



Estudio científico de la felicidad

La Ciencia del Bienestar



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



Universidad
Tecmilenio.

¿Felicidad o bienestar?

Para comenzar, es importante saber que, en psicología positiva, los conceptos de felicidad y bienestar se usan de manera indistinta; Seligman, a pesar de haber escrito sobre la auténtica felicidad, después de unos años prefirió adoptar también la palabra “bienestar”, pues le parece que trasmite mejor la complejidad del fenómeno, que va más allá de la mera alegría (Tarragona, 2016).

Adicionalmente, la psicología positiva postula una distinción sobre la experiencia del bienestar en tres momentos y enfoques (Hefferon y Boniwell, 2011):

Momentos	Enfoques
Pasado: centrado en el bienestar y la satisfacción.	Subjetivo: integrando las experiencias positivas en el pasado, presente y futuro (felicidad, optimismo, bienestar).
Presente: enfocado en la felicidad y las experiencias óptimas (o de flujo).	Individual: enfocado en características de la “buena persona” (fortalezas de carácter como el amor, la creatividad).
Futuro: relacionado con la esperanza y el optimismo.	Grupal: incluyendo a las instituciones positivas, la ciudadanía y las comunidades (altruismo, tolerancia, ética).

Esta distinción enfatiza que la felicidad puede experimentarse de distintas formas en las cuales una persona conecta con su entorno a través de acciones virtuosas, lo cual ayuda a generar mayores ambientes de bienestar que, a su vez, favorecen mejores condiciones para que las personas florezcan.

¿Qué es la psicología positiva?

La psicología positiva es un movimiento científico y profesional que surge dentro de la psicología tradicional, cuyo enfoque es estudiar aquello que es bueno en la vida y por lo que ésta merece la pena ser vivida (Peterson, 2006). Desde siempre, la psicología ha estudiado aspectos potencialmente positivos como la inteligencia, el talento y el apego; sin embargo, su principal foco de atención ha sido el estudio de la psicopatología o de los desórdenes psicológicos.

La psicología positiva no es una rama de la psicología, ni un nuevo paradigma, ni una nueva disciplina. Es simplemente un **nuevo enfoque** dentro de la psicología que centra su interés en el análisis de lo que va bien en la vida desde el nacimiento hasta la muerte (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000) y para ello emplea las mismas herramientas de conocimiento, con las mismas ventajas y limitaciones que el resto de la investigación psicológica (Sheldon, Kashdan, y Steger, 2011).

Muchos de los temas en los que la psicología se ha centrado en estas últimas décadas (por ejemplo, creatividad, optimismo, amor y resiliencia) entran de lleno en esta perspectiva positiva (Fernández-Ballesteros, 2002). Pero hay otras áreas de la experiencia humana, como flujo, perdón, gratitud, asombro, curiosidad, o apreciación de la belleza, que también se están incorporando por primera vez como temas de investigación por propio derecho, abriendo nuevas vías de investigación y aplicación (Keyes y Lopez, 2002; Peterson, 2006).



- - El término psicología positiva es propuesto por Martin Seligman en su discurso inaugural como presidente de la *American Psychological Association* (Seligman, 1999). En su breve mensaje, destacó que en los últimos años del siglo XX una de las áreas de la psicología que más había contribuido a mejorar la vida de las personas era lo que llamaba:

“ Psicología positiva, un enfoque que enfatiza la comprensión y construcción de las cualidades positivas de los individuos, como el optimismo, el coraje, la ética laboral, las habilidades interpersonales, la capacidad de disfrutar y la responsabilidad social”

(Seligman, 1999).

”

Desde sus inicios, la psicología ha trabajado centrada casi exclusivamente en las debilidades o en la búsqueda de modelos explicativos de los trastornos psicopatológicos, logrando de este modo importantes avances y grandes resultados. A lo largo de estos años, se ha hecho hincapié en la solución de los problemas y la vulnerabilidad hacia ellos, más que en la prevención y el estudio de los factores de protección, bajo el supuesto de que lo positivo es irrelevante o inexistente (Keyes y López, 2002). Esta perspectiva ha permitido avanzar en el conocimiento de tratamientos eficaces para los problemas psicológicos, pero como señaló Seligman (1999) es ahora cuando estamos preparados para prestarle atención a la felicidad, la calidad de vida y el bienestar.



Distintas formas de bienestar

Hay dos orientaciones filosóficas que se relacionan con la Psicología positiva y el concepto de bienestar: la hedonia, entendida como la búsqueda de placer y la eudaimonia que es un modo de vida donde las personas se desarrollan usando su talento y fortalezas, y crean significado a partir de los resultados de su crecimiento (Lambert, Passmore y Holder, 2015).

Vertiente hedónica: surge el **bienestar subjetivo**, que es la principal medida utilizada para la investigación y medición. Se refiere a altos niveles de afecto positivo, bajos niveles de afecto negativo, así como un alto grado de valoración global y satisfacción con la vida (Lambert et al., 2015).

Vertiente eudaimónica: surge el **bienestar psicológico**, que es el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009). No limita la experiencia de bienestar al estado afectivo, sino que contempla otros elementos importantes, como autoaceptación, relaciones positivas, dominio del ambiente, autonomía, propósito de vida y crecimiento personal. En este sentido, la felicidad sería el resultado de una vida bien vivida (Vázquez et al., 2009).

De acuerdo con estas definiciones y distinciones, debemos entender que la **felicidad es subjetiva y alcanzable** desde diversas acciones que, a consciencia, ayudan a las personas a identificar su orientación sobre el bienestar; es decir, si sus acciones están dirigidas a satisfacer motivaciones hedónicas (potenciar los estados afectivos positivos o momentos gratificantes) o eudaimónicas (componente de significado y crecimiento personal).





Algunos estudios demuestran que las motivaciones eudaimónicas se relacionan más con el bienestar que las motivaciones hedónicas (Disabato, Goodman, Kashdan, Short y Jarden, 2015), y que las personas enfocadas prioritariamente en actividades hedónicas reportan menos satisfacción con la vida y su significado (Lambert et al., 2015).

No obstante, ambos enfoques son necesarios y complementarios para una experiencia completa. Por ejemplo, un enfoque eudaimónico exclusivo puede generar fatiga y pérdida de perspectiva, dejando de lado el elemento de placer, que es necesario en ocasiones para recuperarse y seguir adelante. Un enfoque hedónico exclusivo no produce mayor bienestar que la actividad emprendida en sí misma, perdiéndose la oportunidad de aprender de ella o encontrar un significado (Lambert et al., 2015).

Para valorar el bienestar, Tarragona (2016) señala una diferencia entre el bienestar experimentado (enfocado en el momento en que sucede) y el bienestar evaluado (valoración en retrospectiva). Exponen que no solo es importante reflexionar sobre el bienestar del pasado, sino también ser capaz de captarlo en el momento, sobre todo pensando en que esto puede ayudar a construir un mayor bienestar en el futuro, para uno mismo y los demás. Para ello, se han desarrollado diversas actividades positivas orientadas a experimentar el bienestar en ambas instancias.

Gracias al impulso de la psicología positiva, hoy día contamos con un amplio abanico de posibilidades para estudiar y promover los factores positivos que contribuyen al bienestar de las personas, las organizaciones y las naciones. La psicología positiva ofrece las herramientas que nos ayudan a crear sociedades que, más allá del éxito económico, florecen y permiten a sus individuos construir una vida plena y significativa.



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).
- Fernández-Ballesteros, R. (2002). Light and Dark in the Psychology of Human Strengths: The Example of Psychogerontology. En L.G. Aspinwal y U.M. Staudinger (Eds.). *A Psychology of Human Strength: Perspectives on an Emerging Field*. Estados Unidos: APA.
- Hefferon, K., y Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. Estados Unidos: McGraw-Hill Education.
- Keyes, C.L.M., y Lopez, S.J. (2002). Toward a Science of Mental Health: Positive Directions in Diagnosis and Interventions. En C.R. Snyder y S.J. Lopez (Eds.). *The handbook of positive psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Lambert, L., Passmore, H., y Holder, M. (2015). Foundational Frameworks of Positive Psychology: Mapping Well-being Orientations. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 56*(3).
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1).
- Sheldon, K., Kashdan, T.B., y Steger, M.F. (2011). *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*. Estados Unidos: Oxford University Press.

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.