



# Breve historia de la felicidad

La Ciencia del Bienestar



Universidad **Tecmilenio**.  
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



Universidad  
**Tecmilenio**.

## Breve historia de la felicidad

El interés del estudio del bienestar y la satisfacción con la vida ha estado muy presente desde tiempos de la antigua Grecia e incluso antes (McMahon, 2006). **Aristóteles**, por ejemplo, ya escribía sobre la felicidad y la satisfacción, y sobre cómo una **vida virtuosa** era el camino para alcanzarlas.

Con el tiempo, estas ideas se fueron transfiriendo culturalmente al resto del mundo, y guiaron a las personas a buscar la felicidad. En la actualidad, esas ideas iniciales de Aristóteles junto con otras tantas filosofías de diferentes partes del mundo, las identificamos bajo el concepto de **bienestar psicológico**.

Peterson (2006) menciona que la Psicología positiva tiene una historia muy corta, pero un pasado muy largo. Hace referencia a que la felicidad ha sido, y sigue siendo, objeto de estudio y exploración de las mejores cualidades del ser humano, lo que las favorece y las puede potenciar.



- - • En un breve recuento histórico, encontramos que la felicidad ha sido conceptualizada por diferentes autores:

### Aristóteles

(384 a. C. – 322 a. C.)

Expuso el principio de bienestar llamado **eudaimonia** (el equivalente al concepto de felicidad) para representar el florecimiento humano y el vivir acorde con el propio potencial, a través del cultivo de las virtudes, para la mejora y el crecimiento personal (Disabato, Goodman, Kashdan, Short y Jarden, 2015).

### Epicuro

(341 a.C. – 270 a.C.)

Tal vez el mayor representante del principio filosófico llamado **hedonia**, que se refiere a la maximización del placer y la minimización del dolor (Disabato et al., 2015). De acuerdo con sus enseñanzas, la felicidad se logra mediante la satisfacción de deseos que son naturales y necesarios, lo cual nos libera del dolor. Uno de los secretos de la felicidad es guardar los momentos placenteros para hacer frente a los momentos difíciles (Schoch, 2006).

### Santo Tomás de Aquino

(1225 – 1274)

Uno de los principales representantes de la época cristiana. Ubicaba a la felicidad más allá de la vida terrenal, misma que estaba sujeta al pecado original y que ligaba al humano al sufrimiento. En la concepción cristiana, la felicidad se encontraba en la muerte, ya que representa la puerta de entrada a un descanso eterno, lleno de bendiciones. En palabras de Santo Tomás de Aquino, “en esa felicidad final (verdadera), todo deseo humano será recompensado” (McMahon, 2014).

## Ilustración

(1750 – 1810)

En la ilustración, contraria a la idea de la felicidad ligada al sufrimiento experimentado en la Tierra, esta se empezó a ver como una expectativa y derecho de sentirse bien y que es posible encontrarla en las acciones cotidianas. El derecho a disfrutar la vida y aspirar a ser feliz es uno de los mayores propósitos humanos (McMahon, 2014).

## Jeremy Bentham

(1748 – 1832)

Principal exponente de la filosofía utilitaria; sostenía que la felicidad es alcanzable a través de la selección racional de los placeres, otorgando así un valor útil, en el sentido de que esa selección proporciona satisfacción (placer). Su filosofía implica que la felicidad se logra en conjunto; su principio versa sobre generar la mayor felicidad en la mayor cantidad de personas posibles. Es decir, las acciones individuales siempre deben considerar el impacto que tienen en la felicidad de la comunidad (Schoch, 2006).



La felicidad se ha conceptualizado de distintas maneras a lo largo de la historia a través de componentes individuales y sociales asociados a tiempos y culturas específicas. Se trata de una idea vinculada al momento y contexto, lo cual conlleva al cambio con el tiempo. Esto indica que no hay una receta única que nos diga cómo ser feliz, ni un concepto de felicidad más válido que otro.

## Estudio de la felicidad

Las ideas anteriormente expuestas cimbraron las bases para identificar y catalogar cualidades positivas que ayudan a las personas y sociedades a prosperar. Sin embargo, estas definiciones carecen de rigor metodológico y sistemático que las valide.

Antes del surgimiento de la **Psicología positiva**, algunos investigadores desarrollaron estudios relevantes sobre diversos componentes del bienestar. Por ejemplo, a mediados del siglo XX, Abraham Maslow postuló su teoría sobre la autoactualización a partir de la satisfacción de las necesidades humanas; Viktor Frankl elaboró una teoría sobre el sentido de la vida a partir de su experiencia como sobreviviente de los campos de concentración en la Segunda Guerra Mundial; Martin Seligman trabajó para comprender mejor el optimismo; Mihaly Csikszentmihalyi estudió las cualidades de la experiencia óptima y cómo se relacionan con la felicidad; Ed Diener elaboró el constructo del bienestar subjetivo y sus componentes (Tarragona, 2016).

Sin embargo, es hasta que Martin Seligman asumió la presidencia de la *American Psychological Association* (APA)

en el año de 1998 cuando declaró, como parte de su agenda, el estudio del bienestar. Esto dio un giro al enfoque de la psicología, ya que se estableció que no solo es importante comprender las patologías y desarrollar métodos que ayuden a las personas a sobreponerse a ellas, sino que se debe estudiar el bienestar; sobre todo, identificar y potenciar los componentes que ayudan a las personas a ser más felices.



- Por este motivo, al igual que por sus aportaciones a la disciplina, se le considera el padre de la psicología positiva. En su discurso de apertura en la ceremonia de nombramiento declaró: “No era suficiente para nosotros anular las condiciones que inhabilitan y llegar a un punto cero. Necesitábamos preguntarnos, ¿cuáles son las condiciones habilitadoras que hacen florecer al ser humano? ¿Cómo pasamos de cero a más cinco?” (Dodge, Daly, Huyton y Sanders, 2012).

Uno de los mayores logros de Seligman como presidente es la conjunción de todos estos esfuerzos separados en un nuevo enfoque de la Psicología denominada **Psicología positiva**, la cual se definió como el estudio científico del funcionamiento humano óptimo, enfocado en descubrir y promocionar los factores que permiten a los individuos y comunidades prosperar (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

De ella, surgen importantes aportaciones enfocadas en conocer cómo las personas pueden ser más felices a partir de la práctica de fortalezas de carácter, gratitud, relaciones positivas, significado, propósito, etcétera. Estos elementos coadyuvan a la construcción del bienestar personal y colectivo.

Es motivante saber que la Psicología positiva sigue avanzando en la investigación y que cada vez hay más información disponible sobre lo que contribuye a la felicidad y el bienestar individual. Es una disciplina que tiene como propósito incrementar el bienestar de las personas y comunidades enteras. Si requieres adquirir hábitos nuevos y más positivos que tengan un impacto en tu vida y te ayuden a construir tu propio bienestar, es necesario comprender tu propia idea de la felicidad.

¿Qué empezarás a hacer para tener hábitos más positivos y ser más feliz?



## Referencias

- Disabato, D., Goodman, F., Kashdan, T., Short, J., y Jarden, A. (2015). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5).
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., y Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3).
- McMahon, D.M. (2006). *Happiness: A history*. New York: Atlantic Monthly Press.
- McMahon, D. (2014). The pursuit of happiness in history. En David, Boniwell, & Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness*. Reino Unido: Oxford University Press.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Schoch, R. (2006). *The Secrets of Happiness. Three Thousand Years of Searching for the Good Life*. Reino Unido: Simon and Schuster.
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1).
- Tarragona, M. (2016). El estudio científico del bienestar psicológico. En J. Gaxiola y J. Palomar (Eds.), *El bienestar psicológico: Una mirada desde Latinoamérica*. México: Qartuppi.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.