

DESDE LA FELICIDAD AL BIENESTAR: UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

FROM HAPPINESS TO WELL-BEING: A VIEW FROM POSITIVE PSYCHOLOGY

Sebastián Andrés Campo Moraga¹ | Universidad del Bío-Bío | scampomoraga@gmail.com

Enviado: 05 julio 2020

Aceptado: 14 agosto 2020

RESUMEN

La psicología es una disciplina científica que ha logrado una transversalidad de la cual no ha quedado exenta la educación. Específicamente, la psicología positiva surge como una herramienta que ayuda a las personas a perseguir sus metas, "reseteando" su estructura de pensamiento y adoptando medidas que les permitan "ver el lado bueno de la vida". La felicidad es sin duda ese lado bueno por el cual la psicología positiva ha decidido enfocar su trabajo. Este estudio presenta la revisión cronológica de los precedentes de la psicología positiva, estableciendo los aportes sociales que genera la adopción de una educación emocional en los distintos niveles de escolarización y que los autores han abordado en el constructo de bienestar. Las principales conclusiones de los autores se centran en que una educación formal, de manera formativa y en los distintos niveles educativos, debe ir acompañada por una educación emocional a través de los conceptos de felicidad y bienestar, enriqueciendo de esta manera la cadena educativa conformada por profesores, alumnos, familias y la sociedad en general; algo que en psicología positiva podría encontrar sus bases según lo planteado por Seligman en su teoría de la motivación.

Palabras clave: Virtud, fortalezas personales, psicología positiva, felicidad, bienestar.

ABSTRACT

Psychology is a scientific discipline that has achieved a disciplinary transversality from education has not been exempted. Precisely positive psychology emerges as a tool that helps people to pursue their goals, "resetting" their thinking structure and adopting measures that allow them to "see the bright side of life." Happiness is undoubtedly that good side on which positive psychology has decided to focus its work. This study presents the chronological review of the precedents of positive psychology, establishing the social contributions generated by the adoption of an emotional education at the different levels of schooling and that the authors have addressed in the well-being construct. The main conclusions of the authors focus on the fact that a formal education, in a formative way and at the different educational levels, must be accompanied by an emotional education through the concepts of happiness and well-being, thus enriching the educational chain made up of teachers, students, families and society in general; something that in positive psychology could find its bases according to what Seligman proposed in his theory of motivation

Key words: Virtue, Character strenghts, positive psychology, happiness, well-being.

¹ Diseñador Gráfico. Candidato a Magíster en Educación, mención Investigación, Universidad del Bío – Bío

INTRODUCCIÓN

La felicidad según los grandes pensadores

Para elaborar el concepto de felicidad y su evolución, es preciso comenzar con las definiciones proporcionadas por los antiguos filósofos griegos. Cronológicamente, esta línea temporal comienza con el gran orador Sócrates (Alopecce, Atenas, 470 a.C. – Antigua Atenas, 399 a.C.). Según Parra (2015) Sócrates planteaba que hacer el bien nos hace felices, en clara referencia a la virtud o valores éticos que el hombre debía poseer. Sócrates no creía que el bien fuese relativo u opinable, sino totalmente absoluto y universal. De esto último, no podemos extrapolar la palabra *bien* a otra cosa más que a lo que hoy conocemos como *bienestar*.

Para Diógenes, otro de los grandes sabios de su época, el concepto de felicidad dista mucho de una posesión física. Según este filósofo, cualquier persona puede ser feliz porque para serlo no se necesita nada material, por lo tanto, tampoco nadie puede dejar de serlo una vez que lo es.

En este registro temporal, la visión de Platón no puede faltar cuando nos referimos al concepto de felicidad (Atenas o Egina, 427 a.C. – Atenas o Egina, 347 a.C.). Como discípulo de Sócrates tomó nota de la oratoria de su maestro, para luego dirigir la *Academia de Atenas*, institución que funcionó por cerca de novecientos años. En ella indicaba que para que el hombre pudiese alcanzar la felicidad, era necesario que se identificase con Dios practicando la virtud. En esta acepción del término *virtud* tomaría distancia de sus predecesores, abordando en él su punto de vista teológico.

Finalmente, Aristóteles (Estagira, Grecia, 385 a.C. Calcis, Grecia, 323 a.C.) como discípulo de Sócrates y Platón expresaría que la felicidad depende de nosotros mismos. En clara continuidad con sus maestros, Aristóteles profundizaría esto mediante once virtudes, definiéndolas como un punto medio entre el exceso y la carencia, buscando encauzar los deseos hacia la felicidad. Las virtudes para este filósofo eran vistas como rasgos de carácter y tendencia para actuar de una manera particular dentro de la sociedad.

Por más de dos milenios, los planteamientos de estos antiguos filósofos reposaron dispersos en el mar del conocimiento, sin embargo, durante la última década del siglo pasado emergerían juntos como el sustento teórico de la denominada psicología positiva, a cargo de su precursor, Martin Seligman (1998), del cual Martínez (2017) nos entrega una nota introductoria respecto de la vida, obra y aporte social que este destacado psicólogo americano, en colaboración de su grupo de investigadores, reporta respecto a los beneficios de adoptar una educación emocional en la práctica docente.

Surgimiento de la psicología positiva

Para poder abordar parte de algunos autores (fundadores) de la psicología positiva, es necesario establecer un periodo temporal comprendido entre 1990 a 2010, veinte años en que el concepto inicial de felicidad derivó en bienestar.

Si bien Martin Seligman comenzó y acuñó el concepto de psicología positiva, Csikszentmihalyi (1990) a través de su libro *Fluir: una psicología de la experiencia óptima*, mostraba años de estudio previo al exponer sobre esta *experiencia óptima* o realización placentera, haciendo referencia a eso que indeterminadamente del tiempo invertido en hacer algo, sumerge a la persona en un sentimiento y estado de profunda alegría, donde la gratificación es producida por la misma actividad que realiza, fuera de toda retribución monetaria o material. Para comprender de mejor manera, un ejemplo de experiencia óptima podría explicarse mediante la imagen de un guitarrista virtuoso el cual se funde en el instrumento, abstrayéndose de todo tiempo presente para *ser* en su conjunto música que logra virtuosidad, superando el estándar de solo *tocar*.

Martin Seligman es un prestigioso psicólogo, investigador y docente americano de la Universidad de Pensilvania. En el año 2004, junto a Christopher Peterson publicaron un constructo relacionado con la psicología positiva: fortalezas personales y virtudes. Este constructo tiene una preponderancia importante debido a su utilidad para el análisis comparativo de perfiles y de fortalezas entre países, regiones, culturas e individuos. Para el autor, la felicidad es un proceso que se construye en el sujeto a través de virtudes universales adquiridas, manifestándose en fortalezas personales contenidas en ellas.

Las seis virtudes que contienen estas veinticuatro fortalezas personales son las siguientes: Sabiduría y conocimiento (creatividad, curiosidad, mente abierta, pasión por aprender y perspectiva); Coraje (valentía, persistencia, integridad, vitalidad); Humanidad (amor, generosidad, inteligencia social); Justicia (civismo, justicia, liderazgo); Templanza (perdón y compasión, Humildad y modestia, prudencia, autocontrol) y para finalizar la trascendencia (apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, humor, espiritualidad).

Corredera (2012) afirmaría que uno de los grandes aportes de Seligman (2010) al constructo de felicidad se produciría años más tarde en el reconocido modelo PERMA, acrónimo traducido del inglés a Emociones positivas, Compromiso, Relaciones positivas, Significado y Logro, también conocida como la teoría del bienestar. Respecto de esto, Tayyab Rashid y Acacia Parks (2006) trabajaron con la finalidad de potenciar las emociones positivas, el compromiso y una vida con sentido planteadas en el modelo PERMA. Esta psicoterapia se creó con el fin de tratar a personas con depresión, por lo que sus creadores dividieron este tratamiento en tres etapas: La primera, busca evaluar los síntomas del paciente; la segunda, denominada intervención terapéutica, distribuye catorce sesiones de aplicación del modelo PERMA (bienestar), favoreciendo la búsqueda de soluciones a problemas personales;

mientras que en la última etapa se realiza una medición de resultados a través de una escala de satisfacción con la vida.

Índice de felicidad en los países

Dentro de esta revisión, resulta importante mencionar el hecho que exista un indicador exclusivo para la felicidad, como medida alternativa al de Producto Interno Bruto (PIB) registrado en la evaluación del bienestar de las naciones.

Según la declaración del sitio web *Happy Planet Index*, este Índice de Planeta Feliz (del inglés *Happy Planet Index o HPI*), creado en 2006 por Marks, Abdallah, Simms y Thompson, el cual es publicado por el *New Economics Foundation* (NEF) mide el bienestar sostenible para todos. El constructo plantea qué tan bien lo están haciendo las naciones para lograr vidas largas, felices y sostenibles. Cabe destacar que la influencia de Martin Seligman en el enunciado de este índice a través de los conceptos de felicidad y bienestar es evidente.

La fórmula para calcular el “índice de planeta feliz” dice relación con la multiplicación entre las variantes de bienestar, esperanza de vida, desigualdad de resultados y divididos por la huella ecológica que producen los países. Dichas variantes, han sido conceptualizadas y recogidas por la Encuesta Mundial Gallup bajo la cual el concepto de bienestar es referido a: la satisfacción que sienten los residentes de cada país con la vida en general; la esperanza de vida, vista como el número promedio de años que se espera que una persona viva en cada país según los datos recopilados por las Naciones Unidas; la desigualdad de resultados, entendida como las desigualdades que las personas tienen dentro de un país en términos del tiempo que viven y cuán felices se sienten; la distribución en los datos de esperanza de vida y bienestar de cada país, y para terminar, la huella ecológica, medida por el impacto promedio que cada residente de un país tiene sobre el medio ambiente, en base a los datos preparados por la Red de Huella Global.

En estas mediciones sobre la felicidad, el índice pesquisado por Jeffrey, Wheatley, y Abdallah (2016) posicionó a Costa Rica por tercera vez consecutiva (de 2014 a 2016) en el primer lugar como país más feliz del planeta. Entre los factores para su elección destaca el hecho de mantener el 99% de la electricidad a través de fuentes renovables, como también la abolición del ejército -desde hace más de 70 años-, hecho que le permite a este país destinar ese presupuesto al financiamiento de educación, salud y pensiones.

Este índice también sugiere que probablemente su alto bienestar se basa en el factor cultural de formación de lazos y redes humanas fuertes, manifestado a través de relaciones sanas con amigos, familia y vecindad. Pese a todas sus bondades, al tener sistema tributario no progresivo, la desigualdad salarial es alta, motivo al que quizás se le atribuya la pérdida de ese primer lugar de país más feliz.

En el caso de Chile, el índice de planeta feliz (2016) lo posiciona globalmente en el puesto 35 de 140 países medidos, siendo séptimos en la región y por debajo de países latinoamericanos como Colombia (3), Ecuador (10), Uruguay (14), Argentina (19), Perú (21) y Brasil (23).

Este resultado y posición global en el ranking de países se debe principalmente a que pese a mantener buenos niveles de bienestar, esperanza de vida y desigualdad de resultados (9 de 10 puntos), sólo obtenemos 2 puntos de 10 en la huella de carbono producida por las industrias, lo que sugiere cuestionar las prácticas de control y fiscalización para el sector productivo del país en materia de sostenibilidad y poca empatía por futuras generaciones de compatriotas, puesto que si bien las utilidades de las empresas productoras son altas, la cuota de reinversión en maquinarias o procesos amigables con el ambiente son bajas.

Una razón válida a considerar, para tener un Chile más feliz, dice relación con una política de Estado de estricta fiscalización, garante de prácticas industriales sustentables y sostenibles que no contaminen nuestros recursos naturales, tal y como ha sido expuesto en innumerables oportunidades a lo largo de nuestro país.

El punto anterior cobra relevancia debido a que la felicidad no solo concibe al sujeto como persona, sino en este caso como sujeto – país. Mirarnos dentro, hace que como sociedad establezcamos puntos comunes para la obtención de un máximo de bienestar y felicidad de todos sus habitantes.

La felicidad en la investigación científica

Pese a que la literatura científica establece la importancia del trabajo individual de la felicidad debido al impacto producido en quienes nos rodean, las nuevas formas de transmitir una filosofía de felicidad apuntan al trabajo colectivo e interdisciplinar (Salanova y Llorens, 2016). En esta dirección, la simbiosis producida entre los ámbitos psicológicos y educativos lideran la investigación científica de la felicidad, debido a que factores como la satisfacción de vida en una perspectiva de pasado, presente y futuro que los jóvenes mantienen con sus padres o pares (Baytemir, 2016; Laghi, Pallini, Baumgartner y Baiocco, 2016) o el bienestar mental, emocional, y sentimental que los estudiantes mantienen como desarrollo de potencialidades humanas (Perandones, Herrera y Lledó, 2014), lo cual tiende a ampliarse en cuanto a emociones positivas en adolescencia se trata (Gómez-Baya, Paíno y Gillham, 2019) sumado a una enseñanza positiva y alegre por parte de los profesores, generan condiciones inmejorables para el aprendizaje de un contenido específico (Balanta, Díaz y Vargas, 2020). Así mismo, las autoras dan cuenta de experiencias docentes de América del norte, América del sur y Europa, respecto a las llamadas cátedras de la felicidad. Estos espacios académicos han sido incluidos formalmente en las mallas curriculares, entregando las herramientas necesarias para que sus alumnos traten con diversas variables de la felicidad, como son una mejor calidad de vida, el mejoramiento de su rendimiento académico y por supuesto, una buena salud mental y emocional. Estas afirmaciones se sumarían a las ya establecidas por Mercado (2014) en cuanto a determinar que la mayor felicidad en jóvenes se produce al

estar acompañados por personas queridas, tal puede ser el caso de amistades generadas en diversos niveles educativos.

El objetivo de estas cátedras es educar seres humanos integrales y emocionalmente estables que contribuyan con su entorno y sociedad. Al estar centradas en las relaciones humanas, los resultados han incidido positivamente en el comportamiento y socialización de los alumnos.

Dentro de su estudio, las autoras han puntualizado que existen tres factores que condicionan y determinan la felicidad. El primero de ellos corresponde a los factores de tipo genético y de hábitos; en segundo término, a los factores que inciden en el trabajo, integrando este proceso los lugares materiales o los líderes positivos con quien se tiene relación y el tercer factor involucrado es el de toma de consciencia respecto al objetivo de la existencia, enmarcado por el contagio emocional y la empatía producida tanto con humanos, como con animales.

Los aportes de Naranjo al estudio de la felicidad

Naranjo, el músico, médico y psiquiatra chileno, ha dejado a la humanidad como legado el secreto de la felicidad. Según Aragón (2016) la felicidad para este connotado psiquiatra no sería más que encontrarse a sí mismo, de manera interna, la cual no puede confundirse o mezclarse con el placer o la satisfacción, puesto que éstos se relacionan con elementos externos al ser.

Guerrero (2015) explica que el trabajo de Naranjo plantea la existencia de tres dimensiones de la felicidad: *aprender a no hacer nada*, puesto que somos adictos a los resultados y solo la calma cura; el *autoconocimiento*, evitando el dolor de acciones indeseadas; y como tercera dimensión, *entregarse a la vida*, lo cual diferencia la *vida que tengo* de la *vida que quiero*. El permitirse dejarse llevar por los sentidos e intuición interna permite describir esa felicidad anhelada.

Dentro de todos sus libros y registros, dos citas recogidas por *El desconcierto* (2019) hacia el final de su vida cobran relevancia en este tiempo de contingencia y su visión respecto a la manera de hacer las cosas con el prójimo, y consigo mismo. Respecto a la felicidad, Naranjo explica que, valorando la creatividad de los jóvenes, se podría ver una generación no solo más feliz que la anterior, también más sabia y benévola. Los problemas no van a ser resueltos por la conciencia que los creó, en clara alusión a que esta generación no es digna de establecer como pauta o ejemplo la conciencia de generaciones venideras.

Respecto a educación en una entrevista especificaría que el cambio del mundo es a través de la conciencia. Otra manera de ver, sentir, comprender y de ser. La educación es la principal manera para inyectar eso en la humanidad de forma masiva.

El bienestar y la felicidad desde la educación

El bienestar según Bisquerra (2013) varía debido a la cantidad de enfoques en que este puede ser utilizado. Es en razón de esto que el autor considera pertinente el uso de un apellido para saber el contexto de bienestar al que nos referimos. Como partes de bienestar contenidos en la educación, podemos encontrar: *bienestar material*, *bienestar social*, *bienestar físico*, *bienestar profesional (engagement)*, *bienestar emocional*, *bienestar subjetivo*, *bienestar psicológico*, *bienestar hedónico* y *bienestar eudemónico*, considerando en ellos una dimensión personal y otra social. Siguiendo esta idea, Bisquerra y Hernández (2017) exponen la psicología positiva y el desarrollo del bienestar como fines que deben ser considerados por la educación. En su estudio centrado en niños y jóvenes entre los 3 a 18 años, explican cómo la cadena educativa que se inicia con profesores que muchas veces no cuentan con las capacidades, herramientas o competencias para ayudar a otros, pierden la oportunidad de impartir una educación emocional que mejore la calidad de vida y un bienestar subjetivo que preventivamente trate problemas de salud mental, aportando de esta manera con competencias emocionales de modo científico.

Al considerar la educación emocional mediante las llamadas aulas felices, en 2010 se formula el primer programa español destinado al uso de una psicología positiva con fines educativos, en el que se aplican las fortalezas personales y la atención plena o *mindfulness*, tanto en un nivel infantil, como primario y secundario, proporcionando en la cadena educativa una mayor sensación de felicidad y bienestar conjunto, obteniendo de esta manera mejores competencias sociales y personales en el alumnado con una disposición consciente y calmada, permitiéndonos acceder a una vivencia del presente de manera íntegra, tal y como Csikszentmihalyi (1990) planteaba al *fluir (flow)* a través de su experiencia óptima.

En educación, los estudios han demostrado que ciertas fortalezas personales se asocian de manera positiva con indicadores de bienestar subjetivo, mientras que otros han sido buenos predictores de éxito académico, satisfacción con la vida, reducción de síntomas depresivos, hábitos de salud y estilos de vida. También se ha determinado que las fortalezas personales afectan directamente la salud física y emocional de las personas.

Sánchez (2014) ha clasificado tres grupos de estudio de fortalezas personales según las diferentes etapas evolutivas: Los adolescentes, grupo comprendido en edades desde los 10 a los 18 años, centra la atención en intervenciones derivadas del ámbito académico, el cual prevé el fortalecimiento de ésta a través de etapas tempranas que prevengan el uso de drogas y alcohol, daños en la autoestima o el autoconcepto. El segundo grupo, denominado juventud, comprende edades de 18 a 25 años. Este grupo mantiene su esfuerzo por captar aspectos de la identidad, la autoestima y la comprensión, fortalezas innatas para un desarrollo vital y vocacional, como también lo son el respeto, liderazgo y satisfacción de vida. Finalmente, los adultos entre los 25 y 65 años, conforman el grupo de personas que buscan la generación de cambios que les provean un mayor bienestar y calidad de vida, estudio que se refuerza mediante el programa de felicidad planteado por Jiménez, Izal y

Montorio (2016), destinado a que la última fase de este grupo etario acceda a plantearse objetivos que les permitan acercarse a una vejez más activa y sana.

Cultivar estas fortalezas personales y virtudes, implica poner todas las emociones, pensamientos y acciones al servicio de hacer el bien y de este modo contribuir a una felicidad personal y colectiva. Al respecto, Corredera (2012) establece que Fredrickson (1998) postula tres efectos secuenciales para que una persona genere emociones positivas: de ampliación, construcción y transformación.

El efecto de ampliación de las emociones positivas, entendida como una expansión o aumento de ellas, dan comienzo al bienestar. Una vez integrada esta etapa, el efecto de construcción de las emociones positivas conlleva a que el sujeto desarrolle, levante o idee recursos personales, en respuesta a las diversas problemáticas que a diario suelen presentarse. El punto culmine de este ciclo se produce con el denominado efecto de transformación de emociones positivas, proceso en que una persona se torna más creativa al integrar un conocimiento profundo de diversas situaciones cotidianas, logrando así una mayor resistencia a las dificultades, como también una mejor integración social.

La atingencia que existe en este último apartado concordaría plenamente con los fines de la educación y las habilidades que las personas debemos cultivar en el siglo XXI. Edacom (2019) establece que factores como la creatividad y la innovación propenden a estimular un constante replanteamiento de situaciones; por su parte el pensamiento crítico y la resolución de problemas resultan gravitantes al momento de contratar nuevos empleados. Como habilidades de grupo, la buena comunicación y colaboración resultan vitales en un esquema que tiende en la actualidad a la conformación de equipos multidisciplinares, mientras que el razonamiento cuantitativo y el pensamiento lógico, más allá de los números, permiten comprender conceptos abstractos, de razonamiento o relacionales.

Como últimas habilidades está la autorregulación, la determinación y la perseverancia: en una era que abunda la información de todo tipo, la educación del siglo XXI debe estimular en sus estudiantes un aprendizaje y búsqueda del conocimiento de manera autónoma, considerando estándares de fuentes verificables. Es en este sentido la relevancia que debería cobrar la asignatura de orientación durante la etapa escolar, estableciendo por medio de sus planes y programas, objetivos concretos que contribuyan al cruce entre la enseñanza general impartida por la institución y los intereses personales del alumno para la adquisición del conocimiento, siempre dirigidos al llamamiento de su futura profesión, con emociones positivas dirigidas a la obtención de felicidad y bienestar (Barragán y Morales, 2014).

CONCLUSIONES

En primer lugar, es necesario reconocer la herencia filosófica mundial que ha dejado el pueblo griego en relación con el constructo de felicidad, derivado de sus pensamientos, oratoria y escritos en los cuales recae el peso de las bases de un mundo inmaterial, tal y

como se le conoce hoy. Su eco transita en cada disciplina, oficio o profesión debido justamente a esta capacidad de querer hacer las cosas bien, de su cercanía con la divinidad, de conectar principios, pero principalmente de dejar legados y aportes significativos e imperecederos.

Con el estudio de la felicidad, resulta difícil imaginar los orígenes y concepciones que Sócrates, Platón, Aristóteles, Diógenes y otros filósofos concibieran a partir de ella. Sin embargo, a través de sus registros quedan de manifiesto las "cosas inteligibles que una persona debe poseer" para formar su conciencia de manera equilibrada, logrando seres humanos virtuosos.

La sociedad de hoy no es mejor ni peor que antaño, aunque ahora exista una mayor conciencia de que es posible recoger algunos elementos de la felicidad y extrapolarlos al ámbito educativo. A diferencia de la genuina relación que maestros y aprendices de la antigüedad mostraban en torno a la enseñanza-aprendizaje, donde el deber y el pensar no tenían timbres, sino silencios o pausas; las preguntas y respuestas no eran abiertas o cerradas, sino profundamente llenas de significado y el maestro era la teoría per se; los estímulos en torno a las nuevas generaciones de profesores y alumnos se han desarrollado bajo el alero de una sociedad y sistema educativo tecnificado, administrativo y basado en el cumplimiento de metas para la obtención de gratificaciones económicas, dando paso al abandono de esa reflexión pedagógica tan propia de una genuina motivación altruista, que además de satisfactoria, propicia un camino conducente a la felicidad por el simple hecho de querer ser mejores.

Por otra parte, de las cinco grandes áreas de la psicología positiva investigadas, como son la teoría de la experiencia óptima de Csikszentmihalyi (1990); las fortalezas personales y virtudes de Seligman y Peterson (2000); el modelo PERMA o teoría del bienestar de Seligman (2010); la psicoterapia positiva de Rashid y Parks (2006) y las emociones positivas de Fredrickson (1998), se puede relevar que todas apuntan al mejoramiento de la calidad de vida de las personas, mismo fin que persigue la felicidad y el bienestar. Son estos componentes los que en una educación formal permiten una atención plena (Bisquerra y Hernández, 2017), por tanto, es necesario dotar a las nuevas generaciones de alumnos con herramientas de educación emocional que estimulen su desarrollo intelectual y afectivo de forma conjunta.

Dentro de estas áreas existe un punto educativo que guarda relación con la promoción y desarrollo de fortalezas personales; trascendentales para la vivencia cotidiana y formativa de estudiantes de nivel universitario, pero replicable para cualquier persona que desee cultivarlas. Para Barrantes-Brais, Ureña y Gutiérrez (2015), la puesta en práctica de las fortalezas personales conlleva estimular emociones positivas que generen mayores sentidos, logros y relaciones humanas, aportando de esta manera con hábitos saludables. Siguiendo esta lógica, es importante considerar que el objetivo de la psicología positiva en la teoría del bienestar es incrementar la forma de hacer mejor la propia vida y la de quienes le rodean.

Por su parte, el bienestar se construye sobre la base de diferentes consideraciones, destacando aspectos genéticos o elementos materiales e inmateriales que han sido provistos por adultos desde una etapa temprana (Rodríguez y Muñoz, 2016). Estos aportes de socialización en nuestra formación consolidarían una personalidad segura de sí misma, permitiéndonos acceder socialmente como individuos a un entorno o contexto determinado.

Como reflexión final, las limitaciones inculcadas bajo un sistema económico de metas, han entorpecido la deuda con el ser, la contemplación, las distintas posturas de pensamiento complementarias de manera no segregada, de un mundo social que en número somos cada vez más, pero en desarrollo humano cada vez menos; por tanto como desafío docente tenemos por delante enfocar nuestra mirada hacia nuevas mallas curriculares y asignaturas de carreras pedagógicas que posibiliten la promoción de educadores emocionales que unan aspectos cognitivos y afectivos de manera tal, que tomando los elementos disciplinares que se manifiestan a través de la acción docente, adopten un compromiso intrínseco que atienda las necesidades de nuestros alumnos, proceso que puede ser resumido como la conjunción de la experiencia óptima de Csikszentmihalyi (1990), las fortalezas personales y virtudes descritas por Peterson y Seligman (2004) o la atención plena de Bisquerra y Hernández (2017); esto es, pasión por enseñar, proceso que cada docente debe alcanzar para permitir el bienestar y felicidad de su comunidad educativa.

REFERENCIAS

- Aragón, R. (2016). Claudio Naranjo habla de cómo ser feliz. *Psiqueviva: el poder de la mente*. Recuperado de: <https://psiqueviva.com/claudio-naranjo-feliz/>
- Balanta, N., Díaz, M. y Vargas, N. (2020). El auge de las cátedras de la felicidad en la educación. *Revista Noria: Investigación educativa*, 1(5), 30-40.
- Barragán, A. y Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118.
- Barrantes-Brais, K., Ureña, P. y Gutiérrez, J. (2015). Fortalezas personales y hábitos de salud en estudiantes universitarios de ciencias del movimiento humano. *Revista MHSalud*, 11(2), 20-36.
- Baytemir, K. (2016). La mediación de la competencia interpersonal en la relación entre el apego entre padres y compañeros y el bienestar subjetivo en la adolescencia. *Revista Educación y Ciencia*, 41(186), 69-91.
- Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Revista papeles del Psicólogo*, 38(1), pp. 58-65.

- Corredera, A. (2012). *Teoría del bienestar o modelo PERMA de Martin Seligman*. España. Crecimiento Positivo. Recuperado de: <http://www.crecimientopositivo.es/portal/teoria-del-bienestar-o-modelo-perma-de-martin-seligman>
- Corredera, A. (2012). *Psicología positiva – teorías*. España. Crecimiento positivo. Recuperado de <http://www.crecimientopositivo.es/teoriafredrikson.html>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York, USA: Harper & Row.
- Edacom (2019). *¿Cuáles son las habilidades del siglo XXI?*. Edacom: tecnología educativa. Recuperado de <https://blog.edacom.mx/cuales-son-habilidades-siglo-21>
- El desconcierto (2019). Diez enseñanzas que dejó Claudio Naranjo para la infancia y la educación. *El desconcierto*. Recuperado de: <https://www.eldesconcierto.cl/2019/07/13/diez-ensenanzas-que-dejo-claudio-naranjo-para-la-infancia-y-la-educacion/>
- Gómez-Baya, D., Paíno, S. y Gillham, J. (2019). Respuestas al afecto positivo y ajuste psicológico en la adolescencia. *Revista Terapia psicológica*, 37(1), 25–37.
- Guerrero, C. (2015). Claudio Naranjo: Las tres dimensiones de la búsqueda de la felicidad. *Plano sin fin*. Recuperado de: <https://planosinfin.com/claudio-naranjo-las-tres-dimensiones-de-la-busqueda-de-la-felicidad/>
- Jeffrey, K., Wheatley, H., Abdallah, S. (2016). *The Happy Planet Index: 2016. A global index of sustainable well-being*. London: New Economics.
- Jiménez, M., Izal, M y Montorio, I. (2016). Programa para la mejora del bienestar de las personas mayores. Estudio piloto basado en la psicología positiva. *Revista Suma Psicológica*, 23(1), 51-59.
- Laghi, F., Pallini, S., Baumgartner, E. y Baiocco, R. (2016). Relaciones de apego entre padres y compañeros y perspectiva del tiempo en la adolescencia: ¿están relacionadas con la satisfacción con la vida? *Revista Tiempo y Sociedad*, 25(1), 24-39.
- Martínez, A. (2017). Martin Seligman y la psicología positiva. *Psicología en positivo*. Recuperado de: <http://www.antonimartinezpsicologo.com/wp-content/uploads/2017/11/Seligman.pdf>
- Mercado, M. (2014). Concepto de felicidad en jóvenes. *Revista Ajayu*, 12(1), 64-78.
- Parra, S. (2015). *Lo que dice la ciencia sobre la felicidad de Sócrates*. Recuperado de: <https://www.xatakaciencia.com/psicologia/lo-que-dice-la-ciencia-sobre-la-felicidad-de-socrates>
- Peterson, Ch. y Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*. New York, USA: APA, Oxford University Press.

- Perandones, T., Herrera, L. y Lledó, A. (2014). Fortalezas y virtudes personales del profesorado y su relación con la eficacia docente. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 7(1), 141-150.
- Salanova, M. y Llorens, S. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Revista Papeles del Psicólogo*, 37(3), 161-164.
- Rodríguez, C. y Muñoz, J. (2016). Calidad Educativa del Ambiente Familiar y Escolaridad Materna. *Revista Paradigma*, XXXVII, 1, 76 – 98.
- Sánchez, C. (2014). *Revisión teórica sobre el estudio de las fortalezas humanas en diferentes etapas evolutivas*. (Tesis de maestría). Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad de Jaén, España.