

Bloque 5. Bienestar en sociedad

Familias positivas

La familia es una de las formas de organización grupal más antiguas y flexibles de la sociedad, y es por eso que los investigadores sociales se han interesado en comprender las condiciones que facilitan este modo de organización y adaptación a entornos cada vez más complejos y dinámicos.

En este aspecto, la psicología positiva se centra en cuáles son los procesos positivos que ayudan a que la familia se mantenga unida e impulse el desarrollo y bienestar de sus miembros. El bienestar se refiere a identificar lo que va bien, lo que sí les gusta a sus miembros y lo que funciona mejor para potencializarlo, además de promover un espacio para el desarrollo de habilidades y brindar oportunidades de crecimiento a los hijos. Esto fortalece el núcleo familiar.

Se ha identificado la siguiente serie de características que hacen que una familia sea fuerte:



Figura 1. Características fortalecedoras de las familias.

Fuente: Defrain, J., y Asay, S. (2007). Strong Families Around the World. *Marriage & Family Review*, 41(1-2).



Las familias que realizan actividades que promueven dichas características generan entornos positivos, en donde sus integrantes viven un desarrollo continuo.

Waters (2015, 2017), una de las principales exponentes en el tema de las familias positivas, recomienda un **enfoque en fortalezas**, retomando las fortalezas de carácter como eje central. El rol como padres con este enfoque es generar ambientes propicios para descubrirlas y utilizarlas. Por ejemplo, al realizar juegos que involucren la creatividad, practicar deportes que impliquen trabajo en equipo, apoyar una causa social para expresar gratitud o amabilidad, etcétera.

Para saber más sobre **el enfoque en fortalezas aplicado en la familia y los hijos**, revisa el siguiente video:

Los siguientes enlaces son externos a la Universidad Tecmilenio, al acceder a estos considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.



Lea Waters. (2017, 10 de enero). [Lea Waters on Strength Based Parenting](https://bit.ly/31irEvZ) [Archivo de video]. Recuperado de <https://bit.ly/31irEvZ>



Instituciones positivas

Son aquellas instituciones dedicadas a desarrollar y mantener las virtudes presentes, tanto a nivel personal como grupal. En este sentido, autores como Peterson (2006) son promotores de estas instituciones habilitadoras, pues buscan promover modelos de felicidad con orientación al bienestar, basados en virtudes y valores que puedan generar un impacto positivo en sus miembros.

Podemos enfocarnos en dos instituciones importantes en donde las personas pasamos la mayor parte de nuestra vida: la escuela donde aprendemos y la empresa donde laboramos.

Escuela para la felicidad

Por mucho tiempo, la Educación se enfocó en el desarrollo de habilidades académicas, como leer y escribir, dejando de lado las habilidades para crear el propio bienestar. La Educación del siglo XXI enfatiza la importancia de desarrollar habilidades que permitan a las personas desarrollar un trabajo valioso y habilidades para el bienestar, esto a través de prácticas dirigidas a trabajar la gratitud, la compasión, etcétera.

La **Educación positiva** surgió de la voluntad de unir la visión tradicional con la psicología positiva (Green, Oades y Robinson, 2011), misma que procura el desarrollo de habilidades orientadas a generar bienestar y felicidad (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich y Linkins, 2009; Seligman, 2011).

Al día de hoy, se han diseñado e implementado distintos programas de Educación positiva. Por ejemplo, el programa gratuito de *Aulas felices* (Arguís Rey, Bolsas Valero, Hernández Paniello, y Salvador Monge, 2012), el cual es de utilidad para los docentes que deseen desarrollar las fortalezas de carácter y la atención plena en niños de tres años hasta jóvenes de 18 años.



Para saber más sobre **cómo la felicidad se da naturalmente en las personas y cómo se puede enseñar en las escuelas**, revisa el siguiente video:



TEDxZaragoza. (2012, 16 de enero). [Ricardo Arguis at TEDxZaragoza \(Spain\) 2011](https://bit.ly/35ErXEs) [Archivo de video]. Recuperado de <https://bit.ly/35ErXEs>

Felicidad en las organizaciones

La felicidad en las organizaciones puede reflejarse a través de los comportamientos de los empleados, como satisfacción, retención, calidad en las relaciones interpersonales, involucramiento y clima organizacional positivo (Cameron y Caza, 2013).



Existen varios modelos de intervención que se han desarrollado para promover el bienestar en el contexto organizacional. Entre ellos, se puede destacar el **modelo *Healthy and Resilient Organization (HERO)***, basado en tres grandes aspectos dentro de la organización (Salanova, 2009; Acosta, Cruz-Ortiz, Salanova y Llorens, 2015):

- 1 Recursos y prácticas organizacionales saludables.
- 2 Empleados saludables.
- 3 Resultados organizacionales saludables.

Una organización que genera felicidad en los colaboradores no solo se dedica a generar una ganancia económica u obtener los mejores índices de productividad, sino que se encarga de promover hábitos positivos, relaciones saludables y prácticas orientadas a promover el bienestar. Además, en estas organizaciones hay un equilibrio entre la productividad y rentabilidad, y el bienestar y satisfacción de los colaboradores.

Para saber más sobre **el modelo HERO**, revisa el siguiente video:



Universidad Tecmilenio. (2017, 19 de octubre). [#5FICF - Conferencia de Marisa Salanova "Organizaciones resilientes, resultados extraordinarios"](#) [Archivo de video]. Recuperado de <https://bit.ly/2MkBZDo>

Comunidades positivas

Hoy en día, es más frecuente que las naciones busquen identificar lo que a nivel comunitario genere bienestar a sus ciudadanos bajo el enfoque de **desarrollo sustentable**, que predica la satisfacción de necesidades personales sin poner en riesgo la satisfacción de las necesidades de otros; es decir, una **felicidad sustentable** que contribuye al bienestar individual, comunitario y global sin explotar a otras personas, al ambiente o a futuras generaciones (O'Brien, 2012).

Tiene como punto de partida homologar los esfuerzos económicos, sociales y ambientales bajo la premisa de un cuidado de todos y hacia todos, generando oportunidad de desarrollo y bienestar entre ciudadanos y gobiernos. Para ello, estos últimos generan políticas orientadas a impulsar proyectos para promover la cultura, mejorar la calidad de los servicios y la cooperación, todo sin poner en riesgo la sustentabilidad de los recursos naturales.

Por su parte, las personas pueden generar proyectos comunitarios que atiendan necesidades puntuales y resolver las áreas de oportunidad identificadas en colaboración con los gobiernos (Ballas, 2013; Bin Bishr, 2019; Cloutier y Pfeiffer, 2015).



Para saber más sobre **la opinión de Meik Wiking, director ejecutivo del Instituto de Investigación de la Felicidad de Copenhague**, revisa el siguiente video:



Universidad Tecmilenio. (2018, 10 de diciembre). [El secreto danés de la felicidad: hygge y lykke](https://bit.ly/2ONMH70) [Archivo de video]. Recuperado de <https://bit.ly/2ONMH70>

Comentarios finales



Como vimos, hay diferentes maneras de promover el bienestar y métodos para constatar que este impacto positivo está sucediendo.

¿Cómo sería el mundo si los gobiernos impulsaran intervenciones de bienestar para sus habitantes? ¿Cuál es el poder de cada habitante para generar cambios positivos? ¿Qué vas a hacer tú el día de hoy para crear más bienestar para ti y la gente que te rodea?

Para saber más sobre **la percepción de la felicidad en diferentes países**, revisa el siguiente sitio web, que contiene el reporte mundial de la felicidad:



World Happiness Report. (2019). [World Happiness Report 2019](https://bit.ly/2PYviad). Recuperado de <https://bit.ly/2PYviad>

Para saber más sobre el **"Índice para una vida mejor"** de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), revisa el siguiente sitio web:



OECD Better Life Index. (s.f.). [¿Cómo va la vida?](https://bit.ly/1folufD). Recuperado de <https://bit.ly/1folufD>

Referencias

- Acosta, H., Cruz-Ortiz, V., Salanova, M., y Llorens, S. (2015). Organizaciones saludables: analizando su significado desde el Modelo HERO. *Revista de Psicología Social*, 30(2).
- Ballas, D. (2013). What makes a 'happy city'? *Cities*, 32(1).
- Bin Bishr, A. (2019). Happy Cities Agenda. En Global Council for Happiness and Wellbeing (Eds.), *Global Happiness and Well-being. Policy Report 2019*. Recuperado de <https://bit.ly/2Tx0EZz>
- Cameron, K., y Caza, A. (2013). Virtuousness as a source of happiness in organizations. En S. David, I. Boniwell, y A. Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness*. Reino Unido: Oxford University Press.
- Cloutier, S., y Pfeiffer, D. (2015). Sustainability Through Happiness: A Framework for Sustainable Development. *Sustainable Development*, 23(5).
- Defrain, J., y Asay, S. (2007). Strong Families Around the World. *Marriage & Family Review*, 41(1-2).
- Green, S., Oades, L., y Robinson, P. (2011). Positive education: Creating flourishing students, staff and schools. *InPsych*, 33(2).
- O'Brien, C. (2012). Sustainable happiness and well-being: Future directions for positive psychology. *Psychology*, 3(12).
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Salanova, M. (2009). Organizaciones saludables, organizaciones resilientes. *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*, 58, 18-23.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. Estados Unidos: Free Press.
- Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., y Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3).
- Waters, L. (2015). Strength-Based Parenting and Life Satisfaction in Teenagers. *Advances in Social Sciences*, 2(11).
- Waters, L. (2017). *The Strength Switch: How the New Science of Strength-Based Parenting Can Help Your Child and Your Teen to Flourish*. Estados Unidos: Penguin Random House.

Notas

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.