



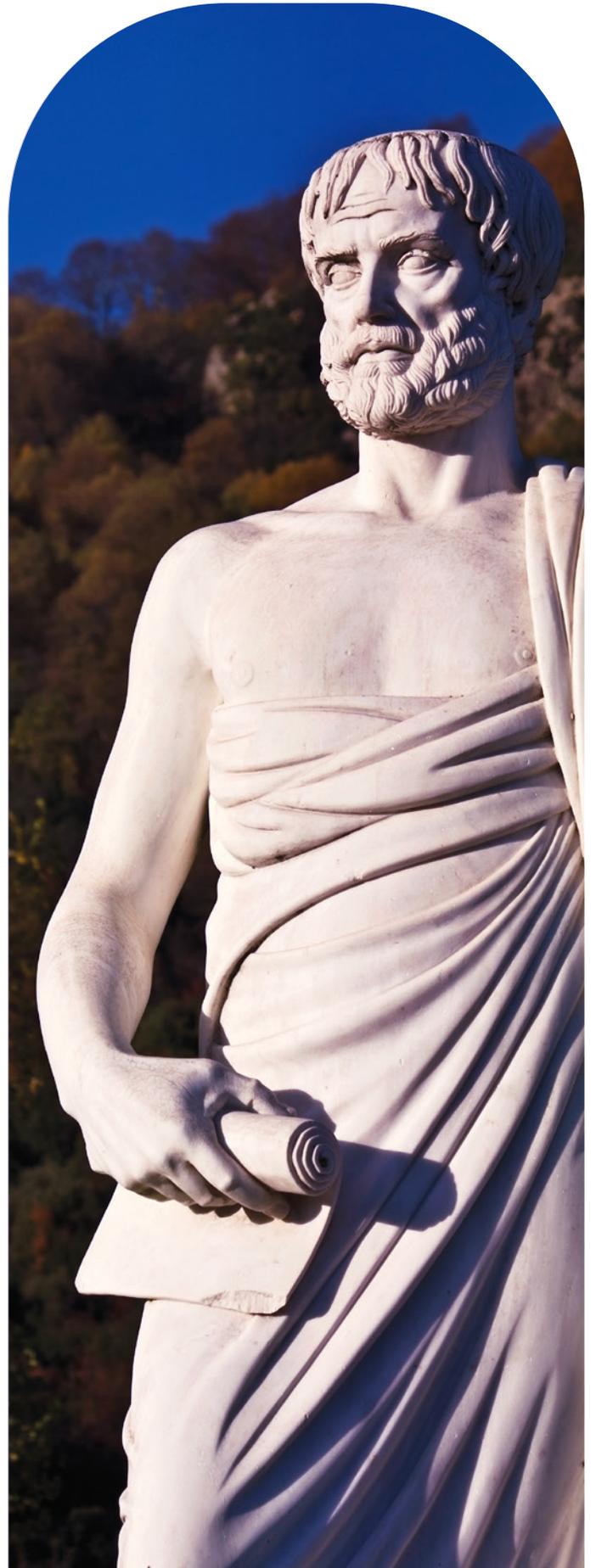
Principios del bienestar aplicados al coaching

Tema 1. Introducción al estudio de la felicidad

A lo largo de los siglos, la psicología ha evolucionado desde sus raíces filosóficas hasta convertirse en una ciencia interdisciplinaria que influye en una amplia gama de campos y aspectos de la vida humana. La psicología ha realizado un gran trabajo al servicio de la humanidad, permitiendo comprender la psique y basándose en diagnósticos para realizar intervenciones psicológicas. Ha influido en una amplia gama de campos y ha mejorado la calidad de vida de las personas al ofrecer soluciones y tratamientos para una variedad de problemas de salud mental y comportamiento.

Algunas de las contribuciones clave de la psicología, de la mano de la filosofía a lo largo de la historia, son las siguientes, según Carpintero (2018):

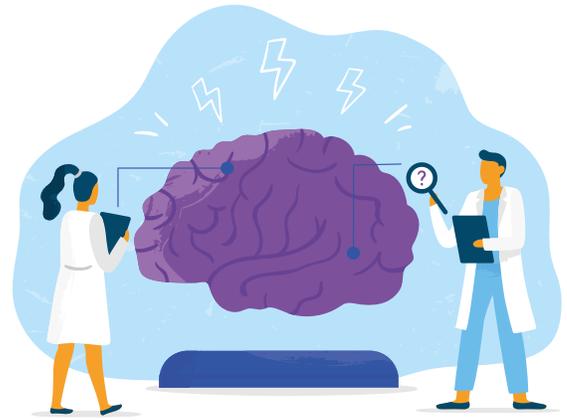
- **Filosofía antigua:** Algunos filósofos griegos, como Sócrates, Platón y Aristóteles, realizaron algunas de las primeras investigaciones sobre la naturaleza de la mente y el alma. Aristóteles, por ejemplo, reflexionó sobre la memoria, la percepción y la inteligencia, lo que sentó las bases para futuros desarrollos en psicología.



- **Siglo XIX:** Wilhelm Wundt, a menudo considerado el padre de la psicología moderna, estableció el primer laboratorio de psicología en Leipzig, Alemania, en 1879. Wundt buscaba estudiar la conciencia y desarrolló un enfoque estructuralista que analizaba la mente en sus componentes básicos.

- **Sigmund Freud:** A finales del siglo XIX y principios del XX, Freud desarrolló el psicoanálisis, una teoría que revolucionó la forma en que entendemos la mente humana. Sus ideas sobre la psicología del inconsciente han tenido un impacto duradero en la psicología y la cultura en general.

- **Psicología aplicada en la Primera Guerra Mundial:** Durante la Primera Guerra Mundial, la psicología experimental comenzó a utilizarse en la evaluación de soldados y en el desarrollo de pruebas psicométricas para medir habilidades y trastornos mentales. Esto marcó el inicio de la psicología aplicada y la psicología clínica.



- **Psicología en la educación:** A lo largo del siglo XX, la psicología educativa se convirtió en un campo influyente, abordando cuestiones relacionadas con el aprendizaje, la motivación y la enseñanza. Investigaciones en esta área han llevado a mejoras en los métodos de enseñanza.

- **Psicología en la salud mental:** La psicología clínica y la psiquiatría han trabajado de la mano para entender y tratar trastornos mentales. La terapia cognitivo-conductual, por ejemplo, ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de una variedad de trastornos psicológicos.

- **Psicología en el ámbito laboral:** La psicología industrial-organizacional e incluso la ocupacional, se enfoca en la comprensión del comportamiento en el lugar de trabajo. Esto ha llevado a la mejora de las prácticas de recursos humanos, la selección de personal y la gestión del rendimiento.



Psicología contemporánea: Este nuevo enfoque de la psicología permite abordar lo que hoy es una búsqueda vital: hablar de bienestar y felicidad.

Es importante comprender que, si bien la psicología ha sido una ciencia generosa que ha permitido conectar y comprender lo humano, es cierto que por mucho tiempo se ha centrado en estudiar la enfermedad, lo disfuncional y lo negativo en el comportamiento y la psiquis de los seres humanos. Esto ha tenido un costo evolutivo reflejado en lo distante o ajeno que se sienten las personas al hablar de bienestar y felicidad.

Como comenta Seligman (2002), el progreso que ha logrado la psicología ha tenido un precio elevado, ya que el foco ha sido el estudio de los estados que dificultan la vida, mientras que el estudio de los estados que hacen que la vida valga la pena vivirla ha quedado relegado. Esto significa que las posibilidades de grandeza humana representan una gran oportunidad para la ciencia y para aquellas personas que desean sensibilizarse no solo con el potencial y lo significativo, sino también con el bienestar y lo positivo de la vida.



Es clave que en estos tiempos se asocie la salud con el bienestar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la salud como **“un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”** (OMS, s.f.).

Esta definición enfatiza que la salud no se limita a la ausencia de enfermedades, sino que implica un estado de bienestar integral que abarca aspectos físicos, mentales y sociales. Es una perspectiva

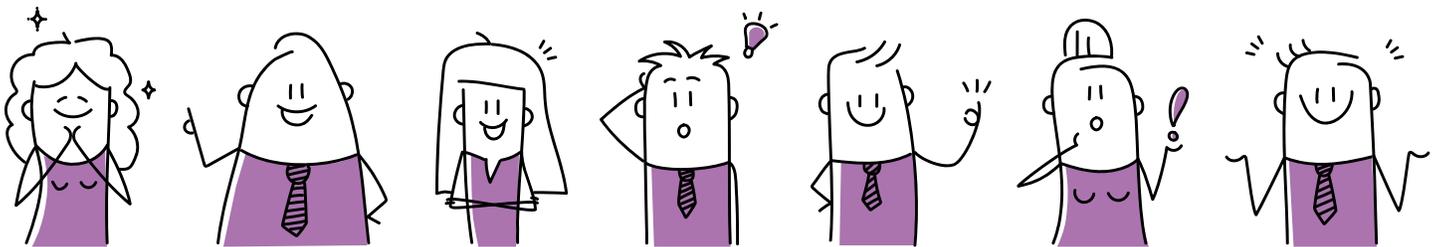
holística de la salud que reconoce la importancia de la calidad de vida en su totalidad. La definición de la OMS implica nuevas concepciones, hablar de calidad de vida, satisfacción con la vida, bienestar subjetivo y felicidad.

En 1998, Seligman, quien fue director del departamento de Psicología de la Universidad de Pensilvania, plantea una nueva forma de ver la psicología, llamándola “psicología positiva”, e invitando a estudiar lo positivo de la experiencia humana.



Según Vázquez y Hervás (2014), Seligman planteó tres importantes frentes:

- Análisis de las experiencias positivas.
- La aproximación al estudio de las fortalezas psicológicas.
- El análisis de las características que configuran y determinan las organizaciones positivas.



La psicología positiva es una rama de la psicología que se enfoca en el estudio de las emociones positivas, el bienestar subjetivo y las fortalezas humanas. Busca entender qué hace que las personas se sientan realizadas y felices en la vida, en lugar de centrarse exclusivamente en los trastornos mentales. La felicidad cobra gran importancia desde esta perspectiva,

ya que comprender qué nos hace felices y cómo podemos aumentar nuestra felicidad puede mejorar significativamente nuestra calidad de vida y bienestar emocional. Atender a la felicidad ayuda también en la toma de decisiones y en la búsqueda de aspectos que acerquen la vida a mejores condiciones de satisfacción y bienestar.



Sonja Lyubomirsky (2021) describe que “La felicidad no es el resultado de una circunstancia particular, sino una forma de ser y una forma de vivir”. Esta propuesta desmitifica muchos supuestos existentes alrededor de la felicidad asociados a un tipo de éxito vinculado a la consecución de metas laborales o financieras, entre otros. Por el contrario, el estudio de la felicidad invita a entender las emociones positivas, incrementar las fortalezas y las virtudes, promover el potencial humano y la búsqueda de la excelencia.

Una premisa fundamental de la psicología positiva es mejorar el bienestar humano y ayudar a las personas a aumentar su calidad de vida. Sonja Lyubomirsky, autora de "La ciencia de la felicidad", destaca: “La felicidad no es el resultado de una circunstancia particular, sino una forma de ser y una forma de vivir”. Esto subraya la idea de que la felicidad no depende únicamente de eventos externos, sino que puede ser cultivada y desarrollada a través de prácticas y actitudes específicas.

Lyubomirsky (2021) argumenta que la felicidad no está predeterminada genéticamente ni está determinada principalmente por circunstancias externas, sino que puede ser influenciada significativamente mediante la adopción de hábitos y estrategias específicas. La clave, según Lyubomirsky, es ampliar la investigación científica sobre la felicidad y motivar a las personas a buscar estrategias concretas para aumentar su bienestar emocional y satisfacción con la vida.

En el ámbito militar en la década de 1990, en un mundo caracterizado por la volatilidad, la incertidumbre, la complejidad y la ambigüedad, surgió, por sus siglas en inglés, el término VUCA, que se ha utilizado en múltiples contextos para describir los desafíos e incertidumbres que enfrentan los líderes en negocios, gestión, política y educación. La VUCA subraya la complejidad de los entornos en los que operan hoy las organizaciones y las personas, resaltando la importancia del compromiso con el propio bienestar.

Como menciona Salvador Alva Gómez, expresidente del Tecnológico de Monterrey, en el prólogo del libro Factor Wellbeing: “La felicidad es un estado de bienestar que requiere entrenamiento, prestar atención a los hábitos, hacerlos conscientes y esforzarse por cambiarlos, para así encontrar una dirección en la vida y disfrutar cada momento de esta”. Agrega que la felicidad es un estado de ánimo que se puede cultivar (Ballesteros et al., 2023).



Estudiar la felicidad es importante porque puede mejorar la vida de las personas, promover la salud, fortalecer las relaciones, aumentar la productividad y contribuir al bienestar de la sociedad en su conjunto.

La investigación sobre la felicidad nos ayuda a comprender mejor cómo llevar una vida más plena y satisfactoria.

Algunos investigadores pioneros en este campo son (Tarragona, 2012):

- Martin Seligman, quien ha estudiado primordialmente las fortalezas de carácter y las virtudes.
- Mihály Csíkszentmihályi, conocido por sus investigaciones sobre las experiencias óptimas o flow, la creatividad, el desarrollo de talentos y el bienestar en el trabajo.
- Christopher Peterson, quien se enfocó en las fortalezas y virtudes, las relaciones interpersonales positivas y el optimismo.
- Edward Diener, considerado el padre del estudio de la felicidad, el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida.
- George Vaillant, conocido por su estudio sobre personas que se recuperan de adicciones y trastornos mentales, así como por llevar a cabo la investigación longitudinal más extensa sobre el desarrollo adulto.
- Barbara Fredrickson, quien ha estudiado la psicofisiología de las emociones positivas y su papel en el florecimiento humano.



Referencias

Ballesteros R., Castro C., Charles-Leija H., Guerrero I., Toledo M. H., & Díaz C. A. (2023). Factor Wellbeing. *El bienestar como ventaja competitiva*. México.

Carpintero, H., & Crego Díaz, A. (2018). *Historia de la psicología*. España: Udimá.

Vázquez, C., & Hervas, G. (2014). *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. Alianza: Madrid.

Lyubomirsky, S. (2021). *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. Ediciones urano.

OMS. (s. f.). *Preguntas más frecuentes*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado 12 de febrero de 2024, de <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Tarragona, M. (2012). *Psicología positiva*. México: Trillas.

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.