
CAPÍTULO 4

¿LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR SE PUEDEN ENSEÑAR O APRENDER? ESTUDIO DE CASOS DOCUMENTADOS EN EL CONTEXTO AMERICANO

Erick Ibarra Cruz

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla-México

<https://orcid.org/0000-0001-8578-0074>

erick.ibarra@correo.buap.mx



Resumen

Este estudio documental explora la posibilidad de enseñar y aprender la felicidad y el bienestar, con un enfoque en América Latina. A través de una revisión detallada de la literatura académica, informes de políticas públicas y estudios de caso, se examinan las intervenciones y estrategias educativas que han demostrado ser efectivas en la promoción del bienestar y la felicidad en la región. Los resultados indican que, aunque las prácticas pueden variar según el contexto cultural y socioeconómico, existen enfoques educativos que han tenido éxito en la mejora de la calidad de vida en diferentes sociedades americanas. En esencia, el estudio muestra que es posible fomentar un desarrollo integral que conduzca a una vida más saludable y satisfactoria a través de la educación en estas habilidades.

Palabras clave: felicidad; bienestar; psicología positiva; educación socioemocional; intervenciones comunitarias.

Abstract

This documentary study explores the possibility of teaching and learning happiness and well-being, with a focus on Latin America. Through a detailed review of academic literature, public policy reports, and case studies, the study examines interventions and educational strategies that have proven effective in promoting well-being and happiness in the region. The findings indicate that, while practices may vary depending on cultural and socioeconomic contexts, there are educational approaches that have successfully improved quality of life in different American societies. Essentially, the study demonstrates that it is possible to foster comprehensive development leading to a healthier and more fulfilling life through education in these skills.

Keywords: happiness; well-being; positive psychology; socio-emotional education; community interventions.



Introducción

Sin duda, la capacidad de enseñar o aprender a ser felices y vivir con bienestar ha sido un tema de constante relevancia en la vida humana. Su interés, valor y utilidad han perdurado desde la antigüedad hasta nuestros días en todas las sociedades del mundo. En las últimas décadas, el estudio de la felicidad y el bienestar humano ha despertado un creciente interés en diversas disciplinas. Aunque la filosofía y la psicología fueron las pioneras en abordar este tema, recientemente también se ha explorado desde la educación, la sociología, la antropología, la neurociencia, la economía, la salud pública, la política pública, la gestión empresarial y organizacional, entre otras áreas.

Así, numerosos investigadores de diversas disciplinas y regiones del mundo están interesados en la búsqueda de una mejor calidad de vida para las personas. Abordan el tema de la felicidad y el bienestar a través del cuerpo de conocimientos generado hasta el momento, ya sea para hacer intervenciones contextualizadas o para indagar sobre los efectos de estrategias que promuevan el bienestar y la felicidad, contribuyendo al mismo tiempo al desarrollo de la ciencia de la felicidad desde sus respectivas áreas de conocimiento. Aunque el enfoque de la psicología positiva nació en los Estados Unidos con la llegada de Martin Seligman a la presidencia de la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) en 1998, como bien menciona Ben-Shahar (2007), el estudio de la felicidad no es algo exclusivo de Occidente ni de la era actual. A lo largo de la historia de la humanidad y en diversas culturas del mundo, el ser humano ha tratado de descubrir el secreto de la felicidad.

Antes de nuestra era, Sócrates introdujo la idea de que la virtud es la clave para la felicidad y que una vida examinada (observar y reflexionar con diligencia y cuidado la actitud y el modo de vida propios) es esencial para alcanzarla. Por su parte, Platón institucionalizó el estudio de la “buena vida” en su Academia, enfocándose en la relación entre la virtud, el conocimiento y la felicidad. Para estos filósofos, hablar de una vida buena, es hablar de una vida virtuosa; en suma, una vida feliz.

La filosofía hedonista centraba su atención en la búsqueda de la felicidad como el mayor bien minimizando el sufrimiento. El objetivo de los filósofos hedonistas era buscar el placer y evitar el dolor. Por su parte, los estoicos, enfatizaban la importancia de la tranquilidad y la paz interior, alcanzadas a través del control de las emociones y la aceptación del destino.

A lo largo del presente trabajo, se revisa y analiza la literatura existente sobre los casos documentados, principalmente en América del Norte, que presentan programas, estrategias e intervenciones educativas creadas y dirigidas a la promoción del bienestar y la

felicidad en la población de la región. Se parte de la creciente atención por el bienestar y la felicidad en las agendas internacionales y regionales de las Américas, cuya perspectiva refleja una comprensión más holística del desarrollo humano.

Sustento teórico de la ciencia de la felicidad

La ciencia de la felicidad encuentra su principal sustento en las teorías desarrolladas por los fundadores y exponentes de la psicología positiva, que desde hace más de cuatro décadas han venido explorando cómo las personas pueden vivir vidas más significativas, satisfactorias y equilibradas. Estos enfoques se centran en identificar y cultivar fortalezas, virtudes y hábitos que promuevan el bienestar emocional, físico, mental y social.

Tal Ben-Shahar, uno de los mayores exponentes del estudio y enseñanza de la felicidad, afirma que en la actualidad, y por primera vez en la historia de la humanidad, se habla de una verdadera ciencia de la felicidad, ya que esta se estudia con rigor científico, empleando la metodología de las ciencias con precisión y objetividad, de manera sistemática y basada en evidencias (Aprendamos juntos 2030, 2018). Esto es posible gracias a varios factores que han coincidido en su desarrollo en las últimas décadas, tales como: el surgimiento de la psicología positiva como disciplina formal, la medición del bienestar, la interdisciplinariedad en el estudio de la felicidad, el reconocimiento de la felicidad como indicador social, el interés generalizado por el bienestar personal, y la accesibilidad a la información derivada de investigaciones realizadas en este campo. Por esta razón, la ciencia de la felicidad refleja un avance significativo en la comprensión del bienestar humano y en la mejora de la calidad de vida de la sociedad.

El surgimiento de la psicología positiva como disciplina formal marcó un cambio crucial en la psicología tradicional. Martin Seligman (2011) destaca que la psicología ha dedicado décadas a estudiar aquello que está mal en las personas (enfermedad psicológica), pero ahora, con la perspectiva positiva, busca lo bueno para comprender lo que hace prosperar al ser humano. Este enfoque no pretende sustituir el estudio de las patologías, sino complementarlo, investigando factores como la resiliencia, las emociones positivas y las fortalezas del carácter. Esta disciplina ha abierto las puertas a una exploración científica sistemática de la felicidad y el bienestar.

Respecto a la medición del bienestar, el desarrollo de herramientas científicas ha permitido medir aspectos subjetivos de manera objetiva. Diener et al. (1985), en su investigación sobre la satisfacción con la vida, introdujeron la *Satisfaction with Life Scale*, un instrumento ampliamente validado que mide el bienestar general percibido en población

de investigación, y que brinda certeza y objetividad a los estudios. Estas métricas han sido fundamentales para correlacionar la felicidad con factores sociales y económicos. De acuerdo con lo que menciona Tal Ben-Shahar (2007), lo que no se mide no se puede mejorar, y las herramientas modernas han permitido cuantificar lo intangible.

La interdisciplinariedad del estudio de la felicidad se consolidó cuando trascendió la psicología e involucró disciplinas como la economía y la neurociencia. Gilbert (2006) explica cómo los hallazgos en neurociencia revelan que nuestro cerebro no siempre predice con precisión lo que nos hará felices. De igual forma, Richard Layard, economista y autor del libro *Happiness: Lessons from a New Science*, demuestra que los modelos económicos tradicionales han subestimado el papel del bienestar emocional en la productividad y el desarrollo social (Layard, 2005).

La felicidad ya no se considera únicamente un aspecto individual, sino también un indicador del progreso de las naciones. Este reconocimiento de la felicidad como un indicador social se manifiesta en el Informe Mundial de la Felicidad, auspiciado por la ONU, que utiliza métricas como el apoyo social, la libertad para tomar decisiones y la generosidad para clasificar a los países en términos de felicidad (Helliwell et al., 2023). Según Sachs, uno de los coautores del informe World Happiness Report 2023, la felicidad no es solo un derecho humano básico, como menciona la Organización de las Naciones Unidas, sino un objetivo que las políticas públicas pueden y deben promover.

El interés generalizado en el bienestar personal ha aumentado considerablemente en los últimos años, principalmente a través de prácticas como la meditación, el *mindfulness* y la gratitud, aplicadas en contextos personales, familiares, escolares, laborales, entre otros, como una forma de buscar el equilibrio y mejorar la calidad de vida. Según Lyubomirsky (2007), estas prácticas tienen un impacto medible en la felicidad humana al fomentar emociones positivas y fortalecer las relaciones. Ben-Shahar (2007) también señala que la felicidad no es un destino, sino una práctica diaria que involucra elecciones conscientes. Por lo tanto, implica aprender las herramientas, estrategias y técnicas adecuadas que permitan al individuo alcanzar el nivel de bienestar deseado.

Por último, toda la información generada durante todas estas décadas de estudio y construcción de teorías, herramientas, estrategias y técnicas e instrumentos para alcanzar la felicidad se encuentra disponible y accesible toda persona interesada en enseñar, aprender o profundizar sobre este campo. Por ejemplo, el acceso masivo a investigaciones sobre la felicidad ha sido facilitado por autores como Shawn Achor y Tal Ben-Shahar, quienes han popularizado estos conceptos a través de sus libros y cursos en línea. Achor (2010) explica cómo pequeñas intervenciones basadas en evidencia, como escribir un diario de gratitud, pueden mejorar el bienestar. Ben-Shahar (2007), en

sus clases en la Universidad de Harvard, destaca que la felicidad es un tema académico legítimo y una necesidad universal.

Empero, antes de dar una respuesta a la pregunta central de este capítulo: ¿la felicidad y el bienestar se pueden enseñar o aprender?, es preciso aclarar los conceptos de enseñanza y aprendizaje. Aprender es un proceso activo, intencional y multidimensional, mediante el cual las personas construyen, amplían y transforman su conocimiento, desarrollan habilidades y competencias. Este proceso puede darse a través de diversas formas: por experiencia directa, como lo propuso Piaget (aprendizaje a través de la interacción con el entorno); por modelado (aprendizaje vicario), como lo enunció Albert Bandura, mediante la observación y reproducción de actitudes y comportamientos.

El aprendizaje también puede producirse por descubrimiento, como lo planteó Jerome Bruner, de forma autodidacta e impulsado por el interés personal, o a través de la educación formal obligatoria promovida por las políticas públicas educativas de los gobiernos para el desarrollo de competencias ciudadanas. Este enfoque de aprendizaje, que John Dewey considera como una herramienta esencial para una construcción social más democrática, permite a los alumnos interactuar con el entorno y en sociedad, desarrollando así aspectos positivos de la vida adulta (Ruíz, 2013). Respecto a las dimensiones cognitiva y emocional del aprendizaje, Fredrickson (2001) sostiene que las emociones positivas tienen mucha influencia en el aprendizaje efectivo. Aprender es educarse, instruirse, capacitarse, entrenarse y, como bien menciona María Montessori, la educación es un proceso natural que se traduce en crecimiento personal y social (Morales, 2015).

Aprender implica no solo la interacción con el entorno y el uso de los sentidos, sino también la activación de procesos cognitivos, emocionales y atencionales que permiten la asimilación, acomodación y transferencia de conocimientos a nuevos contextos, promoviendo un mayor desarrollo personal y social al contribuir a la formación de personas más educadas, competitivas, con mejores oportunidades para salir de la pobreza, superar desigualdades, aumentar la participación social y experimentar una mayor satisfacción con la vida.

Desde la perspectiva de la psicología positiva, Martin Seligman ha estimado importante aprender a lograr cambios positivos en la vida personal (florecimiento). Para ello, propone un modelo de técnicas de bienestar subjetivo (PERMA) que permite aprender a construir una vida plena de satisfacción, propósito y felicidad. Por su parte, Mihály Csíkszentmihályi ha experimentado con el flujo (*flow*) o experiencia óptima. Estudios indican que, cuando los alumnos presentan mayor cantidad de sentimientos positivos y de apertura durante el aprendizaje, también es mayor la autopercepción de habilidad y de capacidad de resolución de problemas ante las tareas desafiantes (Mesurado, 2010).

Esto se traduce en mayor motivación intrínseca, autonomía en el aprendizaje, autoconfianza, entre otros. Estos factores promueven emociones positivas y generan bienestar en el proceso de aprendizaje.

Aprender se convierte en una herramienta para construir resiliencia, fomentar relaciones saludables y encontrar propósito. Tal Ben-Shahar, por ejemplo, señala que el aprendizaje efectivo integra tanto la mente como el corazón, permitiendo que las personas no solo entiendan el mundo, sino también encuentren su lugar en él. En este sentido, el aprendizaje no se limita al desarrollo intelectual, sino que también incluye el crecimiento emocional y social, favoreciendo una vida más plena y equilibrada.

Respecto al concepto de enseñar, pedagogos como Dewey (1938) mencionan que implica la interacción entre el maestro, el estudiante y el ambiente, con el fin de facilitar experiencias educativas que promuevan el crecimiento personal de manera continua. Para Paulo Freire (1996), enseñar no solo es transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su producción o construcción. Mientras que para David Ausubel (1968), la enseñanza es el proceso mediante el cual se organizan y presentan los contenidos a aprender de manera significativa, permitiendo que el estudiante los relacione con sus conocimientos previos y construya el nuevo conocimiento a partir de lo que ya sabe. En la actualidad, se busca enseñar a los alumnos a *aprender a aprender* y *aprender a ser*, haciendo uso de sus fortalezas, habilidades y talentos, más que enseñarles desde un enfoque pasivo de la educación. Para ello, se crean situaciones de aprendizaje donde el estudiante sea actor de su propio desarrollo y construya su conocimiento con base en la resolución de problemas reales, tal como lo propone Perrenoud (1999).

La psicología positiva propone que el aprendizaje debe diseñarse como un proceso que no solo enseña *qué hacer*, sino también *cómo ser*. Al conectar el proceso de enseñanza-aprendizaje con el bienestar, se crean espacios donde las personas pueden explorar sus fortalezas, superar desafíos y encontrar satisfacción en el camino hacia la autorrealización. Al respecto, Seligman (2011) considera que enseñar sobre la felicidad y el bienestar implica capacitar a las personas para cultivar emociones positivas, relaciones sólidas, sentido de propósito, compromiso y logros. Esto se logra mediante programas estructurados cuya finalidad sea desarrollar habilidades que permitan el florecimiento personal.

Por otra parte, Ben-Shahar (2007) sugiere que la enseñanza de la felicidad requiere un enfoque educativo experiencial, donde los estudiantes participen activamente en prácticas como la gratitud, el *mindfulness* y el establecimiento de objetivos significativos para el alumno, creando hábitos que fortalezcan su bienestar. Lyubomirsky (2007) menciona que la enseñanza del bienestar consiste en entrenar a las personas para que

implementen actividades prácticas basadas en la evidencia, como actos de bondad, expresión de gratitud y reestructuración cognitiva, para aumentar su felicidad.

Pero ¿qué es la felicidad? Como decía Séneca (2022) en su obra *De vita beata* (Sobre la vida feliz), “todos los hombres, hermano Galión, quieren vivir felizmente, pero al ir a descubrir lo que hace feliz la vida, van a tontas, ya que se aleja uno más de ella cuanto más afanosamente se la busque” (p. 4). A continuación, se describen algunas definiciones que pueden proporcionar una perspectiva amplia sobre cómo se ha entendido y definido la felicidad a lo largo de la historia por diferentes autores estudiosos del tema.

Aristóteles (1985), por ejemplo, define la felicidad (eudaimonía) como “la actividad del alma de acuerdo con la virtud” (p. 99). Para este filósofo, la felicidad es el fin último y autosuficiente de la vida humana, alcanzado mediante la realización de las potencialidades humanas más elevadas. Por otro lado, Bentham (2000) define la felicidad en términos de suma de placeres y la ausencia de dolores. Según su principio de utilidad, la felicidad consiste en maximizar el placer y minimizar el sufrimiento.

Seligman (2002) plantea que la felicidad se compone de tres dimensiones: el placer, el compromiso y el significado. Esta concepción forma parte de su teoría y modelo del bienestar (PERMA), que sugiere que una vida feliz es aquella que está llena de emociones positivas, compromiso o involucramiento en actividades, relaciones positivas, sentido de propósito y logros. El autor considera que nuestras fortalezas personales —aquellas que nos distinguen— pueden cultivarse a lo largo de la vida, traducéndose en beneficios para la salud, las relaciones interpersonales y la trayectoria profesional. Para Seligman, la auténtica felicidad se obtiene al identificar lo mejor de nosotros mismos; así podemos mejorar el mundo que nos rodea y alcanzar mejores niveles de satisfacción auténtica, gratificación y significado duraderos.

Por su parte, Kahneman (2011) distingue entre la felicidad experimentada y la felicidad recordada. La primera se refiere a cómo una persona se siente en el momento presente, mientras que la segunda se relaciona con la evaluación retrospectiva que hace de su vida. Al respecto, la Encuesta Mundial Gallup, que mide el bienestar experimentado, recopila informes sobre las emociones vividas durante el día anterior. Los resultados confirman la importancia que tienen los factores situacionales, la salud física y el contacto social en la percepción del bienestar diario y en la forma como una persona evalúa su vida y su felicidad.

Existen diversos predictores de infelicidad. El primero es el bienestar físico: incluso un simple dolor de cabeza puede hacer que una persona se sienta miserable o desgraciada. El segundo mejor predictor de los sentimientos desdichados durante un día son las

relaciones sociales; si una persona tuvo o no contacto con amigos o familiares, también puede predecir el estado emocional de una persona. No es una exageración afirmar que la felicidad se encuentra en la experiencia de compartir tiempo con personas que amas y que te aman. Los datos recopilados por Gallup permiten comparar dos dimensiones del bienestar: el bienestar que experimentado en el día a día y el juicio que las personas hacen cuando evalúan su vida en retrospectiva (Kahneman, 2011).

Para reforzar la importancia de las relaciones sociales como predictor de la felicidad, numerosos estudios, tanto longitudinales como transversales, han concluido que estas relaciones son clave para el bienestar subjetivo. Las amistades y vínculos familiares son un predictor de la felicidad y la salud a lo largo del tiempo. Las personas que cuentan con relaciones sociales cercanas y de calidad tienden a ser más felices, más saludables y a vivir más tiempo (Vaillant, 2012).

Diener (2000) define la felicidad en términos de bienestar subjetivo, entendido como la autoevaluación que una persona hace de su vida. Esta evaluación incluye la satisfacción con la vida, la presencia de emociones positivas y la ausencia de emociones negativas. Por su parte, Csíkszentmihályi (1990) describe la felicidad como un estado de *flujo* o *experiencia óptima*, en el cual las personas están completamente inmersas en actividades que les suponen un desafío adecuado y requieren un alto grado de concentración. En este estado, el individuo experimenta una profunda satisfacción y un fuerte sentido de logro, debido a la completa absorción en la tarea que es percibida como intrínsecamente valiosa.

Contexto internacional sobre la importancia de la felicidad

Actualmente, la felicidad se ha convertido en un tema central en la agenda de organismos internacionales y gobiernos alrededor del mundo. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) ha destacado la importancia del bienestar como un objetivo clave para el desarrollo sostenible, reconociendo que la búsqueda de la felicidad es un objetivo fundamental para la humanidad (United Nations, 2013). El World Happiness Report, publicado anualmente por la Sustainable Development Solutions Network, ofrece una perspectiva comparativa del estado de la felicidad a nivel mundial, subrayando la necesidad de implementar políticas públicas que promuevan el bienestar subjetivo y la calidad de vida de las personas (Helliwell et al., 2022).

La ONU proclamó oficialmente el 20 de marzo como el Día Internacional de la Felicidad, reconociendo que la felicidad y el bienestar son aspiraciones universales que deben

reflejarse en las políticas públicas a nivel global. Esta propuesta fue impulsada por Bután, un país asiático pionero en priorizar la Felicidad Nacional Bruta por encima del Producto Nacional Bruto, desde los años setenta. Actualmente, Bután es considerado el país más feliz del planeta (Naciones Unidas, 2024). Conmemorar el Día Internacional de la Felicidad nos recuerda la relevancia de estas iniciativas y alienta tanto a los interesados en el tema, como a los responsables de diseñar políticas públicas, a continuar esforzándose por un mundo más feliz y con mayor bienestar.

En el ámbito regional, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2023) ha enfatizado que, a pesar de los avances económicos en la región, persisten altos niveles de desigualdad que impactan negativamente en el bienestar de la población. En sus informes, la CEPAL aboga por políticas inclusivas que no solo fomenten el crecimiento económico, sino que también mejoren la calidad de vida y el bienestar subjetivo de los ciudadanos. Además, organismos como el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y la Organización de los Estados Americanos (OEA) han promovido la integración de programas de bienestar en las políticas educativas y sociales, reconociendo que el bienestar es un componente esencial para el desarrollo humano y social en la región (BID, 2022; OEA, 2021).

En un informe de Unicef, la oficina del Reino Unido resalta que la verdadera felicidad de los niños proviene del tiempo que pasan con sus familias, más que de la cantidad de cosas que poseen. Al comparar España con Suecia, se observa que los niños en estos países también valoran tener una familia estable y disfrutar de actividades al aire libre con sus seres queridos y amigos. Sin embargo, en el Reino Unido, los niños se ven atrapados en una cultura materialista donde la ropa de marca y la tecnología son claves para encajar socialmente. Muchos padres británicos trabajan largas horas y tienen poco tiempo para compartir con sus hijos, por lo que tratan de compensarlos con regalos innecesarios. La oficina de Unicef en el Reino Unido exhorta al gobierno a que tome acciones para combatir el materialismo, reducir la desigualdad y permitir que los padres puedan pasar más tiempo de calidad con sus hijos. En contraste, en España y Suecia, se prioriza más el tiempo en familia que la acumulación de bienes materiales, en favor de un desarrollo infantil integral (Unicef, 2007).

El concepto de bienestar no se limita a la ausencia de enfermedad, ni a contar con los recursos económicos y la acumulación de bienes materiales solamente, sino que abarca un estado integral de salud física, mental y social. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (WHO, 1948). Esta amplia definición resuena con las iniciativas de bienestar que buscan crear ambientes saludables y sostenibles en comunidades y escuelas.

En conclusión, el contexto internacional resalta y justifica la urgencia no solo de diseñar políticas públicas orientadas a promover la felicidad y el bienestar humano en el continente americano, sino también de implementar acciones concretas, planes, programas y estrategias educativas de intervención en psicología positiva contextualizadas. Es fundamental desarrollar iniciativas que equipen a los ciudadanos con las competencias necesarias para mejorar sus condiciones de vida y salud de manera sostenible, contribuyendo así a un bienestar integral y duradero en la región americana.

Experiencias en la enseñanza de la felicidad en la región de Norte América

En Canadá, uno de los máximos representantes de la psicología positiva es el Dr. Michael Steger. Es profesor y director del Centro de Significado y Propósito, coordinador del Certificado de Posgrado en Psicología Positiva Aplicada, y director de Capacitación en Psicología de Asesoramiento Psicología en la Universidad Estatal de Colorado. Es reconocido por su trabajo en el campo de la psicología positiva, particularmente en temas relacionados con el sentido de la vida y el bienestar. Ha realizado investigaciones significativas sobre cómo el sentido de propósito y la realización personal influyen en el bienestar psicológico. Su trabajo incluye la investigación sobre el impacto de la búsqueda de significado en la vida y cómo esto se relaciona con el bienestar general, aspectos centrales de la psicología positiva. Su contribución al campo ha sido influyente tanto en la academia como en la práctica, y ha colaborado en el desarrollo de intervenciones basadas en la psicología positiva para promover el bienestar (Colorado State University, s. f.; Steger, 2019).

El Dr. Steger (2019) ha desarrollado y aplicado diversas intervenciones educativas basadas en la psicología positiva, enfocadas en que sus alumnos aprendan sobre el sentido de la vida y el bienestar. Algunos ejemplos de las estrategias didácticas empleadas en sus intervenciones incluyen varias líneas de investigación sobre el sentido de vida y el bienestar que se describen a continuación:

- *Ejercicios de reflexión sobre el sentido de la vida:* estos ejercicios están diseñados para ayudar a las personas a reflexionar sobre sus valores, metas y propósito en la vida. Pueden incluir actividades como escribir sobre experiencias significativas, identificar lo que da sentido a la vida y explorar cómo los objetivos personales se alinean con un sentido más amplio del propósito de vida.
- *Cuestionarios de evaluación del sentido de la vida:* herramientas como el *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ), desarrollado por Steger, se utilizan para medir la presencia de sentido y la búsqueda de sentido en la vida. Estos cuestionarios ayudan

a las personas a identificar áreas en las que podrían buscar mayor significado y desarrollar estrategias para fortalecer el sentido de propósito.

- *Programas de bienestar basados en la psicología positiva:* Steger ha trabajado en el desarrollo de programas educativos que integran técnicas de psicología positiva para mejorar el bienestar general. Estos programas incluyen talleres, cursos y actividades diseñadas para promover la reflexión personal, la gratitud y la conexión con metas significativas.
- *Intervenciones de mindfulness y autocompasión:* aunque no son técnicas desarrolladas exclusivamente por Steger, estas se han utilizado en sus programas de capacitación para ayudar a las personas a gestionar el estrés y aumentar el bienestar emocional, fomentando una actitud positiva hacia uno mismo y el mundo.
- *Aplicación en el contexto organizacional y educativo:* Steger ha aplicado principios de la psicología positiva en contextos organizacionales y educativos para mejorar el ambiente de trabajo y el rendimiento académico, promoviendo la satisfacción y el sentido de propósito en estos entornos.

El Dr. Steger creó el Laboratorio para el Estudio del Significado y la Calidad de Vida, el cual se dedica a investigar las condiciones que permiten una vida significativa y con propósito, especialmente en contextos estresantes como el trauma o los problemas de salud. Se enfoca en el funcionamiento humano integral, desde la mitigación del sufrimiento hasta el florecimiento personal. Entre sus áreas de investigación se incluyen:

- Los beneficios de encontrarle sentido a la vida y las intervenciones que lo fomentan.
- Conductas relacionadas con la salud y los factores que las promueven o las ponen en riesgo.
- El impacto de experimentar un trabajo significativo y cómo mejorar esta experiencia en el ámbito laboral.
- La interacción entre la personalidad y factores situacionales en la angustia psicológica y el bienestar.
- Investigación intercultural sobre el sentido de la vida, el trabajo significativo y el bienestar.

Utiliza métodos como cuestionarios, entrevistas, análisis cualitativos, experimentos y estrategias de intervención psicológica. El laboratorio promueve un compromiso profundo con el desarrollo intelectual, la crítica literaria, la creación de ideas de investigación, la

gestión de experimentos y la difusión del conocimiento. Fomenta la formación de científicos sociales y clínicos independientes, capacitados y éticos, valorando la participación activa y la pasión en la investigación (Steger, 2019).

Sus intervenciones se caracterizan por enfocarse en enseñar a las personas a encontrar propósito y significado en sus vidas, tanto en contextos personales como laborales. Por ejemplo, las intervenciones basadas en el sentido de la vida incluyen ejercicios de reflexión para ayudar a los participantes a reflexionar sobre sus valores, metas y experiencias significativas. Los participantes pueden escribir sobre experiencias que les han dado un sentido profundo de propósito o sobre cómo desean contribuir al mundo (Steger y Kashdan, 2009; Steger, 2011; Dik et al., 2013; Steger y Kashdan, 2013; Steger, 2015; Martela y Steger, 2016).

Otra técnica que emplea en sus procesos de enseñanza-aprendizaje es el uso de diarios de significado. El Dr. Steger alienta a los participantes a llevar un diario en el que registren eventos diarios que les brinden un sentido de significado y cómo estos eventos se alinean con sus valores y objetivos a largo plazo.

En sus programas de desarrollo personal se basa en la terapia de significado, cuyo sustento teórico se encuentra en el trabajo de Viktor Frankl y se centra en ayudar a los individuos a explorar y encontrar significado en sus vidas, especialmente durante momentos de crisis o desafío. Esto puede incluir el uso de técnicas de diálogo socrático para ayudar a los individuos a cuestionar y reconfigurar su percepción de la vida.

Para implementar intervenciones en el lugar de trabajo y desarrollar programas orientados al trabajo significativo, el Dr. Steger ha desarrollado intervenciones para mejorar la experiencia laboral, al conectar las tareas diarias con un sentido de propósito más amplio. Esto puede incluir talleres o sesiones de *coaching*, en las que se ayuda a los empleados a identificar cómo su trabajo contribuye tanto a sus objetivos personales como a los de la organización.

Dentro de sus logros, además de haber creado el Laboratorio para el Estudio del Significado y la Calidad de Vida, se destaca el desarrollo y la aplicación de herramientas de evaluación para medir el sentido de la vida y el bienestar de las personas. Estas herramientas le han ayudado a diseñar intervenciones educativas más efectivas y personalizadas.

En Estados Unidos, el primer caso de enseñanza de la felicidad, bien conocido y documentado, es el de la Universidad de Harvard, a través del curso impartido por el Dr. Tal Ben-Shahar. Psicólogo y autor de renombre internacional, Ben-Shahar es conocido por haber creado y enseñado uno de los cursos más populares en la historia de Harvard:

Positive Psychology (Psicología Positiva). También diseñó el curso *The Psychology of Leadership* (Psicología del Liderazgo).

El curso de Psicología Positiva comenzó a impartirse en el 2002 y se centraba en el estudio, análisis y aplicación práctica de conocimientos derivados de investigaciones científicas sobre el bienestar, la felicidad, y el florecimiento humano. Ben-Shahar relata que, al iniciar el primer seminario sobre psicología positiva, solo se inscribieron ocho estudiantes y, para su asombro, dos de ellos se dieron de baja del curso. Confiesa que este hecho hirió su ego, pues percibió el poco interés que mostraron los alumnos (Ben-Shahar, 2007).

No obstante, al poco tiempo, esta clase creció exponencialmente hasta convertirse en la más grande de la universidad en apenas dos años. En este curso, los estudiantes no solo estudiaban teorías sobre la felicidad, sino que también aplicaban estos conocimientos a sus vidas: enfrentaban miedos, reflexionaban sobre sus fortalezas y establecían metas personales. A pesar de su propia naturaleza introvertida, Ben-Shahar se vio desafiado a enseñar a un público cada vez más amplio, motivado por William James, fundador de la psicología estadounidense. Esto lo llevó a salir de su zona de confort y a transformar su seminario en un formato de conferencias. Al año siguiente, su primera conferencia fue de cerca de cuatrocientos estudiantes, lo que representó todo un desafío para él por ser tan tímido. Relata que, cuando la clase se duplicó en el tercer año, sintió auténtico pánico, especialmente cuando comenzaron a asistir los padres de los estudiantes, algunos abuelos y, más adelante, los medios de comunicación, que empezaron a aparecer para hacerle una tormenta de preguntas al respecto (Ben-Shahar, 2007).

Su popularidad fue tal que, en 2006, llegó a ser la clase más grande de Harvard, con más de 1400 estudiantes inscritos. El curso abarcaba temas como la felicidad, la autoestima, la motivación, las relaciones interpersonales, el uso de fortalezas personales, la gratitud y la búsqueda de sentido y propósito en la vida. Además, enseñaba cómo aplicar estos conocimientos para mejorar la vida personal y profesional.

El éxito del curso no solo se reflejó en su popularidad, sino también en su impacto a largo plazo en los estudiantes. Muchos de sus alumnos afirmaron que el curso transformó su forma de ver la vida y de enfrentar los desafíos personales y profesionales.

Otro caso de éxito en Estados Unidos acerca de la enseñanza de la felicidad es el de Laurie Santos, profesora de psicología en la Universidad de Yale. En 2018, impartió una clase sobre la felicidad, oficialmente denominada *Psicología 157: La psicología y la buena vida*, que rápidamente se convirtió en una de las más populares en toda la historia de la universidad. La clase se ofreció de manera presencial una única vez, durante el semestre

de primavera de 2018, y atrajo a 1147 estudiantes, quienes asistieron a las conferencias en el espacio más grande del campus (Ye, 2022).

Ese mismo año, se lanzó una versión gratuita de la clase a través de la plataforma de aprendizaje en línea Coursera, bajo el título “La ciencia del bienestar”. Esta versión en línea también tuvo un éxito inmediato, atrayendo a miles de estudiantes. Actualmente cuenta con cerca de cinco millones de alumnos registrados (4 902 662), según consta en el sitio web oficial de Coursera. El curso se compone de una serie de desafíos desarrollados con el objetivo de aumentar la felicidad del alumno y crear hábitos más productivos (Santos, 2018). Este fenómeno refleja el creciente interés en el aprendizaje de la felicidad y el bienestar, tanto en el ámbito académico como entre el público en general.

En América Latina, también hay iniciativas educativas desde el enfoque de la psicología positiva, que han adoptado y adaptado el enfoque de la felicidad y el bienestar al contexto educativo, principalmente en los niveles de educación media superior y superior, aunque no siempre con el mismo nivel de formalidad o notoriedad que el curso de Tal Ben-Shahar en Harvard o el de Laurie Santos en Yale.

A continuación, se describen algunos ejemplos relevantes en países latinoamericanos.

En México, se creó la Cátedra de la Felicidad y el Bienestar en la Universidad Tecmilenio. Esta Universidad es una de las instituciones de educación media superior y superior pioneras en América Latina en integrar el bienestar y la felicidad en su modelo educativo. Al institucionalizar el estudio y promoción del bienestar y la felicidad entre su comunidad, se ha convertido en un referente regional. En el 2013, lanzó la primera “Cátedra de Bienestar y Felicidad” en el mundo, y es conocida por su enfoque educativo centrado en la psicología positiva.

La universidad ofrece programas educativos que promueven el desarrollo de competencias socioemocionales, el bienestar integral de los estudiantes y una cultura organizacional positiva. Tecmilenio también organiza un evento internacional denominado Wellbeing 360, que reúne a expertos en bienestar, psicología positiva, y desarrollo personal, con el objetivo de compartir investigaciones y prácticas innovadoras en este campo. Este desarrollo refleja el creciente reconocimiento de la importancia del bienestar en la educación y la vida organizacional, y ha marcado una pauta sobre cómo las ciencias del bienestar pueden aplicarse de manera práctica y efectiva (<https://www.wellbeing360.tv/>).

En el 2013, la Universidad Tecmilenio creó el primer Instituto de Ciencias de la Felicidad en México, hoy denominado Instituto de Ciencias del Bienestar Integral Tecmilenio, el cual

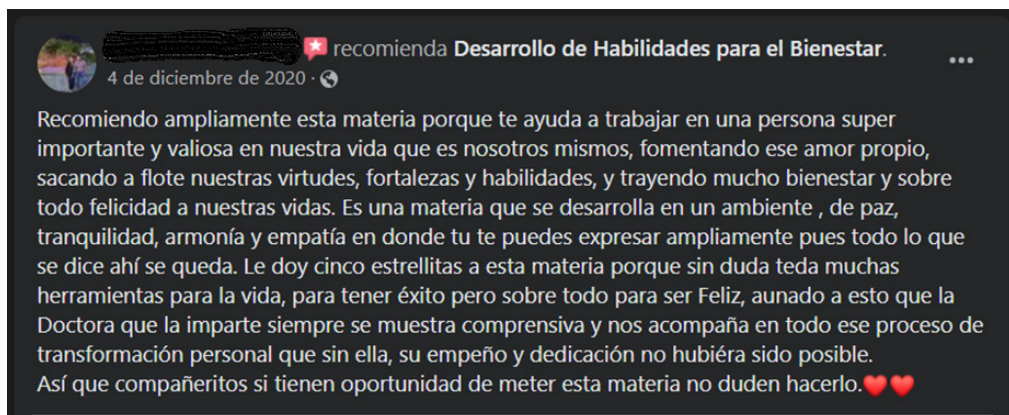
promueve el bienestar a través de: (a) *la enseñanza de las bases para una vida plena*; (b) *la proposición de prácticas positivas para la promoción de la felicidad de sus estudiantes y colaboradores*; (c) *la investigación de los principios básicos del bienestar*; (d) *la difusión de los resultados derivados de su propia experiencia e investigación*. Dicho instituto está presidido por el Dr. Tal Ben-Shahar, junto con otros expertos reconocidos dentro del campo de la psicología positiva. Esto demuestra que la felicidad y el bienestar no solo se pueden enseñar, sino que los alumnos pueden aprenderlos y certificarse en psicología positiva, así como aplicar sus aprendizajes en distintos contextos sociales. Tecmilenio ha marcado un hito importante en la educación en América Latina (Redacción Nacional ProPositivo, 2020; <https://www.wellbeing360.tv/>).

Otro caso de éxito en México es el de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), donde la Dra. Rosa Elba Domínguez Bolaños —una destacada académica de tiempo completo de la Facultad de Medicina, doctora en Psicología y certificada por el Instituto de Ciencias de la Felicidad del Tecmilenio, instructora de *coaching* para la felicidad, tanatóloga, psicoterapeuta e hipnoterapeuta— tiene como línea de investigación el tema relacionado con el bienestar y la salud. Es coordinadora de la academia de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar y miembro del Sistema Nacional de Investigadores.

La Dra. Domínguez desarrolló una asignatura optativa dentro del mapa curricular de la carrera de Medicina, denominada Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (DHPB), basada en los principios teóricos de la psicología positiva (Domínguez, 2022). La primera vez que la Dra. Domínguez impartió la materia fue en el otoño de 2015, en modalidad presencial, con una única sección para 30 estudiantes, que rápidamente alcanzó su capacidad máxima. A partir de entonces, el interés por la asignatura creció significativamente. En el semestre siguiente, la matrícula se duplicó, lo que llevó a abrir dos secciones de 30 alumnos cada una, sumando un total de 60 estudiantes. Un año después, se expandió a tres secciones, con 90 alumnos en total. Para el 2022, la demanda había aumentado tanto que se ofrecían seis secciones por semestre, todas con el cupo completo de 180 estudiantes, quienes asistían diariamente a lo que cariñosamente llamaban *la clase de la felicidad*.

En la figura 1, se pueden leer las opiniones y recomendaciones de los alumnos publicadas en el muro del grupo de la red social que se empleó para dar seguimiento a la materia, destacando la importancia y utilidad de la materia para el desarrollo de habilidades orientadas al bienestar, la felicidad, el éxito y, en general, para la vida de los estudiantes de la carrera de Medicina.

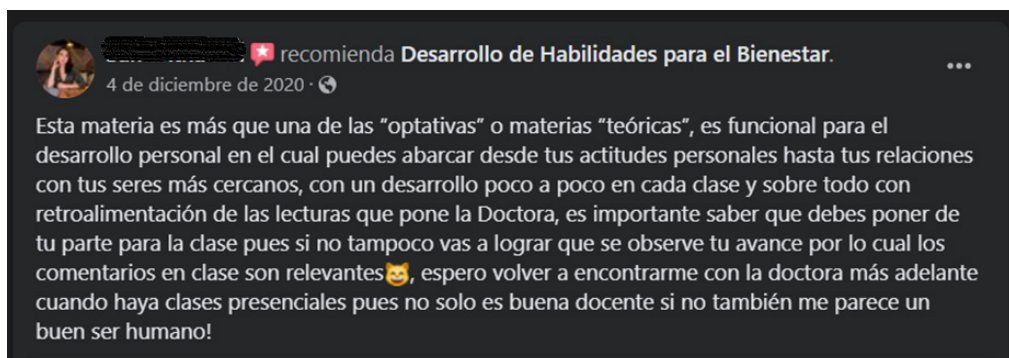
Figura 1. Opinión y recomendación de un alumno anónimo sobre la materia Desarrollo de Habilidades para el Bienestar, periodo de otoño del 2020



Fuente: adaptado de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (2020, 4 de diciembre).

En la figura 2, se puede leer que el valor y la importancia de una materia optativa como esta son determinados por los alumnos en función de su utilidad. La materia de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (DHPB) es, sin duda, una herramienta esencial para el desarrollo personal y profesional. Se trata de una asignatura con un enfoque profundamente humanista, no solo por su contenido, sino también por la persona que la imparte. Por esta razón, es crucial seleccionar cuidadosamente al docente que la enseñará, asegurando que su preparación académica en psicología positiva y su sentido humano estén alineados de manera óptima, preferentemente para obtener los mejores resultados.

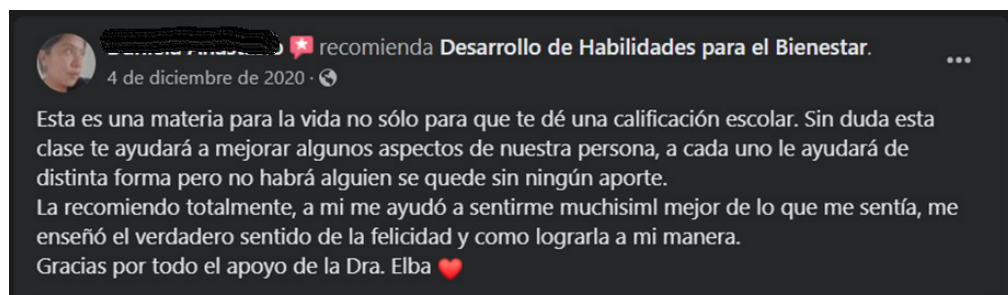
Figura 2. Opinión sobre el valor e importancia de la materia optativa DHPB



Fuente: adaptado de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (2020, 4 de diciembre).

En la figura 3, se observa que el trabajo en la materia DHPB se centra en el alumno, enfocándose en sus problemas y virtudes. Esta asignatura apoya a cada estudiante de manera individual, ayudándolo, según sus condiciones y necesidades, a encontrar su propio camino hacia la felicidad y el bienestar personal.

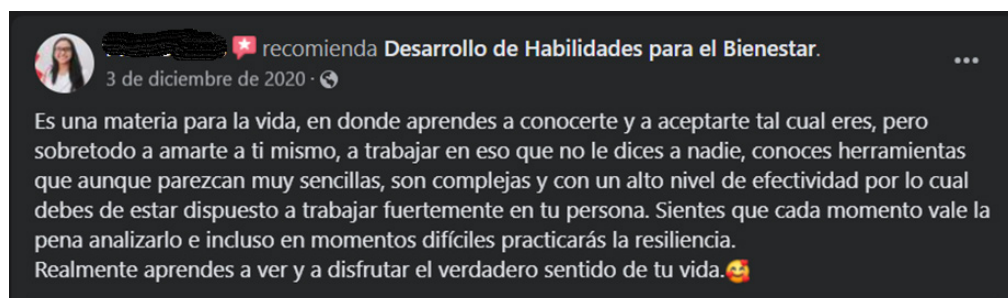
Figura 3. Comentario sobre el enfoque de la materia DHPB centrado en los problemas y virtudes del alumno



Fuente: adaptado de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (2020, 4 de diciembre).

En la figura 4, se evidencia que los contenidos de la asignatura DHPB están diseñados para desarrollar habilidades con una perspectiva positiva hacia la vida. A partir del auto-conocimiento y, utilizando las herramientas de la psicología positiva, como la resiliencia, el sentido y el disfrute de la vida, por citar algunos ejemplos, los estudiantes aprenden a encontrar la felicidad en sus actividades diarias.

Figura 4. Opinión sobre los contenidos de la materia DHPB diseñados con perspectiva positiva



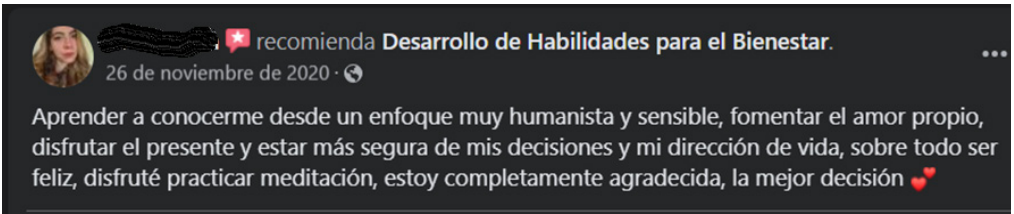
Fuente: adaptado de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (2020, 3 de diciembre).

Durante la impartición de la materia de DHPB, se incorporaba una breve sesión de meditación al inicio o al final de cada clase. Esta práctica habitual tuvo un impacto tan positivo en los estudiantes que varios de ellos comenzaron a pedir más tiempo para meditar, reconociendo los beneficios que les aportaba. En respuesta a esta demanda, en 2018, la Dra. Domínguez creó una actividad llamada “Happiness Zen”, una meditación diseñada para ayudar a los futuros médicos a encontrar calma y equilibrio en medio del caos, el estrés y la ansiedad que caracteriza la vida universitaria de esta profesión. Basada en la filosofía de la escuela budista, el concepto del zen se utilizó como una herramienta clave para descubrir serenidad y plenitud. Esta práctica se realizaba semanalmente, los jueves, y llegó a ser conocida como *jueves de la felicidad*. Alrededor de 200 estudiantes participaban en la meditación, llenando el auditorio de radiología la Facultad de Medicina.

La práctica de la meditación con *mindfulness* les brinda equilibrio físico, mental y emocional a los alumnos, quienes pueden tomar mejores decisiones y dirigir sus vidas con un propósito más claro.

En la figura 5, se muestra la relación entre la práctica de la meditación y la felicidad. Esta opinión indica que estos elementos fueron particularmente valiosos para el alumno. La meditación, como herramienta de bienestar, no solo ayudó a reducir el estrés, sino que también facilitó alcanzar un estado de mayor felicidad y equilibrio, que se enmarca en el bienestar subjetivo, caracterizado por un sentido de autoconocimiento, amor propio y una mayor seguridad en sus decisiones y en la dirección de sus vidas. Este tipo de felicidad es más profundo y sostenido, ya que no se basa únicamente en experiencias externas o pasajeras, sino en un cambio interno en la forma de percibir y gestionar la vida diaria.

Figura 5. Comentario sobre la relación entre la práctica de la meditación con la felicidad y el equilibrio

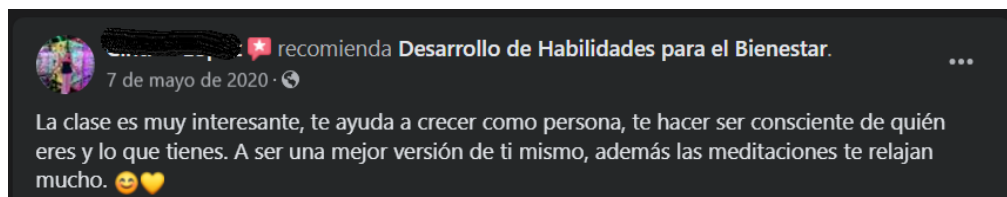


Fuente: adaptado de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (2020, 4 de diciembre).

En la figura 6, la opinión del alumno refleja que la materia DHPB ha sido una herramienta poderosa para el crecimiento personal, el autoconocimiento y la mejora continua. Además, las prácticas de meditación han proporcionado un espacio para la relajación

y el manejo del estrés, lo que ha contribuido significativamente al bienestar general del alumno. Este testimonio destaca la importancia de integrar contenidos que no solo informen, sino que también transformen a los estudiantes, ayudándolos a convertirse en mejores versiones de sí mismos y a desarrollar habilidades que les permitan llevar una vida más consciente y equilibrada.

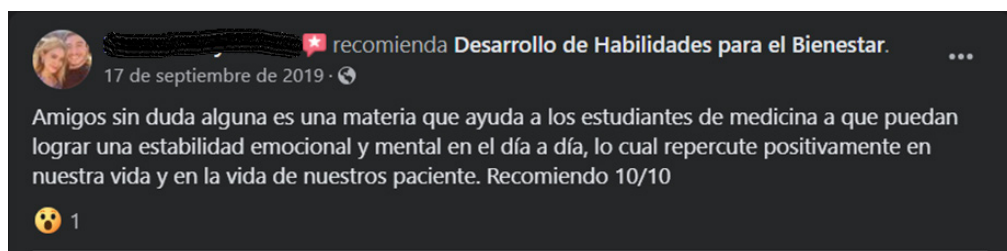
Figura 6. Opinión sobre la materia DHPB como herramienta poderosa para el crecimiento personal



Fuente: adaptado de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (2020, 7 de mayo).

En la figura 7, la opinión del alumno pone de relieve la importancia de la materia DHPB en la formación de futuros médicos, al proporcionarles las herramientas necesarias para alcanzar y mantener una estabilidad emocional y mental. Esta estabilidad no solo beneficia a los estudiantes en su vida diaria, sino que también repercute directamente en la calidad de atención que pueden ofrecer a sus pacientes. La recomendación enfática del educando subraya el valor de esta asignatura como un componente esencial en el desarrollo de médicos no solo competentes, sino también emocionalmente equilibrados y empáticos.

Figura 7. Comentario sobre la importancia de la materia DHPB en la formación de futuros médicos



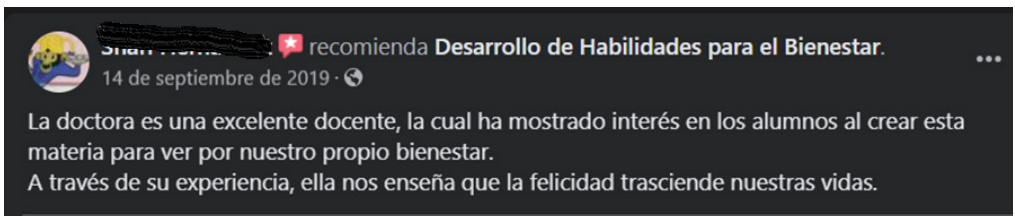
Fuente: adaptado de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (2019, 17 de septiembre).

En la figura 8, la opinión del alumno sobre la materia de DHPB destaca no solo el valor del contenido del curso, sino también la influencia decisiva de la Dra. Domínguez como

docente interesada en el bienestar de sus alumnos al crear esta asignatura. A partir de su testimonio, se pueden identificar varios aspectos clave:

1. El alumno destaca que la Dra. Domínguez es una excelente docente y reconoce su interés genuino por el bienestar de los futuros médicos al proponer esta materia optativa para mejorar su calidad de vida. Para él, su forma de enseñar y conectar con los alumnos a través de su experiencia hace que esta clase sea mucho más significativa.
2. El interés por el bienestar de sus alumnos significa que la Dra. Domínguez no solo desarrolló la asignatura con el fin de agregar una materia más al programa de estudios de la Licenciatura en Medicina, sino porque realmente le importa cómo están sus estudiantes en cuanto a su estado mental y emocional. La diseñó cuidadosamente, pensando en cómo ayudarles a mejorar tanto su vida personal como académica.
3. El alumno también resalta que la materia de la felicidad, como la llaman los estudiantes, no se queda solo con lo que dicen los libros, sino que la Dra. Domínguez comparte sus propias experiencias y explica cómo ha aplicado en su vida lo que enseña. Eso hace que los temas de bienestar y felicidad no se sientan solo como ideas abstractas, sino como algo que se puede llevar a la práctica cotidiana y que realmente funciona.
4. Según palabras de la Dra. Domínguez, la felicidad va más allá de uno mismo. Les ha hecho ver a sus alumnos que la felicidad no es algo egoísta que termina al encontrar la propia, sino que, al aprender estas habilidades, pueden cambiar su vida y la de los demás. Esta idea les ayuda a enfrentar sus problemas con otra actitud y a buscar un impacto positivo en su entorno, transformando sus relaciones, su ambiente de desarrollo y su vida profesional futura.

Figura 8. Excelencia docente de la materia DHPB enfocada en el bienestar de los alumnos



Fuente: adaptado de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (2019, 14 de septiembre).

A partir de ese momento, la Dra. Domínguez comenzó a recibir numerosas invitaciones a distintos eventos institucionales para hablar sobre psicología positiva y felicidad. Ese mismo año, fue invitada como oradora en las charlas TEDxBuapWomen, donde compartió su conocimiento y experiencia en el tema ante un foro de decenas de asistentes. Este evento estaba dirigido a todos los miembros de la comunidad BUAP que, en su vida diaria dentro de la universidad, reflejan y promueven el valor de la mujer a través de sus interacciones cotidianas.

Asimismo, impartió conferencias de apoyo y acompañamiento a cientos de estudiantes de nivel medio superior y superior en la universidad. Estas charlas rápidamente captaron la atención, lo que llevó a recibir invitaciones para impartir conferencias en foros más amplios, como los organizados por la Secretaría de Educación Pública (SEP) del Estado de Puebla, dirigidas a cientos de maestros de la SEP. Además, fue invitada por un canal de televisión local, Televisa, para participar como colaboradora en el programa *Tarde Libre con Gilberto Brenis*, donde compartía con la audiencia sus conocimientos y experiencias en la enseñanza-aprendizaje de la psicología positiva en contextos educativos y terapéuticos. A través de este programa, brindó orientación y apoyo a los televidentes, promoviendo una mejor calidad de vida, bienestar y felicidad, logrando así impactar a un público más allá de las aulas y auditorios, alcanzando un sector más amplio en la población mexicana.

En los últimos años, el grupo de investigación de la Dra. Domínguez ha realizado intervenciones educativas en este campo con estudiantes de la Facultad de Medicina de la BUAP. Uno de los estudios revela que el uso de la meditación como estrategia de afrontamiento ante el estrés académico —incluso con sesiones breves— mostró un impacto significativo en la reducción de los estresores, como la sobrecarga de tareas, las evaluaciones y el tiempo limitado, así como síntomas de estrés, tales como ansiedad, somnolencia y problemas de concentración. Adicionalmente, se observó una mejora en las estrategias para encarar de manera positiva los retos y desafíos de la carrera médica a través de la práctica cotidiana de la meditación, adaptada a las necesidades de los estudiantes (Domínguez et al., 2020).

En otro estudio se evaluó el impacto del *mindfulness* como herramienta de apoyo para mejorar el rendimiento académico y la autorregulación emocional de estudiantes de medicina en la materia de DHPC. Se empleó un diseño cualitativo, transversal y descriptivo con una muestra de 121 alumnos de la BUAP, quienes participaron voluntariamente durante el semestre de otoño del 2023. Los resultados del pretest evidenciaron altos niveles de distracción, estrés, descontrol emocional, ansiedad y agotamiento. En contraste, el posttest reportó mejoras significativas en atención, regulación emocional,

niveles de estrés y calma, así como algunos avances en el desarrollo de habilidades sociales (Domínguez e Ibarra, 2024).

La intervención con *mindfulness* demostró su eficacia al fomentar competencias socioemocionales clave como la inteligencia emocional, la autorregulación, la autoconciencia, las habilidades sociales y la conciencia social. Estas competencias no solo mejoraron el bienestar personal, sino también el rendimiento académico de los estudiantes. El estudio, abordado desde una perspectiva interdisciplinaria (psicología, neurociencia y medicina), destaca que el *mindfulness* promueve cambios positivos en la regulación emocional y en la actividad cerebral, beneficiando tanto el aprendizaje como el desarrollo integral de los alumnos.

En conclusión, estas experiencias de enseñanza-aprendizaje sobre felicidad en América del Norte, tanto en la Universidad de Toronto de Canadá, como en Harvard y Yale de Estados Unidos, la Universidad Tecmilenio y la BUAP en México, son una muestra de la tendencia creciente que existe en el interés por el estudio e intervención en psicología positiva en las Américas. Estas reflejan una búsqueda universal y atemporal de la felicidad y el bienestar, una preocupación que ha estado presente desde los tiempos de Platón, Aristóteles y Confucio.



Nota. Agradezco a la Dra. Elba Domínguez por permitirme el acceso a sus contenidos, portafolios de evidencias y por compartir conmigo su experiencia de la puesta en marcha de esta intervención educativa en formato de asignatura presencial y en línea dentro del plan curricular de la carrera de medicina de la BUAP.

Las intervenciones en felicidad y bienestar en el contexto centroamericano

En Centroamérica, la implementación de programas de educación socioemocional y bienestar en entornos escolares ha mostrado resultados prometedores. Estudios recientes han demostrado que estas intervenciones no solo mejoran el rendimiento académico, sino que también fortalecen habilidades socioemocionales esenciales, como la resiliencia y la regulación emocional.

Rojas (2020) considera importante la implementación de programas de educación socioemocional en entornos escolares. Destaca que las políticas de bienestar de la región latinoamericana deben incluir la educación socioemocional como eje transversal, pero vinculada con factores culturales como la familia y la comunidad, ya que son claves para el desarrollo de la capacidad resiliente. Asimismo, enfatiza que los programas educativos que integran el desarrollo de habilidades socioemocionales —como, por ejemplo, la autoconciencia y la empatía— mejoran la adaptación escolar y reducen el estrés académico, especialmente en contextos de desigualdad. Estos hallazgos sugieren que el bienestar puede ser enseñado y aprendido, proporcionando herramientas a las personas para enfrentar de manera efectiva los desafíos de la vida.

Sin embargo, en el contexto latinoamericano, a pesar de los avances en varias áreas, persisten desafíos significativos que afectan el bienestar de la población. La desigualdad social y económica es una preocupación central, con amplias disparidades en el acceso a recursos y oportunidades. La violencia en distintas regiones también representa un obstáculo importante para el bienestar, impactando la seguridad y la calidad de vida de las personas. Además, la inestabilidad política en algunos países contribuye a la incertidumbre y dificulta la implementación de políticas efectivas para mejorar el bienestar general. Estos factores combinados siguen siendo barreras significativas para lograr un bienestar equitativo y sostenible en la región.

Una revisión sistemática realizada por Durgante (2017) evaluó los programas de intervención basados en el fortalecimiento dirigidos a adultos en América Latina, analizando la calidad metodológica y la eficacia de estos programas. Se revisaron 15 estudios empíricos obtenidos de bases de datos como Medline, Scopus y PsycINFO, sin restricción de fecha. Los programas estudiados abarcaron áreas como asertividad, empatía, afrontamiento, perdón, gratitud, optimismo y resiliencia. Aunque todos los estudios reportaron efectos positivos tras las intervenciones, la calidad metodológica varió, con solo el 46 % alcanzando altos estándares y dos estudios utilizando diseños experimentales con aleatorización.

Los hallazgos destacan la necesidad de mejorar la calidad metodológica y sugieren áreas para futuras investigaciones en la evaluación de intervenciones en psicología positiva.

Aunque los resultados de los estudios son positivos y prometedores, es crucial que futuros trabajos se centren en mejorar la calidad metodológica, adoptar diseños experimentales robustos y considerar la diversidad cultural y contextual en el desarrollo e implementación de intervenciones basadas en el fortalecimiento.

En un estudio realizado en Colombia por Mesurado et al. (2021), se investigó la efectividad del programa Héroe Virtual en adolescentes colombianos durante el aislamiento por COVID-19, con el propósito de aumentar emociones positivas como la alegría, gratitud, serenidad y satisfacción personal, y de promover comportamientos prosociales. Se trabajó con 211 adolescentes, asignados a un grupo de intervención o a un grupo control mediante un ensayo aleatorizado. Los hallazgos revelaron que el programa logró incrementar varias de las emociones positivas mencionadas, excepto la simpatía, y también motivó a los adolescentes a actuar de manera más prosocial. Además, el programa fue exitoso en fomentar directamente comportamientos prosociales, ayudando a los jóvenes a conectarse socialmente a pesar de las restricciones del confinamiento. Este estudio subraya la importancia de contar con intervenciones efectivas para reducir el impacto negativo del aislamiento social en los adolescentes.

Las revisiones sistemáticas que se han hecho sobre la educación positiva en algunos países de América Latina muestran que las intervenciones educativas que utilizan principios de la psicología positiva han mostrado resultados positivos en diferentes entornos escolares, favoreciendo tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico de los estudiantes. Estas estrategias, que pueden aplicarse en formatos en línea, de corta duración o con múltiples componentes, también benefician a los docentes al fortalecer su autoeficacia y resiliencia. Integrar estas prácticas en el currículo escolar puede ser una herramienta efectiva para fomentar la salud mental y el desarrollo integral de los estudiantes desde temprana edad (Francis et al., 2021; Tejada-Gallardo et al., 2020; Ciarrochi et al., 2016).

Los estudios e intervenciones en Latinoamérica centrados en la felicidad y el bienestar han arrojado resultados favorables. Se han implementado programas que combinan la educación emocional, el acompañamiento psicológico y la promoción de ambientes laborales saludables, así como el fortalecimiento de escuelas y familias positivas. Estas iniciativas buscan elevar de manera notable la calidad de vida y la satisfacción de los ciudadanos en la región. Estos esfuerzos han evidenciado que invertir en la felicidad y el bienestar no solo enriquece la vida de las personas, sino que también contribuye a crear sociedades más unidas y cohesionadas.

Contribución teórica interdisciplinaria al desarrollo de la ciencia de la felicidad

En la actualidad, se pueden encontrar contribuciones al cuerpo de conocimientos de la ciencia de la felicidad diversas disciplinas; por ejemplo, desde las neurociencias, a través de la *neurociencia o neurobiología de la felicidad*, que ha explorado cómo la actividad cerebral en regiones específicas, tales como la corteza prefrontal izquierda, está asociada con las emociones positivas y el bienestar. Estudios de neuroplasticidad han observado cambios estructurales y funcionales en el cerebro con la terapia cognitiva conductual y ciertas formas de meditación, lo que sugiere que el bienestar y otras características prosociales podrían mejorarse a través del entrenamiento (Davidson y McEwen, 2012).

En el ámbito educativo, se ha indagado sobre el impacto de la meditación y cómo el *mindfulness* tiene un efecto positivo al reducir el estrés y aumentar el bienestar y desempeño académico en estudiantes universitarios. Hay evidencia documental suficiente de que es posible reducir las emociones negativas y conseguir equilibrio para una vida buena simplemente practicando una sencilla meditación *mindfulness* de 10 minutos. En México, Domínguez et al. (2020) y Domínguez e Ibarra (2024) han obtenido resultados positivos en la población de estudiantes de Medicina, impactando directamente su felicidad, bienestar psicológico y mejora en su desempeño académico.

La sociología del bienestar aborda, desde el *capital social y bienestar comunitario*, cómo el declive del capital social afecta la felicidad y la salud comunitaria (Putnam, 2000). Otro enfoque de estudio en este campo es la *desigualdad y el bienestar*: hay autores que demuestran cómo la desigualdad económica y social impacta negativamente el bienestar y la salud de las sociedades (Wilkinson y Pickett, 2010).

La filosofía ha hecho las principales contribuciones desde su origen. Por ejemplo, el filósofo Aristóteles estableció el liceo y desarrolló el concepto de la eudaimonía, o felicidad, como el fin último de la vida humana, alcanzada a través de la virtud y la razón. Por su parte, Epicuro, fundador del epicureísmo, propone que la felicidad se logra mediante la búsqueda del placer moderado y la ausencia de dolor. El estoicismo (Zenón de Citio) enseña que la felicidad proviene de vivir en armonía con la naturaleza y la razón, y de mantener la tranquilidad frente a las adversidades. Confucio, en China, enseña que la felicidad se logra a través de la virtud, la moralidad y el cumplimiento de los deberes sociales.

Para Aristóteles, es importante buscar activamente el bien, ya que hacer el bien conduce a la felicidad, mientras que evitar el mal solo nos proporciona una felicidad indirecta y

accidental. La prosperidad y la buena fortuna son, de alguna manera, manifestaciones de una naturaleza que carece de razón. Una persona afortunada es aquella que, sin tener una comprensión clara o iluminada, se dirige hacia lo bueno y lo encuentra. Por lo tanto, su éxito se debe a la naturaleza, ya que esta fuerza instintiva es la que impulsa nuestra alma, sin necesidad de la razón, hacia aquello que nos proporcionará bienestar y felicidad (Aristóteles, 1873).

La psicología estadounidense establecida en su forma tradicional por William James, ha evolucionado en perspectiva, desde su enfoque inicial centrado en la enfermedad y el trastorno de la mente y el comportamiento humano (Seligman, 2002). Con el tiempo, surgió la psicología positiva, fundada por Martin Seligman, que se centra en estudiar y promover las virtudes y fortalezas que contribuyen al bienestar y la felicidad. Este enfoque amplía la perspectiva tradicional al no limitarse únicamente al tratamiento de patologías, sino también al alentar el desarrollo de vidas más plenas y satisfactorias, beneficiando tanto a individuos como a comunidades.

Como sabemos, la psicología tradicional centra su objeto de estudio en la enfermedad psicológica, que, en palabras de Park et al. (2013), considera a las personas como “seres imperfectos y frágiles, víctimas de circunstancias adversas o de una mala genética” (p. 1). Si bien, esta perspectiva es realista porque así es la condición humana en cierta medida, también puede considerarse pesimista. Sin embargo, es importante entenderla para realizar intervenciones adecuadas y efectivas en bienestar y felicidad desde el enfoque de la psicología positiva, encontrando puntos de apoyo, es decir, viéndola desde la perspectiva de que no todo es malo, y que donde se encuentre un poco de resiliencia se puede construir bienestar y felicidad duradera.

Por lo tanto, si se analiza la visión de los autores, se puede apreciar que no todo es perjudicial, porque ponen énfasis en varios principios fundamentales de la existencia humana que afectan nuestro bienestar.

El primer principio es la *vulnerabilidad humana*, que enfatiza la importancia de reconocer que los factores internos propios de nuestro desarrollo psicológico afectan nuestro bienestar. Por ejemplo, nuestras debilidades y limitaciones, ya sean físicas, mentales, emocionales o sociales, restringen o condicionan nuestro actuar en el mundo. Asimismo, los factores externos —aquellos procedentes del contexto de desarrollo del individuo, es decir, lo que lo rodea— también afectan de manera positiva o negativa nuestra existencia (Park et al., 2013). Por ende, comprender nuestras debilidades y limitaciones es fundamental para buscar apoyo psicológico a tiempo, tomar acción cuando sea necesario y trabajar en nuestro bienestar de manera consciente y constante, de modo que el cambio se produzca de forma efectiva.

Este principio tiene su fundamento en la corriente del psicoanálisis propuesta por Sigmund Freud, quien encontró que la fragilidad y las imperfecciones humanas derivadas de las experiencias vividas a edad temprana, así como los conflictos inconscientes afectan el comportamiento y la salud mental de los individuos. Este enfoque destaca lo significativos que son los traumas y las adversidades en el desarrollo psicológico de las personas.

Aunado a lo anterior, y con la finalidad de reparar las experiencias que han dejado una huella negativa en la psique del individuo, se puede recurrir a la terapia cognitivo-conductual (TCC), desarrollada por Aaron Beck. Este autor estudió cómo los pensamientos negativos y distorsionados inciden en la salud mental (Beck, 1995). La TCC reconoce la vulnerabilidad humana y se enfoca en cambiar patrones de pensamiento perjudiciales y conductas disfuncionales para mejorar el bienestar emocional. Esta intervención terapéutica se emplea para tratar una amplia gama de trastornos, como la depresión, la ansiedad, el estrés postraumático, trastornos de la alimentación, entre muchos otros. Este proceso de reparación de la experiencia humana negativa es un paso previo importante para construir una estructura psicológica equilibrada y saludable, a partir de una intervención educativa en inteligencia emocional.

El segundo principio es la *influencia genética* proveniente de nuestro linaje; esta juega un papel muy importante en nuestra predisposición a desarrollar ciertas condiciones y trastornos mentales. Aceptar que algunos aspectos de nuestra salud mental pueden ser heredados de nuestros padres y demás ascendencia, admitirlos nos ayuda a comprender mejor nuestros problemas y a buscar asistencia profesional especializada, con el fin de acceder a los tratamientos adecuados y evitar que nuestro desarrollo personal, profesional y bienestar se limite o condicione (Park et al., 2013).

La aceptación permite al sujeto reconocer que algunos desafíos no son una cuestión de carácter o falta de esfuerzo personal, sino que pueden tener raíces biológicas o genéticas. Este simple acto fomenta la empatía hacia uno mismo, reduce el estigma asociado a los problemas de salud mental y permite considerar otras posibilidades de intervención más específicas y potencialmente más eficaces.

Por lo tanto, al aceptar la influencia hereditaria en nuestra salud mental, la persona se prepara mejor para buscar tratamientos o apoyos que tengan en cuenta tanto los factores genéticos como los ambientales. Esto puede incluir terapias farmacológicas, psicoterapia y programas de intervención basados en psicología positiva. Un programa formativo de esta naturaleza se centra en fortalecer las virtudes personales, la resiliencia y las emociones positivas, lo que ayuda a contrarrestar los efectos negativos de las predisposiciones genéticas a partir de la educación o entrenamiento de las emociones,

virtudes, talentos, resiliencia; en general, el cultivo de todas las emociones positivas que contribuyen a mejorar el bienestar general (Seligman, 2002; Seligman, 2011).

Este principio se puede explicar desde la neurociencia y la genética. Eric Kandel, un neurocientífico y premio Nobel, ha investigado cómo la genética y la biología del cerebro humano influyen en el comportamiento y la salud mental de las personas (Kandel et al., 2000). Sus investigaciones han resaltado la importancia de las bases genéticas en la predisposición a desarrollar ciertas condiciones psicológicas.

El tercer principio es el impacto de las *circunstancias adversas* en la salud mental. Estas condiciones son aquellos factores externos, tales como el entorno social, la economía, y los eventos traumáticos que vivimos y que pueden influir de manera importante en nuestro bienestar. La vida está llena de desafíos y adversidades que pueden afectar significativamente nuestra salud mental y emocional. Las situaciones que se enfrentan desde el momento de nacer van configurando la mente y conductas del individuo a partir del valor y significado que se les dé a esas vivencias (Park et al., 2013).

Este principio encuentra su fundamento en la teoría de la indefensión aprendida, desarrollada por Martin Seligman, quien descubrió que la repetición de experiencias adversas puede conducir al individuo a un estado de indefensión y depresión debido a su percepción de falta de control sobre los eventos negativos que enfrenta. Esta condición provoca que las personas se sientan incapaces de cambiar su situación, y al creer que no pueden influir o cambiar los resultados, pierden la motivación para intentarlo, incluso en contextos donde sí podría tener alguna influencia para obtener mejores resultados (Abramson et al., 1978).

Por ejemplo, si un estudiante que, a pesar de estudiar mucho, sigue obteniendo, una y otra vez, bajas calificaciones debido a factores que considera fuera de su control, el alumno va aprendiendo que no tiene control sobre los eventos negativos. Esta percepción la internaliza y generaliza a otras áreas de su vida, llevándolo a desarrollar la creencia de insuficiencia para incidir en esos acontecimientos adversos. Como resultado, la persona empieza a mostrar pasividad y falta de motivación para intentar cambiar su situación, aun cuando las circunstancias podrían ser diferentes y existiera posibilidad de éxito. Por consiguiente, se desarrollan sentimientos de desesperanza y resignación al creer que no puede.

El último principio se relaciona con la *necesidad de intervención y apoyo*. Este postulado subraya la importancia y necesidad de la intervención psicológica, así como contar con el apoyo social para ayudar a las personas a superar sus problemas. Aceptar nuestras fragilidades no significa rendirse ante ellas, sino reconocer que se tiene la necesidad de

disponer de estrategias y recursos de afrontamiento para manejarlas adecuadamente (Park et al., 2013).

Para fundamentar este último principio, es necesario mirar desde una perspectiva integral de comprensión y atención del bienestar, como señala la OMS (1946), que la salud es un completo estado de bienestar y no solo la ausencia de enfermedad. Este enfoque tiene dos vistas, como las dos caras de una misma moneda: de un lado, la perspectiva tradicional de enfermedad, y por el otro, la ausencia de enfermedad. Por lo tanto, la necesidad de intervenir y apoyar estas dos condiciones es crucial para lograr un estado de bienestar pleno. Mientras un método de intervención como la psicoterapia cognitivo conductual corrige lo malo de la vida (enfermedad, trastorno), el otro aprovecha la ausencia de enfermedad (salud) para potenciar las capacidades y fortalezas personales, mediante un programa de intervención basado en psicología positiva, por un lado enseñando a resignificar la vida de forma positiva y por el otro a desarrollar las áreas fuertes de su persona.

Autores como George Engel o Corey L. M. Keyes proponen sus respectivos modelos de bienestar integral. El modelo biopsicosocial de Engel (1977), desde un enfoque integral sistémico, considera los factores biológicos, psicológicos y sociales en la comprensión de la salud y la enfermedad. Este modelo reconoce que las adversidades ambientales y la genética influyen conjuntamente en la salud mental. Por su parte, Keyes (2005) también explora el concepto de salud mental desde la perspectiva integral al proponer el concepto de salud mental completa, incorporando tanto la ausencia de enfermedad como la presencia de bienestar mental o características positivas del ser humano como dos continuos independientes.

Keyes identifica tres componentes principales de la salud mental. El primero es el *bienestar emocional*, que incluye la presencia de emociones positivas y la satisfacción con la vida. El segundo es el *bienestar psicológico*, que implica la autoaceptación, el crecimiento personal, la finalidad en la vida, el control ambiental, la autonomía y las relaciones positivas con otros. En tercer lugar, el *bienestar social*, que comprende la integración social, la contribución social, la coherencia social, la actualización y la aceptación sociales (Keyes, 2005).

Este autor postula que la salud mental (bienestar emocional, psicológico y social) y la enfermedad mental (episodio depresivo mayor, ansiedad generalizada, trastorno de pánico y dependencia del alcohol) son dos dimensiones distintas pero relacionadas. Según este modelo, es posible que una persona experimente altos niveles de bienestar mental incluso en presencia de síntomas de enfermedad mental, y viceversa. Sostiene

que las intervenciones deben enfocarse no solo en tratar y prevenir la enfermedad mental, sino también en fomentar el florecimiento y el bienestar positivo (Keyes, 2005).

Estos autores y sus teorías han contribuido significativamente a nuestra comprensión de cómo las imperfecciones humanas, las circunstancias adversas y la genética afectan la salud mental y el bienestar. Pero también demuestran que no estamos condenados a vivir infelices; se pueden corregir las huellas negativas y limitantes de las adversidades, potenciar las fortalezas y fortalecer el aparato psíquico con terapia, meditaciones para encontrar equilibrio y paz, intervenciones en psicología positiva para desarrollar inteligencia emocional o emociones positivas, relaciones positivas, sentido de vida, compromiso e involucramiento, logro, fortalezas, capacidades, dones, talentos, y todo ese cúmulo de conceptos propios del paradigma de la psicología positiva. Es de vital importancia conocerlos para aprender a usarlos como palancas de desarrollo personal y profesional, y lo más importante, para aprender a ser felices y a vivir una vida plena.

Martin Seligman, con su modelo PERMA de bienestar, además de sus estudios sobre optimismo y resiliencia, representa la primera piedra en la conformación de los cimientos para la construcción de este reciente paradigma de la psicología positiva. De la misma forma, Carol Ryff, con su invaluable aporte: el modelo de bienestar psicológico y crecimiento positivo, ha realizado, entre muchos otros investigadores del campo, grandes contribuciones que han ayudado a la comprensión de lo que significa vivir una vida plena. Entre ellos podemos encontrar a Mihaly Csíkszentmihályi, Christopher Peterson, Edward Diener, George Vaillant, Barbara Fredrickson, Massimini y Delle Fave, Myers, Ryan y Deci, Salovey, Rithman, Detweiler y Steward, Tal Ben-Shajar, Ángela Duckworth, Robert Emmons, Michael McCullough y sus colaboradores Kilpatrick, Larson, Bono, Kimeldorf y Cohen, por citar algunos (Ibarra y Domínguez, 2022).

Para alcanzar un bienestar duradero, Seligman, con su modelo PERMA —acrónimo que se refiere a cinco componentes clave del bienestar—, propone que estos elementos son los pilares para enseñar la felicidad y el bienestar:

Positive Emotion (*emoción positiva*): se refiere a experimentar emociones positivas en la vida, tales como alegría, gratitud, satisfacción y amor.

Engagement (*compromiso*): es sentirse completamente atraído y comprometido en actividades que desafían nuestras habilidades y nos proporcionan satisfacción al hacerlas y completarlas.

Relationships (*relaciones*): se trata de mantener o cultivar relaciones socioafectivas positivas, significativas y satisfactorias con otras personas.

Meaning (*significado*): se refiere a tener o encontrar un propósito y un sentido de vida, sentir que nuestras acciones tienen significado y contribuyen a algo más grande que nosotros mismos.

Accomplishment (*logro*): se relaciona con sentir que estamos logrando nuestras metas y objetivos, alcanzando cosas que son importantes para nosotros, percibir que somos suficientes, capaces de tener éxito y de ser competentes.

La integración de las diversas perspectivas discutidas en este texto nos lleva a una comprensión más completa y matizada del bienestar y la felicidad. La convergencia de la neurociencia, la psicología, la sociología, la filosofía y la educación sugiere que el bienestar es un fenómeno multidimensional que requiere una aproximación interdisciplinaria para estudiarse. Al combinar las intervenciones basadas en la neuroplasticidad y la psicología positiva con las prácticas contemplativas y las consideraciones filosóficas y sociales, se puede desarrollar un enfoque más robusto y efectivo para promover la felicidad y el bienestar en diversos contextos.

Metodología

La revisión de la literatura se centra en estudios académicos, información derivada de los organismos internacionales, informes gubernamentales y publicaciones de organizaciones no gubernamentales sobre la enseñanza y el aprendizaje del bienestar y la felicidad en el continente americano, enfocándose principalmente en las instituciones educativas de nivel superior que han sido pioneras e innovadoras en América del Norte. Se analizan teorías y modelos de la psicología positiva, así como las intervenciones educativas. La literatura revisada proporciona un marco teórico y evidencia empírica sobre la efectividad de diversas intervenciones.

Las fuentes de información utilizadas son libros, artículos académicos y documentos disponibles en los portales web de organismos internacionales oficiales. Los criterios de selección de las fuentes fueron aquellas que aportaran evidencia y explicaciones de si es posible enseñar o aprender la felicidad. La información recolectada se analizó tomando como eje conductor las experiencias en la enseñanza de la psicología positiva en el contexto norteamericano.

El estudio sigue un enfoque documental, recopilando y analizando fuentes secundarias. Se realiza una búsqueda sistemática en los organismos internacionales para determinar la tendencia en la incorporación del objeto de estudio en las agendas internacionales, la orientación para el diseño de políticas públicas, bases de datos académicas, repositorios universitarios y publicaciones de las ONG. Los criterios de inclusión se basan

en la relevancia, calidad y contexto de las intervenciones educativas y programas de bienestar. Se utilizan técnicas de análisis de contenido para identificar patrones, temas y hallazgos clave en la literatura revisada.

Los resultados del análisis documental se presentan en secciones temáticas que abordan diferentes aspectos de la enseñanza y el aprendizaje del bienestar y la felicidad. Se identifican estrategias efectivas, como programas de educación socioemocional, intervenciones basadas en la comunidad y políticas públicas integradas. Además, se abordan de manera general las adaptaciones culturales necesarias para la implementación exitosa de estas estrategias en diferentes contextos latinoamericanos.

Conclusiones y recomendaciones

En este trabajo se ha explorado la convergencia de diversas disciplinas en la ciencia de la felicidad, revelando un panorama complejo pero esclarecedor sobre el bienestar humano. Al integrar perspectivas de la neurociencia, la psicología positiva, la sociología, la filosofía y la educación, se ha delineado una visión más holística y profunda para estudiar el bienestar.

Las evidencias presentadas sugieren que el bienestar no puede ser comprendido ni mejorado adecuadamente desde una sola perspectiva. La neurociencia muestra cómo prácticas como el *mindfulness* pueden modificar el cerebro y mejorar el bienestar, mientras que la psicología positiva aporta estrategias para desarrollar fortalezas personales y promover una vida significativa. Juntas, estas disciplinas nos permiten ver que el bienestar es tanto un proceso biológico como psicológico, y que nuestras experiencias y hábitos pueden tener un impacto real y positivo en nuestra felicidad.

Los hallazgos sobre el impacto del *mindfulness* en el ámbito educativo destacan cómo las prácticas contemplativas pueden reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico. Esto refuerza la necesidad de incorporar estas prácticas en los programas educativos para fomentar un entorno de aprendizaje más saludable y efectivo. La educación, por lo tanto, no solo debe centrarse en la adquisición de conocimientos, sino también en el desarrollo de habilidades emocionales y psicológicas que contribuyan al bienestar integral de los estudiantes.

El reconocimiento de la influencia genética en el bienestar, combinado con las intervenciones psicológicas y educativas, destaca la importancia de un enfoque integral. La comprensión de cómo los factores biológicos y las experiencias adversas impactan nuestra salud mental nos permite diseñar intervenciones más efectivas que no solo aborden problemas, sino que también promuevan el desarrollo de fortalezas y capacidades.

El estudio demuestra que la felicidad y el bienestar no son únicamente conceptos abstractos, sino que pueden ser enseñados y aprendidos de manera efectiva a través de enfoques educativos bien diseñados y culturalmente adaptados. Los hallazgos destacan la importancia de integrar habilidades socioemocionales en el currículo educativo y fomentar un sentido de comunidad, lo cual resulta esencial para mejorar la calidad de vida. La evidencia recopilada en esta investigación documental ofrece una base sólida para el desarrollo de políticas y prácticas que promuevan el bienestar en América Latina.

Con las políticas adecuadas y la implementación de programas educativos comunitarios, es posible enseñar y aprender habilidades relacionadas con el bienestar y la felicidad. Esto contribuye a la construcción de una sociedad más equilibrada y saludable. La popularidad y el éxito del curso de Psicología Positiva no solo reflejan su relevancia, sino que también han elevado la visibilidad y credibilidad de esta disciplina como un campo académico legítimo.

Para asegurar el impacto efectivo de estos enfoques, es crucial la formación y certificación de docentes en el área de bienestar y felicidad dentro de la psicología positiva. La elaboración de una metodología de enseñanza-aprendizaje apropiada y contextualizada es fundamental para maximizar la eficacia de los programas educativos.

Además, se deben implementar estrategias para educar a los estudiantes en la gestión efectiva de las emociones, la organización del tiempo y las actividades escolares. Asimismo, el desarrollo e implementación de programas de intervención educativa dirigidos a los padres de familia es necesario para crear ambientes positivos que fomenten el desarrollo integral de los niños y adolescentes.

Finalmente, la integración de estas diversas perspectivas nos lleva a una conclusión clara: para alcanzar un bienestar pleno y duradero, es necesario adoptar un enfoque multidimensional que combine intervenciones científicas, prácticas educativas y consideraciones filosóficas. Al hacerlo, podemos construir una base sólida para mejorar la felicidad y la calidad de vida, tanto a nivel individual como colectivo.

En resumen, los resultados del estudio subrayan la importancia de una educación que integre el bienestar y la felicidad, y sugieren que una inversión en formación docente, metodologías adaptadas y programas comunitarios puede generar beneficios significativos tanto a nivel individual como colectivo.

Referencias

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., y Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>
- Achor, S. (2010). *The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work*. Crown Business.
- Aprendamos juntos 2030. (21 de febrero de 2018). *Versión completa: Tal Ben-Shahar, La ciencia de la felicidad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=0vTxfrNY8kU>
- Arango, C., et al. (2021). Education and Well-being in Latin America: Current Practices and Future Directions. *Latin American Journal of Positive Psychology*, **vol(núm.), XX-XX**. <https://doi.org/>
- Aristóteles. (1873). La gran moral. Libro I, II (P. de Azcárate, Trad.). En P. de Azcárate (Ed.), *Obras de Aristóteles* (Tomo 2, pp. 84-87). Medina y Navarro Editores. <https://www.filosofia.org/cla/ari/azc02084.htm>
- Aristóteles. (1985). *Ética nicomáquea - Ética eudemia*. (J. Palli Bonet, Trad.). Editorial Gredos. https://posgrado.unam.mx/filosofia/pdfs/Aristoteles__Etica-a-Nicomaco-Etica-Eudemia-Gredos.pdf
- Ausubel, D. P. (1968). *Educational Psychology: A Cognitive View*. Holt, Rinehart and Winston.
- Bentham, J. (2000). *An introduction to the Principles of Morals and Legislation*. Batoche Books Kitchener. <https://historyofeconomicthought.mcmaster.ca/bentham/morals.pdf>
- Ben-Shahar, T. (2007). *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*. McGraw-Hill.
- Banco Interamericano de Desarrollo (BID). (2022). *Social Policy in Latin America: Challenges and Opportunities*.
- Beck, J. (1995). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Editorial Gedisa.

- Ciarrochi, J., Atkins, P., Hayes, L., Sahdra, B. y Parker, P. (2016). Contextual Positive Psychology: Policy Recommendations for Implementing Positive Psychology into Schools. *Frontiers in Psychology*, 7, 1561. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01561>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2023). *Social Panorama of Latin America 2023*. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/69179-panorama-social-america-latina-caribe-2023-version-accesible>
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Colorado State University. (s. f.). Department of Psychology: Michael Steger. College of Natural Sciences. <https://psywebserv.psych.colostate.edu/Psylist/facdetail.php?FirstName=Michael&LastName=Steger>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. Macmillan.
- Domínguez, B. R. E. e Ibarra, C. E. (2022). Capítulo 7. Bienestar y felicidad en el ámbito escolar y laboral. En *Felicidad y bienestar humano: Miradas desde la reflexión, investigación y la intervención en América Latina* (pp. 194-223). Sello Editorial UNAD. <https://libros.unad.edu.co/index.php/selloeditorial/catalog/view/160/148/2205>
- Davidson, R. J., y McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nature neuroscience*, 15(5).689-695. <https://doi.org/10.1038/nn.3093>
- Dik, B. J., Byrne, Z. S., y Steger, M. F. (Eds.). (2013). Purpose and Meaning in the Workplace. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14183-000>
- Domínguez, B. R. E. (2022). Capítulo 4. Intervención educativa en psicología positiva: Diseño de asignatura en el área de la salud. En *Felicidad y bienestar humano: Miradas desde la reflexión, investigación y la intervención en América Latina* (pp. 194-223).

Sello Editorial UNAD. <https://libros.unad.edu.co/index.php/selloeditorial/catalog/view/160/148/2202>

Domínguez, B. R. E. e Ibarra, c. E. (2024). Intervención Mindfulness en estudiantes de medicina: impacto en el desempeño académico y bienestar emocional. En S. González (coord.) *Buenas prácticas universitarias para la mejora del compromiso educativo y social* (pp. 674-695). Dykinson S. L.

Domínguez, B. R. E., Velasco, V. M., e Ibarra, C. E. (2020). La meditación como estrategia para disminuir los niveles de estrés en estudiantes de medicina. *Razón y Palabra*, 24(108). 467-491. <https://doi.org/10.26807/rp.v24i108.1673>

Durgante, H. (2017). Methodological quality of strength-based intervention programmes in Latin America: A systematic review of the literature. *Contextos Clínicos*, 10(1), 2-22. <https://doi.org/10.4013/CTC.2017.101.01>

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>

Francis, J., Vella-Brodrick, D. y Chyuan-Chin, T. (2021). Effectiveness of online, school-based Positive Psychology Interventions to improve mental health and wellbeing: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 11(4), 44-67. <https://doi.org/10.5502/IJW.V11i4.1465>

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Freire, P. (1996). *Pedagogía de la autonomía: Saberes necesarios para la práctica educativa*. Siglo XXI Editores.

Gilbert, D. (2006). *Stumbling on Happiness*. Knopf.

Helliwell, J., Layard, R., y Sachs, J. (2022). *World Happiness Report 2022*. Sustainable Development Solutions Network. <https://www.worldhappiness.report/ed/2022/>

Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., y Wang, S. (2023). *World Happiness Report 2023*. Sustainable Development Solutions Network. <https://world-happiness.report/ed/2023/>

- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kandel, E. R., Shwartz J. H., y Jessell T. M. (2000). *Principles of Neural science* (4° ed.) . McGraw-Hill.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a New Science*. Penguin Books.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. Penguin Press.
- Martela, F., y Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Morales, R., J. J. (2015). María Montessori y la educación cósmica. *Revista de Estudios Históricos de la Masonería Latinoamericana y Caribeña*, 7(2), 203-239. <https://doi.org/10.15517/rehmlac.v7i2.22697>
- Mesurado, B., Resett, S., Tezón, M., y Vanney, C. (2021). Do Positive Emotions Make You More Prosocial? Direct and Indirect Effects of an Intervention Program on Prosociality in Colombian Adolescents During Social Isolation Due to COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.710037>
- Mesurado, B. (2010). La experiencia de flow o experiencia óptima en el ámbito educativo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 183-192. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80515381001.pdf>
- Naciones Unidas. (2024). *Día Internacional de la Felicidad 20 de marzo*. <https://www.un.org/es/observances/happiness-day>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Organización de los Estados Americanos (OEA). (2021). *Education for Well-being: Policy Recommendations for Latin America*.

- Perrenoud, P. (1999). *Construir competencias desde la escuela*. Graó.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster. Ponencia presentada en la 2000 ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work (CSCW '00), Nueva York, Estados Unidos. <https://doi.org/10.1145/358916.361990>
- Park, N., Peterson, C., y Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 1-12. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Redacción Nacional ProPositivo. (2020, 6 de octubre). 18 datos que quizás no sabías de Tecmilenio. *Tecmilenio*. <https://blog.tecmilenio.mx/propositivo/18-datos-que-quiz%C3%A1s-no-sab%C3%ADas-de-tecmilenio>
- Rojas, M. (2020). *Well-being in Latin America: Drivers and policies*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-33498-7>
- Ruíz, G. (2013). La teoría de la experiencia de John Dewey: significación histórica y vigencia en el debate teórico contemporáneo. *Foro de Educación*, 11(15), 103-124. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=447544540006>
- Santos, L. (2018). *The Science of Well-Being* [Curso en línea]. Coursera. <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>
- Séneca, L. A. (2022). *De la felicidad* [Audiolibro]. Fundación Libro Total. <https://www.ellibrototal.com/ltotal/?t=1&d=5244,5197>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Steger, F. M. (2019). *Laboratorio para el Estudio del Sentido y la Calidad de Vida*.**
- Steger, M. F. (2012). Making Meaning in Life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381-385. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.720832>
- Steger, M. F. (2015). Is it time to consider meaning in life as a public policy priority? *Ewha Journal of Social Sciences*, 30(2), 53-78. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2580707

Steger, M. F., Oishi, S., y Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173-180. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.569171>

Steger, M. F., y Kashdan, T. B. (2009). *Happiness and meaning. Taking Stock and Moving Forward*. Oxford.

Steger, M. F., y Kashdan, T. B. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 103-115. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.771208>

Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled A., Torrelles-Nadal, C., y Alsinet, C. (2020). Effects of School-based Multicomponent Positive Psychology Interventions on Well-being and Distress in Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 1943-1960. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01289-9>

Unicef. (2007). *Child poverty in perspective: An overview of child well-being in rich countries* (Innocenti Report Card 7). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED595708.pdf>

United Nations. (2013). Resolution adopted by the General Assembly on 28 June 2012: 66/281. International Day of Happiness.

Vaillant, G. E. (2012). *Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study*. Harvard University Press.

Wellbeing 360. <https://www.wellbeing360.tv/>

Wilkinson, R., y Pickett, K. (2010). The spirit level: Why greater equality makes societies stronger. Bloomsbury Press, 39(4), 392-393. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.02.038>

World Health Organization (WHO). (1948). Preamble to the Constitution of the World Health Organization.

Ye, A. (2022, 16 de noviembre). Yale's most popular course sees lower student ratings. *The Yale Daily News*. <https://yaledailynews.com/blog/2022/11/16/yales-most-popular-course-sees-lower-student-ratings/>

