperativo abordar estos factores mediante intervenciones adecuadas y educación para garantizar el desarrollo saludable de las personas.

Es crucial desarrollar estrategias para mitigar los efectos negativos de la ausencia del bien en el desarrollo de la persona. Intervenciones tempranas, como la terapia psicológica y programas de apoyo comunitario, pueden ser efectivas. La educación para padres y cuidadores sobre la importancia del apoyo emocional y el amor también es fundamental para prevenir problemas de desarrollo en los niños.

El objetivo general y específicos que orientaron este trabajo fueron: objetivo general, Identificar una propuesta conceptual pragmática, simple y funcional del bien como recurso de desarrollo personal, dentro de la sociedad, utilizando la Teoría Dasbien . Los objetivos específicos, identificar las distintas propuestas del bien que contribuyen al beneficio individual. Explorar la Teoría Dasbien y las distintas propuestas de bienestar individual. Evaluar las consecuencias del bien en el crecimiento, maduración y evolución personal en una sociedad occidental.

## 2. Metodología

La presente investigación es de tipo básica, descriptiva exploratoria, revisando investigaciones y propuestas académicas y filosóficas sobre el bien aplicado en la actividad del hombre como recurso para su crecimiento, maduración y evolución personal, tomando en cuenta lo planteado por la teoría Dasbien sobre el bien.

## 3. Resultados

El concepto del bien ha sido un tema de reflexión profunda en diversas tradiciones filosóficas, religiosas y psicológicas a lo largo de la historia. En el ámbito del desarrollo personal, el bien se manifiesta a través de comportamientos y actitudes que no solo buscan el bienestar de los demás, sino que también promueven el crecimiento interno y la autorrealización del individuo. Este artículo explora cómo la práctica del bien puede influir positivamente en el bienestar psicológico, la satisfacción personal y el desarrollo integral del individuo, integrando perspectivas de la psicología positiva, la teoría del sentido de vida y estudios sobre altruismo y autocompasión.

Hitchcock (1985) afirma que "El bien en La República de Platón está vinculado al conocimiento, la verdad y el ser, convirtiéndolo en el fundamento de la inteligibilidad y la capacidad de conocer" (p. 65).

Una buena muerte se define por 11 temas centrales: preferencias por un proceso de muerte específico, estatus sin dolor, religiosidad/espiritualidad, bienestar emocional, finalización de la vida, preferencias de tratamiento, dignidad, familia, calidad de vida y relación con los proveedores de atención médica. (Meier *et al.*, 2016, párr. 4)

El bien como se desprende en la propuesta de Platón se manifiesta de diferentes formas, donde la complejidad, la abstracción y lo trascendental es una continua adición.

### 3.1. Perspectiva psicológica

### 3.1.1. Psicología positiva y el bien

La psicología positiva, un campo de la psicología fundado por Martin Seligman, se centra en el estudio de las fortalezas y virtudes humanas que permiten a los individuos y comunidades prosperar. Según Seligman (2011), el bienestar se construye sobre cinco pilares fundamentales: emoción positiva, compromiso, relaciones positivas, significado y logros. En este marco, el bien se considera un recurso esencial que potencia estos componentes. Practicar el bien, a través de actos de bondad y altruismo, no solo mejora las relaciones interpersonales sino que también proporciona un mayor sentido de propósito y satisfacción en la vida.

Seligman (2011) destaca que “los actos de bondad son pequeñas inversiones en el bienestar personal” (p. 202). Al involucrarse en actividades altruistas, las personas no solo experimentan una mejora en su bienestar emocional, sino que también se sienten más conectadas con su comunidad y encuentran un sentido más profundo de propósito. Este hallazgo es respaldado por Lyubomirsky, Sheldon y Schkade (2005), quienes argumentan que “la realización de actos de bondad de manera regular puede aumentar la felicidad a través de múltiples mecanismos, incluyendo el aumento de la percepción de uno mismo como una persona buena y la mejora de las relaciones sociales” (p. 121). Se desprende del aporte de Seligman, que el bien realizado a otros nos hace también bien a nosotros mismo, o al emisor de la acción de amor, aunque no sea esa la intención inicial o el propósito de quien realiza la acción de amor, y así sucede como también lo propone la Teoría Dasbien, la búsqueda del amor equilibrado.

### 3.1.2. Perspectivas psicológicas: Psicología positiva y bienestar

Gander y *et al.* (2016) afirman que

“Las intervenciones de psicología positiva basadas en el placer, el compromiso, el significado, las relaciones positivas y los logros aumentan efectivamente el bienestar y alivian los síntomas depresivos, particularmente para aquellos que se encuentran en el rango medio del continuo de bienestar” (párr. 4).

Según Gander hay una relación directa y proporcional entre cualidades de la psicología positiva y el bienestar psicológico o la superación de problemas de salud mental. De forma similar lo expresa Chakhssi, según sus investigaciones hay una relación directa entre intervenciones de psicología positiva y alivio de trastornos psiquiátricos y psicológicos.

Chakhssi y *et al.* (2018) afirman que “Las intervenciones de psicología positiva pueden mejorar el bienestar y reducir la angustia en poblaciones con trastornos psiquiátricos o somáticos”.

Carr y *et al.* (2020) argumentan que “Las intervenciones de psicología positiva tienen un efecto significativo, pequeño a mediano, sobre el bienestar, las fortalezas, la calidad de vida, la depresión, la ansiedad y el estrés”.

Carr en sus investigaciones concluye que la psicología positiva guarda relación con el bienestar de los involucrados de forma sostenida y prolongada en los ámbitos de su salud y calidad de vida. También Karuzis, en su interpretación de Aristóteles afirma que para alcanzar el bienestar se requiere de hábitos, virtudes, carácter virtuoso y positivo.

Karuzis (2015) afirman que “La Ética a Nicómaco de Aristóteles sugiere que lograr eudaimonia (bienestar) requiere cultivar un carácter virtuoso y practicar virtudes morales a través de hábitos adecuados” (p. 1).



### 3.1.3. *Desarrollo cognitivo y maduración*

Kohlberg (1968) afirma que "Las teorías del desarrollo cognitivo enfatizan la importancia de la educación preescolar para promover el desarrollo de la inteligencia general y una formulación sistemática de los componentes del desarrollo cognitivo".

Kohlberg propone que la estimulación y formación es necesario para el desarrollo cognitivo y se deduce que también la formación del ser. También Beyazit y Ayhan plantean que la estimulación o formación en la infancia ayuda a la construcción de la cognición del individuo para poder interactuar con el mundo y a su bienestar.

Beyazit y Ayhan (2020) afirman que "El desarrollo de conceptos en la primera infancia ayuda a formar y madurar muchas estructuras cognitivas, lo que permite a los niños adaptarse al mundo que los rodea". (párr. 1).

### 3.1.4. *Epigenética*

Ewen (2015) afirma que "La epigenética proporciona una herramienta científica para investigar las correlaciones entre el aprendizaje, el estrés y el ejercicio físico, lo que beneficia al personal escolar y a los responsables políticos" (párr. 1).

Walker y Gopnik (2014) argumentan que "Los niños pequeños pueden inferir principios causales relacionales de orden superior a partir de unas pocas observaciones, guiando sus acciones y generando resultados causales novedosos".

Sim y Xu (2017) afirman que "El aprendizaje autodirigido de los niños pequeños apoya el desarrollo de generalizaciones de orden superior, sentando las bases para la construcción de estructuras conceptuales más amplias y teorías intuitivas" (párr. 1).

Se desprende de la investigaciones previas que la estimulación, la formación y el desarrollo educativo contribuye a la desarrollo del individuo y a su bienestar, Ewen también afirma que existe una importante relación y que conviene usar estas investigaciones en beneficio de la educación y la sociedad. También las investigaciones de Walker y Gopnik, además las de Sim y Xu apuntan a los niños pequeños y la oportunidad de estos para la construcción de su desarrollo a través de diferentes expresiones del bien.

### 3.1.5. *Desarrollo evolutivo y moral*

Kohlberg (1968) afirma que "Los componentes cognitivo-evolutivos del juego, las actividades constructivas, estéticas y sociales en la educación preescolar contribuyen a la maduración cognitiva de la primera infancia" (párr. 1).

Kagan y *et al.* (1936) afirman que "Los conceptos se vuelven específicos y diferenciados con la edad, y el desarrollo cognitivo va acompañado de percepciones más diferenciadas y la adquisición de conceptos tanto diferenciados como abstractos" (p. 67).

Smortchkova y *et al.* (2020) afirman que “Las habilidades metacognitivas en los niños pequeños están vinculadas a su desarrollo conceptual, lo que potencialmente afecta la forma en que adquieren nuevos conceptos y reemplazan los existentes”.

Kohlberg además de Kagan y también Smortchokova en sus respectivos trabajos sugieren que la cognición y el desarrollo del individuo es una construcción que se complejiza y se abstrae sobre una línea de maduración, similar o relacionado a proceso del bienestar o construcción del bien.

### 3.1.6. *El bien en las relaciones interpersonales*

Quoidbach y *et al* (2019) argumentan que

“Las personas participan en relaciones sociales que mejoran la felicidad cuando se sienten mal y mantienen una soledad que disminuye la felicidad y relaciones sociales menos placenteras cuando se sienten bien, lo que demuestra un vínculo más complejo entre la felicidad y el comportamiento social” (párr. 1).

Nayak (2015) afirman que “Los rasgos de personalidad impactan significativamente la felicidad de los empleados y las relaciones interpersonales en el trabajo”.

Uchida y Ogihara (2012) argumentan que “Diferencias culturales en las definiciones y predictores de la felicidad: la felicidad europeo-estadounidense se centra en los logros personales y la autoestima, mientras que la felicidad del este de Asia enfatiza la conexión interpersonal y la armonía” (párr. 3).

Gupta (2018) afirma que “Las interacciones morales en las relaciones interpersonales contribuyen a la felicidad y la realización, y el santuario mental desempeña un papel a la hora de afrontar los impulsos y pasiones privados”.

Distintos estudios concluyen que las relaciones interpersonales aportan algún grado de bienestar en el individuo, así lo sugiere Quoidbach en su trabajo, de forma complementarioa Nayak agrega que los rasgos de personalidad condicionan esta relación. En cambio sobre esta relación de felicidad o bienestar y relaciones interpersonales Uchida y Ogihara indica que las diferencias culturales son una variable de mayor significación en la relación, en cambio Gupta indica que las cuestiones morales es una variable de mayor significación en esta relación.

### 3.1.7. *Impacto del sentido de propósito en la resiliencia y satisfacción personal*

Schaefer y *et al.* (2013) afirman que “Un mayor propósito en la vida predice una mejor recuperación emocional de los estímulos negativos, lo que sugiere una mayor regulación automática de las emociones para la resiliencia” (párr. 1).

Wu y *et al.* (2013) afirman que “Un mayor sentido de propósito en la vida se asocia con mejores resultados de salud física, comportamientos de salud y resultados psicosociales, como un mayor optimismo y un menor riesgo de depresión” (párr. 1).

Pfund y *et al.* (2021) argumentan que “El sentido de propósito predice un mayor bienestar,



con una asociación más fuerte entre el sentido de propósito y la satisfacción con la vida para aquellos con una perspectiva temporal limitada” (párr. 1).

Gudmundsdottir y *et al.* (2023) afirman que “El sentido de propósito se asocia con un mayor bienestar subjetivo en la vejez, y los esfuerzos por mantenerlo o aumentarlo sólo pueden mejorar los componentes positivos del mismo”.

Trabajos e investigaciones apuntan a que el propósito de vida y sus implicancias ayuda a construir el bienestar en sus distintas formas en el individuo. En esa línea de investigación Schaefer lo asocia con una mejora recuperación emocional, también Wu lo asocia con salud física y psicosocial, Pfund lo asocia con satisfacción en la vida y Gudmundsdottir lo vincula con bienestar subjetivo.

### 3.1.8. Resiliencia y superación de adversidades mediante el bien

Jackson y *et al* (2007) afirman que “Las enfermedades pueden desarrollar y fortalecer su resiliencia personal para reducir la vulnerabilidad a la adversidad en el lugar de trabajo y mejorar el entorno general de atención médica a través de estrategias como construir relaciones positivas y mantener la positividad”.

Masten y *et al.* (1990) argumentan que

“Los niños que experimentan adversidad crónica son más resilientes cuando tienen una relación positiva con un adulto competente, son buenos aprendices y solucionadores de problemas, se relacionan con los demás y tienen áreas de competencia y eficacia percibida valoradas por ellos mismos o por la sociedad”.

Existen investigaciones que plantean que la superación de dificultades nos contribuyen a fortalecer el carácter, la personalidad y el individuo en general, se desprende de esta afirmación de la lógica básica del aprendizaje y desarrollo del individuo, esto se manifiesta en los trabajos de Jackson y también el de Masten, ambos se alinean a la propuesta saludable de amor de la Teoría Dasbien, que plantea que amar es dar algo bueno.

Rutter (2006) afirman que "La resiliencia puede surgir de la exposición controlada al riesgo, procesos de afrontamiento fisiológicos o psicológicos, recuperación retrasada de las experiencias de la vida adulta y programación biológica o efectos del estrés/adversidad en las estructuras neuronales".

Wu *et al* (2013) argumentan que "Comprender los factores de resiliencia, incluidos los genéticos, epigenéticos, del desarrollo, psicosociales y neuroquímicos, puede conducir a nuevas intervenciones farmacológicas y psicológicas para mejorar la resiliencia y mitigar las consecuencias adversas".

Las investigaciones de Rutter y también las de Wu precisan que la resiliencia puede surgir como una capacidad resultado de superación de situaciones difíciles, y esto enriquecer las condiciones de bienestar del individuo.

### 3.1.9. Altruismo y bienestar psicológico

De forma similar al propósito de vida, existen investigaciones y trabajos que concluyen la importante del altruismo en el bienestar, específicamente en el bienestar psicológico, un importante beneficio para los involucrados en la interacción, es así que Publicar sugiere que el

altruismo aumenta la longevidad y salud, además Rhoads indica que esto es propio de naciones con mayor bienestar subjetivo, también Hoffman la recepción de un acto altruista puede cambiar la visión de la vida, todas estas situaciones son expresiones del bienestar.

Publicar (2005) afirma que "Las emociones y comportamientos altruistas están fuertemente vinculados a un mayor bienestar, felicidad, salud y longevidad, siempre que no se vean abrumados por tareas de ayuda".

Rhoads y *et al.* (2020) argumentan que "Los comportamientos altruistas son más prevalentes en naciones con mayor bienestar subjetivo y valores individualistas, lo que sugiere que los cambios sociales que promueven el bienestar pueden mejorar los comportamientos altruistas" (párr. 1).

Hoffman y *et al.* (2020) afirman que "Recibir un altruismo inesperado puede cambiar significativamente la visión de la vida, mejorando la empatía, el optimismo y la motivación para ayudar a los demás, y las mujeres tienen más probabilidades de experimentar este beneficio"(párr. 1).

### *3.1.10. Autocompasión y crecimiento personal*

Trabajos e investigaciones sobre la autocompasión proponen una relación importante con el crecimiento personal como expresión del bienestar, es así, que Marsh y también un trabajo de Cleare encuentra una relación inversa con el malestar psicológico, en cambio trabajos de Terry también investigaciones de Zessin agregan que contribuyen al bienestar cognitivo y psicológico.

Marsh y *et al.* (2017) afirman que "La autocompasión tiene una gran relación inversa con el malestar psicológico en los adolescentes, como la ansiedad, la depresión y el estrés"(párr. 1).

Terry y *et al.* (2011) argumentan que "La autocompasión promueve la autorregulación al reducir la actitud defensiva, reducir los estados emocionales y aumentar el cumplimiento de las recomendaciones médicas" (párr. 1).

Cleare y *et al.* (2019) afirman que "Una mayor autocompasión se asocia con una menor angustia emocional y niveles más bajos de autolesión o ideación suicida" (párr. 1).

Zessin y *et al.* (2015) afirman que "La autocompasión tiene una relación más fuerte con el bienestar cognitivo y psicológico en comparación con el bienestar afectivo" (párr. 3).

## **3.2. Perspectiva filosófica**

### *3.2.1. Teoría del sentido de vida y el bien*

La teoría del sentido de vida de Viktor Frankl ofrece una perspectiva complementaria sobre el papel del bien en el desarrollo personal. Frankl (1985) sostiene que encontrar un propósito y actuar de acuerdo con valores trascendentes es crucial para enfrentar adversidades y construir una existencia significativa. Según Frankl, incluso en las circunstancias más difíciles, los individuos pueden encontrar un sentido de propósito al adherirse a valores

éticos y morales, lo cual fortalece su resiliencia y capacidad de recuperación. Este enfoque

subraya que el bien no es solo un acto externo, sino una condición interna que sustenta el crecimiento personal.

Frankl (1985) argumenta que "la búsqueda del sentido es la principal motivación en la vida del hombre" (p. 99). Esta búsqueda de sentido se ve facilitada cuando los individuos se comprometen con acciones que reflejan sus valores más profundos y su deseo de contribuir al bienestar de los demás. La logoterapia de Frankl se centra en ayudar a las personas a descubrir y perseguir metas que trascienden sus propias necesidades inmediatas, promoviendo así un desarrollo personal más profundo y sostenido.

### *3.2.2. Altruismo y bienestar*

La integración de prácticas éticas y morales en la vida cotidiana tiene efectos positivos significativos en la salud mental. Diversos estudios indican que las personas que participan regularmente en actividades altruistas presentan niveles más bajos de estrés y depresión, y reportan una mayor satisfacción con la vida (Post, 2005). Este fenómeno puede atribuirse a la conexión emocional y social que se establece al ayudar a otros, lo cual refuerza el sentido de pertenencia y propósito.

Hoffman y *et al.* (2020) afirman que "Recibir altruismo en la vida real aumenta el optimismo, la confianza en las relaciones sociales y la autoestima, y es más probable que las mujeres reporten una mayor gratitud hacia los demás".

Post (2005) señala que "el altruismo, entendido como una preocupación desinteresada por el bienestar de los demás, puede ser una estrategia efectiva para mejorar la salud mental y el bienestar" (p. 70). La investigación de Post destaca que el altruismo no solo beneficia a quienes reciben ayuda, sino también a quienes la brindan, promoviendo un ciclo de bienestar y desarrollo personal. El acto de dar, en sus diversas formas, desde el voluntariado hasta la simple amabilidad cotidiana, fortalece el tejido social y nutre el sentido de comunidad, lo cual es esencial para el bienestar colectivo.

### *3.2.3. Autocompasión y crecimiento personal*

Además del altruismo, el bien como recurso de desarrollo personal también incluye el autoconocimiento y la autoaceptación. Practicar el bien hacia uno mismo implica reconocer y respetar las propias necesidades y valores, lo cual es fundamental para el crecimiento interno. Kristin Neff (2011) ha investigado extensamente la autocompasión, definida como la capacidad de ser amable y comprensivo con uno mismo en momentos de dificultad. Neff sostiene que la autocompasión es un componente clave del bienestar psicológico, ya que permite a las personas enfrentar sus fallos y errores con una actitud de comprensión y apoyo en lugar de autocrítica severa.

Neff (2011) afirma que "la autocompasión implica tratarse a uno mismo con la misma bondad, cuidado y preocupación que se le ofrecería a un buen amigo" (p. 35). Al tratarse a uno mismo con la misma compasión que se ofrecería a un amigo cercano, los individuos pueden cultivar una mayor resiliencia y estabilidad emocional. La autocompasión, por tanto, no solo facilita la recuperación de experiencias negativas sino que también fomenta un sentido de valía personal y autoeficacia, componentes esenciales del desarrollo personal.

### *3.2.4. Virtudes morales y desarrollo personal*

El bien también puede ser entendido en términos de virtudes morales, como la honestidad, la integridad y la justicia. Estas virtudes, cuando se practican de manera consistente, contribuyen a la construcción de un carácter sólido y fiable. Aristóteles, en su *Ética Nicomáquea*, argumenta que la práctica de la virtud es central para alcanzar la eudaimonía, o el florecimiento humano. Según Aristóteles, vivir de acuerdo con la virtud permite a los individuos realizar su potencial humano y vivir una vida plena y significativa.

Aristóteles (2004) escribe: "la virtud ética es una disposición adquirida voluntariamente que se encuentra en un término medio relativo a nosotros, determinado por la razón y tal como lo determinaría el hombre prudente" (p. 110). La práctica de estas virtudes no solo beneficia a la sociedad en su conjunto, sino que también proporciona una base sólida para el crecimiento y desarrollo personal. La virtud ética, por tanto, no es un fin en sí mismo, sino un medio para alcanzar el bienestar y la realización personal.

Fowers y *et al.* (2020) afirman que "Las virtudes son sensibles a los roles, implican interacciones situación-rasgo y se relacionan con valores importantes que en parte constituyen eudaimonia (florecimiento humano)" (párr. 1).

Anás (1998) afirman que "Las teorías éticas antiguas enfatizan la relación entre virtud (aret) y felicidad (eudaimonia), que son conceptos centrales en el pensamiento ético moderno." (párr. 1).

El desarrollo del bien, entendido como la continua adición, complejidad, trascendencia de la interacción y existencia del individuo conduce a la felicidad, esto lo expresa Fowers en sus trabajos donde relaciona las virtudes y eudaimonia y también de similar forma lo presenta Anás en sus trabajos.

### 3.2.5. *Relaciones positivas y el bien*

El bien también puede servir como un medio para establecer y mantener relaciones positivas, uno de los pilares del bienestar según Seligman (2011). Las relaciones basadas en la confianza, el respeto mutuo y la bondad son fundamentales para el bienestar emocional y social. Las interacciones positivas con otros no solo mejoran la calidad de vida, sino que también proporcionan apoyo emocional y recursos que son esenciales en tiempos de dificultad.

Waldinger y Schulz (2010) en su estudio longitudinal sobre el desarrollo adulto encontraron que "las relaciones cálidas y satisfactorias son uno de los predictores más fuertes de la felicidad y la longevidad" (p. 428). Las investigaciones han demostrado que las relaciones sólidas y saludables son uno de los mejores predictores de la felicidad y la longevidad. Así, cultivar el bien en las relaciones interpersonales es crucial para el desarrollo personal. Las relaciones que se basan en principios éticos y morales tienden a ser más duraderas y satisfactorias, proporcionando un apoyo invaluable en la búsqueda del desarrollo personal.

### 3.2.6. *Bienestar psicológico y sentido de propósito*

El bien no solo se manifiesta en la acción externa, sino también en la formación de un sentido de propósito interno. Según Seligman (2011), el significado, uno de los pilares del bienestar,

se encuentra a menudo a través de la conexión con algo más grande que uno mismo. Este puede ser un compromiso con una causa, una religión, una comunidad o cualquier forma de

dedicación que trascienda el interés personal.

Damon, Menon y Bronk (2003) definen el propósito como "una intención estable y generalizada de lograr algo que es a la vez personalmente significativo y, al mismo tiempo, conduce a un impacto en el mundo más allá del yo" (p. 121). La búsqueda de un propósito mayor está intrínsecamente ligada al bien, ya que implica la contribución positiva hacia el bienestar de otros o la mejora del mundo en general. Este sentido de propósito no solo proporciona una dirección y un objetivo en la vida, sino que también fomenta la resiliencia y la capacidad para superar desafíos personales.

King y Napa (1998) argumentan que

"El significado de la vida y la felicidad son esenciales para el concepto popular de la buena vida, mientras que el dinero tiene relativamente poca importancia, y los estudiantes universitarios y los adultos valoran la felicidad y el significado más que la riqueza".

Metz (2010) argumentan que "La vida de una persona tiene un gran significado cuando trasciende un aspecto de sí misma, como lo demuestran los ejemplos de la Madre Teresa, Mandela, Darwin, Einstein, Dostoiévski y Picasso" (párr. 1).

Nietzsche (2003) afirma que "Las buenas obras pueden beneficiar a muchos, pero sólo cuando son un combustible para la autorrealización, en lugar de ser simplemente un ritual para mantener el estatus y la riqueza" (párr. 1).

### 3.2.7. *El bien en la autorrealización*

El bien también juega un papel crucial en el proceso de autorrealización, que es el punto culminante del desarrollo personal. Maslow (1970) en su teoría de la jerarquía de necesidades coloca la autorrealización en la cúspide de su pirámide, describiéndola como "el deseo de convertirse en más y más lo que uno es, de convertirse en todo lo que uno es capaz de convertirse" (p. 382). La autorrealización se alcanza cuando las personas logran desarrollar todo su potencial y capacidades, lo cual se facilita enormemente a través de la práctica del bien.

Figuroa (2010) plantea que para la atención de nuestros requerimientos o necesidades fisiológicas, psicológicas, sociales, espirituales es necesario que las personas reciban acciones de amor y acciones de bien, de otros seres y de uno mismo a nuestro propio ser, para poder así vivir y trascender de la mejor manera, procurando el bien común.

Maslow (1970) también señala que "las personas autorrealizadas son aquellas que están motivadas por el crecimiento, que buscan la verdad y la justicia, y que son capaces de experiencias cumbre, momentos de amor, entendimiento y alegría supremos" (p. 386). En este sentido, el bien no solo es una conducta ética, sino una condición que permite el florecimiento completo del ser humano. La búsqueda de la autorrealización, por tanto, está intrínsecamente vinculada con la práctica del bien, tanto hacia uno mismo como hacia los demás.

## 4. Discusión

La teoría Dasbien redefine el amor como una acción de "dar algo bueno", donde la bondad se define desde la perspectiva del receptor. Este enfoque tiene profundas implicaciones psicológicas

Esta perspectiva también destaca el potencial del amor para transformar estructuras personales y sociales hacia la equidad y el bienestar general. Además, el amor se presenta como estrategia para abordar problemas específicos como la soledad, la baja autoestima, la desmotivación, etc.

El bien es un recurso esencial y multifacético para el desarrollo personal. Su influencia se extiende a todas las áreas de la vida, desde las relaciones interpersonales hasta el ámbito profesional y la búsqueda de un sentido profundo y propósito en la existencia. La integración consciente y reflexiva del bien en nuestra vida diaria puede conducir a un crecimiento personal significativo, un bienestar emocional y mental más pleno, y una vida más satisfactoria y realizada. El bien, entendido tanto desde una perspectiva filosófica como psicológica, ofrece una guía valiosa para vivir en consonancia con nuestros valores y principios más profundos, y para contribuir de manera positiva al bienestar de los demás y de la sociedad en general.

## 5. Conclusiones

En conclusión, el bien, entendido como una fuerza moral y ética, desempeña un papel crucial en el desarrollo personal. A través de la práctica del altruismo, la búsqueda de un propósito significativo, la autocompasión y la adherencia a virtudes morales, los individuos pueden mejorar su bienestar psicológico, fortalecer sus relaciones y encontrar un mayor sentido de satisfacción y propósito en la vida. La integración de estos principios en la vida cotidiana no solo promueve el crecimiento personal, sino que también contribuye a un mundo más compasivo y ético.

El bien, por tanto, no es solo un recurso individual, sino una fuerza transformadora que puede mejorar las comunidades y sociedades enteras. Al practicar el bien, los individuos no solo desarrollan sus propias capacidades y potencialidades, sino que también contribuyen a crear un entorno en el que todos puedan prosperar. El estudio del bien como recurso de desarrollo personal revela que las acciones éticas y morales, el compromiso con valores trascendentes y la búsqueda de un propósito mayor son esenciales para alcanzar una vida plena y significativa.

Los objetivos de nuestro estudio son presentar una propuesta pragmática, simple y funcional del bien como recurso de desarrollo personal. Volviendo así concientes, comprensibles, voluntarios e intencionados los eventos, sucesos o procesos de nuestra formación como individuos y la construcción de nuestra realidad, que usualmente son involuntarios, accidentales, inadvertidos e ignorados.

## 6. Referencias

Anás, J. (1998). Virtud y eudaimonismo. *Filosofía y Política Social*, 15, 37-55.  
<https://doi.org/10.1017/S0265052500003058>

Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.



- Aristóteles. (2004). *The Nicomachean Ethics* (J. A. K. Thomson, Trans.). Penguin Classics.
- Beyazıt, U. y Ayhan, A. (2020). *Desarrollo de conceptos en la primera infancia*, 19, 1091-1104. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2020.696694>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinsellaigh, E. y O'Dowd, A. (2020). Efectividad de las intervenciones de psicología positiva: una revisión sistemática y un metanálisis. *La Revista de Psicología Positiva*, 16, 749-769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Chakhssi, F., Kraiss, J., Sommers-Spijkerman, M. y Bohlmeijer, E. (2018). El efecto de las intervenciones de psicología positiva sobre el bienestar y la angustia en muestras clínicas con trastornos psiquiátricos o somáticos: una revisión sistemática y un metanálisis. *Psiquiatría BMC*, 18. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1739-2>
- Cleare, S., Gumley, A. y O'Connor, R. (2019). *Autocompasión, perdón a uno mismo, ideación suicida y autolesión: una revisión sistemática*. *Psicología clínica y psicoterapia*. <https://doi.org/10.1002/cpp.2372>
- Damon, W., Menon, J. y Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119-128.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company. Ewen, B. (2015). Epigenética y aprendizaje. *Tendencias en Neurociencia y Educación*, 4, 108-111. <https://doi.org/10.1016/j.tine.2015.11.002>
- Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Simon & Schuster.
- Figueroa Cárdenas, A. (2010). *Una propuesta saludable de amor*. Teoría Dasbien. <https://acortar.link/eSZP9J>
- Figueroa Cárdenas, A. (2023). *Lo bueno*. Tecnologías Dasbien SAC.
- Fowers, B., Carroll, J., Leonhardt, N. y Cokelet, B. (2020). La ciencia emergente de la virtud. *Perspectivas de la ciencia psicológica*, 16, 118-147. <https://doi.org/10.1177/1745691620924473>
- Gander, F., Proyer, R. y Ruch, W. (2016). Las intervenciones de psicología positiva que abordan el placer, el compromiso, el significado, las relaciones positivas y los logros aumentan el bienestar y mejoran los síntomas depresivos: un estudio en línea aleatorizado y controlado con placebo. *Fronteras en Psicología*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00686>
- Gudmundsdottir, G., Pfund, G., Hill, P. y Olaru, G. (2023). *Asociaciones recíprocas entre sentido de propósito y bienestar subjetivo en la vejez*. *Revista europea de personalidad*. <https://doi.org/10.1177/08902070231176702>
- Gupta, M. (2018). Interacciones morales y felicidad: una perspectiva psicológica. *Revista india de psicología positiva*, 9, 103. <https://doi.org/10.15614/ijpp.v9i01.11751>

- Hitchcock, D. (1985). El bien en la República de Platón. *Apeiron*, 19, 65-92. <https://doi.org/10.1515/APEIRON.1985.19.2.65>
- Hoffman, E., González-Mujica, J., Acosta-Orozco, C. y Compton, W. (2020). Los beneficios psicológicos de recibir altruismo en la vida real. *Revista de Psicología Humanista*, 60, 187-204. <https://doi.org/10.1177/0022167817690280>
- Jackson, D., Firtko, A. y Edenborough, M. (2007). La resiliencia personal como estrategia para sobrevivir y prosperar frente a la adversidad en el lugar de trabajo: una revisión de la literatura. *Revista de enfermería avanzada*, 60(1), 1-9. <https://doi.org/10.1111/J.1365-2648.2007.04412.X>
- Kagan, J., Moss, H. y Sigel, I. (1936). Importancia psicológica de los estilos de conceptualización. *Monografías de la Sociedad de Investigación en Desarrollo Infantil*, 28(2), 73-124. <https://doi.org/10.2307/1165673>
- Karuzis, J. (2015). Sobre la acción adecuada y la virtud: un ensayo sobre la ética a Nicómaco de Aristóteles. *The International Academic Forum (IAFOR)*, 2, 19-29. <https://doi.org/10.22492/ijerp.2.1.02>
- King, L. y Napa, C. (1998). ¿Qué hace que una vida sea buena? *Revista de personalidad y psicología social*, 75(1), 156-65. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.156>
- Kohlberg, L. (1968). Educación temprana: Una visión cognitivo-evolutiva. *Desarrollo Infantil*, 39, 1013-1062. <https://doi.org/10.2307/1127272>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. y Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Marsh, I., Chan, S. y MacBeth, A. (2017). Autocompasión y angustia psicológica en adolescentes: un metanálisis. *Atención plena*, 9, 1011-1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
- Masten, A., Best, K. y Garmezy, N. (1990). Resiliencia y desarrollo: Aportes desde el estudio de los niños que superan la adversidad. *Desarrollo y Psicopatología*, 2, 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Meier, E., Gallegos, J., Thomas, L., Depp, C., Irwin, S. y Jeste, D. (2016). Definición de una buena muerte (morir exitosa): revisión de la literatura y un llamado a la investigación y al diálogo público. *La revista estadounidense de psiquiatría geriátrica: revista oficial de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría Geriátrica*, (4), 261-71. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2016.01.135>
- Metz, T. (2010). Lo bueno, lo verdadero y lo bello: hacia un relato unificado de gran significado en la vida. *Estudios Religiosos*, 47, 389-409. <https://doi.org/10.1017/S0034412510000569>
- Nayak, M. (2015). Efecto de la personalidad en la felicidad y relación interpersonal de los empleados. *Revista india de investigación aplicada*, 5, 845-848.

- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.
- Nelson, C. A., Zeanah, C. H., Fox, N. A., Marshall, P. J., Smyke, A. T. y Guthrie, D. (2007). Cognitive recovery in socially deprived young children: The Bucharest Early Intervention Project. *Science*, 318(5858), 1937-1940.
- Nietzsche, F. (2003). *Más allá del bien y el mal*. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511812033>
- Pfund, G., Ratner, K., Allemand, M., Burrow, A. y Hill, P. (2021). Cuando el final se siente cerca: el sentido de propósito predice el bienestar en función de la perspectiva del tiempo futuro. *Envejecimiento y salud mental*, 26, 1178-1188. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1891203> .
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.
- Publicar, S. (2005). Altruismo, felicidad y salud: es bueno ser bueno. *Revista Internacional de Medicina del Comportamiento*, 12, 66-77. [https://doi.org/10.1207/S15327558IJBM1202\\_4](https://doi.org/10.1207/S15327558IJBM1202_4)
- Quoidbach, J., Taquet, M., Desseilles, M., Montjoye, Y. y Gross, J. (2019). Felicidad y comportamiento social. *Ciencia Psicológica*, 30, 1111-1122. <https://doi.org/10.1177/0956797619849666>
- Rhoads, S., Gunter, D., Ryan, R. y Marsh, A. (2020). La variación global del bienestar subjetivo predice siete formas de altruismo. *Ciencia Psicológica*, 32, 1247-1261. <https://doi.org/10.1177/0956797621994767>
- Rutter, M. (2006). Implicaciones de los conceptos de resiliencia para la comprensión científica. *Anales de la Academia de Ciencias de Nueva York*, 1094. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Sim, Z. y Xu, F. (2017). Aprendizaje de generalizaciones de orden superior mediante el juego libre: evidencia de niños de 2 y 3 años. *Psicología del desarrollo*, 53, 642-651. <https://doi.org/10.1037/dev0000278>
- Schaefer, S., Boylan, J., Reekum, C., Lapate, R., Norris, C., Ryff, C. y Davidson, R. (2013). El propósito en la vida predice una mejor recuperación emocional de los estímulos negativos. *MÁS UNO*, 8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080329>
- Shonkoff, J. P. y Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-e246.
- Smortchkova, J. y Shea, N. (2020). Desarrollo metacognitivo y cambio conceptual en niños. *Revista de Filosofía y Psicología*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s13164-020-00477-7>

- Waldinger, R. J. y Schulz, M. S. (2010). What's love got to do with it? Social functioning, perceived health, and daily happiness in married octogenarians. *Psychology and Aging*, 25(2), 422-431.
- Terry, M. y Leary, M. (2011). Autocompasión, autorregulación y salud. *Yo e identidad*, 10, 352-362. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- Uchida, Y. y Ogihara, Y. (2012). Construcción personal o interpersonal de la felicidad: una perspectiva psicológica cultural. *Revista Internacional de Bienestar*, 2, 354-369. <https://doi.org/10.5502/IJW.V2.I4.5>
- Walker, C. y Gopnik, A. (2014). Los niños pequeños infieren principios relacionales de orden superior en el aprendizaje causal. *Ciencia Psicológica*, 25, 161-169. <https://doi.org/10.1177/0956797613502983>
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J., Calderón, S., Charney, D. y Mathé, A. (2013). Comprender la resiliencia. *Fronteras en neurociencia conductual*, 7. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>
- Zessin, U., Dickhäuser, O. y Garbade, S. (2015). La relación entre autocompasión y bienestar: un metaanálisis. *Psicología aplicada. Salud y bienestar*, 7(3), 340-64. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

## CONTRIBUCIONES DE AUTORES/AS, FINANCIACIÓN Y AGRADECIMIENTOS

**Conceptualización:** Morán Coronado, Elber Lino; **Software:** Morán Coronado, Elber Lino  
**Validación:** Morán Coronado, Elber Lino **Análisis formal:** Rodríguez Romero, José Santos;  
**Curación de datos:** Rodríguez Romero, José Santos; **Redacción-Preparación del borrador original:** Morán Coronado, Elber Lino **Redacción-Re- visión y Edición:** Morán Coronado, Elber Lino **Visualización** Rodríguez Romero, José Santos **Supervisión:** Rodríguez Romero, José Santos **Administración de proyectos:** Morán Coronado, Elber Lino **Todos los/as autores/as han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito:** Morán Coronado, Elber Lino Rodríguez Romero, José Santos.  
Rodríguez Romero, José Santos  
Morán Coronado, Elber Lino

**Financiación:** Esta investigación recibió o no financiamiento externo.

**Agradecimientos:** El presente texto nace en el marco de las reuniones de trabajo académico y de desarrollo social con el Dr. Andy Figueroa para desarrollar aplicaciones pragmáticas a la propuesta saludable de amor – Dasbien theory.

**Conflicto de intereses:** Ninguno.

**AUTOR/ES:****Elber Lino Morán Coronado**

Universidad Nacional de Tumbes, Perú.

Profesor universitario con más de 25 años de experiencia docente en el campo de las ciencias sociales, de especialidad lengua y literatura. Investigador y asesor de proyectos académicos en universidades peruanas. Promotor del desarrollo universitario en el norte del Perú.

[moranacademico@untumbes.edu.pe](mailto:moranacademico@untumbes.edu.pe)

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-9314-0843>

Google Scholar: <https://acortar.link/118fS9>

Academia.edu: <https://untumbes.academia.edu/elberlinomorancoronado>

**José Santos Rodríguez Romero**

Pontifical Catholic University of America, USA.

Profesor universitario con más de 15 años de experiencia docente en el campo de las ciencias educativas, de especialidad matemática. Investigador y asesor de proyectos académicos en universidades peruanas. Promotor del desarrollo universitario en el norte del Perú.

[professor10@pcua.university](mailto:professor10@pcua.university)

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0003-8776-3069>

Google Scholar: <https://acortar.link/GGF6WR>

Academia.edu: <https://independent.academia.edu/rodriguezromerojose>