



Principios del bienestar aplicados
al coaching

TEMA 2. Desmitificando el bienestar

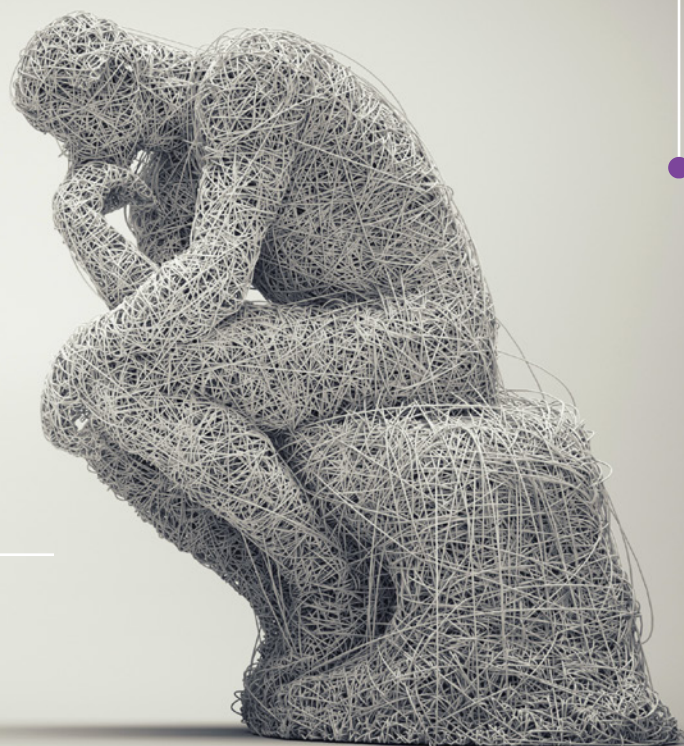
Si bien la psicología ha hecho una gran contribución al crecimiento y desarrollo humano estudiando la creatividad, la inteligencia mental y emocional, entre otros aspectos, en los últimos años ha iniciado una apuesta más explícita y profunda por el estudio científico del bienestar.

El interés en la búsqueda de la felicidad no es una tendencia pasajera, sino un tema de gran importancia en la historia del pensamiento humano. Las preguntas acerca de qué significa ser feliz y cómo alcanzar la felicidad son interrogantes universales que ocupan un lugar destacado en la mente de todas las

personas. A lo largo de la historia, ha habido diferentes enfoques en la definición de la felicidad y en las condiciones que la sustentan. Para los filósofos hedonistas, la felicidad se entendía como la acumulación de momentos placenteros, lo que los llevaba a considerar que la felicidad radicaba en la satisfacción inmediata de los deseos. En contraste, los filósofos estoicos priorizaban la evitación del sufrimiento como clave para la felicidad (Peterson, 2006).

Por otro lado, en la tradición filosófica, Platón, Sócrates y Aristóteles sostenían las siguientes ideas:

Sócrates: Creía que la felicidad estaba intrínsecamente relacionada con la virtud y el conocimiento. Argumentaba que la ignorancia era la causa de todos los males y que las personas hacían lo que consideraban correcto en función de su conocimiento. Sostenía que el autoexamen y la búsqueda constante de sabiduría y virtud eran fundamentales para lograr la felicidad. Según Sócrates, una vida virtuosa y el conocimiento de lo que es bueno y justo conducirían a la verdadera felicidad.



Platón: Discípulo de Sócrates, desarrolló aún más la idea de la relación entre la virtud y la felicidad. En su obra “La República”, argumentó que la justicia y la armonía en el alma eran esenciales para la felicidad. Según Platón, una persona alcanzaba la felicidad cuando cada parte de su alma, es decir, la parte racional, la parte apetitiva y la parte espiritual, estaban en equilibrio y funcionaban en armonía. Además, Platón sostenía que la contemplación de las ideas o formas eternas era la fuente suprema de felicidad y conocimiento.

Aristóteles: Discípulo de Platón, tenía una perspectiva diferente sobre la felicidad. En su obra “Ética a Nicómaco”, argumentaba que la felicidad (eudaimonía) se alcanzaba a través de la autorrealización y el florecimiento humano. Creía que la felicidad no se encontraba en el placer momentáneo ni en la acumulación de bienes materiales, sino en la práctica de virtudes como la sabiduría, la valentía, la justicia y la amistad. Aristóteles sostenía que una vida virtuosa y contemplativa, en la que una persona alcanza su máximo potencial como ser humano, era la clave para la felicidad (Nettle, 2005).

Sócrates enfocaba la felicidad en la virtud y el conocimiento, **Platón** la relacionaba con la armonía del alma y la contemplación de las ideas, y **Aristóteles** la veía como el resultado de una vida virtuosa y plenamente realizada.

Cada uno de estos filósofos proporcionó una perspectiva única sobre la búsqueda de la felicidad en la filosofía occidental, definiéndola como el desarrollo armonioso de una serie de capacidades que permiten a las personas enfrentar las circunstancias de sus vidas de manera equilibrada.



Según el autor del libro La búsqueda de la felicidad, se han creado muchos mitos alrededor de la felicidad y el bienestar, Ben-Shahar, T. (2013):

- Un mito frecuente está asociado a que muchas personas no buscan vivir una vida feliz sino una vida perfecta.
- Se cree que los que son realmente felices son inmunes al miedo, la tristeza, la ansiedad, o que tal vez no experimentan fracaso o miedo en la vida.
- La perspectiva de felicidad está asociada a la creencia de perfección. En cuanto a la perfección, el autor diferencia la postura perfeccionista de la optimalista, y menciona que hay diferencias significativas en la manera de ver el mundo. Los perfeccionistas rechazan la realidad y no aceptan las emociones negativas, además de rechazar el fracaso. Mientras tanto, los optimalistas aceptan la posibilidad de fracaso, ven el aprendizaje en las emociones negativas y se marcan estándares altos pero realistas

Perfeccionista	Optimalista
Rechaza el fracaso	Acepta el fracaso
Rechaza las emociones negativas	Acepta las emociones negativas
Rechaza el éxito	Acepta el éxito
Rechaza la realidad	Acepta la realidad

Para seguir avanzando en bienestar, es necesario continuar aprendiendo y mejorando. Esto implica dejar de tener miedo al fracaso y al error, lo que no nos aleja del bienestar.

Por lo tanto, profundizar en el bienestar y la felicidad es una excelente oportunidad para desmitificar algunos conceptos que impiden comprender el aporte real de esta ciencia.

Caer en la trampa de los mitos de la felicidad es común cuando se piensa que esta depende de condiciones como las siguientes (Paulahurd, 2020):

- “Si solo tuviera la dieta adecuada, perdería peso y sería feliz con mi cuerpo”.
- “Si mi dolor hubiera desaparecido o si me hubiera curado de esta enfermedad, la vida sería perfecta”.
- “Si encontrara el momento adecuado para tomar un camino espiritual, estaría conectado con mi significado y propósito único”.
- “Si me conectara con mi alma gemela, viviría feliz para siempre”.
- “Si solo encontrara un trabajo mejor, tuviera hijos bien educados o más amigos cercanos... la vida sería buena”.

Además, la autora de *The Myth of Happiness*, Lyubomirsky (2013), ha mencionado una propuesta interesante alrededor de los mitos de la felicidad. Ella menciona que las personas condicionan su felicidad a situaciones futuras, como:

“Si no somos felices ahora, lo seremos cuando tengamos el trabajo perfecto y la pareja romántica ideal, cuando seamos acomodados, con una gran casa e hijos”.

Lyubomirsky comenta: “Si estamos seguros de que el divorcio, la soltería o la vejez nos harán sentir miserables para siempre, entonces no reconocer el poder de la resiliencia y las recompensas de la soltería y el envejecimiento puede llevarnos a permanecer en un mal matrimonio, a conformarnos con una mala pareja romántica o a sufrir cirugía estética innecesaria”. Además, menciona que las falsas expectativas y los estándares ilógicos pueden llevar a tomar malas decisiones y, por supuesto, afectar la salud mental.





Asimismo, Lyubomirsky (2008), en su libro *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want* (El cómo de la felicidad: un enfoque científico para conseguir la vida que deseas), identifica varias estrategias respaldadas por la investigación para aumentar la felicidad. Algunas de las estrategias clave que destaca en su libro son:

- 1. Práctica de gratitud:** Tomar el tiempo para reconocer y apreciar las cosas positivas en la vida puede aumentar la felicidad.
- 2. Cultivo de relaciones sociales:** Mantener y fortalecer conexiones sociales saludables es esencial para la felicidad.
- 3. Práctica de actos de bondad:** Realizar actos altruistas y ayudar a los demás puede generar sentimientos de satisfacción y felicidad.
- 4. Fomento del optimismo:** Desarrollar un enfoque optimista hacia la vida puede aumentar la felicidad y la resiliencia.
- 5. Práctica de la atención plena (mindfulness):** La atención plena implica vivir en el presente y puede mejorar el bienestar emocional.
- 6. Establecimiento de metas y logros:** Establecer metas realistas y trabajar para alcanzarlas puede proporcionar un sentido de logro y satisfacción.
- 7. Práctica de la toma de decisiones efectiva:** Tomar decisiones informadas y consideradas puede reducir el estrés y aumentar la sensación de control sobre la vida.
- 8. Ejercicio físico regular:** La actividad física regular tiene numerosos beneficios para la salud mental y emocional, incluyendo el aumento de la felicidad.

9. Enfrentamiento positivo: Adoptar una actitud positiva hacia los desafíos y desarrollar habilidades para afrontar el estrés puede mejorar la felicidad.

10. Encontrar significado y propósito: Buscar un sentido más profundo y propósito en la vida puede contribuir significativamente a la felicidad.

11. Conectar con las experiencias positivas: Disfrutar plenamente de los momentos positivos y saborear las experiencias agradables puede aumentar la satisfacción.

12. Fomento del flujo: Experimentar el “flujo” al sumergirse en actividades que desafían habilidades y proporcionan un alto grado de concentración puede aumentar la sensación de satisfacción y felicidad.

Estas estrategias, si bien están basadas en la investigación científica, en el campo del bienestar y la felicidad lo que funciona para una persona puede variar, por lo que se debe ser explícito en ello. Encontrar las estrategias que mejor se adapten a tu vida y personalidad es fundamental para alcanzar la felicidad.

En este proceso de formación en coaching y de reflexión sobre el bienestar, se invita a reflexionar sobre algunas de las dimensiones del bienestar que se profundizarán más adelante. Sin embargo, estas preguntas, tomadas y ajustadas de Wholebeing Institute (Paulahurd, 2020), pueden ser una gran invitación a profundizar en esta apuesta de la psicología positiva.



Aunque presenta dimensiones del bienestar, no es recomendable la fragmentación, sino la integración que favorece el bienestar óptimo.

El ejercicio de responder a estas preguntas le permitirá profundizar en muchas dimensiones de su ser que revelarán su grandeza y oportunidades para seguir acercándose al bienestar.

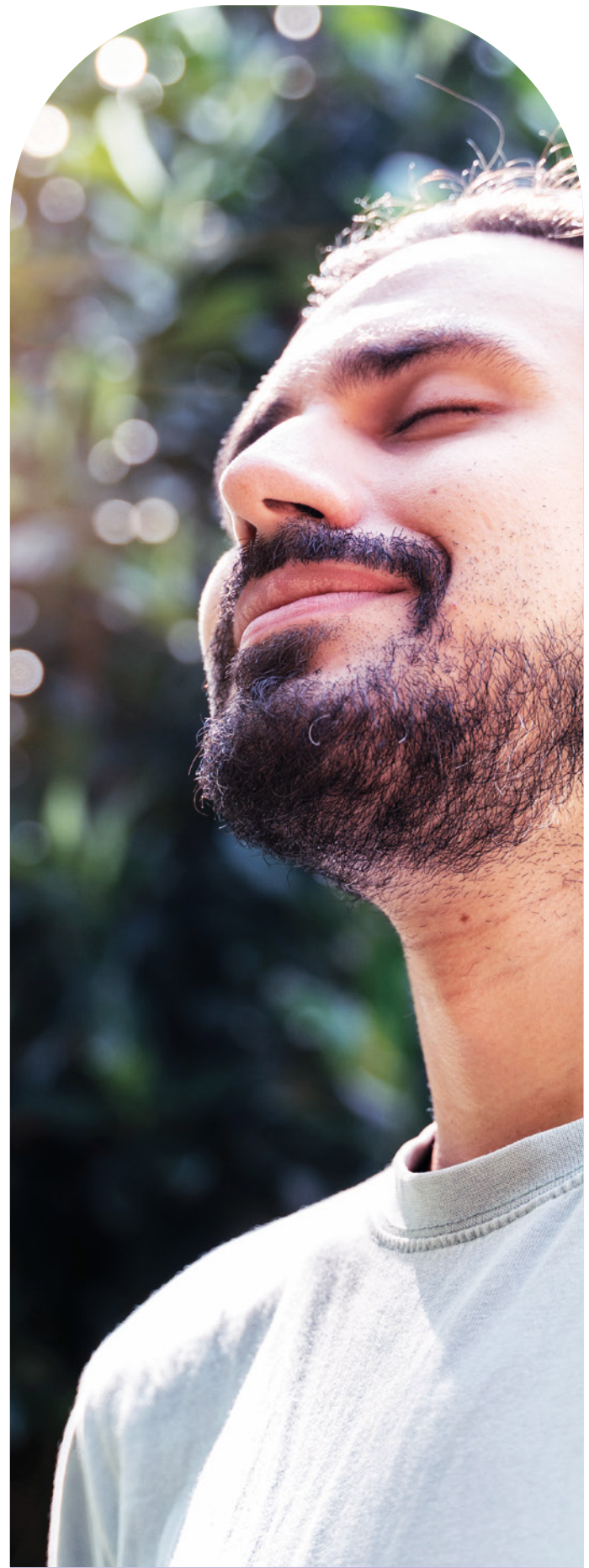
Bienestar espiritual: ¿Qué le da propósito y significado a su vida? ¿Qué valores impulsan sus acciones?

Bienestar físico: ¿Cómo cultiva el respeto positivo por su cuerpo, tratándolo bien y siendo consciente de la capacidad innata del cuerpo para afectar la mente?

Bienestar intelectual: ¿Cuáles son las formas en las que expande, crece y desafía su mente, cultivando la creatividad y fomentando el amor por aprender?

Bienestar relacional: ¿Cómo contribuye y se beneficia de las personas que le rodean? No menos importante, ¿cuáles son las formas en las que fomenta una relación sana consigo mismo?

Bienestar emocional: ¿Cómo puede aumentar las emociones placenteras y cultivar la resiliencia para afrontar las emociones dolorosas?



Referencias

Ben-Shahar, T. (2013). *La búsqueda de la felicidad: sólo serás feliz cuando dejes de perseguir la perfección*. Alienta Editorial.

Lyubomirsky, S. (2013). *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. New York

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin.

Nettle, D. (2005). *Happiness: The science behind your smile*. OUP Oxford.

Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.

Paulahurd. (2020, 14 septiembre). *Some of My Favorite Questions—for Coaching and for Life*. Wholebeing Institute.

<https://wholebeinginstitute.com/favorite-questions-coaching-life/>

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.