

Para citar este artículo:

Bisquerra, R. (2025). ¿Confundir alegría con felicidad es un error grave? En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de Orientación y Tutoría*. Aranzadi La Ley-Cuadernos de Pedagogía.

## ¿Confundir alegría con felicidad es un error grave?

Rafael Bisquerra  
rbisquerra@ub.edu

### Resumen

Se presentan una serie de conceptos relacionados con el bienestar, principalmente las alegrías, placeres y felicidad. Estos conceptos se confunden habitualmente en el lenguaje coloquial. ¿Es un error grave confundir alegría con felicidad? Para la mayoría de las personas no es un error grave. Sin embargo, después de revisar estos conceptos, contemplar las aportaciones de la neurociencia y de la psicología positiva, de donde derivan aplicaciones para la práctica que se han experimentado con éxito, se puede cambiar de opinión.

**Palabras clave:** Vocabulario emocional, educación emocional, neurociencia afectiva, bienestar emocional, alegría, placer, felicidad.

### Introducción

Este artículo incluye dos partes. La primera es una reflexión sobre unos conceptos de uso frecuente en el lenguaje coloquial, pero con poca precisión. Pensando en la educación emocional, consideramos importante una clarificación de estos conceptos por múltiples razones, que de alguna forma se mencionan en las páginas siguientes.

La segunda parte incluye actividades prácticas que tienen como objetivo desarrollar la distinción entre alegría y felicidad, en el bien entendido de que esto no es solamente una cuestión de vocabulario emocional, sino que esto tiene aplicaciones en el

comportamiento, en la regulación emocional, en la toma de decisiones, en las funciones ejecutivas y en los principios éticos y morales.

Estas afirmaciones son muy fuertes para poder ser aceptadas sin una resistencia provocada por un juicio crítico necesario en todas las personas. Por esto, se dedica un apartado a la función de la corteza prefrontal ventromedial, donde se procesan los conceptos de que trata este artículo.

## Concepto de alegría

La *alegría* es una experiencia emocional placentera intensa, pero de breve duración. La expresión facial refleja la alegría de las personas. La alegría, en general, es el resultado de factores externos que valoramos como una mejora en nuestro bienestar. En general, la gente tiene claro lo que es la alegría, aunque tal vez no la sepa definir con precisión.

La alegría es lo contrario de la tristeza. Aquí se puede observar claramente la polaridad emocional. La tristeza es un sufrimiento o estado afectivo provocado, en general por la pérdida de algo o de alguien. La pérdida de un ser querido es una de las principales y más frecuentes causas de tristeza.

Si la tristeza se expresa con el llanto, la alegría se expresa con la risa. Si la tristeza se debe a la pérdida de algo, la alegría se relaciona con ganar algo: un premio, dinero, un juego, un título universitario, el sueldo, una pareja, un hijo, un objeto (coche, piso, un recurso), etc. En general estos objetos externos activadores de la alegría se valoran como una mejora hacia el bienestar.

La alegría es una experiencia emocional de alta activación (*arousal*), relacionada con euforia, entusiasmo, optimismo, placer, deleite, alborozo, algara, júbilo, regocijo, etc.

Se pueden distinguir dos tipos de alegría: las que nos aproximan al amor y las que nos alejan del amor. Cuando se pregunta a miles de personas ¿cuál es la alegría más grande de su vida?, ¿cuál creen que es la respuesta más frecuente? En muestras grandes no suele fallar que la respuesta más frecuente es el nacimiento de mi hijo o hija, estar con mis hijos o algo relacionado con la familia y las relaciones sociales e interpersonales. Es decir, las mejores alegrías nos aproximan al amor.

Pero hay alegrías que nos alejan del amor. En alemán está la palabra *Schadenfreude* para referirse a la alegría provocada por el mal ajeno. Esta palabra se ha internacionalizado y se usa con cierta frecuencia en el lenguaje emocional especializado en cualquier idioma. ¿Hay personas que se pueden alegrar del mal de los demás? Si bien lo observamos, veremos que es más frecuente de lo que podríamos imaginar.

Una dosis de ciertas drogas puede provocar una euforia de alta activación, pero de breve duración. Pero esto es una experiencia que nos aleja del amor, ya que el amor empieza por sí mismo (autoestima). Tenemos un solo cuerpo para toda la vida; no tenemos recambio. El consumo de drogas provoca un deterioro irreversible de ciertas partes del cerebro y del cuerpo en general. Por esto, una persona con una sana autoestima y con conocimiento de la realidad que nos rodea, procura ir con cuidado con ciertas experiencias de alta intensidad que nos alejan del amor (en este caso, del amor a nosotros mismos).

Por lo tanto, tenemos una sola palabra (alegría) para referirnos a las que nos aproximan al amor y a las que nos alejan de él. Esto puede confundir y conviene educar para dejarlo claro y prevenir decisiones erróneas de efectos imprevisibles.

## Concepto de Placer

El placer también es una experiencia emocional intensa y de breve duración. Significa que algo se percibe como muy agradable y estimula el deseo de disfrutarlo. El término se utiliza principalmente en asociación con *placeres sensoriales* como el disfrute de la comida, la bebida o del sexo. Los placeres están relacionados con los deseos; deseamos experimentar placeres. Muchas y variadas actividades se perciben como placenteras: comer, beber, escuchar música, sexo, jugar.

El placer es lo contrario del dolor o del sufrimiento. En esto, también coincide con la alegría. Es decir, placeres y alegrías tienen mucho en común. Las alegrías son más emocionales y los placeres son más sensoriales.

El placer desempeña un papel central en la familia de teorías filosóficas conocidas como hedonismo. De ahí deriva el bienestar hedónico, entendido como el bienestar proporcionado por los sentidos.

En circunstancias normales, la satisfacción de una necesidad produce placer: bebida, en el caso de la sed; comida, en el caso del hambre; descanso (sueño), para la fatiga; compañía para la soledad; sexo para satisfacer la lívido; diversión para superar el aburrimiento, etc.

## Concepto de felicidad

La felicidad es una experiencia emocional menos intensa que la alegría, pero puede ser de mayor duración. La expresión facial no refleja necesariamente la felicidad de las personas. La felicidad es el resultado de un trabajo personal interior, a diferencia de las alegrías y placeres que proceden del exterior.

La felicidad requiere la capacidad para diferir gratificaciones inmediatas en favor de gratificaciones de orden superior pero más a largo plazo. Por ejemplo, un estudiante está dispuesto a renunciar a ir a un concierto hoy porque prefiere estudiar para aprobar un examen pasado mañana. Otro ejemplo, una persona está dispuesta a renunciar al consumo de drogas en favor de la salud y un mayor bienestar más a largo plazo.

Las ciencias, y particularmente la neurociencia, han observado que el bienestar duradero se logra a través de desarrollar actividades con un significado y un propósito. Ejemplos pueden ser contribuir al bienestar general, ayudar a los demás, comportamiento prosocial, colaborar, expresión de gratitud, la búsqueda de objetivos a largo plazo, etc.

La resiliencia y la poliorcética son competencias necesarias para asegurar la felicidad. La resiliencia es la capacidad para afrontar situaciones adversas y no sucumbir, sino salir fortalecido. Esto significa aprovechar las crisis, retos y adversidades como una oportunidad de aprendizaje. Las competencias emocionales son un factor característico de las personas con resiliencia.

La palabra *poliorcética* procede del griego *πολιορκητική* (*poliorkitiki*) que significa “arte de atacar y defender las plazas fuertes”; también se puede entender como un “estado de sitio”. Esta palabra se utiliza en psicología para referirse a un conjunto de técnicas para desarrollar una fortaleza interior para defenderse frente a las agresiones de

los entornos hostiles, y también de nuestras propias agresiones endógenas. Esta fortaleza interior, tiene mucho que ver con la resiliencia y ambas son factores clave para la felicidad.

La felicidad tiene más que ver con paz interior, serenidad, fortaleza interior, armonía, equilibrio, gozo, plenitud y otras experiencias de baja intensidad per muy satisfactorias.

## **Alegría, placer, amor y felicidad**

Alegría, placer, amor y felicidad son ejemplos de emociones positivas. Cuando hablamos de emociones positivas y negativas no significa buenas o malas. Ya hemos señalado en otros trabajos (Bisquerra, 2019a) la confusión entre valores (bueno y malo) y valencias (positivo y negativo), insistiendo en que en el lenguaje científico “positivo” significa “presencia de algo”. Por lo tanto, las emociones positivas son las que tienen “presencia de bienestar” y las negativas “ausencia de bienestar”. Curiosamente el bienestar es el tema de este artículo y por esto lo comentamos.

También en otro trabajo hemos desarrollado la dificultad en definir el concepto de amor y al mismo tiempo la necesidad de educar en el amor y para el amor (Bisquerra, 2019b). Como propuesta tentativa, en este trabajo se define el amor como “*un sentimiento que predispone a un compromiso activo en favor del bienestar de los seres queridos*” (p. 2). El amor es un aspecto importante para la construcción del bienestar general.

Esto es importante tenerlo claro para comprender que los placeres y las alegrías pueden adoptar un enfoque individualista, incluso egoísta. Por lo tanto, el amor no es necesario para experimentar alegrías y placeres.

En cambio, para la felicidad sí es indispensable el amor. No nos referimos al amor de pareja o al amor erótico, sino al amor entendido como un compromiso con la construcción del bienestar general. Sin ese compromiso, podemos experimentar alegrías y placeres, pero no felicidad.

## **Concepto de bienestar emocional**

El *bienestar* es un concepto amplio que refiere a la satisfacción global con la vida. Incluye el buen funcionamiento físico y mental. Son matices del bienestar las alegrías, los placeres y la felicidad.

El bienestar tiene una dimensión de *factores externos*. Generalmente relacionado con el “tener”. Por ejemplo, tener un buen sueldo, salud, familia, amigos, profesión y todo lo mínimamente necesario para poder vivir dignamente. Hay que tomar consciencia de que la satisfacción de los factores externos es necesaria para el bienestar. Pero también hay que tomar consciencia de que nunca va a ser suficiente. Lo cual puede conducir al materialismo, consumismo, individualismo, alegrías y placeres, que no solo se escapan de lo que puede ser la felicidad, sino que pueden ir en la dirección opuesta.

En cuanto a los *factores internos*, tienen más que ver con el “hacer” que con el tener. “Hacer el bien” es probablemente la idea clave. Más que “tener un buen trabajo”, se trata de “hacer un buen trabajo”; más que tener salud es hacer actividad física,

comida sana, descanso necesario y estilo de vida saludable para aumentar las probabilidades de bienestar físico y mental.

El bienestar es el tema central de la psicología positiva, cuyo objetivo es descubrir los factores que contribuyen al bienestar humano. El modelo PERMA de Martin Seligman (2012) señala cinco factores para el bienestar: emociones positivas, compromiso, relaciones sociales, significado de la vida y logros.

Los términos alegría, placer, bienestar y felicidad, se usan de manera indiferenciada en el lenguaje cotidiano, pero sus significados tienden a separarse en contextos técnicos. El placer se refiere a las experiencias emocionales positivas intensas y suele considerarse como uno de los componentes del *bienestar*. Pero hay otros factores, como la salud, las relaciones sociales, la profesión, los ingresos, la virtud, el conocimiento o el cumplimiento de los deseos, que también son aspectos importantes para el bienestar. Por lo tanto, el bienestar es un concepto amplio que engloba una variedad de factores y matices. La felicidad, entendida como un estado de satisfacción con la vida en su conjunto, también es un componente del bienestar. Y esto es distinto de las alegrías y placeres, aunque están relacionados, y se pueden confundir.

## Matices de un continuum

Dentro del amplio concepto de bienestar emocional se pueden distinguir un conjunto de matices dentro de un continuum que va de placer a felicidad, pasando por los matices que se comentan a continuación.

Placer se refiere principalmente a las experiencias intensas producidas por factores externos captados por los sentidos, como comer, beber, sexo, drogas, etc.

Alegría es el resultado de percibir factores externos que nos aproximan al logro de nuestros objetivos y por lo tanto al bienestar, ya que este es el principal logro que nos proponemos.

Bienestar hedónico es proporcionado por los sentidos, y, por lo tanto, incluye placeres y alegrías. Se fundamenta en el hedonismo.

Bienestar eudaimónico remite a la eudaimonia de Aristóteles, según el cual la felicidad es el resultado del ejercicio de la virtud. Es por lo tanto una forma de ser y de hacer.

Felicidad es probablemente la más profunda de todas estas expresiones y para muchas personas es algo imposible de alcanzar en esta vida. Podríamos decir que coincide con el bienestar eudaimónico o incluso más allá, si es posible. En todo caso es el resultado de un trabajo interior (hacer), de un proceso de aprendizaje y reflexión personal con implicaciones para la práctica.

*Happiness* es la palabra que se utiliza en inglés para referirse a la felicidad. Pero si bien lo miramos, *happiness* está más cerca de los placeres y alegrías de lo que lo está la felicidad.

*Bonheur* es la palabra en francés que se traduce al español por felicidad. Fijémonos que tiene una clara connotación de momento (*heur* = hora) y por lo tanto, es mucho más superficial que la felicidad en español.

*Gluck* o *Gluckheid* es la palabra equivalente en alemán, pero que en realidad significa “suerte”. Por lo tanto, la felicidad depende de la suerte. Lo cual es un concepto muy distinto del que defendemos por felicidad, tal como lo hemos comentado.

En resumen, el mismo concepto de felicidad se expresa con distintas palabras en diferentes lenguas y en cada una de ellas presenta connotaciones que reflejan la cultura y la forma de pensar sobre las emociones y el bienestar.

En la práctica, en el lenguaje coloquial estos conceptos se mezclan y se utilizan casi como sinónimos. Sin embargo, hay matices que deberían pasar al lenguaje coloquial a través de la educación emocional.

## Aportaciones de la neurociencia: La corteza prefrontal ventromedial

La neurociencia se ha desarrollado de forma espectacular a partir de los años noventa del siglo XX. Antonio Damasio (1994) abrió un nuevo horizonte en la neurociencia al introducir la importancia de las emociones en el cerebro. Greene y Haidt (2002) han abierto el camino de las emociones morales (Bisquerra, Buxarrais, Martínez y Tey, 2021). Actualmente, el funcionamiento del lenguaje y los conceptos emocionales en el cerebro es un tema de interés de la investigación científica actual (Frye y Lindquist, 2025), donde el papel de la corteza prefrontal ventromedial desempeña un papel esencial (APA, 2023).

La corteza prefrontal ventromedial (CPFVM) es una región cerebral ubicada en la parte inferior y medial de los lóbulos frontales. Conecta estrechamente con estructuras del sistema límbico como la amígdala y el hipocampo, lo que la sitúa en un punto clave entre lo emocional y lo cognitivo. La Figura 1, recogida de Bisquerra (2025) permite ubicar la corteza prefrontal ventromedial en el conjunto del cerebro.

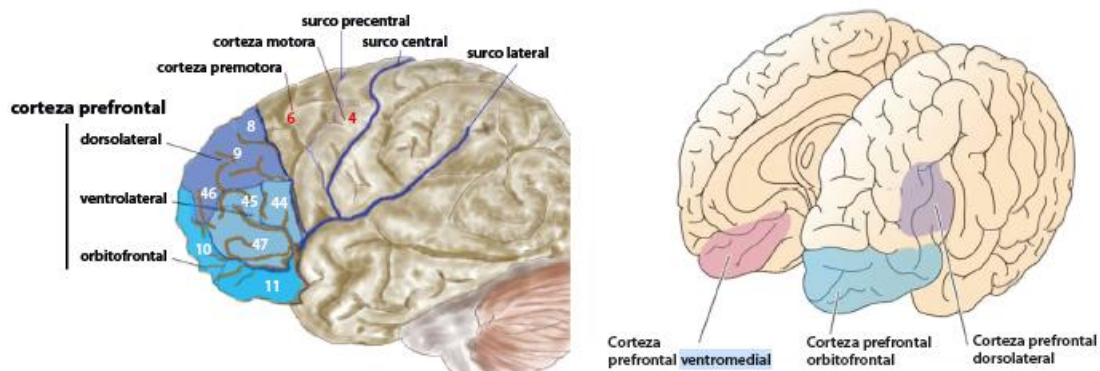


Figura 1. Corteza prefrontal ventromedial

Estudios recientes han observado el papel de la corteza prefrontal ventromedial en el procesamiento de palabras emocionales (Dang, Ma, Chen y Guo, 2025), en las funciones ejecutivas (Friedman y Robbins, 2022), en la toma de decisiones (Karimi Sarabi, 2025; Contreras et al., 2008), en la regulación emocional (Asgarova, 2025), en la motivación prosocial (Lockwood et al., 2024) y en el juicio moral (Garr, 2024).

Por otra parte, el abuso de sustancias, como la cocaína, se ha asociado con una disminución en la actividad y en la cantidad de materia gris en la corteza prefrontal ventromedial, lo que puede tener un impacto significativo en la función cognitiva y emocional (Morales, Fayed y Fayed, 2024).

El hecho de que coincidan en el mismo lugar del cerebro (corteza prefrontal ventromedial) el procesamiento del vocabulario emocional, en las funciones ejecutivas, en la toma de decisiones, en la regulación emocional y en la motivación prosocial y en el juicio moral, constituye un conjunto de coincidencias cerebrales que, como mínimo, inducen a la reflexión y a explorar posibilidades de sus posibles aplicaciones a la educación.

Una de las aplicaciones es que el desarrollo del vocabulario emocional contribuye a la regulación emocional, a la toma de decisiones responsable, a los principios éticos y morales y al comportamiento prosocial. El dominio del vocabulario emocional es un aspecto importante de la consciencia emocional, que significa la capacidad para percibir emociones, distinguirlas, etiquetarlas con precisión (alegría y felicidad) y reconocer las respuestas neurofisiológicas de las emociones.

## **Dopamina**

Los neurotransmisores son las sustancias químicas que se encargan de la transmisión de las señales a través de las sinapsis, desde una neurona hasta la siguiente. Hay más de cuarenta neurotransmisores, la mayoría de ellos tienen efectos en la activación emocional de las personas. Entre los neurotransmisores están la dopamina y la serotonina que se comentan a continuación. Otros son la adrenalina, noradrenalina, feniletilamina (FEA), oxitocina, etc.

La *dopamina* es un neurotransmisor que se produce principalmente en las neuronas dopaminérgicas del área tegmental ventral y la sustancia negra, en el tronco del encéfalo. La dopamina es también una neurohormona liberada por el hipotálamo.

La dopamina participa en experiencias naturalmente recompensantes tales como la alimentación, el sexo y algunas sustancias adictivas. Sustancias como la cocaína, la nicotina y las anfetaminas parecen generar directa o indirectamente el incremento de dopamina. Las vías dopaminérgicas se alteran patológicamente en las personas que presentan adicciones. El comportamiento compulsivo (apuestas, compras, consumo, dependencias, desinhibición sexual) puede estar relacionado con un aumento de la dopamina.

En el cerebro de pacientes con enfermedad de Parkinson degeneran y mueren las neuronas dopaminérgicas. La reducción de actividad dopaminérgica provoca la pérdida de control de los movimientos voluntarios.

Los jóvenes cuyo cerebro se activa más con recompensas inmediatas son más propensos al malestar psicológico. De lo cual se deriva la importancia de distinguir entre alegrías y placeres, relacionados con la secreción de dopamina, respecto de la serotonina más relacionada con la felicidad.

## **Serotonina**

La *serotonina* es un neurotransmisor fundamental en la regulación de los estados de ánimo. Cuando el nivel de serotonina en el espacio intersináptico es alto se experimenta bienestar. Cuando es bajo, sentimos malestar.

Las alteraciones en el sistema serotoninérgico se relacionan con trastornos conductuales y neurológicos que incluyen la depresión, la ansiedad, el estrés, los trastornos alimentarios, la epilepsia, la esquizofrenia y otros.

Richard Davidson es uno de los neurocientíficos más reconocidos del mundo. Una de sus líneas de investigación fue analizar que pasa en el cerebro en tiempo real cuando se experimentan emociones y estados de ánimo. Investigó que pasaba en el cerebro de Mathieu Ricard.

Mathieu Ricard era profesor de biología en el Instituto Pasteur de París y decidió abandonar su carrera profesional para dedicarse a la meditación budista. Después de más de diez mil horas de práctica, Richard Davidson observó lo que sucedía en su cerebro y pudo observar cambios anatómicos y fisiológicos importantes. Como resultados de estas investigaciones, Ricard Mathieu fue considerado la persona más feliz del mundo.

En otras palabras, la práctica de la meditación, relajación, mindfulness y técnicas similares, producen cambios en el cerebro que facilitan el bienestar y la felicidad. Esto tiene aplicaciones directas en la educación emocional. Por esto sugerimos la práctica de estas técnicas.

Otro tipo distinto de técnicas se orientan al desarrollo del vocabulario emocional. El viaje por el universo de las emociones (Bisquerra, 2015) es una propuesta en este sentido. A continuación, se presentan otras propuestas que pueden ser de utilidad en la educación emocional.

## **De la teoría a la práctica: el grupo de discusión**

En este apartado y el siguiente nos proponemos aportar sugerencias para tratar el tema de la felicidad en educación emocional y en tutoría. Para ello proponemos una dinámica basada en el “grupo de discusión” (*focus group*), que ya presentamos en otro artículo (Bisquerra, 2019b). Va dirigida, principalmente a estudiantes de secundaria, pero se puede aplicar con personas adultas y con los cursos superiores de primaria.

El objetivo de la actividad consiste en que cada persona elabore una definición propia de lo que es alegría, placer y felicidad. Después se contrastan los aspectos de coincidencia para identificar los elementos esenciales que deberían formar parte de una definición consensuada. También se analizan los aspectos discordantes para identificar si son esenciales o no en el concepto de felicidad. Finalmente se propone elaborar una definición consensuada que oriente la puesta en práctica de la alegría, los placeres, el bienestar y la felicidad.

La intención es aplicar la razón dialógica en la reconstrucción social de estos conceptos, ya que dependen del aprendizaje. Se denomina razón dialógica porque hay razonamiento a través del diálogo. Lo que se pretende es que cada uno exprese sus opiniones y a través del diálogo y el razonamiento se van reconstruyendo realidades complejas y abstractas. En este caso se aplica al bienestar, incluyendo alegrías, placeres y felicidad. Antes la habíamos aplicado al amor. Pero conviene tener presente que la misma actividad y metodología se puede aplicar a otros aspectos de la vida, de la educación emocional y de la tutoría.

El profesor puede empezar haciendo alusión a la importancia del bienestar. Una vez presentado el tema, el profesor dice: “Vamos a tomar papel y lápiz (o bolígrafo) y vamos a redactar, cada uno con sus propias palabras, qué entendemos por:

Alegría

Placer  
Bienestar  
Felicidad”.

Se dejan varios minutos para que cada uno redacte de su puño y letra una definición de cada palabra. Hay que insistir en mantener el silencio durante estos momentos. Cualquier comentario se va a poder hacer después. Durante estos momentos de silencio, lo importante es que cada uno pueda tomar consciencia de qué entiende por cada uno de ellos. Tal vez, esto le permita tomar consciencia de que no sabe con precisión lo que les distingue. Quizás le ayude a sensibilizarse sobre lo complejo que es definir estos conceptos. En estos momentos se trata de facilitar con el silencio entrar en sí mismo, tomar consciencia de las propias emociones, del propio bienestar y felicidad y procurar expresarlo por escrito. Es una actividad de consciencia emocional.

Durante estos momentos de silencio, si alguien levanta el brazo para formular alguna pregunta, se le dice que se va a responder después. Si durante el silencio en que cada uno está concentrado en definir algo tan complejo, el profesor responde a las demandas de un alumno, todos los demás van a interrumpir su tarea para prestar atención a lo que dice el profesor. Por esto, es importante mantener silencio total durante estos breves momentos de escribir las definiciones.

Pasados estos minutos, se analiza lo que se ha escrito. Todos habrán dado una definición diferente. Lo cual no significa que haya tantas definiciones como personas. Lo que pasa es que cada uno lo define con sus propias palabras. Por esto hay que ir más allá de las palabras para poder analizar lo esencial de cada definición.

Probablemente no hace falta leer en público la definición de todo el alumnado. Es suficiente con hacerlo de los que voluntariamente quieran compartir su definición. Incluso con un número reducido (entre 3 y 5) puede ser suficiente para iniciar la discusión.

Es importante que el profesor se pueda sentir cómodo al realizar esta actividad. Por esto es importante una formación mínima del profesorado en educación emocional y en vocabulario emocional.

A partir de aquí se puede iniciar un diálogo en el que cada uno aporta lo que considera que son elementos definitorios de cada concepto. El análisis conjunto ayuda a distinguir entre ellos, con la ayuda del profesor.

Al final se trata de elaborar una definición de cada concepto, con la participación de toda la clase, en la que todo el grupo pueda estar de acuerdo. Lo importante no es tanto encontrar las palabras precisas para la definición, sino tener la oportunidad de discutir sobre el tema. Lo cual es una estrategia para la reconstrucción social de estos conceptos. Es decir, es un proceso de aprendizaje que se realiza de forma intencional, planificada y sistemática. Que es todo lo contrario a lo que acontece en la mayoría de las personas que cada uno va desarrollando estos conceptos en función de sus experiencias personales, sin contrastarlas con las de los demás.

## **La técnica de la línea**

La técnica de la línea es muy útil en educación emocional. Consiste en formar una línea de personas mirando hacia el grupo y se les formulan preguntas que responden de la siguiente manera: si la respuesta es sí, dan un paso hacia adelante; si la respuesta es no, dan un paso hacia atrás.

La línea también se puede formar de uno detrás de otro, en lugar de uno al lado de otro. En este caso, las respuestas son así: se da un paso a la derecha si la respuesta es sí, y un paso a la izquierda si es no.

Conviene, si es posible, realizar este ejercicio en un espacio que permita formar la línea, lo cual no siempre es posible en el aula. Por esto, se puede hacer en el patio o en el gimnasio; también en el pasillo. Esto, por otra parte, contribuye a romper la inercia de las actividades en el aula.

Para formar **la línea** el profesor dice: “Nos vamos a colocar uno al lado del otro formando una línea recta, que pase por esta línea de baldosas (se puede señalar algo que haya en el suelo o incluso se puede marcar la línea)”.



Figura 1. Línea uno al lado de otro con el mismo frente.



Figura 2. La línea de personas, una detrás de otra.

En la figura 3, donde hay tres líneas, la del centro representa la línea de personas. Supongamos que todas miran hacia nuestra derecha. Entonces dar un paso al frente para responder “sí”, sería darlo hacia nuestra derecha de la imagen hasta pisar la línea. Lo mismo si la respuesta es “no”, sería dar el paso hacia atrás hasta pisar la línea de la izquierda.

En caso de que la línea sea de uno detrás del otro, sería como si estuvieran mirando hacia la parte de arriba. Entonces, responder “sí” sería dar un paso hacia la derecha hasta tocar la línea y responder “no” supondría dar un paso hacia la izquierda. El profesor puede experimentar cuál de los dos sistemas le va mejor: línea de uno al lado del otro o línea de uno detrás de otro.

Las tres líneas las podemos imaginar como dibujadas en el suelo; son líneas imaginarias. Aunque también se pueden dibujar las tres líneas en el suelo para facilitar la comprensión del ejercicio. En caso de dibujarse en el suelo hay que procurar hacerlo de tal forma que se puedan después borrar sin dificultad. Una vez dibujadas, las personas se sitúan encima de la línea central.

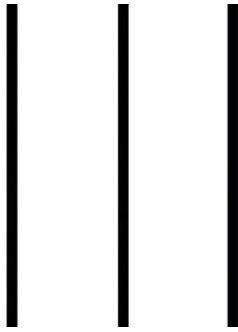


Figura 3.- Las tres líneas

Una vez formada la línea de personas (y situada encima de la línea central si es que se ha dibujado) se dan las siguientes instrucciones. “Imaginad que encima de la línea de la izquierda está el “no” y encima de la derecha está el Sí. El lugar donde estáis (encima de la línea central), equivale al punto de partida”.

En lugar de responder SÍ o No, se puede hacer lo mismo, pero respondiendo “acuerdo” o “desacuerdo” con la afirmación de la profesora.

Con estas instrucciones, el alumnado se va a tener que situar en algún punto del espacio que represente su opinión respecto al fenómeno que va a preguntar el profesor.

Cuando las instrucciones quedan claras, el profesor formula una serie de preguntas. Se recomienda que sean entre cinco y diez. Aunque pueden ser más, mientras se observe que hay atención por parte del alumnado. Algunos ejemplos de preguntas puedes ser las siguientes.

1. ¿Alegría y felicidad es prácticamente lo mismo?
2. ¿Confundir alegría con felicidad es un error grave?
3. La alegría es una experiencia emocional intensa, pero de breve duración.
4. La felicidad es menos intensa, pero más profunda que la alegría.
5. La felicidad es resultado de un trabajo personal interior.
6. La felicidad requiere la capacidad para demorar gratificaciones inmediatas en favor de gratificaciones de orden superior pero más a largo plazo (1)
7. Alegrías y placeres tienen en común que son intensas, pero de breve duración.
8. El bienestar es un concepto amplio que incluye alegría, placeres, bienestar material, bienestar físico, bienestar social, bienestar emocional y felicidad, entre otros.
9. La felicidad tiene más que ver con la paz interior que con los placeres.
10. Bienvenidos sean los placeres y alegrías, mientras no sean incompatibles con la felicidad. Es decir, hay ciertos placeres y alegrías que son incompatibles con la felicidad (2).
11. Todas las personas en el fondo buscan la felicidad.
12. El amor es indispensable para experimentar placeres.
13. El amor es indispensable para experimentar la felicidad.
14. Algunas personas, al no tener clara la diferencia, se conforman con los placeres en lugar de la felicidad.
15. Algunos placeres van a ser incompatibles con la felicidad.
16. Por lo tanto, confundir alegría con felicidad es un error grave.

- (1) Esta pregunta se tiene que aclarar con ejemplos. Por ejemplo: una persona está dispuesta a no asistir a una fiesta o un concierto, porque considera que tiene que estudiar porque tiene un examen al día siguiente. Por ejemplo: una persona está dispuesta a renunciar al consumo de drogas en favor de la salud y el bienestar a largo plazo.
- (2) Por ejemplo, el consumo de drogas es incompatible con la felicidad a largo plazo. Por esto, a veces, uno tiene que elegir entre placeres o felicidad.

En algunas preguntas o afirmaciones se observa una diversidad de opiniones. En otras se observa una clara tendencia. Incluso, se puede observar unanimidad. A lo largo de las preguntas, es probable que vayan cambiando de opinión. Ya que, de hecho, son preguntas activadoras de la reflexión y del cambio de actitudes, pensamientos y comportamientos.

Esto explica que en los experimentos que hemos realizado con esta técnica, al principio la mayoría responde que confundir alegría y placeres con felicidad no es un error grave. Mientras que al final la respuesta tiende a ser unánime en el sentido de que sí es un error grave. Fíjense que la pregunta se formula dos veces (al principio y al final) para observar el posible cambio que se pueda producir.

Este cambio es un indicador claro de proceso de aprendizaje. De esta forma, distinguir entre alegría y placeres con felicidad, induce a comportamientos más responsables que se pueden aplicar a la prevención del consumo de drogas y otros comportamientos de riesgo.

Una vez que el profesor a terminado de formular sus preguntas, puede invitar al alumnado a que formule las preguntas que considere apropiadas.

Esta actividad se puede aplicar en muchas situaciones diversas en las que se pretenda conocer de forma rápida características del grupo en las que pueda haber gran diversidad.

En general, las respuestas más probables por parte del grupo son las siguientes:

1. ¿Alegría y felicidad es prácticamente lo mismo?  
-Diversidad de opiniones
2. ¿Confundir alegría con felicidad es un error grave?  
-En general se considera que no es un error grave
3. La alegría es una experiencia emocional intensa, pero de breve duración.
4. -Acuerdo bastante generalizado
5. La felicidad es menos intensa, pero más profunda que la alegría.
6. -Acuerdo bastante generalizado
7. La felicidad es resultado de un trabajo personal interior.
8. -Acuerdo bastante generalizado
9. La felicidad requiere la capacidad para demorar gratificaciones inmediatas en favor de gratificaciones de orden superior pero más a largo plazo (1)  
-A veces cuesta entender esta pregunta. Por esto, conviene apoyarla con ejemplos como los que se presentan en (1). De esta forma, se observa una clara tendencia al acuerdo.
10. Alegrías y placeres tienen en común que son intensas, pero de breve duración.  
-Acuerdo bastante general.

11. El bienestar es un concepto amplio que incluye alegría, placeres, bienestar material, bienestar físico, bienestar social, bienestar emocional y felicidad, entre otros.  
-Acuerdo muy generalizado.
12. La felicidad tiene más que ver con la paz interior que con los placeres.  
-Acuerdo bastante generalizado.
13. Bienvenidos sean los placeres y alegrías, mientras no sean incompatibles con la felicidad. Es decir, hay ciertos placeres y alegrías que son incompatibles con la felicidad (2).  
-Acuerdo generalizado. Pero algunos pueden manifestar no entender la pregunta. En este caso conviene aportar ejemplos como los que se presentan en (2).
14. Todas las personas en el fondo buscan la felicidad.  
-Acuerdo bastante generalizado.
15. El amor es indispensable para experimentar placeres.  
-Aquí se observa un desacuerdo bastante generalizado. Y esto es lo que se pretende: el amor no es necesario para las alegrías y los placeres.
16. El amor es indispensable para experimentar la felicidad.  
-Acuerdo bastante generalizado. El amor es un factor indispensable para la felicidad. En dos preguntas se presente tomar consciencia de que el amor es importante para la felicidad, pero no para las alegrías y los placeres.
17. Algunas personas, al no tener clara la diferencia, se conforman con los placeres en lugar de la felicidad.  
-Acuerdo amplio.
18. Algunos placeres van a ser incompatibles con la felicidad.  
-Acuerdo generalizado. Es importante procurar lograr un consenso en esta pregunta. Para ello se pueden presentar ejemplos como los de (2), y se puede apoyar, además, con la idea de (1).
19. Por lo tanto, confundir alegría con felicidad es un error grave.  
-Acuerdo generalizado. Si se han aplicado todas las preguntas anteriores y se han comprendido claramente, debería producirse un consenso.

Al llegar a esta última cuestión, en general, se acepta que confundir alegría con felicidad es un error grave, ya que puede inducir al consumo de sustancias y otros comportamientos de riesgo. Tener clara la diferencia es un factor de prevención. Detalles de este estilo ponen en evidencia la importancia de la educación emocional, de la consciencia emocional y del vocabulario emocional.

## **Conclusión**

Se ha comentado el concepto de alegría y placeres en oposición a la felicidad. Siendo todos ellos elementos importantes del bienestar. En el lenguaje coloquial se utilizan estos términos, muchas veces, de forma intercambiable. Lo cual, no es simplemente un problema de vocabulario emocional, sino que puede afectar a la regulación emocional, toma de decisiones, principios éticos y morales y otros aspectos importantes para las personas. Por esto se propone desarrollar los matices del vocabulario emocional, apoyados en la neurociencia.

Se ha propuesto una actividad que se ha experimentado en diversos entornos y que se ha manifestado como útil para la reflexión, para el cambio de actitudes y para establecer matices consensuados en la terminología emocional.

La conclusión es que confundir alegría con felicidad sí es un error grave. Por esto es importante la consciencia emocional y el desarrollo del vocabulario emocional para evitar que se comentan errores frecuentes cuyas consecuencias pueden ser graves. El ejemplo más claro, probablemente, sea el consumo de drogas.

Por esto, proponemos al profesorado formarse en estos temas para aplicar una educación emocional efectiva, basada en la investigación científica, y prevenir comportamientos de riesgo que manifiestan el analfabetismo emocional. Tener las ideas claras sobre las emociones contribuye a mejorar la convivencia y el bienestar.

## Bibliografía

- APA (American Psychological Association). (2023). Ventromedial Prefrontal Cortex. En *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/ventromedial-prefrontal-cortex>
- Asgarova, M. S. (2025). The Silent Dialogue: Exploring the Role of Inner Speech and the Prefrontal Cortex in Cognitive and Emotional Regulation. *EuroGlobal Journal of Linguistics and Language Education*, 2(3), 89-96.
- Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. PalauGea.
- Bisquerra, R. (2019a). ¿Existen emociones positivas y negativas? En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de Orientación y Tutoría* (versión electrónica). Wolters Kluwer-Cuadernos de Pedagogía-La Ley.
- Bisquerra, R. (2019b). El amor en la tutoría. En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de Orientación y Tutoría*. Wolters Kluwer-Cuadernos de Pedagogía-La Ley.
- Bisquerra, R. (2025). *Neurociencia afectiva*. Síntesis.
- Bisquerra, R., Buxarrais, M. R., Martínez, M., y Tey, A. (2021). Fundamentos emocionales de la educación moral: aplicaciones para la práctica. *RIEEB (Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar)*, 1, 2, 71-100.
- Contreras, D., Catena, A., Cándido, A., Perales, J. C., y Maldonado, A. (2008). Funciones de la corteza prefrontal ventromedial en la toma de decisiones emocionales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 1, 285-313.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Putnam Publishing.
- Dang, Q., Ma, F., Chen, J., & Guo, T. (2025). The role of the left medial prefrontal cortex and posterior cingulate cortex in processing positive emotional words: evidence from a meta-analysis and an empirical study. *Brain Structure and Function*, 230(6), 95.
- Friedman, N. P., & Robbins, T. W. (2022). The role of prefrontal cortex in cognitive control and executive function. *Neuropsychopharmacology*, 47(1), 72-89.
- Frye, N. G., & Lindquist, K. A. (2025). Language and emotion concepts in the predictive brain. *The Cambridge handbook of human affective neuroscience*.
- Garr, A. K. (2024). The role of the ventromedial prefrontal cortex in moral cognition: A value-centric hypothesis. *Philosophical Psychology*, 37(4), 970-987.

- Garr, A. K. (2024). The role of the ventromedial prefrontal cortex in moral cognition: A value-centric hypothesis. *Philosophical Psychology*, 37(4), 970-987.
- Greene, J., & Haidt, J. (2002). How (and where) does moral judgment work?. *Trends in Cognitive Sciences*, 6(12), 517–523.
- Karimi Sarabi, M. (2025). The Neurocognitive Impact of Affective Framing in Language on Human Decision-Making. *Advances in Cognitive Science*, 27, 0-0.
- Lockwood, P. L., Cutler, J., Drew, D., Abdurahman, A., Jeyaretna, D. S., Apps, M. A., ... & Manohar, S. G. (2024). Human ventromedial prefrontal cortex is necessary for prosocial motivation. *Nature human behaviour*, 8(7), 1403-1416.
- Morales, H., Fayed, N., & Fayed, A. (2024). Neuroimaging in Drug and Substance Abuse. In *Psychiatry and Neuroscience Update–Vol. V: Addiction: From Laboratory and Anthropology to Clinical Practice* (pp. 541-565). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Seligman, M. E. P. (2012). *La vida que florece: una nueva concepción visionaria de la felicidad y el bienestar*. Ediciones B. (Edición original en inglés de 2011: *Flourish*, Penguin Random House).