

BIENESTAR, FELICIDAD Y TIC: ¿ALIANZA PRODUCTIVA PARA EL DESARROLLO HUMANO?

ASTRID SOFÍA SUÁREZ BARROS¹

Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD, (Colombia)

<https://orcid.org/0000-0002-8090-7694>

astrid.suarez@unad.edu.co

ALFREDO ROJAS OTÁLORA²

Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD, (Colombia)

<https://orcid.org/0000-0002-2631-3035>

alfredo.rojas@unad.edu.co

Resumen

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en el siglo XXI se han arraigado como parte esencial de la vida humana y es necesario revisar la alianza productiva que puede darse con el bienestar, la felicidad y el desarrollo humano. El objetivo central de este artículo es analizar los aportes, retos, desafíos y riesgos que pueden existir al vincular estudios e intervenciones en el campo del bienestar y la felicidad con herramientas y plataformas tecnológicas, que puedan impactar en el desarrollo humano. El trabajo se deriva de acciones investigativas realizadas por los autores asociando estas dos líneas de trabajo: felicidad y bienestar y aplicaciones tecnológicas. En la presentación se muestra un análisis crítico de las relaciones entre Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y la Felicidad y el Bienestar humano, desde una mirada de los aspectos claves que promuevan la comprensión de las concepciones de Felicidad y Bienestar desde diversas perspectivas, como las miradas de organizaciones de salud, perspectivas de investigación de la psicología, la sociología y la economía y que se conecten con los aspectos tecnológicos del momento histórico actual. Desde este análisis conceptual se presenta el panorama y trayectoria de investigaciones del bienestar desde la productividad que se logra con el uso e implementación de herramientas tecnológicas. Se finaliza con un caso real de aplicación de las tecnologías en un proceso de investigación e intervención en la ciencia del bienestar.

Palabras clave: Bienestar, Felicidad, tecnología, TIC, aplicaciones tecnológicas

RECIBIDO: 09-07-2025 / ACEPTADO: 13-09-2025 / PUBLICADO: 22-12-2025

Cómo citar: Suárez y Rojas (2025). Bienestar, felicidad y TIC: ¿Alianza productiva para el desarrollo humano? *Almanaque*, 46, 97 - 116.
<https://doi.org/10.58479/almanaque.2025.174>



Nota editorial:

El presente artículo fue originalmente presentado en el VII Congreso Venezolano de Psicología, celebrado los días 26, 27 y 28 de febrero de 2025 en la Universidad Metropolitana. El trabajo fue sometido a un proceso de evaluación por pares en el marco del comité científico del congreso y se publica en este monográfico con las revisiones aprobadas por dicho comité.

CONTENIDO

Resumen	97
Introducción	101
Felicidad, bienestar y el desarrollo tecnológico: hilando en contexto	101
Objetivo	102
Desarrollo	102
Conceptualización y Análisis teórico sobre Bienestar, Felicidad y Tecnologías	102
Las TIC y el Bienestar y la Felicidad	104
El fenómeno FoMO	105
Aportes de la Tecnología al Desarrollo del Bienestar humano	105
Ejercicio investigativo: una alianza entre la tecnología y el bienestar	107
Análisis y Explicación	110
Conclusiones	111
Referencias	111

Introducción

Felicidad, bienestar y el desarrollo tecnológico: hilando en contexto

El impacto de la tecnología en los estados de felicidad y bienestar en los seres humanos es multifacético y evoluciona a velocidades vertiginosas, lo que hace que se presenten oportunidades, desafíos y riesgos para la salud mental y la satisfacción general con la vida. Teniendo en cuenta que las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), “son el conjunto de recursos, herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios; que permiten la compilación, procesamiento, almacenamiento, transmisión de información como: voz, datos, texto, video e imágenes” (Art. 6 Ley 1341 de 2009, Colombia), se ha observado que el auge de las redes sociales y modos de relación remota han generado cambios en las interacciones interpersonales y en las valoraciones sociales frente a lo que se considera como aprobado y no aprobado en distintos contextos, necesidades y prácticas, marcando rutas y posturas humanas que eran inimaginables en otros tiempos.

En la actualidad se cuenta con avances investigativos valiosos que han contribuido a la comprensión del bienestar desde el plano de lo individual hasta lo colectivo, y que se ha visto influenciado por la tecnología logrando a través de ellas, reducir barreras y distancias, posibilitando la realización de tareas en contextos cotidianos. El desarrollo tecnológico ha sido un *motor de transformación* en las sociedades que impacta la economía y la productividad. Por esta razón, es fundamental el entender cómo las tecnologías emergentes como la inteligencia artificial, la biotecnología y la automatización (aplicaciones tecnológicas en forma de herramientas, programas y proyectos) van a moldear la vida de las personas, en tanto que se apuesta por el aumento de la eficiencia y mejoramiento de la calidad de vida, reducir las enfermedades, prolongar la esperanza de vida y fortalecer el bienestar y la felicidad (Liao, 2023).

Si bien la tecnología tiene el potencial de mejorar la calidad de vida, el rápido ritmo de los cambios en este campo también puede conducir al estrés y la ansiedad, debido a que muchas personas les resulta difícil adaptarse a las innovaciones, lo que puede afectar negativamente su salud mental (López-Concepción, Gil-Lacruz, Saz-Gil & Bazán-Monasterio, 2022). Por otro lado, se considera la necesidad de hacer consciente los hábitos digitales, por el uso excesivo de las redes sociales y el riesgo a la adicción y aislamiento social generando afecciones a la

salud mental. De acuerdo a esto, Bora & Neelakandan (2023), proponen una *desintoxicación digital* en la que los adolescentes serían los más beneficiados, y por lo que la educación y la Psicología tienen un papel fundamental dentro de este propósito.

Los riesgos esbozados requieren una gestión y diseño cuidadosos para garantizar que sirva para mejorar en vez de restar valor a la salud mental. Para el futuro se esperaría que todas las experiencias digitales estén diseñadas para apoyar el florecimiento, por lo que la tecnología debe ser funcional y contribuir positivamente a la salud mental y al bienestar emocional de los usuarios, así que el objetivo es crear un escenario en el que se mejoren las vidas humanas en vez de restarles valor (Calvo & Peters, 2017).

Bajo esta mirada se desarrolla este artículo, mostrando la alianza productiva entre Felicidad, Bienestar y las tecnologías, enfocada a *tres puntos clave*: análisis teóricos sobre Bienestar y tecnologías, aportes de la Tecnología al Bienestar a través de estudios concretos y la presentación de un ejercicio investigativo que evidencia la alianza mencionada.

Objetivo

El objetivo central de este documento es analizar la alianza entre felicidad, bienestar y las tecnologías de la información y comunicación, con ejemplos concretos de estudios e intervención basados en el uso de herramientas y plataformas tecnológicas, que pueden aportar al desarrollo humano, para proponer horizontes en los estudios en el campo del bienestar humano.

Desarrollo

Conceptualización y Análisis teórico sobre Bienestar, Felicidad y Tecnologías

La Felicidad y el Bienestar son conceptos complejos que han sido estudiados por diversas disciplinas, incluyendo la psicología, la sociología y la economía. Las investigaciones sobre Bienestar han desarrollado varias miradas conceptuales y teóricas y se han agrupado como modelos de Bienestar para sus comprensiones apareciendo modelos como Bienestar subjetivo, psicológico y Social, como elementos explicativos de un modelo completo del Bienestar (Blanco y Rodríguez, 2007).

Sobre el Bienestar Subjetivo, el principal autor Diener et al. (2009) lo define como:

...evaluaciones cognitivas y afectivas que una persona hace en torno a su vida, incluyendo reacciones emocionales a acontecimientos, así como juicios sobre

satisfacción y logro, desde las dimensiones emociones agradables, emociones negativas y alto nivel de satisfacción con la vida (p. 63).

Por otra parte, el Bienestar Psicológico se muestra desde el conocido modelo multidimensional que proponen Ryff y Keyes (1995) y que se relaciona con el enfoque eudaimónico planteado por Aristóteles, como un indicador de bienestar y se plantea como generador de bienestar subjetivo (Suárez-Barros et al., 2022; p. 143). Finalmente, la propuesta de Bienestar social se relaciona con la valoración que hacen las personas de sus circunstancias y su funcionamiento dentro de la sociedad, ubicada en un ambiente del cual hacen parte los otros a título individual y grupal (Ryff & Keyes, 1995, p. 122).

Desde la psicología, uno de los primeros autores que estudió el tema es Michael Argyle y expresaba: “Cabe entender la felicidad como una reflexión sobre la satisfacción ante la vida o como frecuencia e intensidad de emociones positivas” (Argyle, 1992, p.25). Este autor muestra cómo se dan dos aspectos del concepto de felicidad, uno relacionado con un factor de satisfacción global, mientras que el otro se enfoca en vivencias relacionadas con respuestas emocionales específicas como alegría, placer, éxtasis y otras. Desde una visión de la psicología de la motivación y la emoción, se han planteado conceptos que la definen como una emoción, y considera que la felicidad es una de cuatro emociones que “reflejan las reacciones ante las búsquedas esenciales de la vida: obtención (felicidad), pérdida (tristeza), obstrucción (enojo) e incertidumbre (temor)” (Stein y Trabasso, 1992, citado por Reeve, 2010; p. 230).

Estos aspectos se relacionan con el concepto de felicidad hedónica que planteaban los griegos clásicos, vinculado con la vida placentera y factores de disfrute a corto plazo; mientras que la felicidad eudaimónica que planteaba Aristóteles (Pigliucci, 2018), se relaciona con los factores en el que las personas sienten mayor felicidad a largo plazo y de manera permanente en su vida.

Adicionalmente, estas dos tendencias o aspectos de la felicidad se asocian a diferentes sistemas cerebrales que inciden en el psiquismo y se relacionan con respuestas diferentes, siendo lo emocional y enfocado en placeres a corto plazo y sensaciones de felicidad hedónica lo que se relaciona con el sistema límbico y la amígdala. Por otra parte las tendencias a una mirada eudaimónica o de satisfacción global, implican que son factores asociados a los estilos de personalidad que a su vez se asocian con herencia, pero que también son modificables por el contexto y las historias de desarrollo del individuo (Damasio, 2013; Reeve, 2010).

En el siglo XXI, otras organizaciones también definen lo que es bienestar. World Health Organization (2014), por ejemplo, reconoce el bienestar como un estado general de salud física, mental y social. La Asociación Americana de Psicología, (APA), asume el bienestar como el “estado de felicidad, satisfacción, de niveles bajos de angustia, buena salud mental y física general y buena apariencia o buena calidad de vida” (2010, p. 58).

Lo anterior lleva a pensar que las conceptualizaciones sobre el campo de estudio del Bienestar y la Felicidad, han estado presentes en cada momento histórico de la sociedad por ser elementos de gran importancia para el hombre que siempre está en búsqueda de su sentido de vida, su libertad y su calidad de vida. Se infiere, entonces, que los elementos que caracterizan cada período de la sociedad a través del tiempo, permean a las personas en sus experiencias y vivencias y se reflejan en su psiquismo, en sus funciones cognitivas, estados emocionales, relaciones interpersonales, sus actitudes, aptitudes, motivaciones y sus comportamientos.

Bajo este análisis conceptual de los estudios de bienestar y en el marco de la era digital, en el siglo XXI, se encuentra que las TIC se han convertido en una parte integral de la vida diaria, influenciando formas de comunicación, trabajo y disfrute del ocio. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han transformado drásticamente la forma en que se interactúa con el mundo y con los demás. Es necesario entonces, revisar investigaciones e intervenciones sobre la temática, ya que algunas sugieren que el uso de las TIC puede tener efectos negativos en el bienestar y la felicidad de las personas, mientras que otras destacan sus potenciales beneficios.

Las TIC y el Bienestar y la Felicidad

Aspectos adversos. El uso excesivo de las redes sociales y otras plataformas digitales puede conducir a la sobrecarga de información, lo que provoca estrés y ansiedad. Twenge et al. (2018) demostraron que el aumento en el uso de *smartphones* y redes sociales está correlacionado con un incremento en los síntomas depresivos entre los adolescentes, lo que sugiere que la constante exposición a estas plataformas puede contribuir a una disminución del bienestar emocional.

El hecho de que las redes sociales han crecido en forma exponencial en los últimos tiempos se debe en parte, a que permite la ampliación de conexiones que son sociales, pero no presenciales, lo que facilita muchas más interacciones que en las formas de interacción en vivo o en directo, implicando posibilidades de relaciones con perfiles falsos o con intereses disimulados o mucho más modificados que las que se dan en la forma presencial. Sin embargo, las redes sociales y los factores relacionados implican una sobrecarga informativa, aumentando constantemente (Zohuri & McDaniel, 2022). Por otro lado, se da la tendencia a generar contenidos, ya que cada día es más fácil crearlos por la gran cantidad de aplicaciones que lo facilitan y por la motivación de los *influencers* (influenciadores) que generan en el público el interés en emular estas acciones y personajes.

Estos hechos, han sido identificados como factores claves que afectan negativamente la salud mental. La exposición constante a estímulos digitales puede generar una sensación de fatiga y estrés cognitivo, reduciendo la capacidad de concentración y afectando la productividad

y satisfacción con la vida (Kuss & Griffiths, 2011, 2017). En este contexto, el uso pasivo de las redes sociales (donde los usuarios simplemente consumen contenido sin interactuar de manera significativa, se ha asociado con niveles bajos de bienestar subjetivo (Kuss & Griffiths, 2017).

Daniel Kahneman, Psicólogo y Premio Nobel de Economía, desarrolló un concepto sobre la motivación y propuso el enfoque de la Psicología hedonista, que planteaba que el individuo se orientaba en la búsqueda del placer como enfoque de la Felicidad, y esto lo estructuraba en lo que definió como “pronóstico afectivo” que implicaba una tendencia a proyectar la felicidad basada en la exageración de un factor de los muchos que entran en juego en la generación del bienestar y a esto lo denominó “Ilusión de enfoque” (Sahade y Kahneman, 1998). Estos factores pueden estar asociados a las circunstancias adversas que se detectan por el manejo de los ambientes virtuales y las afectaciones a la salud mental, en especial en niños y adolescentes.

El fenómeno FoMO

Un aspecto importante relacionado con afectaciones del bienestar en las personas, en especial en niños y jóvenes, es el fenómeno conocido como FoMO (Fear of Missing Out) y que se puede traducir al español como el *Miedo a Perderse algo*. Fue introducido en el 2004 por Gupta y Sharma y algunos expertos lo consideran un síndrome, trastorno o fenómeno que puede estar en la base de la adicción a los ambientes virtuales, en especial a las redes sociales. Este fenómeno se caracteriza por que la persona se siente muy sola y tiene dificultades para relacionarse y convivir debido a que se siente poco popular y con dificultades para integrarse a partir de generar ideales y modelos que no logra alcanzar. Se acompaña con síntomas como insomnio, alta ansiedad, baja autoestima y depresión que alteran la salud mental. FoMO incluye dos procesos: en primer lugar, la percepción de perderse algo y, en segundo lugar, un comportamiento compulsivo para mantener estas conexiones sociales.

Este es un complejo constructo que se vincula a necesidades de “pertenecer y formar relaciones interpersonales estables” (2021, p. 1) y *de recibir respuestas agradables* desde las redes en búsqueda de satisfacción que se relaciona con el modelo hedonista del Bienestar. Adicionalmente se ha encontrado un aumento de conductas autolesivas en adolescentes, especialmente de género femenino, y esto se ha relacionado con los ideales propuestos por estos medios (Nesi et. al., 2021).

Aportes de la Tecnología al Desarrollo del Bienestar humano

Las TIC pueden proporcionar acceso a información variada y relevante, facilita el establecimiento de conexiones sociales y amplía oportunidades de aprendizaje, lo cual puede contribuir a una mayor felicidad y bienestar desde las necesidades de los usuarios (Best et al., 2014).

Otro aspecto importante es la opción de *alfabetización digital* en la promoción de la felicidad y el bienestar en la era digital. Esta idea se refiere a la capacidad de utilizar las TIC de manera efectiva y responsable para promover información, técnicas y conocimientos sobre el bienestar y la felicidad de las personas (Livingstone et al., 2014). Igualmente, interesante y poderosa es la idea de diseñar tecnologías que generen las conexiones entre personas enfocadas en experimentar *presencia* y *conexión social*, para superar las sensaciones de aislamiento, ausencia y poco contacto (Turkle, 2015).

En relación con lo anterior, las propuestas en el marco de la salud, se orientan a hacer crecer la telesalud y los servicios de salud mental en línea, para reducir las brechas de la inequidad social y geográfica y con ello también mejorar la calidad de vida y disminuir los problemas mentales no tratados. El potencial para desarrollar algoritmos al servicio de la salud, servirá para atenciones y evaluaciones psicológicas a nivel individual y comunitario y argumentar decisiones en la construcción de políticas basadas en evidencia (Bartram, et al., 2018), favoreciendo más probabilidades de percibir los avances tecnológicos como beneficiosos para mayor satisfacción con la vida (López-Concepción et al., 2022).

Desde esta postura de alianza productiva entre bienestar, felicidad y TIC, se presenta en la tabla siguiente ejemplos de aplicaciones tecnológicas creadas para aportar al desarrollo humano del sujeto en diversas áreas y dimensiones.

Tabla 1
Listado de aplicaciones tecnológicas que aportan al desarrollo humano

Aplicación	Objetivo	Fortalezas	Debilidades	Español
Headspace	Ofrece meditaciones guiadas para reducir el estrés	Accesible y fácil de usar; variedad de temas.	Puede requerir suscripción para contenido completo	SI
Calm	Promueve la meditación y el sueño saludable	Incluye música relajante y historias para dormir	La interfaz puede ser abrumadora para algunos usuarios	SI
Happify	Fomenta la felicidad a través de actividades interactivas	Basada en ciencia positiva; gamificación efectiva	Algunas actividades pueden parecer superficiales	SI
Moodfit	Herramienta integral para rastrear el estado emocional	Personalizable; incluye ejercicios de autoayuda	Requiere tiempo de uso regular para ser efectiva. I	NO

Aplicación	Objetivo	Fortalezas	Debilidades	Español
MyFitnessPal	Ayuda a gestionar la salud física y emocional mediante el seguimiento nutricional y del ejercicio	Promueve hábitos saludables; cuenta con comunidad activa	Puede causar ansiedad si se vuelve obsesivo con los números	NO
Youper	Utiliza chatbots para ayudar a gestionar la ansiedad y depresión	Interacción constante; análisis emocional diario	Puede no advertir necesidad de terapia profesional en casos severos	NO
Insight Timer	Ofrece miles de meditaciones gratuitas y recursos sobre mindfulness	Gran variedad; comunidad global activa	La calidad puede variar entre diferentes guías/meditadores.	NO
Simple Habit	Diseñada para meditar en momentos cortos durante el día	Eficiente para personas con poco tiempo; fácil acceso	Limitada en contenido gratuito; algunos usuarios pueden necesitar más profundidad.	SI
7Cups	Proporciona apoyo emocional a través de chat con oyentes entrenados	Acceso a apoyo inmediato; comunidad solidaria	No sustituye la terapia profesional; calidad variable entre oyentes.	SI
Smiling Mind	Programa estructurado basado en mindfulness dirigido a diferentes grupos etarios	Enfoque educativo; diseñado por psicólogos	Puede no ser suficiente para problemas más graves.	NO

Nota: La tabla muestra 10 aplicaciones tecnológicas diseñadas por diferentes programadores para apoyar procesos de desarrollo y crecimiento personal y humano.

Fuente: Elaboración propia a partir de Anderson & Rainie (2018); Flett & Heisel (2019); Keng, Smoski & Robins (2011) y Riva (2022).

Ejercicio investigativo: una alianza entre la tecnología y el bienestar

Este apartado presenta un ejemplo concreto de una investigación que se gestó como un proyecto aplicado con aliado externo entre las dos entidades públicas en Colombia: la Universidad Nacional, Abierta y a Distancia (UNAD) y el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA). El objetivo del proceso fue desarrollar una plataforma con tecnología web que sirva como apoyo a la estructuración del Proyecto de Vida en jóvenes estudiantes, para contextos educativos y es el resultado de un proceso investigativo sistemático y a lo largo del tiempo, desde una cadena de investigaciones asociadas a la felicidad, el bienestar, y el proyecto de vida.

El resultado final logrado es un aplicativo desarrollado en una plataforma con tecnología web que facilita el apoyo a la estructuración del Proyecto de Vida en jóvenes, a través del diseño de tres módulos disciplinares articulados entre sí, en el que predomina la autoevaluación, autorreflexión y propuestas de perspectivas para mejoramiento de su propia vida, con autoanálisis y autoinformes. La aplicación ofrece una interfaz intuitiva, herramientas interactivas y un *backend* robusto para facilitar la estructuración y seguimiento del proyecto de vida de los jóvenes estudiantes (En desarrollo web, backend es la parte que funciona “detrás de escena”). Las evidencias documentadas respaldan el proceso de desarrollo y garantizan la calidad y eficacia del producto final.

La propuesta de investigación se desarrolló bajo un abordaje cuantitativo, de corte cuasiexperimental, a través de la cual se propuso el diseño, estructura y aplicación de un Programa de Intervención Psicosocial para adolescentes y adultos jóvenes, desde un modelo psicoemocional a partir del diseño y elaboración de Proyectos de Vida y cinco categorías con sus respectivas subcategorías: 1. *Metas Vitales y Logros* (Subcategorías: Auto sostenimiento, Bienestar, Estabilidad económica); 2. *Funciones Meta cognitivas y Ejecutivas* (Subcategorías: Autocuidado, Autoconocimiento, Autodeterminación, Autorrealización, Necesidad de reconocimiento, Planeación, Toma de decisiones, Manejo de tiempo, Balance afectividad y finanzas); 3. *Emocionalidad y Relaciones vinculares* (Subcategorías, Subsistencia y satisfacción, necesidades básicas, Actividad y equilibrio, Sentidos y significados); 4. *Recursos y Mecanismos de Afrontamiento* (Subcategorías: Estrategias de crecimiento y mejoramiento, Educación, Sentido y significados); 5. *Identidad y Medio Social y contextos* (Subcategorías: Contribución a la comunidad, Contribución a la familia/interacción, Cultura, Laboriosidad, Éxito personal, Apoyo a la familia, Organización de presupuesto, Transmisión cultural, Religión/espiritualidad)

La población participante fue adolescentes y adultos jóvenes de una institución educativa, entre los 14 y 25 años de edad, que desarrollan procesos de aprendizaje en diferentes niveles de formación para el trabajo (técnico, tecnólogo y profesional), que cumplan los criterios de edad e intención de participación.

El desarrollo de la investigación parte de una fase de Conceptualización, sobre Proyecto de Vida, Programas de intervención psicosocial, siguiendo con la fase de Estructuración del programa de intervención, que incluye el diseño metodológico, elaboración y adaptación de instrumentos de recolección y evaluación de la propuesta, lo que permitió entrar a la fase de Aplicación y Evaluación, en el que revisará la fundamentación del programa con la aplicación del mismo a una muestra de adolescentes y adultos jóvenes, con el uso de los instrumentos y la aplicación web de proyecto de vida. En la fase final, de Proyección y socialización de la Investigación, se analizaron los resultados para elaborar el informe de investigación para las entidades participantes, y su divulgación y publicación correspondiente. Las técnicas e

instrumentos que se utilizarán combinarán las de tipo cuantitativo (cuestionarios, test) y cualitativo (grupo focal y entrevista a profundidad).

La trazabilidad del proceso permitió generar conocimiento y necesidades que llevaron a una propuesta de intervención autónoma y autodirigida a través del diseño de una aplicación web. En la siguiente figura se muestra la línea de tiempo de las investigaciones que soportaron el proyecto aplicado que se realizó.



Figura 1. Trazabilidad de la Investigación

Nota: Proyectos soporte para el proyecto de desarrollo de la aplicación tecnológica.

Fuente: Autores (2024)

La metodología se desarrolló desde dos líneas: *una primera línea tecnológica* que se define desde los parámetros de la Ingeniería de sistemas a partir de la elaboración de módulos en plataforma web en lenguaje de programación PHP y base de datos Mysql, hasta la validación por pruebas de ejecución de algoritmos. La plataforma, a partir de la organización del material disciplinar y de la secuencia técnica de intervención psicosocial se apoya en herramientas interactivas lúdicas y de psicoeducación, como sopas de letras, audios (podcast), videos interactivos, evaluaciones y PDFs para facilitar la información, formación, evaluación y calificación de variables y factores clave en la configuración del proyecto de vida. Una *segunda línea conceptual metodológica* con la estructuración del material disciplinar de base, desde anteriores investigaciones (Rojas-Otálora y Suárez-Barros, 2015; 2016, 2019) organizando la coherencia, consistencia y amigabilidad del material presentado para el uso y manejo ágil para los usuarios del aplicativo.

Análisis y Explicación

La felicidad y el bienestar humano han sido estudiados a través de los tiempos y se mencionan intercambiabilmente (Lyubomirsky & Lepper, 1999; Riff & Singer, 2007) y han ido variando y dinamizándose de acuerdo con las condiciones socioeconómicas, políticas y culturales de acuerdo con las características y necesidades del entorno histórico de la evolución de la civilización (Suárez-Barros, 2024). En el siglo XXI, las condiciones sociales han intensificado componentes socioeconómicos y tecnológicos y la libertad del individuo, como afirman las teorías sociológicas, se permea por reglas de la estructura de la vida social (Giddens, citado por Martel y Marroquín, 2001), migrando hacia formas más sutiles y complejas de la modernidad, en términos de la modernidad líquida (Bauman, 2003) o de sociedades Red (Castells, 1998).

Según autores como Harari (2018) y Mercado-Maldonado (2011), este período histórico es de radicales transformaciones, de problemáticas del mundo contemporáneo y procesos de cambio e inmensos retos. Esto se refleja en asuntos relacionados con el dataísmo y “Turbulencia, caos y desórdenes son los signos característicos que convulsionan nuestras sociedades en este momento histórico” (Mercado-Maldonado, 2011, p.5), lo que afecta el bienestar y la felicidad en el ser humano.

Lo anterior invita al análisis de las nuevas tecnologías como la inteligencia artificial, la ingeniería genética (Harari, 2018, p.2012) y a revisar cómo la existencia de la TIC y las comunicaciones electrónicas “alteran la textura misma de nuestras vidas, seamos ricos o pobres” (Harari, 2016, p. 3) y como las ciencias sociales, la psicología y la ciencia del bienestar, tienen retos y desafíos frente a los efectos adversos y aportes que las tecnologías pueden hacer para generar alianzas productivas para el desarrollo humano.

Aunque la tecnología tiene un gran potencial para mejorar el bienestar, también plantea riesgos que requieren una gestión y diseño cuidadosos para garantizar que sirva para mejorar en vez de restar valor a la salud mental, para el futuro se esperaría que todas las experiencias digitales estén diseñadas para apoyar el florecimiento, por lo que la tecnología debe ser funcional y contribuir positivamente a la salud mental y al bienestar emocional de los usuarios, así que el objetivo es crear un escenario en el que mejore nuestras vidas en vez de restarles valor (Calvo & Peters, 2017).

Desde este panorama se infiere que la tendencia que existe en este siglo, es al uso permanente de las tecnologías en todas las dimensiones de la vida del ser humano y que deben tenerse en cuenta como elementos aportantes al campo de estudio del bienestar y la felicidad, siempre y cuando se tengan elementos éticos en su uso, derivadas de investigaciones sistemáticas y rigurosas, con enfoques diferenciales e interdisciplinarios que incluyan la variedad étnica, que comprenda las implicaciones en políticas públicas y que sean producto de ejercicios que aporten al bienestar en contexto, desde perspectivas territoriales y buscando pasar de estudios de bienestar de lo individual a lo comunitario.

Conclusiones

La digitalización y la inteligencia artificial pueden ayudar a que las políticas públicas sean mejores y más personales, para mejorar la sociedad y reducir las desigualdades y aunque hay una preocupación significativa por el desplazamiento laboral debido a las inteligencias artificiales que contrasta con la necesidad de adaptación y que se deberá manejará a partir de la preparación financiera y mantenimiento de una mentalidad abierta para navegar por el futuro mercado laboral (Wang, 2022).

En el marco del desarrollo de la tecnología, las aplicaciones móviles y otras tecnologías digitales basadas en ciencia de datos han revolucionado la forma en que se prestan los servicios de salud mental. Estas herramientas permiten que las personas accedan a intervenciones y recursos de bienestar humano desde cualquier lugar, algo útil en áreas rurales o para personas con movilidad limitada. Esto también facilita un seguimiento continuo y una retroalimentación en tiempo real, lo cual es esencial para la efectividad de las intervenciones psicológicas.

Las ventajas que las TIC ofrecen para cerrar brechas sociales y geográficas, disminuir tiempos y llegar a más personas, pueden ser de gran valía para el diseño de investigaciones, intervenciones y acompañamientos en el campo de estudio del bienestar y la felicidad. Se constituye en herramientas que ayuden a los desafíos y retos que en la prospectiva de los estudios de bienestar se plantean en este siglo.

Las TIC pueden aportar a lograr mediciones predictivas e inferenciales en diferentes contextos de acción, asegurando mayor número de participantes y promoviendo estudios comparativos en diferentes regiones, estados, países y hasta continentes. Los horizontes en los estudios de bienestar invitan al cierre de brechas conceptuales sobre bienestar, lo que exige que los diseños metodológicos e instrumentos utilizados superen posturas simplistas, poco profundas y que minimicen la multidimensionalidad del concepto y para este ejercicio, el uso de tecnologías de la información y la comunicación puede ser de gran aporte. Además, pueden aportar a estudios de bienestar en contexto, desde dimensiones territoriales, disminuyendo costos y tiempos y asegurando participación de profesionales de otras disciplinas con equipos transnacionales. Es decir, desde muchas miradas y controlando los efectos adversos, se puede dar una alianza productiva entre las TIC y el bienestar y la felicidad.

Referencias

- APA. (2010). *APA Diccionario conciso de Psicología*. México: El Manual Moderno.
- Anderson, M. & Rainie, L. (2018, april 17). *The Future of Well-Being in a Tech-Saturated World*. PewResearch Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/04/17/the-future-of-well-being-in-a-tech-saturated-world/>

- Argyle, M. (1992). *La Psicología de la Felicidad*. Alianza Editorial.
- Bartram, D., Laczko, F., Anich, R. & Aghazarm, C. (2013). *Review of studies on migration, happiness and well-being*. <https://doi.org/10.18356/a981b1e5-en>
- Bauman, Z. (2003). *Modernidad Líquida*. Cambridge: Polity Press y Blackwell Publishers Ltd. <https://redmovimientos.mx/wp-content/uploads/2020/07/Modernidad-L%C3%ADquida-Bauman.pdf>
- Blanco, A. y Rodríguez, J. (2007). *Los fundamentos de la intervención psicosocial*. En A. Blanco y J. Rodríguez (eds.) Pearson. Prentice Hall. <https://biblioteca.univalle.edu.ni/files/original/4cd5f06c868876d9423787e65f95adfa44997694.pdf>
- Best, P., Manktelow, K. & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 149-156. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Bora, S. & Neelakandan, R. (2023). Digital well-being. *International Journal of Research in Humanities and Social Studies*, 4(2), 63-67. <https://doi.org/10.37602/ijrehc.2023.4208>
- Calvo, R. & Peters, D. (2017). Positive computing: Research & practice in wellbeing technology. *Proceedings of the 2017 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1220-1223. <https://doi.org/10.1145/3027063.3027099>
- Castells, M. (1998). The Rise of the Network Society. *The Information Age: Economy, Society and Culture*, vol. III. Cambridge, MA: Blackwell.
- Damasio, A. (2013). *El error de Descartes*. Planeta.
- Diener, E., Lucas, R. y Oishi, S. (2009). Bienestar subjetivo: La ciencia de la felicidad y la satisfacción con la vida. En C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Manual de psicología positiva* (págs. 63-73). Oxford University Press.
- Flett, G. & Heisel, M. (2019). The Role of Technology in Enhancing Well-Being. *International Journal of Advanced Scientific Research and Innovation*, 6 (6): 6
- DOI: [10.5281/zenodo.11403443](https://zenodo.org/record/11403443)
- Gupta M, Sharma A. Gupta M, Sharma A. Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World J Clin Cases*, 9 (19): 4881-4889. DOI: [10.12998/wjcc.v9.i19.4881](https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881)
- Haybron, Dan, (2020). Happiness. The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Summer 2020 Edition), E. N. Zalta (ed.), URL = <https://plato.stanford.edu/archives/sum2020/entries/happiness/>.

- Harari, Y. N. (2016). *Homo Deus*. Harvill Secker.
- Harari, Y.N. (2018). 21 lecciones para el siglo XXI. *Debate*.
- Keng, S.-L., Smoski, M.J., & Robins, C.J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31 (6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8 (9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14 (3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Livingstone, S., Helsper, E. J. & Görzig, A. (2014). Children's online risks and opportunities: The role of parents, carers and educators. *Children & Society*, 28 (1), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.10.259>
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155 (1999). <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- López-Concepción, A., Gil-Lacruz, A., Saz-Gil, I., & Bazán-Monasterio, V. (2022). Social well-being for a sustainable future: The influence of trust in big business and banks on perceptions of technological development from life satisfaction perspective in Latin America. *Sustainability*, 15 (1), 628. <https://doi.org/10.3390/su15010628>
- Martel, R. & Marroquín, A. (2001). Giddens, Anthony. Un mundo desbocado. Los efectos de la globalización en nuestras vidas. En J.L. Londoño., A. Gaviria. y R. Guerrero, Asalto al desarrollo. Violencia en América Latina. *Realidad, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, (84), 899–902. <https://doi.org/10.5377/realidad.v0i84.4661>
- Mercado-Maldonado, A., (2011). Ciencias sociales: retos y tendencias temáticas. *Revista de Ciencias Sociales* (Cr), III-IV (133-134), 57-73. <https://www.redalyc.org/pdf/153/15323589005.pdf>
- Nesi, J., Burke, T. A., Bettis, A. H., Kudinova, A. Y., Thompson, E. C., MacPherson, H. A., Fox, K., Lawrence, H., Thomas S., Wolff, J., Altemus, M., Soriano, S. y Liu, R. T. (2021). Social media use and self-injurious thoughts and behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 87, 102038. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102038>
- Pigliucci, M. (2018). *Cómo ser un estoico*. Planeta.

Reeve, J. (2010). *Motivación y Emoción*. McGraw-Hill.

Riva, G. (2022). Virtual reality in clinical psychology. *Comprehensive clinical psychology*, 91.

<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818697-8.00006-6>

Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727. <http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

Ryff, C. D. & Singer, B. (2007). Ironías de la condición humana: Bienestar y salud en camino a la mortalidad. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *Psicología del Potencial Humano* (pp. 367-389). Gedisa Editorial.

Rojas-Otálora, A. y Suárez-Barros, A. (2015). Informe final proyecto de investigación denominado vivencias y percepciones del Proyecto de vida como elemento asociado al bienestar y éxito en el desempeño académico en estudiantes en la Modalidad virtual de aprendizaje de la UNAD. https://scholar.google.es/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=ggxXpikAAAAJ&citation_for_view=ggxXpikAAAAJ:e5wmG9Sq2KIC

Rojas-Otálora, A. y Suárez-Barros, A. (2016). Proyecto de vida: percepciones y vivencias asociadas al bienestar en estudiantes en modalidad virtual. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237, 150 – 156. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.056>

Rojas-Otálora, A., & Suárez-Barros, A. (2019). Life Project: debate on the motivational construct, from the perspective of research. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 51, 726-734. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.04.02.90>

Schkade, D. A & Kahneman, D. (1998). Does living in California make people happy? An illusion centered on judgments of life satisfaction. *Psychological Sciences*. 9 (5): 340 - 346. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00066>

Suárez-Barros, A. (20 de marzo de 2024). *Felicidad y Bienestar: Trayectorias, vivencias y desafíos para el siglo XXI*. [Discurso Celebración día Internacional de la Felicidad]. Conferencia para la Gobernación de Risaralda, Asamblea Departamental. Pereira-Colombia.

Suárez-Barros, A., Rojas-Otálora, A., Alarcón, Y. & Reyes, I. (2022). Proyecto de Vida y Bienestar en estudiantes en la modalidad virtual: Una mirada desde el configuracionismo. En Z. R. Villada, *Felicidad y Bienestar Humano: Miradas desde la reflexión, investigación y la intervención en América Latina* (págs. 131-162). UNAD Sello Editorial. <https://doi.org/10.22490/9789586518499.05>

Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Books.

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after

2010 and links to increased smartphone use. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.
<https://doi.org/10.1177/2167702617723376>

Wang, Weiyu, "Smart living with artificial intelligence -- potential impact of artificial intelligence on mental well-being" (2022). Masters Theses. 8184.

https://scholarsmine.mst.edu/masters_theses/8184/?utm_source=scholarsmine.mst.edu%2Fmasters_theses%2F8184&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages

Zohuri, B., & McDaniel, P. (2022). The impact of technology on mental health. En Zohuri, B., & McDaniel, P. (Eds) *Transcranial Magnetic and Electrical Brain Stimulation for Neurological Disorders*. pp 221-249 Ed. Elsevier <https://doi.org/10.1016/b978-0-323-95416-7.00009-2>

