



FELICIDAD

EN CUNDINAMARCA
un asunto de formación



INNOVACIÓN CURRICULAR CON ENFOQUE DE PSICOLOGÍA POSITIVA

Canasta Educativa

FASCÍCULO 1: MARCO CONCEPTUAL DE
FELICIDAD, BIENESTAR Y NUEVO LIDERAZGO

DIRECCIÓN DE CALIDAD EDUCATIVA



SECEDUCACIÓN
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA
unidos podemos más



FiPC **ALBERTO MERANI**
Fundación Internacional de *Pedagogía Conceptual*



SECEDUCACIÓN
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

DIRECCIÓN DE CALIDAD EDUCATIVA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

Jorge Emilio Rey Ángel

Gobernador de Cundinamarca

María Ruth Hernández Martínez

Secretaria de Educación de Cundinamarca

Genny Milena Padilla Reinoso

Directora de Calidad Educativa

Martha Mireya Lozano García

Revisión de Contenidos y Coordinadora

Proyecto Innovación Curricular Felicidad

Secretaría de Prensa y Comunicaciones

Asistencia Técnica

FUNDACIÓN INTERNACIONAL DE PEDAGOGÍA CONCEPTUAL ALBERTO MERANI

Juan Sebastián De Zubiría Ragó

Director General

Patricia Parra Sarmiento

Directora de Unidad

Patricia Vega García

Directora del Proyecto

María Ximena Valencia Pery

Jhonathan Rodríguez López

Autores

Sandra Patricia Sánchez Olaya

Coordinadora de Comunicaciones

Efraim Esteban González Lozano

Diseño y diagramación

Fredy Velásquez

Corrección de estilo



Estimados y estimadas docentes:

El Plan de Desarrollo de Cundinamarca 2016-2020 “Unidos Podemos Más” nos plantea una visión del desarrollo en la que el crecimiento va acompañado de equidad y felicidad. Este planteamiento supone la voluntad de hacer una gran transformación de la sociedad cundinamarquesa para mejorar sus condiciones de vida más allá de los aspectos materiales, sobre los cuales suele fijarse la atención cuando se piensa en el bienestar de las personas.

Es por todos reconocido que el escenario de la educación es el que les brinda a los individuos las mayores posibilidades de desarrollo y, por consiguiente, es desde la educación que se logran las mayores y más sólidas transformaciones de las sociedades. En coherencia con esta premisa, la Gobernación ha depositado en el sector educativo la responsabilidad de generar las condiciones para que los niños, niñas y adolescentes del departamento se formen para la felicidad y el bienestar. Esto constituye un gran reto para las instituciones educativas, es decir, para ustedes, sus directivos y sus docentes, quienes son los agentes fundamentales de la transformación para el bienestar y la felicidad que se llevará a cabo mediante la innovación curricular con enfoque de bienestar y felicidad.

Componente fundamental de esta innovación curricular es su canasta educativa, que reúne un grupo importante y variado de recursos textuales, audiovisuales y tecnológicos que servirán de apoyo a las instituciones educativas en su importante labor. Forma parte de ella esta colección de cuatro fascículos que hoy entregamos a la comunidad educativa, diseñados para facilitar su participación fundamentada, activa y comprometida en la implementación de la innovación curricular, para dar eficiencia y potencia pedagógica a esta transformación. Se trata de cuatro títulos que explican de una manera clara y accesible los fundamentos conceptuales, pedagógicos y técnicos de la innovación. El fascículo 1. Marco conceptual de felicidad, bienestar y nuevo liderazgo, permitirá al lector aproximarse a los elementos de psicología positiva que respaldan la propuesta de formación para la felicidad y el bienestar y le facilitará la comprensión de las posibles aplicaciones pedagógicas; en el fascículo 2. Innovación curricular con enfoque de psicología positiva, usted podrá encontrar la descripción detallada de la estructura de la innovación, la concepción de currículo desde la cual fue construida, sus líneas de acción y una visión panorámica de los recursos que la acompañan; el fascículo 3. Programa de formación en felicidad, bienestar y nuevo liderazgo



presenta los fundamentos y la estructura de la estrategia de formación que forma parte integrante de la innovación, que se concreta en el diseño de los dos diplomados en felicidad, bienestar y nuevo liderazgo -uno dirigido a docentes y otro a otros miembros de la comunidad- a través de los cuales se busca promover en diferentes sectores de la población una forma de vida caracterizada por el cuidado, la confianza, el actuar y relacionarse de manera positiva y trabajar por propósitos comunes; por último, el fascículo 4. Índice de felicidad y bienestar para el departamento de Cundinamarca, le presenta los elementos conceptuales que le permitirán valorar y tener una mejor comprensión del índice de felicidad de Cundinamarca y su relación con la innovación curricular propuesta.

Así como los contenidos que conforman este conjunto de fascículos son de utilidad y pertinencia para la reflexión y transformación de su quehacer pedagógico, la Secretaría de Educación Departamental desea ofrecerle elementos con los que pueda nutrir su reflexión personal y la valoración de su propio proyecto de vida, en la convicción de que la propuesta de formación en felicidad y bienestar enriquecerá las vidas de todos los integrantes de la comunidad educativa.

MARÍA RUTH HERNÁNDEZ MARTÍNEZ
SECRETARIA DE EDUCACIÓN



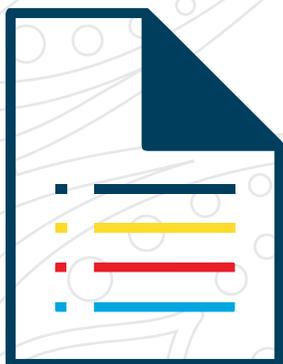


TABLA DE CONTENIDO

1	Unidad 1. ¿Por qué un marco conceptual sobre felicidad y bienestar?	pág. 11
2	Unidad 2. ¿Qué son la felicidad y el bienestar?	pág. 17
	2.1 Recorrido por el estudio de la felicidad y el bienestar ..	pág. 18
	2.1.1 La paradoja de nuestro tiempo.....	pág. 18
	2.1.2 Nació oficialmente la psicología positiva.....	pág. 20
	2.1.3 La búsqueda de la felicidad auténtica.....	pág. 22
	2.1.4 De la atención a la felicidad hacia la importancia del bienestar.....	pág. 23
	2.1.5 Estos son tiempos de florecer.....	pág. 25
	2.2 Ámbitos de estudio de la psicología positiva.....	pág. 28
	2.2.1 Las emociones negativas y positivas.....	pág. 28
	2.2.2 Fortalezas y virtudes.....	pág. 36
	2.2.3 De la felicidad al bienestar.....	pág. 37
	2.3 ¿Qué es el bienestar en la perspectiva de la innovación curricular?.....	pág. 41
	2.3.1 Integrar el bienestar hedónico y eudaimónico.....	pág. 41
	2.3.2 Bienestar integral incluye lo subjetivo y lo objetivo....	pág. 42
	2.3.3 Tener, ser y hacer: el bienestar real.....	pág. 44
	2.3.4 Once dimensiones de la vida.....	pág. 47



2.3.5	Identidad con el PERMA.....	pág. 55
3	Unidad 3. ¿Para qué un marco conceptual sobre felicidad y bienestar?.....	pág. 60
4	Referencias.....	pág. 65

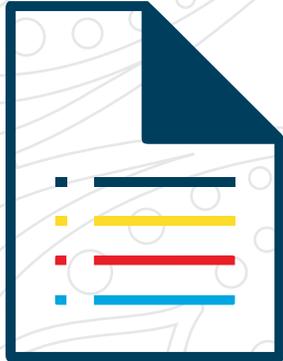




ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Ejemplos cotidianos que reflejan el estado de fluidez.....	pág. 33
Tabla 2. Comparativo entre la teoría de la auténtica felicidad y la teoría del bienestar.....	pág. 38
Tabla 3. Ejemplos de cómo se identifica el dominio del tener en la medición del bienestar.....	pág. 45
Tabla 4. Ejemplos de cómo se identifica el dominio del ser en la medición del bienestar.....	pág. 46
Tabla 5. Ejemplos de cómo se identifica el dominio del hacer en la medición del bienestar	pág. 46
Tabla 6. Las once dimensiones del bienestar, a partir del Índice de Felicidad y Bienestar del Departamento de Cundinamarca.....	pág. 48
Tabla 7. Las once dimensiones del bienestar expresadas en el modelo PERMA.....	pág. 55
Tabla 8. Comparación entre formas de entretenimiento.....	pág. 63





ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Cambio de enfoque desde la enfermedad hacia la salud.	pág. 14
Figura 2. Interés científico y disciplinar sobre felicidad.....	pág. 19
Figura 3. Surgimiento de la psicología positiva.....	pág. 20
Figura 4. Teoría de la felicidad auténtica.....	pág. 22
Figura 5. Bienestar subjetivo.....	pág. 24
Figura 6. Teoría del bienestar.....	pág. 25
Figura 7. Compromiso.....	pág. 26
Figura 8. Significado.....	pág. 26
Figura 9. Dimensiones del bienestar subjetivo.....	pág. 27
Figura 10. Infografía sobre emociones positivas.....	pág. 28
Figura 11. El valor de las emociones.....	pág. 31
Figura 12. Abordaje actual de la psicología positiva sobre felicidad y bienestar.....	pág. 40
Figura 13. Propuesta del Sumak Kawsay (buen vivir).....	pág. 43
Figura 14. Elementos que aportan a la comprensión del tener, el ser y el hacer.....	pág. 44
Figura 15. Elementos que aportan a una comprensión integral sobre el bienestar.....	pág. 44
Figura 16. Forma de concreción y de medición de los tres dominios del bienestar.....	pág. 47



UNIDAD I.

¿Por qué un marco conceptual sobre
felicidad y bienestar?

Propósito de la unidad

- Apropiar el valor y la importancia de las bases teóricas y científicas sobre felicidad y bienestar, como sustento de la innovación curricular con enfoque de felicidad y bienestar.

Hasta hace un par de décadas atrás, la búsqueda de la felicidad apenas era un asunto del interés de contados países y sociedades, pues se daba por sentado que se derivaba del nivel de ingresos, los bienes materiales y el acceso a servicios básicos, dejando en un segundo plano aspectos esenciales para alcanzar la plenitud de la vida humana como las emociones, las virtudes y fortalezas de las personas, el nivel de satisfacción con la vida, entre otros aspectos existenciales.

La perspectiva ha cambiado a tal punto que organismos multilaterales, como las Naciones Unidas, la OCDE y la OMS, han llegado a reconocer la felicidad como un objetivo humano fundamental y como una aspiración universal en la vida de todos los seres humanos (ONU, 2012). Dada la importancia de tal propósito, la felicidad se ha planteado como objeto de medición y de estudio científico, con un especial interés dentro de disciplinas como la psicología positiva.

El informe mundial sobre felicidad, publicado en 2018 por la iniciativa Red de Soluciones para un Desarrollo Sostenible de la ONU, señala, por ejemplo, cómo los gobernantes se apoyan cada vez más en indicadores de felicidad y de bienestar para la toma de decisiones y para la formulación de políticas públicas que les permitan llevar a sus países a un crecimiento económico más inclusivo y equitativo. Que las decisiones políticas promuevan el desarrollo sostenible, la erradicación de la pobreza y el bienestar de los pueblos es justo lo que recomienda Naciones Unidas en la declaración del Día Internacional de la Felicidad en junio de 2012.

Entonces, *¿cuál es el papel del sistema educativo frente a la felicidad y el bienestar?, ¿por qué es importante apropiarse de las bases científicas sobre felicidad y bienestar dentro de la innovación curricular?*

Como es bien sabido, la educación es uno de los escenarios por excelencia desde donde mayores contribuciones se puede hacer a la transformación de un país y al desarrollo



de las personas. La Gobernación de Cundinamarca asume esta importante función implementando con empeño la estrategia llamada Felicidad y Bienestar en Cundinamarca, uno de cuyos principales productos es la innovación curricular con enfoque de felicidad y bienestar que se aplica en la totalidad de las instituciones educativas de los municipios no certificados del Departamento.

Reconocer la búsqueda de la felicidad y el bienestar como un objetivo humano fundamental debe llevar a preguntas como *¿cuál puede ser la contribución de la educación, de la escuela y de los actores de una comunidad educativa que forman ciudadanos y ciudadanas felices?*

En su caso como docente o directivo docente, apropiarse de las bases conceptuales de la felicidad y el bienestar lo sintoniza con la visión de desarrollo de un territorio que tiene como uno de sus principales propósitos promover el acceso a la felicidad de las generaciones presentes y futuras por medio de la innovación curricular. Así lo define el Plan de Desarrollo de Cundinamarca 2016-2020 “Unidos Podemos Más”.

Participar activa y exitosamente en la innovación curricular implica darle sentido y una comprensión profunda, para poder encaminar los esfuerzos con eficiencia y verdadera potencia pedagógica. Incluso, la innovación invita a todos los agentes a trabajar en sus propias reflexiones hacia mejorar sus condiciones personales de vida, ya que la apuesta es la formación de seres humanos capaces de orientar sus acciones hacia la búsqueda del bienestar y la felicidad. Pues, como es bien sabido, “nadie puede enseñar lo que no sabe”; esto también empieza por casa.

Así mismo, con este marco conceptual podrá entender mejor la naturaleza, el sentido y las posibles aplicaciones pedagógicas de los recursos y actividades que acompañan la innovación con enfoque de la psicología positiva, y proponer nuevas alternativas de aplicación de dichos recursos desde una perspectiva de territorio, valiéndose de sus saberes y experiencia.

¿Se ha preguntado por qué es importante hablar de felicidad y de bienestar en entornos protectores?

Según datos de la Gobernación de Cundinamarca, siguen siendo frecuentes los casos de matoneo escolar, bullying, ciber-bullying y suicidio, entre otros, asociados con bajas habilidades sociales y competencias afectivas en los estudiantes de colegios oficiales, lo



que para nada excluye del problema a la educación privada básica y media.

Estos datos sobre problemáticas de convivencia en entornos escolares demandan con urgencia asumir responsabilidades con acciones concretas, como implementar innovaciones curriculares con bases teóricas y científicas sobre la felicidad y el bienestar. Formativamente puede y debe desarrollarse una serie de actitudes, comportamientos y formas de relacionamiento en los estudiantes, encaminadas a construir y mantener un ambiente de convivencia positiva para erradicar cualquier forma de violencia y de exclusión.

Es pertinente aquí darle importancia al movimiento que en los campos de la salud y la educación cobró fuerza hace unos años: el enfoque en la formación de competencias positivas; así como a las fortalezas, virtudes, y a la intención de darle menor preponderancia a las problemáticas, patologías y síndromes que antes colmaban la atención de docentes y terapeutas. Esto no significa que desaparezcan los problemas, significa un giro en su abordaje. Y aunque el enfoque surge con las primeras investigaciones en psicología positiva, se extiende al campo de la educación porque comparten el mismo interés en el desarrollo sano e integral de las personas y de la sociedad.

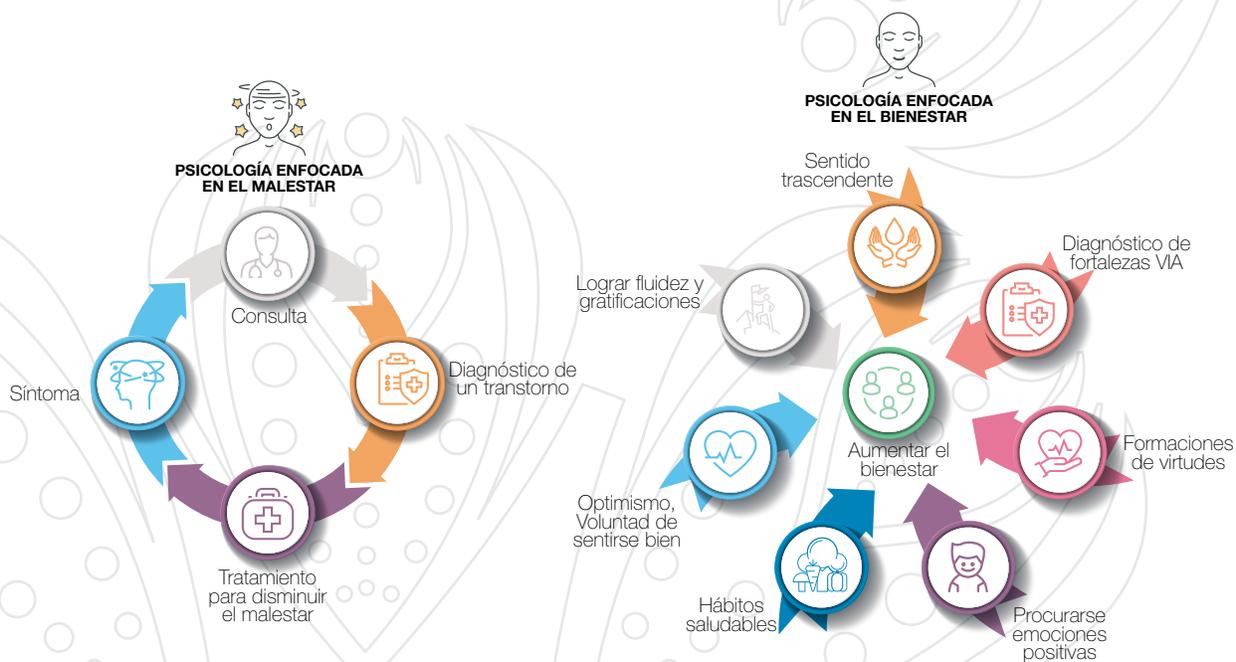


Figura 1. Cambio de enfoque desde la enfermedad hacia la salud.

La psicología positiva ofrece una visión amplia de lo que significa formar para el bienestar. Para Seligman, padre de la psicología positiva, junto con Schulman, DeRubeis, y Hollon (2009), existen tres razones para que este enfoque sea tenido en cuenta en las instituciones educativas: una es el aumento de casos de depresión entre los jóvenes; otra razón, porque sirve como medio para aumentar la satisfacción con la vida; y la última, porque ayuda a mejorar el aprendizaje, la capacidad de atención y el pensamiento creativo.



En consecuencia, lograr que los agentes formativos se vuelquen hacia la promoción de la felicidad y el bienestar de niños, niñas y adolescentes (NNA) hace que se generen condiciones más humanas en el entorno escolar, que a su vez van a favorecer el desarrollo socio-afectivo y la construcción de relaciones positivas como aspectos esenciales de la vida en comunidad.

¿Sabía que la búsqueda de la felicidad y el bienestar cobran un interés cada vez mayor por parte de los Estados?

La promoción de la felicidad y del bienestar en las sociedades por parte de los Estados constituye ciudadanos y ciudadanas con un sentido de vida definido, conscientes de sus fortalezas y virtudes para responder a los desafíos a los que se enfrentan, comprometidos con sus propósitos personales de autorrealización y con el bien común.

Existe un país en el sur de Asia llamado Bután, que desde el año 2008 basa su Constitución y todas sus políticas en la felicidad de sus ciudadanos, estableciendo por encima del producto interno bruto (PIB) la felicidad nacional bruta (FNB), y creando la Comisión de



Felicidad Nacional de Bután. Actualmente los butaneses basan la felicidad nacional en valores como bienestar psicológico, salud física y mental, uso del tiempo, diversidad cultural, resiliencia, buen gobierno, buenas relaciones entre las comunidades, diversidad ecológica y educación, entre otros aspectos (Universidad Externado de Colombia, s.f.)¹.

Por supuesto, en un país que apuesta por la felicidad de sus ciudadanos y ciudadanas, la educación juega un papel determinante, como en Bután. Así lo entiende el territorio de Cundinamarca, fijándose como apuesta de largo plazo la formación de seres humanos felices, que desarrollen sus proyectos de vida con emociones y relaciones positivas, con actividades comprometidas que les den sentido a sus vidas, y con perspectiva de alcanzar metas para hacer realidad sus sueños.

Sin embargo, para hacer este proyecto realidad, no es suficiente con la voluntad política de un gobierno comprometido que se abra a esta perspectiva innovadora. También se requiere comprender el sentido, las bases científicas y conceptuales, y la utilidad para la vida de la propuesta de la felicidad y el bienestar desde la psicología positiva, como se quiere compartir en el presente documento. De esta forma la puesta en marcha de la innovación curricular con enfoque de felicidad y bienestar podrá tener mayor pertinencia, relevancia, adecuación y viabilidad.

¹ Recuperado de <https://www.uexternado.edu.co/finanzas-gobierno-y-relaciones-internacionales/gobiernos-que-forman-ciudadanos-felices-y-espirituales/>



UNIDAD 2.

¿Qué son la felicidad
y el bienestar?

Propósito de la unidad

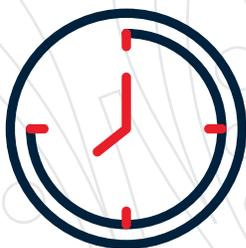
- Comprender a fondo la perspectiva y los conceptos que fundamentan la innovación curricular con enfoque de felicidad y bienestar en el departamento de Cundinamarca.

Alineados con declaraciones de la ONU, la OCDE y la OMS, numerosos gobiernos buscan garantizar las condiciones para la búsqueda de la felicidad como derecho. En el departamento de Cundinamarca el Plan de Desarrollo “Unidos Podemos Más” se propone un trabajo serio, sistemático y a largo plazo en función de la felicidad y el bienestar de todos sus ciudadanos. Esta unidad reúne los fundamentos epistemológicos y conceptuales sobre el tema a la luz de la psicología positiva, así como la explicación de las bases teóricas de la innovación curricular para el departamento.



2.1 Recorrido por el estudio de la felicidad y el bienestar

Inicie un paseo por ideas, discusiones, descubrimientos y cambios de pensamiento acerca de temas tan agradables y vitales como la felicidad y el bienestar. Llene su cabeza de preguntas que tal vez no se ha atrevido a responder, y dele a su lectura la oportunidad de enriquecer sus puntos de vista sobre la vida y la mejor manera de vivirla. ¡Aquí vamos!



2.1.1 La paradoja de nuestro tiempo

Contradicciones, tener justo lo opuesto a lo que se busca, ir en contra de la lógica... El comediante estadounidense George Carlin (1937-2008) escribió esta carta pública antes de morir, conocida como *La paradoja de nuestro tiempo*. ¿Le parecerá como si hablara por usted también? Sin duda, es una crítica profunda del modo en que vivimos, donde reconoce que las numerosas problemáticas sociales nos cuestionan a profundidad. Empieza con este fragmento:

“La paradoja de nuestro tiempo en la historia es que tenemos edificios más altos, y temperamentos más cortos; carreteras más amplias, pero puntos de vista más angostos. Nosotros gastamos más, pero tenemos menos; compramos más, pero lo disfrutamos menos. Tenemos casas más grandes y familias más pequeñas; más conveniencias, y menos tiempo; tenemos más estudio, pero menos sensibilidad; más sabiduría y menos juicio; más expertos, pero más problemas; más medicina, pero menos salud. Tomamos mucho, fumamos demasiado, gastamos sin necesidad, reímos muy poco, manejamos muy rápido, y nos enojamos muy rápido, nos desvelamos, nos levantamos cansados, raramente leemos, vemos mucha TV, y rezamos muy poco. Hemos multiplicado nuestras posesiones, pero hemos reducido nuestros valores humanos. Hablamos mucho, pero amamos poco y odiamos muy seguido. Hemos aprendido cómo ganarnos la vida pero no sabemos vivir; le hemos agregado años a la vida, no vida a los años. Hemos ido a la luna y regresado pero tenemos problemas para cruzar la calle para conocer al vecino (...)” (Carlin, 2016).

Si usted se queja de algo como esto, y observa nuestras sociedades, estará de acuerdo con que el bienestar material, la tecnología y la incidencia de enfermedades mentales están aumentando juntos. Y la búsqueda existencial nos hace preguntarnos por el asunto de la felicidad.

A propósito de la anterior reflexión, ¿sabía usted que la felicidad ha sido una búsqueda y un fin en los seres humanos desde el inicio de las sociedades? Pues bien, desde la espiritualidad hasta diversas perspectivas políticas y disciplinares se ha querido contribuir tanto a la búsqueda como a la comprensión de la felicidad, como bien lo muestra la siguiente gráfica:

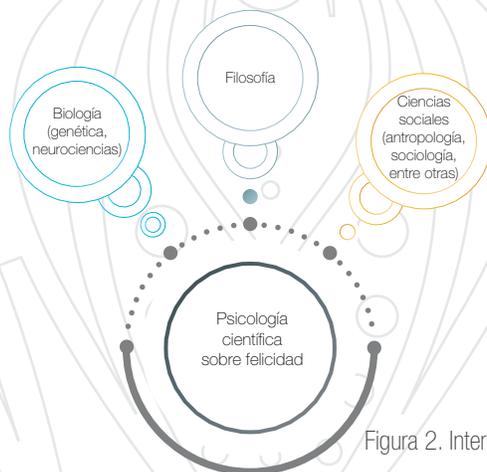


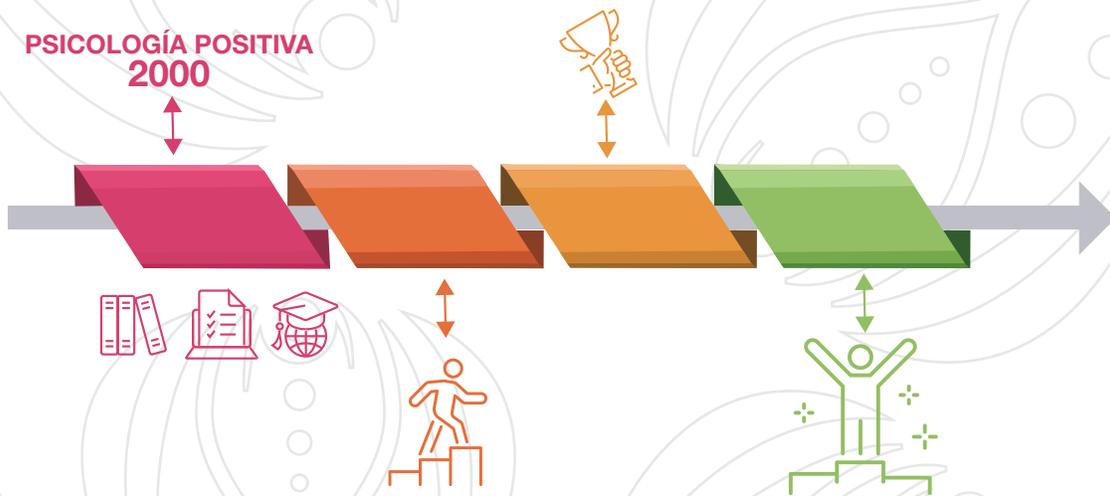
Figura 2. Interés científico y disciplinar sobre felicidad.

Abanderando un interés por estudiar la felicidad desde la perspectiva científica, se encuentra la psicología positiva, cuyos orígenes se remontan hacia el año 2000, bajo la inspiración de su principal referente, Martín Seligman, a quien después se sumaría Mihaly Csikszentmihályi. En un corto tiempo esta rama de la psicología ha generado un amplio movimiento alrededor del mundo, caracterizado por un enfoque de investigación sobre salud y bienestar, así como un movimiento en la educación, ahondando en asuntos como las fortalezas y virtudes humanas, y el bienestar subjetivo.



2.1.2 Nació oficialmente la psicología positiva

- Abre paso al estudio científico de la felicidad.
Principales referentes: M. Seligman y M. Csikszentmihályi.



- Fortalecer los factores que permiten avanzar a los individuos, las comunidades y las sociedades hacia una mejor calidad de vida.
- Estudios sobre los aspectos positivos de la experiencia humana.
- Prevenir patologías que surgen de la adversidad.

- **Principal propósito:** desarrollar fortalezas que lleven a las virtudes humanas, para la auto-realización y un funcionamiento óptimo de las personas.

Figura 3. Surgimiento de la psicología positiva.

De acuerdo con Seligman y Csikszentmihályi, la psicología positiva es una ciencia de la experiencia subjetiva en donde los procesos que ocurren en el cerebro se expresan a través de conductas. A estos procesos los llaman eventos internos o experiencia privada porque corresponden al mundo interno del individuo. Esto quiere decir que el objeto de investigación de la psicología positiva es el ser humano y su experiencia subjetiva expresada a través de los comportamientos y de las emociones.

Al interesarse por el mundo interno del sujeto, la preocupación principal de la psicología positiva se centra en el mundo consciente del individuo para llegar a optimizar el desarrollo de las potencialidades humanas en función de la realización de las personas. Se interesa por buscar lo positivo del ser humano: el amor y la intimidad, el trabajo satisfactorio, la ayuda a los otros, ser un buen ciudadano, el liderazgo, la creatividad, entre otros. La psicología positiva se enfoca en la vida, la esperanza, las raíces y en la plenitud que habita en todo ser humano y que es necesario desarrollar y promover.

A pesar de que la psicología positiva como disciplina aún se encuentra en construcción, sus desarrollos y planteamientos recientes ofrecen valiosas posibilidades de acción y de replanteamiento de la visión de la vida. Algunas de sus principales premisas se destacan a continuación, teniendo en todos los casos como horizonte poder aportar a la comprensión sobre ¿qué es una buena vida? y ¿cómo mejorar la vida de cualquier persona?:

- Considera a la persona como un ser único e irrepetible que busca su florecimiento y el óptimo funcionamiento de su potencial psíquico.
- Considera a cada ser humano como una persona buena que tiene virtudes y fortalezas que actúan como escudos contra el impacto de las adversidades. No niega la existencia de factores negativos, pero asume que al lado de ellos existen factores positivos que contribuyen al florecimiento óptimo del ser humano.
- Asume que el ser humano puede tomar sus propias decisiones, hacer elecciones y establecer preferencias. Además, puede aprender habilidades para liberarse de sentimientos de impotencia, ejercer control de sus propias acciones y determinar su destino.
- A través del estudio de las instituciones positivas (democracia, libertad, familia, religión, etc.), aborda temas relacionados con una sociedad justa: la equidad, la cooperación, entre otros; y su desarrollo permite a las comunidades prosperar y ayudar a las personas para que desarrollen sus fortalezas y puedan florecer.



Para seguir el camino con el desarrollo de la teoría sobre la felicidad auténtica, es importante contarle que la propuesta de la psicología positiva en sus comienzos se trazó en torno a la medición de las emociones y fortalezas positivas para, posteriormente, incrementarlas. Es decir, buscó comprender y aumentar la emoción positiva como sinónimo de felicidad para alcanzar una vida buena y significativa.



2.1.3 La búsqueda de la felicidad auténtica



- Estudio de las emociones positivas.
- Estudio de las fortalezas y virtudes.
- Estudio de las instituciones positivas (familia, democracia, libertad y religión): pertenecer y servir a algo considerado como algo superior.
- **Principal propósito:** medir las fortalezas y emociones positivas con el fin de incrementarlas, para aumentar el grado de satisfacción con la vida.

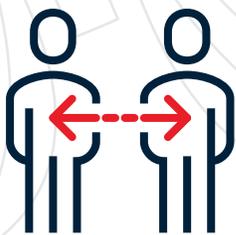
Figura 4. Teoría de la felicidad auténtica.



La teoría de la felicidad auténtica, consolidada hacia el año 2002, consigue un salto importante dentro de los esfuerzos desde la psicología positiva por avanzar en el estudio científico de la felicidad, dado que se propone medir con rigor las fortalezas y emociones positivas, y además, se atreve a sugerir maneras de incrementarlas para alcanzar mayores grados de satisfacción con la vida.

No obstante, aunque esta teoría define dentro de sus pilares, además de las emociones positivas, el compromiso con la vida y el sentido de la vida, que van a ser muy importantes para avanzar hacia la propuesta del bienestar, no se detiene en los dos últimos. La base de su planteamiento está en las emociones positivas principalmente, y su interés radica en la medición del grado de satisfacción con la vida.

Algunas de las críticas y autocríticas que hoy se conocen hacia esta propuesta teórica se refieren a que el grado de satisfacción que las personas dicen tener con la vida está determinado por cómo se sienten en el momento preciso en que se les indaga sobre este aspecto. Así, el núcleo de esta teoría aparece desproporcionadamente ligado al estado de ánimo de las personas, lo cual lleva a cuestionarse por los resultados de las mediciones, y más cuando se intenta presentarlos como resultados concluyentes.



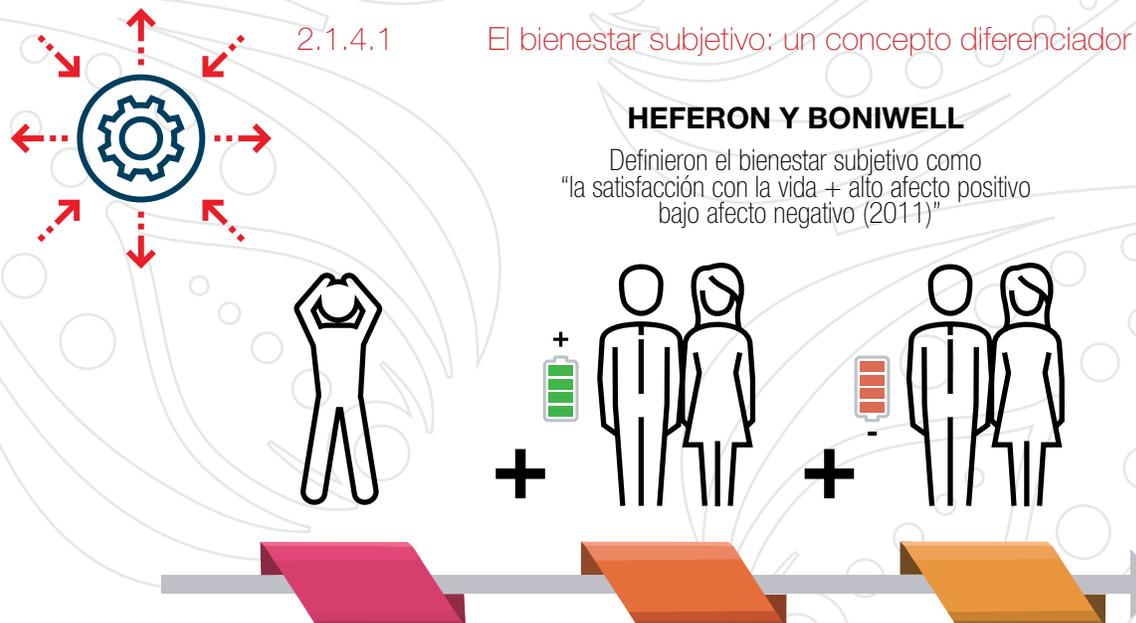
2.1.4 De la atención a la felicidad hacia la importancia del bienestar

El surgimiento de la noción de bienestar personal o subjetivo, y su relación con la felicidad en los discursos psicológicos y filosóficos de finales de siglo XX, tienen que ver con el interés de ampliar la mirada alrededor de la enfermedad mental y su tratamiento, hacia una visión que considere las concepciones de las personas y el mantenimiento de una vida deseable.

Inicialmente, no existía concretamente un consenso para definir el bienestar subjetivo (Snyder & López, 2007), aunque sí se llegó a plantear diferentes sinónimos como calidad de vida, felicidad, auto-mejoramiento, ajuste, prosperidad y superioridad. No obstante, Hefferon y Boniwell (2011) definieron el bienestar subjetivo como “la satisfacción con la vida + alto afecto positivo + bajo afecto negativo” (p. 809), entendiéndose la satisfacción con la vida como el componente cognitivo de la felicidad que se refiere a la discrepancia entre una situación actual y lo que se considera como ideal.



Lo que hay que destacar con relación a este hito son dos aspectos. Primero, que se toma la satisfacción con la vida como apenas un componente de la felicidad (componente cognitivo) y ya no como determinante absoluto. Segundo, que se comienza a posicionar un concepto de bienestar subjetivo más claro y medible, casi que constituyéndose en un puente para dar el paso a la teoría sobre el bienestar.



- **Principal avance:** entender la satisfacción con la vida como el componente cognitivo de la felicidad, que se refiere a una discrepancia entre una situación actual y lo que se considera como ideal.

Figura 5. Bienestar subjetivo.

Seligman resalta que para entender el bienestar subjetivo es importante comprender las fortalezas y las virtudes, pues cuando el bienestar procede del aprovechamiento de éstas, las vidas de las personas quedan imbuidas de autenticidad. Otros estudios han demostrado que quienes gozan de alto bienestar subjetivo, generalmente muestran altos niveles de creatividad, optimismo, honestidad, esperanza, persistencia, sistematicidad, sociabilidad, capacidad de realizar múltiples tareas simultáneamente y poca vulnerabilidad a la enfermedad, así como también bajos niveles de hostilidad (Diener, 2000).

El bienestar subjetivo como concepto llama la necesidad de revisar las mediciones sólo basadas en la tenencia o acceso a bienes y servicios. Más adelante en el texto se detalla

cómo incorporarlo; es retador y comporta una poderosa postura diferenciadora de algunas propuestas de medición del bienestar, entre ellas la de la Gobernación de Cundinamarca.

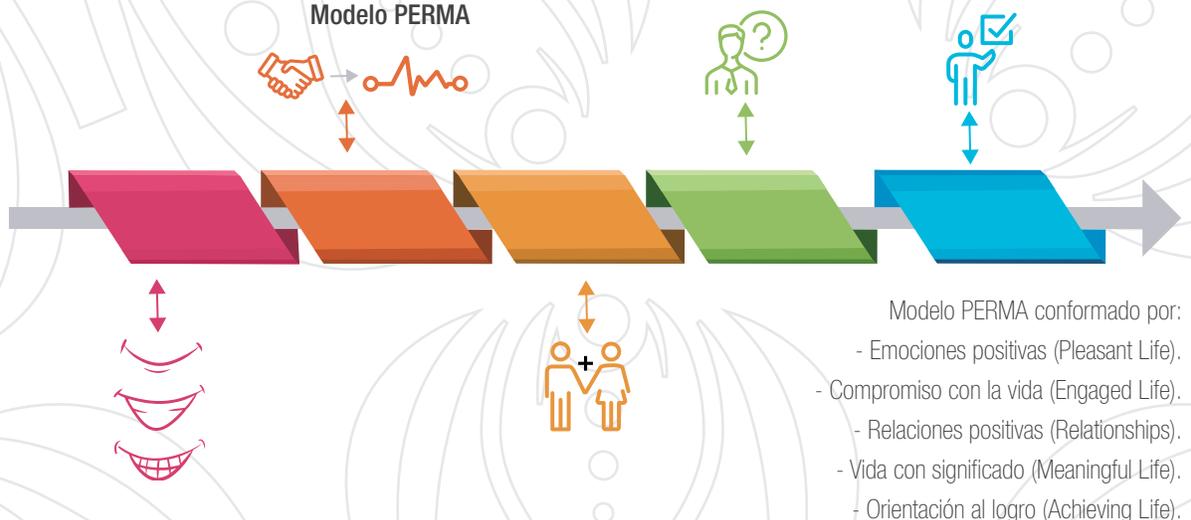


2.1.5 Estos son tiempos de florecer

Sí antes el núcleo de la psicología positiva lo constituía la felicidad, su objeto de medición es la satisfacción con la vida y su objetivo aumentar dicha satisfacción. Con el planteamiento del bienestar como teoría, el eje de estudio de esta disciplina cambia sustancialmente, pues ya no se habla de felicidad sino de bienestar. Surge un nuevo objeto de medición, que es el crecimiento personal o florecimiento, y un nuevo objetivo, que es aumentar dicho crecimiento.

- 2016 - Teoría del bienestar

Psicología Positiva central en el estudio de bienestar.
Modelo PERMA



- **Principal avance:** se desarrolla un planteamiento teórico sobre el bienestar y se establecen los elementos que definen al bienestar como concepto mensurable. También se enfoca en medir las fortalezas y emociones positivas con el fin de aumentar el crecimiento personal.

Figura 6. Teoría del bienestar.

Seguro usted se estará preguntando: y... ¿qué es lo que se plantea con esa teoría del bienestar? ¿Dónde está lo novedoso e interesante que trae? Veamos:

La teoría del bienestar se destaca por el valor especial que da a la libertad en el aspecto moral, es decir, a la posibilidad real con que cuenta la persona para elegir aquello que le permite crecer, sin ningún tipo de coerción. Otro aspecto de especial relevancia en esta teoría es el valor de la democracia para la vida pública. Así mismo, aparecen componentes que bajo la teoría de la felicidad auténtica no serían incluidos al medir la satisfacción con la vida, como el sentido de la vida y el grado de compromiso que se tiene con el trabajo o con las personas que se ama (Seligman, 2016, p. 17).

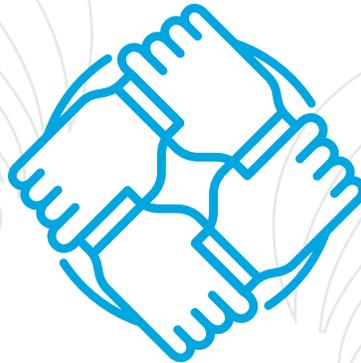


Figura 7. Compromiso.

Se trata de encontrar y desarrollar actividades que requieran nuestra atención.



Figura 8. Significado

Se relaciona con nuestro propósito y razón de vida.

Por otra parte, además de definir los elementos que hacen que el bienestar sea un concepto medible, la teoría del bienestar propone unos índices de bienestar subjetivo específicos que apuntan a la experiencia de vida de las personas (considerando lo cognitivo, lo afectivo y lo sensorial), al tiempo que define unos indicadores de satisfacción subjetiva. A continuación, se ilustran las dimensiones establecidas para la agrupación de los índices de bienestar subjetivos, para que se haga una idea de lo que puede encontrar con un mayor desarrollo en el fascículo Índice de Felicidad y de Bienestar del Departamento de Cundinamarca.

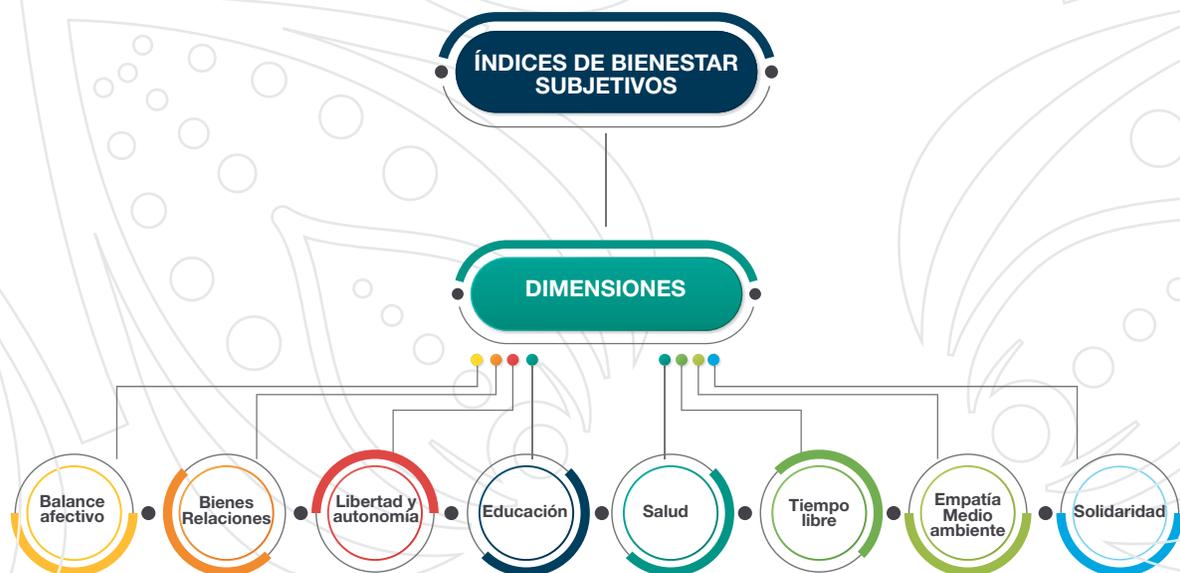
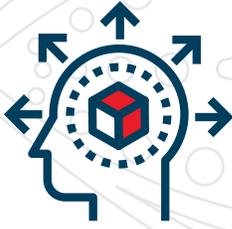


Figura 9. Dimensiones del bienestar subjetivo.

Tenga en cuenta que sobre la propuesta de comprensión y de medición del bienestar del modelo PERMA se profundizará más adelante, pasando por cada uno de sus cinco elementos constitutivos.



2.2 Ámbitos de estudio de la psicología positiva

2.2.1 Las emociones negativas y positivas



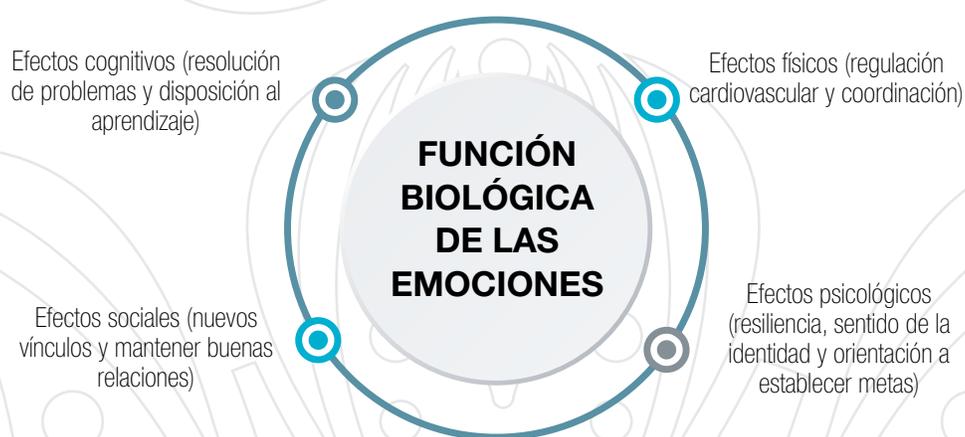
Figura 10. Infografía sobre emociones positivas.
Fuente: Gobernación de Cundinamarca (2019).

Las emociones pueden definirse como estados de reacción interrelacionados con la naturaleza fisiológica. Desde el punto de vista de la especie, son universales y no muestran diferencias por sexo, género, edad o cultura. Al ser la emoción parte esencial del ser humano, puede reconocerse “por sentimientos subjetivos, pero también, por patrones característicos del estado psicológico, de los pensamientos y de los comportamientos” (Peterson, 2006, p. 73).

Las emociones positivas y negativas se distinguen biológicamente unas de otras en la medida en que preparan a las personas para ganar o perder en diferentes situaciones de la vida. Las negativas llaman la atención hacia una posible amenaza y movilizan para pelear o para huir (Seligman, 2002); concentran la atención, facilitan el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Las emociones positivas dan la oportunidad de crear mejores relaciones, así como productividad, creatividad y pensamiento tolerante; incrementan el repertorio de acciones y pensamientos, mientras que las negativas ayudan a construir resiliencia (Fredrickson, 2009).

Este es un resumen de sus efectos en varios aspectos, todos en función de disponer los organismos para la supervivencia y el éxito de la especie:

Efectos cognitivos (resolución de problemas y disposición al aprendizaje), efectos físicos (regulación cardiovascular y coordinación), efectos sociales (nuevos vínculos y mantener buenas relaciones), efectos psicológicos (resiliencia, sentido de la identidad y orientación a establecer metas).

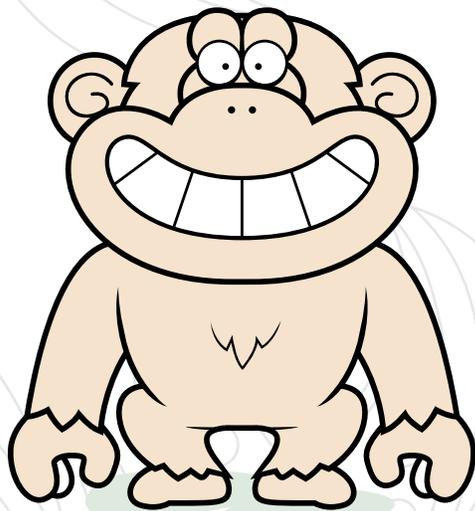


Fuente: Elaboración propia, con base en Hefferon y Boniwell (2011); Seligman (1990); Seligman y Csikszentmihályi (2000); y Seligman, Schulman, Derubeis y Hollon (1999).



Es claro que la especie homo sapiens tuvo más éxito reproductivo que el resto de las especies primates. No solo gracias a la defensa o a la huida como resultado de sensaciones y emociones negativas; también por acciones producto de emociones positivas como la cooperación, la conexión con los otros, la protección, el afecto y el compañerismo, que permitieron una visión del futuro esperanzadora y llevaron a nuevas y creativas estrategias para hacer frente a la adversidad y prosperar, sobre todo en grupo.

El miedo y la ira me defendieron



También las emociones positivas me protegieron del dolor, me hicieron más humano y me ayudaron a convivir con otros



Las emociones positivas amplían la perspectiva ante un evento que afecta la existencia, permiten la recuperación ante la adversidad y el trauma, y además facilitan la sincronía



con los otros seres humanos, posibilitando la socialización y el reconocimiento. Esta línea de pensamiento ha enriquecido la perspectiva sobre la felicidad y el bienestar. Uno de los pilares de la felicidad son las emociones positivas, especialmente cuando son voluntarias; es decir, cuando trabajamos en sentir positivamente, cuando son genuinas y se hacen frecuentes, pues así se asocian con cambios en los hábitos mentales. Para hacer feliz la existencia, bajo esta postura teórica, debiéramos sentirnos bien con mayor intensidad y frecuencia, en vez de sentirnos mal.



Figura 11. El valor de las emociones.



Las emociones positivas aumentan la sensación de bienestar de cada persona, la satisfacción con la vida y la felicidad que experimenta. Promueven las habilidades sociales y la capacidad de resiliencia.



2.2.1.1 Las tres felicidades



Ahora bien, no son iguales todas las emociones positivas en cuanto a su impacto en el bienestar de las personas. Seligman, en su famoso libro *La auténtica felicidad* (2002), describió la felicidad en tres niveles, que dependen de la profundidad con la que se vive la vida, o de los momentos que experimentamos, y desde qué aspectos de nuestra psicología lo hacemos. Estos niveles son: los **placeres**, la **gratificación** y la **autenticidad**.



2.2.1.1.1 La vida placentera

Los **placeres** producen satisfacción pero no crecimiento psicológico. Seligman (2002) explica que “el placer señala la obtención de la saciedad biológica, mientras que la gratificación indica la consecución del crecimiento psicológico” (p. 179). Csíkszentmihályi expone también en Seligman (2002) otro aspecto crucial: el placer es una fuente de motivación poderosa, pero no produce ningún cambio en las vidas de las personas, es una fuerza conservadora que nos hace desear satisfacer las necesidades que se experimentan, conseguir bienestar y relajación. Los placeres, como puede concluir de estos ejemplos, están asociados a todo lo que es agradable a los sentidos y a los entretenimientos pasivos, aquellos que se basan en la estimulación sensorial y no requieren esfuerzo mental ni físico, aunque incluyan movimiento.



2.2.1.1.2 La vida gratificante

Las **gratificaciones** aparecen en la obtención de logros. Esto quiere decir que no solamente cuando triunfa podría usted sentir gratificación; también cuando aprende, cuando lucha, cuando gana en la medida en que se haya esforzado y avance en la ruta trazada.



2.2.1.1.2.1 Algo muy especial en el flow

La más sobresaliente por ser la más estudiada de las emociones positivas desde la perspectiva de la psicología positiva es el **estado de fluidez**, o flow en inglés, que implica actividad, compromiso y esfuerzo.

- ¿De verdad es tan agradable esforzarse, comprometerse y trabajar duro?
- Sí, aunque no nos dé el mismo placer del descanso, es MUY gratificante.

... ¡Ya no es solamente un sermón de las mamás y de los docentes, sino un hecho comprobado científicamente!

Cuando Csikszentmihályi (1990) investigó por qué algunas personas se recuperaban de traumas de guerra más fácilmente que otras, descubrió que las primeras se entregaban muy dedicadamente a una actividad que les exigía compromiso y les reportaba satisfacciones por su esfuerzo, haciendo crecer sus habilidades en el logro de retos también crecientes.

Lo interesante es que esto ocurre aun sin sentir emociones positivas como tal, pero, eso sí, generando una motivación muy alta, capaz de devolverles a personas muy deprimidas la motivación hacia la vida. La fluidez aparece cuando aprecian la calidad de la experiencia subjetiva, independientemente del reconocimiento o ganancia externos a la actividad. Esta es la llamada motivación intrínseca.

No solo ellos, todas las personas tenemos, dice este autor, la misma capacidad de experimentar el estado de fluidez, como en los siguientes casos:

Tabla 1
Ejemplos cotidianos que reflejan el estado de fluidez

Hoy me levanto a terminar ese suéter. Es el mejor de los que he hecho para niño.	Mañana haré ese circuito en menor tiempo que hoy, esta vez voy por la medalla de oro.	Investigaré cómo pintar el detalle del ojito del niño para que impacte. Estoy perfeccionando mi técnica.
El motor de ese carro no me va a ganar. Tengo que resolver el problema, cada vez estoy más cerca.	Estudiar esta carrera cada vez es más retador, siento que el tiempo me rinde más, y a la vez pierdo la noción de todo lo que pasa alrededor cuando me concentro.	Poco a poco este paciente está asimilando el tratamiento. Hoy voy a la biblioteca a seguir estudiando sobre esta enfermedad.

El estado de flujo lo disfrutan todos los que encuentran una disciplina para cultivar, y lo anhelan quienes no la tienen aún y quisieran vivir la vida con pasión y verdadera entrega.

Lo más importante para lograr el estado de fluidez, o el *fluir*, es el balance entre obtener habilidad en una actividad y sentir un reto creciente.



2.2.1.1.3 Ejercicio de comprensión

Usted como docente, como papá o mamá, está interesado en que las actividades importantes de la vida: el estudio, el arte o el deporte, entre otras, les produzcan a sus chicos estado de fluidez, ¿verdad?

1. Sabiendo ahora que entran en juego la habilidad creciente en la actividad y el reto que se mantiene atizando al estudiante, reflexione y opine sobre los estilos educativos blandos, defensores de los derechos y bajos en exigencia ¿Qué deben hacer diferente para llevar a los estudiantes a sentir el *fluir* con sus actividades?
2. ¿Qué opina de los estilos tradicionales que presionan al estudiante por resultados sin animar su esfuerzo ni facilitarles herramientas para avanzar?
3. ¿Qué deben hacer diferente los estilos educativos blandos y tradicionales, y en qué momentos del proceso pedagógico, para llevar a los estudiantes a sentir este *fluir* exitoso con sus actividades?
4. Identifique las actitudes positivas que debe formar en los estudiantes desde chicos para adaptarse fácilmente a la exigencia y al mejoramiento continuo. Lo invitamos a discutirlo y llevarlo a la práctica.





2.2.1.1.4 La autenticidad

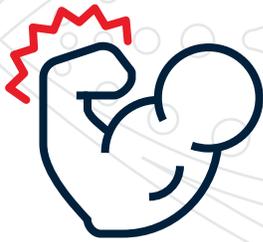
Al poner en práctica fortalezas y virtudes hacia el bien común, se experimenta un tercer nivel de emociones positivas, el más trascendente, que es la **autenticidad**. En palabras de Seligman y Csikszentmihályi (2000): “cuando se dedica una vida entera a la búsqueda de emociones positivas, la autenticidad y el significado brillan por su ausencia” (p. 185).

En el fondo no sorprende que luego de estar tras las pistas de la vida agradable llena de las emociones positivas, después de intentar facilitar la vida y probar las fórmulas rápidas, la investigación en psicología positiva haya concluido lo mismo que grandes sabios de la humanidad: “el sentimiento positivo que aparece a partir de la puesta en práctica de las fortalezas y virtudes, en vez de las fórmulas rápidas, es genuino” (Seligman, 2002, p. 26).

El famoso ensayo “Elogio de la dificultad” de Estanislao Zuleta llega a la almendra de esta reflexión. Aquí un fragmento: Puede decirse que nuestro problema no consiste solamente ni principalmente en que no seamos capaces de conquistar lo que nos proponemos, sino en aquello que nos proponemos: que nuestra desgracia no está tanto en la frustración de nuestros deseos, como en la forma misma de desear. Deseamos mal. En lugar de desear una relación humana inquietante, compleja y perdible, que estimule nuestra capacidad de luchar y nos obligue a cambiar, deseamos un idilio sin sombras y sin peligros, un nido de amor, y por lo tanto, en última instancia un retorno al huevo. En vez de desear una sociedad en la que sea realizable y necesario trabajar arduamente para hacer efectivas nuestras posibilidades, deseamos un mundo de satisfacción, una monstruosa sala-cuna de abundancia pasivamente recibida. (1980, p. 14)

Más allá de la gratificación que acompaña los esfuerzos y logros, la vida significativa es el uso de las fortalezas y virtudes personales, orientadas a un bien común que beneficie lo que está por encima de cada persona y le dé significado a su vida; teniendo en cuenta que todos los seres humanos son diferentes y que, por tanto, las personas pueden encontrar sentido en una variedad muy amplia de cosas como experiencias, situaciones, religiones, etc.





2.2.2. Fortalezas y virtudes

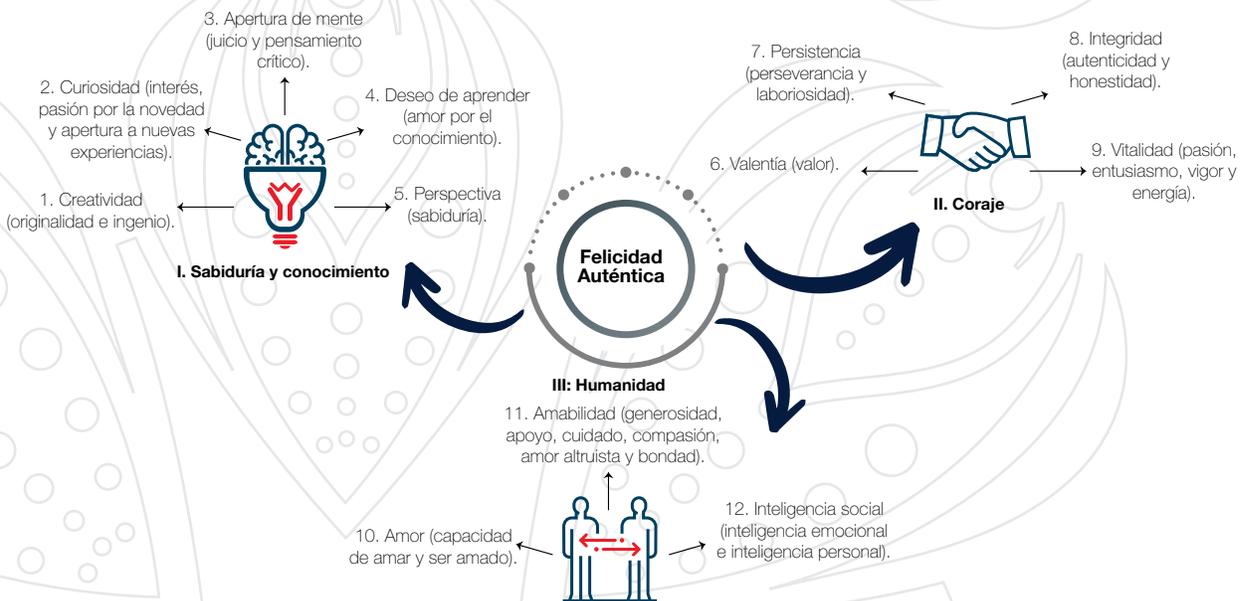
A propósito de la vida significativa, la formación de fortalezas y virtudes es un tema que resulta pedagógicamente inquietante y retador, en épocas en que nos quejamos de la crisis de valores, del deterioro del tejido social, de la pérdida de confianza y de la corrupción rampante. Indudablemente esta formación de fortalezas y virtudes significa un compromiso ineludible para todos los educadores formales e informales: docentes, directivos docentes, familias, comunidades, agentes comunicadores, autoridades, etc.

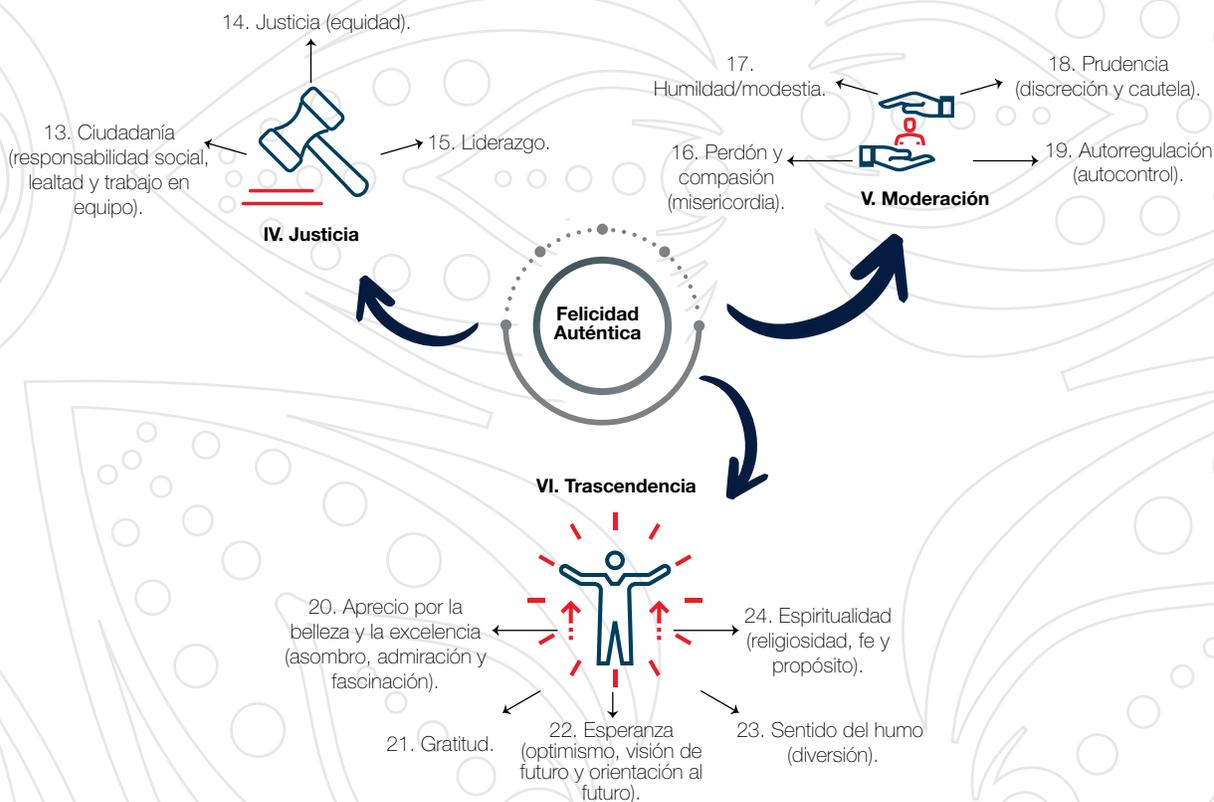
El éxito y la satisfacción más profundos, según investigaciones para la teoría de la auténtica felicidad, provienen del desarrollo y ejercicio de las fortalezas y virtudes. Las fortalezas y virtudes elegidas por Seligman, Steen, Park y Peterson (2005) sufrieron una exigente depuración con una muestra masiva de individuos a escala mundial, cumpliendo un criterio de ubicuidad, es decir, que se valoran en casi todas las culturas del mundo. Este modelo seleccionó veinticuatro fortalezas que son caminos para desarrollar seis virtudes, valoradas éstas de manera casi universal.



2.2.2.1 Cuestionario VIA de Fortalezas Personales

Se creó el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales, que agrupa las fortalezas según seis virtudes a las que contribuye cada una de ellas. En la siguiente lista, entre paréntesis están las ideas asociadas a buena parte de las fortalezas del cuestionario:





2.2.3 De la felicidad al bienestar

Son dos momentos en la historia de la psicología positiva, dos focos de atención, que entre uno y otro cambiaron el rumbo de esta rama de la psicología. Por un lado, la teoría de la felicidad auténtica es el conjunto de conocimientos y técnicas orientado a incrementar la

satisfacción y la felicidad en la vida. Seligman (2002) afirmó que “la verdadera felicidad deriva de la identificación y el cultivo de las fortalezas más importantes de la persona y su uso cotidiano en el trabajo, el amor, el ocio y la educación de los hijos” (p. 13).

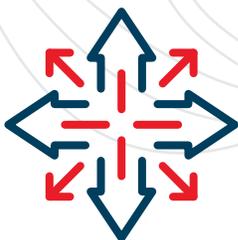
Como fruto de la búsqueda de condiciones positivas duraderas y trascendentes, se construyó la teoría del bienestar (Seligman, 2016), orientada al florecimiento de las personas. Comprende, según Seligman, el placer, la gratificación y el significado, incluyendo las relaciones positivas y diferenciando el compromiso y el logro, provenientes ambos conceptos del estudio sobre la gratificación y el sentido.



Tabla 2
Comparativo entre la teoría de la auténtica felicidad y la teoría del bienestar

TEORÍA DE LA AUTÉNTICA FELICIDAD	TEORÍA DEL BIENESTAR
Tema: felicidad.	Tema: bienestar.
Medida: satisfacción con la vida.	Medidas: emoción positiva, compromiso, sentido, relaciones positivas y logro.
Meta: aumentar la satisfacción con la vida.	Meta: florecer más mediante el aumento de emociones positivas, compromiso, sentido, relaciones positivas y logro.

Fuente: Marco conceptual: felicidad, bienestar y nuevo liderazgo, desde la perspectiva de la psicología positiva. Gobernación de Cundinamarca².



2.2.3.1 PERMA-nece positivo

PERMA (Seligman, 2016) es la sigla en inglés de la fórmula para el bienestar, la cual incluye cinco componentes, cuya aspiración es construir una vida plena a largo plazo. ¿A qué hace referencia cada uno de los componentes de PERMA? **Positive emotions** (emociones positivas), **Engagement** (no tiene una traducción exacta al castellano, pero podría ser compromiso), **Positive relationships** (relaciones positivas), **Meaning** (significado), y **Achievement** (logros y realizaciones).

Se presenta a continuación la descripción de cada uno de los componentes del bienestar, según el modelo PERMA, que se incluye en el Plan de Formación de la Estrategia Transversal de Gestión de la Felicidad en Cundinamarca (Gobernación de Cundinamarca, 2018a).

El primero de los cinco elementos, **Positive emotions**, es el que comúnmente asociamos a la idea de felicidad. Somos felices cuando experimentamos alegría, placer, éxtasis,

² El documento en versión digital forma parte de la canasta educativa de la Innovación Curricular con enfoque de felicidad y bienestar, entregada a las instituciones educativas de Cundinamarca que participan en su implementación.

confort y demás emociones positivas. Es lo que, al menos en Occidente, asociamos con el consumo de objetos y experiencias. A la vida llena de **emociones positivas**, Seligman la denomina **Pleasant life**.

El segundo elemento, **Engagement o compromiso**, tiene que ver con un concepto estudiado en psicología que se conoce como flow, o estado de flujo en español. Se está en **flow** cuando se hace aquello para lo cual sus fortalezas personales están mejor desarrolladas. Se suele apreciar con más fuerza en deportistas y artistas, quienes cuando están en el desarrollo de su actividad parecen estar absorbidos por una fuerza mayor. Es como si el tiempo se detuviera y se sintieran que son “uno con la música”. Todos estamos en capacidad de experimentar **flow**, pero es importante aclarar que no hay atajos para sentirlo, como sí los hay para sentir placer. Por ello es importantísimo conseguir hacer lo que más nos gusta, identificar y alimentar nuestras fortalezas para luego perseguir nuestras pasiones y dedicarnos a ellas. Cuando se hace lo que uno ama, se experimenta una forma particular y hermosa de felicidad. A una vida llena de flow Seligman la denomina **Engaged life**.

Frente al tercer elemento, **Positive relationships o relaciones positivas**, Seligman dice que es, junto al **engagement**, la variable a la que debemos dar más importancia. Puesto que muy poco de lo que es verdaderamente positivo nos pasa en soledad. Hay que cultivar relaciones positivas porque son el mejor antídoto a los bajones de la vida. Además, las relaciones positivas son en buena medida motor de todas las variables anteriores.

El cuarto elemento, **Meaning**, tiene que ver con pertenecer y servir a algún propósito que sea mayor que uno mismo. Tanto la búsqueda de placer como el sentimiento de **flow** son, por definición, solitarios. El **significado**, por el contrario, supone ser parte de algo más grande, que le dé propósito a la vida más allá de uno mismo. Pienso inevitablemente en la hermosa experiencia de ser padre, y también en la docencia o en el cuidado del ambiente. Ser parte del todo es importante, no importa la vía que elija. Puede ser la religión, la meditación, la naturaleza, la familia; sin importar la fuente, el ser parte de algo mayor a usted mismo contribuye de manera importante a su bienestar. A la vida nutrida fundamentalmente de significado Seligman la llama **Meaningful life**.

Por último, el quinto elemento, **Achievements**, es, junto a la búsqueda de placer, la otra variable que comúnmente asociamos a la felicidad. Los **logros** son importantes, y rara



vez se dan aislados de las otras variables que hemos mencionado. Cuando hablamos de prosperidad en nuestros deseos de año nuevo, nos referimos a esta variable. El nombre que le da Seligman a la vida en función de los logros es **Achieving life**.

Al concluir la revisión histórica de los desarrollos de la psicología positiva sobre felicidad y bienestar, podemos decir que la felicidad es un concepto cambiante, subjetivo y abstracto. No ha habido suficiente acuerdo teórico acerca del asunto ni de su medición. Cambió el enfoque desde la teoría de la felicidad auténtica hacia la teoría del bienestar. En la misma línea, para la Gobernación de Cundinamarca el concepto de felicidad da paso al de bienestar, sobre el cual hay mayor acuerdo teórico y, además, se puede concretar en términos de medición y planeación. También es, como concepto, más abarcador y proviene de un análisis transcultural profundo.

Aquí se esquematiza de forma muy general el abordaje actual sobre felicidad y bienestar desde la psicología positiva.

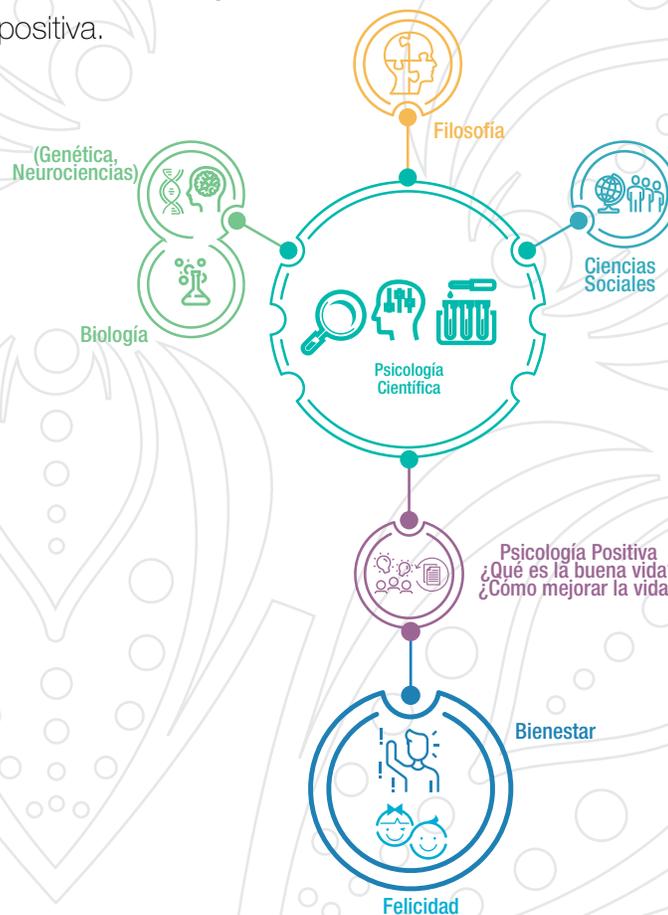


Figura 12. Abordaje actual de la psicología positiva sobre felicidad y bienestar.

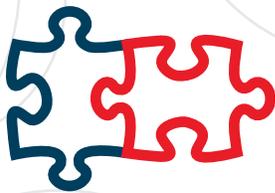


2.3 ¿Qué es el bienestar en la perspectiva de la innovación curricular?

La definición de bienestar dentro de la Innovación Curricular con enfoque de Felicidad y Bienestar (2018c) para Cundinamarca es el tronco en el que han crecido y se alimentan conceptualmente todas las aplicaciones derivadas: el **Plan de Formación**, el **Índice de Felicidad y Bienestar**, el **Protocolo Orientador de la Implementación de la Innovación Curricular** y el **Manual Pedagógico y Metodológico**. Esta robusta propuesta de gestión de la felicidad y el bienestar en Cundinamarca tiene las siguientes características:

1. Integración del bienestar hedónico y eudaimónico.
2. Visión de bienestar integral, que incluye el bienestar subjetivo y objetivo.
3. Concreción de los dominios del tener, ser y hacer, que componen el verdadero bienestar.
4. Inclusión de once dimensiones o campos de acción en las vidas de las personas.
5. Identificación con el PERMA, modelo descriptivo del bienestar ampliamente reconocido en la psicología positiva.

A continuación profundizaremos en cada una de estas características para comprender plenamente su significado.



2.3.1 Integrar el bienestar hedónico y eudaimónico

Los estudios sobre bienestar desde la perspectiva de la psicología positiva han tomado dos rutas filosóficas: la hedónica y la eudaimónica. Desde la concepción hedónica, el bienestar se refiere a lo que las personas experimentan en su vida de manera positiva; cuánto les gusta o están satisfechas con la vida que llevan. Y desde la perspectiva eudaimónica, el bienestar se centra en el desarrollo de los individuos y en la manera como enfrentan los retos para lograr las metas (Zubieta, Muratori y Fernández, 2012). En esta segunda línea se afirma que el bienestar surge cuando la vida tiene propósito y cuando la persona persigue fines donde se sienta ampliamente comprometida; es la búsqueda del **daimon** o el verdadero yo, que se logra cuando lo que se hace en la vida contribuye al florecimiento, al perfeccionamiento como seres humanos y a la realización del verdadero potencial (Ryan y Deci, 2001).



En Cundinamarca hemos concluido que el bienestar se puede alcanzar a través de actividades placenteras (bienestar hedónico) y a través del compromiso en la realización de tareas en las que se utilizan las fortalezas personales, que deriven en estados de flujo y florecimiento (bienestar eudaimónico). Esta segunda perspectiva se relaciona además con la propuesta del nuevo liderazgo que busca las condiciones para que la educación logre el pleno desarrollo de los potenciales humanos en las próximas generaciones, tomando una naturaleza formativa, más allá de la visión a corto plazo que solo aspira a la cobertura económica de necesidades educativas.



2.3.2 Bienestar integral incluye lo subjetivo y lo objetivo

Compartimos una visión del bienestar más allá del consumo y de los indicadores económicos. Ha sido tradición entender y medir el bienestar con variables económicas para sustentar las decisiones que afectan la vida de todos. El paso puede nunca darse desde el cubrimiento material de satisfactores hacia la realización de mejoras en las vidas de los ciudadanos que ellos mismos puedan percibir. Para asegurarnos de que tal paso se dé, la Gobernación de Cundinamarca, en la línea de pensamiento de Max-Neef (1986), entiende que el desarrollo social es el desarrollo de las personas y el bienestar abarca la satisfacción de necesidades materiales básicas, sumada a las oportunidades y a los resultados de florecimiento humano. Además, las necesidades humanas son universales pero los satisfactores que las cubren varían cultural e históricamente. Veamos un ejemplo:

La comunicación ha sido siempre una gran necesidad humana. Imaginemos hace doscientos años cómo se comunicaban las personas en culturas de mayoría analfabeta. Podemos apostar que la principal herramienta para comunicarse era la conversación presencial. Usted y yo no habríamos podido sino conversar y así conocernos y transmitirnos las ideas y sentimientos que quisiéramos. No existiría almacenamiento distinto a la memoria auditiva, kinestésica y visual que nos dejara el encuentro, apenas con el tiempo compartido presencialmente. Nada más. Ya sabemos cuánto ha cambiado la forma de satisfacer esta imperiosa necesidad de comunicarnos que las personas buscamos satisfacer a diario; en nuestros días encontramos múltiples actividades y elementos tecnológicos de comunicaciones, la diversidad es inmensa. Se ha multiplicado al infinito nuestro capital cultural.

Como la comunicación, cualquier otra necesidad, vital o no, va a satisfacerse de formas variadísimas entre culturas y momentos históricos. La satisfacción puede venir de activos



o bienes, de capacidades que adquirimos o de experiencias vividas. Las formulaciones de **Manfred Max-Neef** en su libro *Desarrollo a escala humana* (1986) abrieron la puerta a visiones integrales del bienestar, especialmente a las que con esta orientación humanística incluyeron la forma como las personas disfrutan y aprovechan todo aquello con que cuentan materialmente para mejorar su existencia. En este punto fundamental, Martin Seligman (2016) coincidió llamando **florecimiento** a esta combinación de factores hedónicos y eudaimónicos a la que ha llegado su perspectiva en psicología positiva.

En cuanto a políticas públicas en pro de este tema, fue pionero el reino de Bután en los años 70 del siglo XX. Le han seguido múltiples propuestas políticas, en varios países del mundo, y en algunos casos se ha sugerido el bienestar como el “nuevo objeto del progreso” (Millán, 2011).

La relación armónica con el medio ambiente cobra cada vez mayor fuerza. En Latinoamérica puede identificarse una corriente de gobiernos locales que la incluye en el centro del bienestar. Por ejemplo, el **Sumak Kawsay** (buen vivir en lengua quechua), inspirado en la cosmovisión ancestral indígena americana, ha influido en la política de Ecuador y Bolivia.

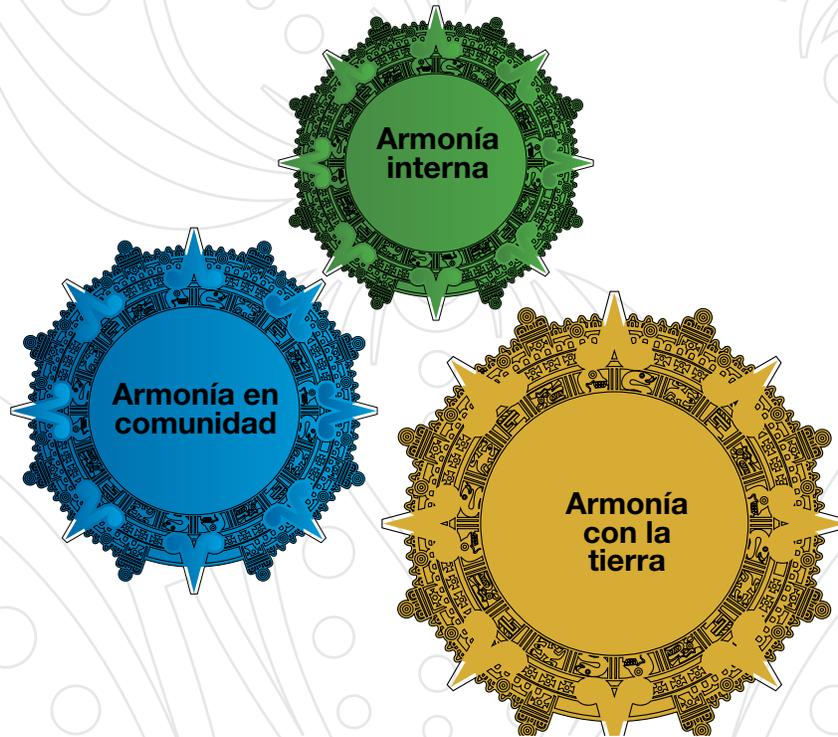


Figura 13. Propuesta del Sumak Kawsay (buen vivir).





2.3.3 Tener, ser y hacer: el bienestar real

Millán (2011) encontró los siguientes tres elementos comunes en los enfoques de las políticas sociales integradoras:



Figura 14. Elementos que aportan a la comprensión del tener, el ser y el hacer.

Estos tres elementos deberían darse en las múltiples dimensiones o ámbitos en los que la vida de las personas se desarrolla. El propio Max-Neef clasificó las necesidades existenciales como tener, ser y hacer. Así las cosas, definimos aquí el bienestar como la armonización y balance en el alcance de los satisfactores que cubren las necesidades existenciales en los tres aspectos. De esta concepción se deriva una operacionalización amplia para medir el bienestar integralmente.



Figura 15. Elementos que aportan a una comprensión integral sobre el bienestar.



¿Dónde está ubicado el bienestar integral, como sensación de balance en la vida?

De acuerdo con esta perspectiva, se ubica en el centro, donde coinciden los tres círculos y se combinan los dominios del tener, ser y hacer. Ahora procede comprender cada uno como parte de un ciclo donde se logra el bienestar.



2.3.3.1 Tener

El tener es el dominio del bienestar que se manifiesta en el acceso y disponibilidad efectivos que una persona tiene de los bienes y servicios que necesita y de aquellos adicionales que su contexto ofrece; podría asociarse con la medición objetiva del bienestar que se hace comúnmente.

Presentamos a continuación ejemplos de cómo se identifica el dominio del **tener** en la medición del bienestar:

Tabla 3
Ejemplos de cómo se identifica el dominio del tener en la medición del bienestar

DIMENSIONES	INDICADORES	VARIABLES
Empleo	Satisfacción con el empleo	Disfrute
Ingresos	Satisfacción con los ingresos	Disfrute con los ingresos que recibe
Educación	Satisfacción con la educación recibida	Disfrute con la educación recibida



2.3.3.2 Ser

El ser es el dominio del bienestar que se asocia con el florecimiento. Abarca las concepciones, las expectativas y las capacidades que la persona percibe ante la presencia de oportunidades. Igualmente, se han incluido en este dominio asuntos como la pertenencia y la identidad.



Estos son ejemplos de cómo se identifica el dominio del **ser** en la medición del bienestar

Tabla 4
Ejemplos de cómo se identifica el dominio del ser en la medición del bienestar

DIMENSIONES	INDICADORES	VARIABLES
Empleo	Desarrollo del talento	Percepción de crecimiento personal
	Expectativa con el empleo	Relación logro/meta en el empleo
Ingresos	Libertad financiera	Manejo de los recursos financieros
	Expectativa con los ingresos	Relación logro/meta en los ingresos
Educación	Ser competente	Percepción de ampliar las capacidades/competencias
	Expectativa con la educación recibida	Relación logro/meta con la educación recibida



2.3.3.3 Hacer

El hacer es el dominio del bienestar definido por las relaciones que establecen las personas y el ejercicio de sus derechos en función de aprovechar y optimizar su vida. El **Índice de Bienestar en Cundinamarca** incluye medir la percepción de los logros en relación con expectativas que se tenían.

La tabla 5 contiene ejemplos de cómo se identifica el dominio del **hacer** en la medición del bienestar:

Tabla 5
Ejemplos de cómo se identifica el dominio del hacer en la medición del bienestar

DIMENSIONES	INDICADORES	VARIABLES
Empleo	Creatividad	Innovación productiva
Ingresos	Estilo de vida	Experiencias del estilo de vida
Educación	Proyecto de vida	Posibilidad de establecer relaciones
		Posibilidad de generar experiencias para otros



El siguiente esquema resume la forma de concretar, identificar y medir los tres dominios del bienestar:

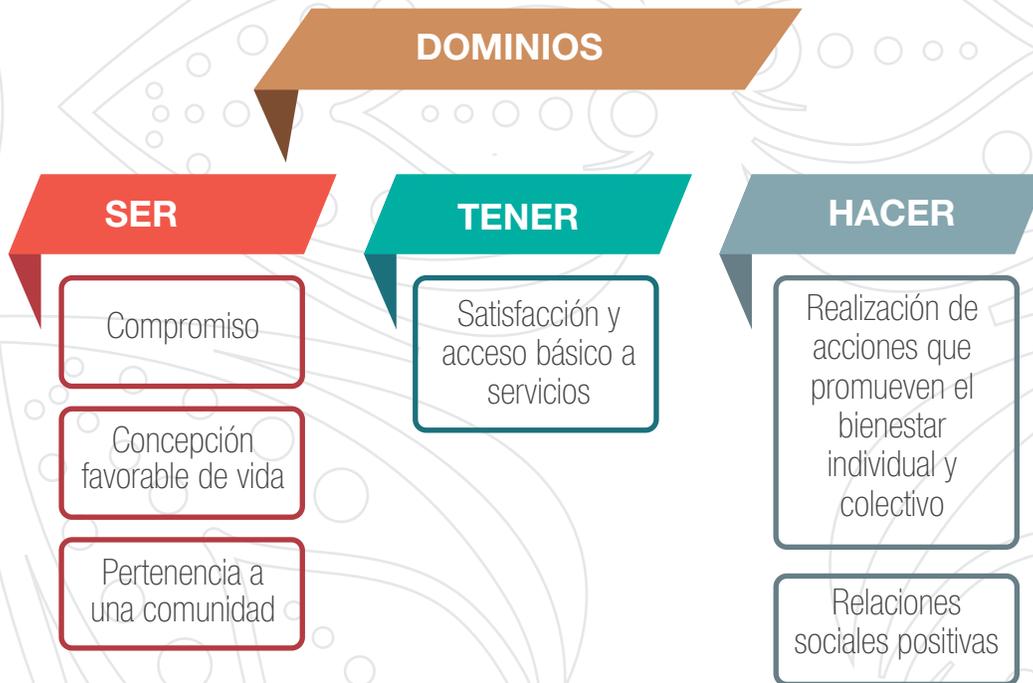
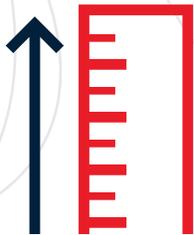


Figura 16. Forma de concreción y de medición de los tres dominios del bienestar.



2.3.4 Once dimensiones de la vida

Cundinamarca cuenta con una propuesta propia de medición del bienestar que se alinea con toda la perspectiva expuesta hasta este punto. Sus dimensiones e indicadores tienen suficiente ilustración en el documento **Índice de Bienestar en el Departamento** (Gobernación de Cundinamarca, 2018)³. En este documento, con una mirada integradora, se apropian las once dimensiones expuestas por la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico), de la que Colombia hace parte, comparables internacionalmente: la vivienda, los ingresos, el empleo, la comunidad, la educación, el medio ambiente, el compromiso cívico, la salud, la satisfacción ante la vida, la seguridad y el equilibrio laboral-personal.

³ Este documento en versión digital forma parte de la canasta educativa de la Innovación Curricular con enfoque de psicología positiva, entregada a las instituciones educativas que participan en su implementación.

Todas estas dimensiones despliegan sus manifestaciones dentro de los tres dominios del bienestar. Lo que permite entender que una persona manifiesta bienestar en su vida cuando: está presente de forma armónica la percepción de satisfacción o logro de las expectativas que se tienen y de las oportunidades que se ven favorables; si existen relaciones sociales positivas; si se expresan intenciones y acciones de mejora del bienestar individual y colectivo, entre otros factores.

La siguiente tabla, tomada de la matriz de indicadores que dio estructura al **Índice de Felicidad y Bienestar del Departamento de Cundinamarca** (Gobernación de Cundinamarca, 2018e), explica cómo se conciben las once dimensiones del bienestar, teniendo como referente conceptual la psicología positiva:

Tabla 6
Las once dimensiones del bienestar, a partir del Índice de Felicidad y Bienestar del Departamento de Cundinamarca

DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN	VARIABLES DE MEDIDA
1. Vivienda	Uno de los puntos de interés de la OCDE es la posibilidad de acceder o tener una vivienda con las condiciones que la hacen digna. Así como las circunstancias de poblaciones humanas para suplir esta necesidad de resguardo, seguridad y afecto. Esta dimensión no solo está relacionada con el espacio físico, sino con un ambiente que procura el desarrollo y el descanso de sus habitantes, un ambiente en el que prevalezcan la paz, la protección y la armonía. Así, se hace referencia más que a una casa, a un hogar. En ella es posible establecer vínculos basados en el afecto y el respeto; así mismo, comunicación y relación con los vecinos.	Pertenencia de una vivienda Satisfacción con la vivienda que habita Percepción de hogar como entorno protector de derechos y apoyo personal Valoración positiva de la vivienda Posibilidad de compartir (familiares/amigos) Armonía familiar



DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN	VARIABLES DE MEDIDA
2. Ingreso	<p>El ingreso hace referencia al caudal económico o monetario que entra en poder de una persona para alcanzar calidad de vida. Independiente de cuánto recurso económico entre a disposición, en esta dimensión se tiene en cuenta la capacidad que tiene una persona para cumplir con sus objetivos, considerando las oportunidades del medio, además del manejo adecuado de sus ingresos en atención al bienestar propio, familiar y de la comunidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Percepción de agrado frente a los ingresos que recibe Percepción de libertad financiera Valoración positiva de los ingresos que se tienen Posibilidad de manejar adecuadamente los recursos
3. Empleo	<p>Hace referencia al trabajo que otorga beneficios económicos. Sin embargo, existen otros aspectos que se deben tener en cuenta cuando se alude a esta dimensión; tienen que ver con la posibilidad de desarrollar capacidades y adquirir competencias. Por otro lado, el empleo está ligado a la satisfacción laboral, entendida como el grado de conformidad del empleado respecto a su entorno y a las condiciones del trabajo. Adicionalmente, el empleo incide en el crecimiento personal porque a través de éste los sujetos construyen su identidad y buscan sentido a lo que hacen. Por tanto, el empleo es un medio fundamental para la realización del ser humano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Posibilidad de tener una ocupación Posición ocupacional Percepción de agrado con la ocupación que desempeña Percepción de crecimiento personal Valoración positiva de la ocupación que desempeña Disposición para aportar a mejorar la productividad propia, de los compañeros y de la empresa



DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN	VARIABLES DE MEDIDA
4. Comunidad	<p>Esta dimensión implica el sentimiento de pertenencia, de implicación personal, como también, la integración, la satisfacción de necesidades, la conexión y la participación con los demás miembros de la comunidad. La comunidad no solo es vista desde el espacio de barrio o localidad, sino que se tienen en cuenta las complejidades culturales, y el pensamiento y modo de ser de las personas; de lo cual surgen tensiones, diferencias y conflictos propios de la colectividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Percepción de agrado de la comunidad donde vive y de las relaciones sociales que tiene con sus miembros Percepción de pertenencia a la comunidad Percepción de orgullo de sus raíces Percepción de relaciones positivas con los miembros de la comunidad Valoración positiva de la comunidad donde se vive Disposición para colaborar y apoyar en la comunidad que se vive
5. Educación	<p>Además de medir el acceso al sistema educativo como derecho fundamental, en esta dimensión se exploran las concepciones que se tienen sobre la educación y si se considera como un factor de desarrollo individual y social; que además de proporcionar conocimientos se convierte en un factor determinante en la preservación de la cultura, en la transmisión de los valores y en los procesos de humanización de las personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Posibilidad de educarse en el sistema formal Agrado por la educación recibida Creencia de la educación como factor generador de competencia de vida Percepción que con la educación se puede progresar en todas las dimensiones de la vida Valoración positiva de la educación recibida Generación de relaciones adecuadas con otros gracias a la educación recibida Generación de experiencias para otros gracias a la educación recibida



DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN	VARIABLES DE MEDIDA
<p>6. Medio ambiente</p>	<p>Esta dimensión, además de medir la satisfacción con el medio ambiente que tiene la persona, busca medir si las personas están orientadas a una cultura ambiental basada en la protección y cuidado del medio ambiente, es decir en el deleite, pero también en la gratificación de llevar a cabo acciones individuales y colectivas que protegen y cuidan los recursos naturales. Así como a identificar en la concepción de las personas, la comprensión de las implicaciones que tiene la acción humana en los recursos naturales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Percepción de agrado por los recursos naturales donde vive Tener la percepción de cuidar el ambiente y los recursos naturales Valoración positiva del ambiente y los recursos naturales que se tienen Tener hábitos de consumo reducidos de los recursos naturales Tener hábitos para reducir la huella ecológica Existencia de acciones de defensa del ambiente
<p>7. Compromiso cívico</p>	<p>El compromiso cívico es entendido desde los procesos políticos y en las acciones individuales y colectivas para abordar temas sociales. Por lo que se explora la pertenencia a instituciones, movimientos u organizaciones, así mismo, si la persona ha procedido de manera voluntaria a ayudar o apoyar a otros. De esta manera, se realiza un sondeo en torno a las instituciones que otorgan en algún grado significado a la existencia. Por consiguiente, se explora la participación en los procesos políticos y el hacer uso de los mecanismos de participación ciudadana; se busca establecer si las personas encuentran sentido en la democracia como institución.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Percepción de goce efectivo de los derechos ciudadanos Ejercicio de la participación en agrupaciones o acciones colectivas Orientación de la agrupación o acción colectiva en la que participa Valoración positiva de su ejercicio ciudadano Uso de los mecanismos de participación ciudadana Realización de acciones de promoción de bienestar para el prójimo



DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN	VARIABLES DE MEDIDA
<p>8. Salud</p>	<p>Además del acceso y calidad del servicio de salud, esta dimensión se orienta hacia la identificación de la percepción que tienen las personas sobre su estado de salud, cómo se sienten y la disposición para llevar a cabo un estilo de vida saludable que genere una vida de calidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1015 382 1386 506">Posibilidad de acceder a un sistema de salud <li data-bbox="1015 506 1386 615">Satisfacción con el estado de salud <li data-bbox="1015 615 1386 739">Satisfacción con la prestación del servicio de salud <li data-bbox="1015 739 1386 848">Percepción de estar saludable y convivir en un entorno saludable <li data-bbox="1015 848 1386 972">Valoración positiva del estado de salud <li data-bbox="1015 972 1386 1159">Tener hábitos de vida saludables
<p>9. Satisfacción con la vida</p>	<p>El bienestar está determinado en gran medida por la valoración que se hace de la propia vida. Por lo general, cuando se valora positivamente es porque se cuenta con un grado alto de satisfacción de las necesidades personales, económicas, físicas, emocionales, etcétera. Así, el comportamiento y la actitud ante la vida están determinados por lo positivo o negativo que se valora la vida. Con base en esto, se miden acciones que implican un desafío o la posibilidad de arriesgarse a hacer cambios en la vida. También se exploran las posibles acciones de las personas ante una situación adversa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1015 1176 1386 1285">Percepción de agrado con la vida que se tiene <li data-bbox="1015 1285 1386 1394">Percepción emocional positiva o negativa frente a la vida <li data-bbox="1015 1394 1386 1503">Valoración positiva frente a la propia vida <li data-bbox="1015 1503 1386 1612">Disposición a superar retos personales <li data-bbox="1015 1612 1386 1799">Presencia activa en las relaciones sociales



DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN	VARIABLES DE MEDIDA
<p>10. Seguridad</p>	<p>La seguridad personal se relaciona con la vulnerabilidad a una gran diversidad de amenazas, así como de cuán seguras se sienten.</p> <p>Esta dimensión tiene en cuenta la confianza en las actuaciones de las personas y de las entidades gubernamentales, esto es, la relación de nociones como la confianza, respeto, coherencia y poder, atribuidas a instituciones como el Estado y la democracia.</p> <p>Así mismo, se hace referencia a los comportamientos que rechazan la violencia y previenen los conflictos; acciones que tienen que ver con el ejercicio de la paz, en una época de posconflicto como es la que discurre en el país.</p>	<p>Percepción de agrado por la seguridad de la sociedad donde vive</p> <p>Percepción de transparencia frente a las autoridades gubernamentales</p> <p>Percepción de eficacia y eficiencia frente a las autoridades gubernamentales</p> <p>Valoración positiva de la seguridad ciudadana de la región</p> <p>Disposición para usar legítimamente la ley y rechazar acciones violentas</p>



DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN	VARIABLES DE MEDIDA
<p>11. Balance tiempo libre/trabajo</p>	<p>En esta dimensión se mide el equilibrio que logra la persona entre el tiempo que dedica para la realización del trabajo y el uso del tiempo libre; aspectos fundamentales para alcanzar el bienestar generando beneficios en la salud física y mental.</p> <p>El tiempo se convierte en un factor fundamental para todo ser humano. De acuerdo con el tiempo con que se cuenta y con la organización que se haga de este, una persona puede alcanzar su satisfacción realizando actividades de crecimiento, esparcimiento y deleite que generan emociones positivas y momentos de felicidad placentera. A su vez, una buena organización del tiempo permite el desarrollo de trabajo comprometido y de fortalezas que le permiten a una persona lograr metas e incidir en el bienestar individual y colectivo, alcanzando una vida feliz desde la gratificación.</p>	<p>Percepción de agrado frente al balance entre la vida y el trabajo</p> <p>Percepción de las causas que generan los acontecimientos de la vida de las personas</p> <p>Valoración positiva del tiempo libre con el que se cuenta</p> <p>Percepción de cumplimiento de metas</p>

Fuente: Índice de Felicidad y Bienestar del Departamento de Cundinamarca (Gobernación de Cundinamarca, 2018)⁴.

⁴ Ibíd.



Por último, las once dimensiones son los escenarios donde la vida transcurre, y, por ende, los ámbitos en que se busca incidir con las acciones políticas en favor de los cundinamarqueses. Es llamativo, porque rompe con la costumbre de indicadores de alarma que identifican problemas a resolver; así como que todas las descripciones y sus variables de medida están redactadas en positivo, en línea con la perspectiva general del tema. Resulta obvio y sugerente suponer cuáles son las acciones a realizar para lograr bienestar sumando cada dimensión.



2.3.5 Identidad con el PERMA

Ampliamente reconocido en la psicología positiva desde el año 2016, el modelo PERMA es ilustrado en el apartado respectivo dentro de la teoría del bienestar, de la cual se deriva.

Con el ánimo de interpretar la visión de futuro consignada en el Plan de Desarrollo y la aspiración de obtener verdadero bienestar integral, se hizo el siguiente ejercicio para verificar que la medición basada en once dimensiones concrete y visibilice el bienestar expresado en los cinco elementos del PERMA desde la psicología positiva:

Tabla 7
Las once dimensiones del bienestar expresadas en el modelo PERMA

DIMENSIÓN	RELACIÓN CON LOS ELEMENTOS DEL PERMA - PSICOLOGÍA POSITIVA -				
Vivienda	 Emociones positivas	 Compromiso	 Relaciones positivas	 Sentido	 Logro
	Genera agrado y placer al colmar la necesidad de acceder, tener, y convivir con otros en una vivienda.	Desarrolla las capacidades y fortalezas de las personas para construir un hogar y consolidar vínculos con otros.	Promueve habilidades afectivas y fortalece vínculos dentro y fuera del hogar, para establecer relaciones sociales positivas.	Ofrece al individuo un ambiente de crecimiento para la construcción de significados y proyectos de vida.	Otorga posibilidades de ser y hacer a corto y largo plazo, gracias a los vínculos con los habitantes de la vivienda o afines a ella.



DIMENSIÓN	RELACIÓN CON LOS ELEMENTOS DEL PERMA - PSICOLOGÍA POSITIVA -				
Ingreso	 Emociones positivas	 Compromiso	 Relaciones positivas	 Sentido	 Logro
	<p>Genera agrado y placer al colmar la necesidad de obtener ingresos económicos.</p>	<p>Promueve las capacidades y fortalezas de las personas para obtener y manejar adecuadamente sus recursos económicos, para alcanzar sus metas e ideales.</p>	<p>Posibilita experiencias gratificantes para familiares, amigos y otras personas.</p>	<p>Ofrece al individuo un apoyo para realizarse personalmente y encontrar su rumbo en la vida.</p>	<p>Permite el alcance de algunos objetivos y proyectos de diversa índole como resultado del estímulo económico.</p>
Empleo	 Emociones positivas	 Compromiso	 Relaciones positivas	 Sentido	 Logro
	<p>Genera satisfacción al colmar la necesidad de obtener un empleo.</p>	<p>Desarrolla las capacidades, fortalezas y creatividad de las personas para alcanzar sus metas a nivel laboral y personal.</p>	<p>Promueve las relaciones positivas en el ambiente laboral.</p>	<p>Da al individuo un lugar para construir su proyecto de vida, dotándolo de significado.</p>	<p>Posibilita el alcance de objetivos de orden profesional, económico, social y personal.</p>
Comunidad	 Emociones positivas	 Compromiso	 Relaciones positivas	 Sentido	 Logro
	<p>Genera agrado y satisfacción con la comunidad donde vive y en las relaciones sociales que establece con sus miembros.</p>	<p>Fortalece las capacidades para crear vínculos sociales, promoviendo el compromiso frente a los problemas y necesidades de su comunidad.</p>	<p>Fortalece las capacidades y habilidades de las personas para crear vínculos y apoyar a la comunidad donde vive.</p>	<p>Da al individuo un lugar para construir su proyecto de vida, dotándolo de significado.</p>	<p>Posibilita el alcance de objetivos de orden profesional, económico, social y personal.</p>



DIMENSIÓN	RELACIÓN CON LOS ELEMENTOS DEL PERMA - PSICOLOGÍA POSITIVA -				
Educación	 Emociones positivas	 Compromiso	 Relaciones positivas	 Sentido	 Logro
	<p>Genera agrado y placer por colmar el deseo de aprender y adquirir competencias.</p>	<p>Desarrolla las fortalezas del ser humano que le permite hacer bien lo que más le gusta hacer.</p>	<p>Proporciona las habilidades sociales y el capital cultural; y enriquece las características humanas como la conciencia, para generar relaciones sociales positivas.</p>	<p>Permite al individuo ubicarse y encontrar su función en el mundo.</p>	<p>Amplia la visión de futuro, promueve un proyecto de vida a largo plazo, y proporciona las capacidades para alcanzarlo.</p>
Medio ambiente	 Emociones positivas	 Compromiso	 Relaciones positivas	 Sentido	 Logro
	<p>Genera agrado y placer por satisfacer necesidades básicas y garantizar el desarrollo de una vida saludable.</p>	<p>Necesita una cultura ambiental basada en la relación protectora entre el ser humano y la naturaleza.</p>	<p>Requiere de acciones individuales y colectivas que permiten una relación positiva con el entorno.</p>	<p>Proporciona al ser humano sentido a su vida y existencia.</p>	<p>Permite el desarrollo de la vida humana y del mundo.</p>
Compromiso cívico	 Emociones positivas	 Compromiso	 Relaciones positivas	 Sentido	 Logro
	<p>Genera agrado y placer por tener la capacidad de elegir e incidir en su vida colectiva.</p>	<p>Desarrolla las fortalezas y virtudes para participar y elegir en pro del bienestar individual y colectivo.</p>	<p>Cohesiona las relaciones sociales establecidas y genera sentido de pertenencia a un grupo o comunidad.</p>	<p>Proporciona significado a la vida.</p>	<p>Permite pensar en un proyecto de vida colectivo</p>



DIMENSIÓN	RELACIÓN CON LOS ELEMENTOS DEL PERMA - PSICOLOGÍA POSITIVA -				
Salud	 Emociones positivas	 Compromiso	 Relaciones positivas	 Sentido	 Logro
	Sentirse saludable genera emociones y experiencias positivas.	Proporciona las capacidades físicas y mentales para el desarrollo de fortalezas y virtudes.	La salud promueve el bienestar colectivo, al hacer las sociedades más prósperas.	Una vida gratificante requiere de sentirse y estar saludable.	Estar saludable garantiza una vida más larga y de calidad.
Satisfacción con la vida	 Emociones positivas	 Compromiso	 Relaciones positivas	 Sentido	 Logro
	Genera estados de felicidad.	El ser humano desarrolla sus fortalezas con el fin de lograr lo que desea y sentirse satisfecho con la vida.	Fortalecerse con los otros y ser parte de una comunidad es fundamental para sentirse satisfecho con la vida.	Dota de sentido y significado la vida.	Orientar la vida a logros y metas y perseguir sueños generan mayor satisfacción con la vida.
Seguridad	 Emociones positivas	 Compromiso	 Relaciones positivas	 Sentido	 Logro
	Genera agrado y placer por disfrutar con tranquilidad los espacios sociales, comunitarios, ambientales y recreativos de la región.	Desarrolla las fortalezas del ser humano que le permiten convertir su entorno en un espacio de protección.	Facilita la integración y las relaciones sociales, al generar espacios de convivencia donde se respetan los derechos humanos.	Permite desarrollar el sentido del cuidado de la comunidad con la que se identifica y a la que pertenece.	Permite proyectar una vida con futuro, al generar seguridad para seguir adelante.



DIMENSIÓN	RELACIÓN CON LOS ELEMENTOS DEL PERMA - PSICOLOGÍA POSITIVA -				
Balance tiempo libre/ trabajo	 Emociones positivas	 Compromiso	 Relaciones positivas	 Sentido	 Logro
	El buen uso del tiempo libre genera emociones positivas y placenteras.	El equilibrio entre el trabajo y el tiempo libre permite el desarrollo de fortalezas y de una vida comprometida, sin cohibirse del deleite de una vida placentera.	Una vida equilibrada entre el trabajo y el placer del tiempo libre favorece el tiempo y el espacio para generar mejores relaciones sociales.	Permite el desarrollo de una vida significativa y gratificante, favoreciendo el desarrollo individual y placentero.	El equilibrio entre tiempo libre y trabajo fortalece la capacidad para cumplir las metas propuestas.

Fuente: Índice de Felicidad y Bienestar del Departamento de Cundinamarca (Gobernación de Cundinamarca, 2018) ⁵.

Hasta aquí, con la operacionalización de toda la base conceptual para la innovación curricular con enfoque de felicidad y bienestar para el departamento de Cundinamarca, hemos llegado al destino de este recorrido cognitivo por el marco conceptual sobre felicidad y bienestar, y nos dirigimos a una nueva estación: su puesta en práctica, para la cual está a continuación la Unidad 3. Esperamos que usted, querido lector, haya disfrutado el itinerario y esté dispuesto a volver una y otra vez de visita, lleno de preguntas, inspiración y experiencias para revisar a la luz de los conceptos, y que su curiosidad juiciosa se convierta en experticia. Le deseamos muchos éxitos.

Es importante anotar que varios de los contenidos abordados durante esta unidad fueron tomados del documento *Marco conceptual: felicidad, bienestar y nuevo liderazgo, desde la perspectiva de la psicología positiva*, de la Gobernación de Cundinamarca (2018).⁶

⁵ Ibíd.

⁶ Este documento en versión digital también forma parte de la canasta educativa de la Innovación Curricular con enfoque de psicología positiva, entregada a las instituciones educativas que participan en su implementación





UNIDAD 3.

¿Para qué un marco conceptual sobre felicidad y bienestar?

Propósito de la unidad

Prepararse para aplicar el conocimiento de este marco conceptual sobre felicidad y bienestar en todas las acciones orientadas a este fin.

La Gobernación de Cundinamarca ha evidenciado un decidido interés por generar políticas públicas orientadas no solo a la generación de activos (TENER), sino hacia la promoción y desarrollo de capacidades (SER), que permitan interactuar dignamente y con justicia social (HACER) en los contextos en los que se vive y expresa la ciudadanía. Tan es así, que en el departamento se concreta hoy una propuesta seria y decidida de construcción de territorio que tiene como eje la felicidad y el bienestar.

En línea con lo anterior, comprender los fundamentos conceptuales sobre felicidad y bienestar le permite a usted como docente o directivo docente, y actor de cambio en su territorio, ser un abanderado en la implementación de la propuesta de la Gobernación del departamento sobre innovación curricular; proponiendo alternativas en el uso de las herramientas que la conforman y tomando decisiones en el entorno educativo que contribuyan a impactar la generación de condiciones para el acceso al bienestar de la población.

Lo invitamos a compartir este proyecto de territorio con fundamento científico, desde el ámbito educativo y desde su rol como docente o directivo docente. Por ejemplo, usted puede plantear propuestas que enriquezcan la implementación de la innovación en su institución, y explicar con sencillez a colegas, a estudiantes y a otras personas porqué aspectos como lujos, placeres y comodidades no lo son todo en la vida de las personas. Así mismo, podrá dar cuenta, con fundamentos sólidos, de la enorme contribución que se hace al bienestar colectivo y al bien común de un territorio cuando las personas se forman con la intención de construir la felicidad y el bienestar en sus propias vidas. Seguramente, comprender a fondo las ideas consignadas en este marco conceptual también podría representar alguna diferencia en la orientación vital de usted mismo. Esa es nuestra aspiración.

Por otro lado, el estilo de gobierno y participación ciudadana conocido como nuevo liderazgo, que esta administración formuló y aplica en la gestión pública, se inspira en una proyección del futuro deseado. Los lineamientos de la Gobernación para trazar la ruta hacia este futuro están orientados por la construcción propia del índice de bienestar que el



departamento ha hecho para el territorio, apoyándose en el modelo PERMA, y ubicándose con esto en un lugar privilegiado dentro del contexto nacional y latinoamericano frente a los temas de felicidad y bienestar.

El nuevo liderazgo aspira a formar ciudadanos felices y plenos de bienestar, gracias a la acción sistemática e intencionada.

- Así que este marco conceptual le dará claridad y solidez a cualquier persona que desde su posición esté poniendo en acción la innovación curricular en el departamento. Por lo tanto, sirve a quien se proponga, bajo esta perspectiva, una formación centrada en la promoción del bienestar y la felicidad de los niños, niñas y jóvenes, asunto que se proyecta, como todo en la educación de calidad, en el largo plazo y con una visión trascendente.

¿Qué usos pueden tener los conocimientos de este marco conceptual?

Seguramente, si usted estudió a fondo la Unidad 2, podrá encontrar utilidades que exceden la imaginación y experiencia de los autores. He aquí las ideas que le proponemos:

- La psicología positiva ofrece bases conceptuales para reconocer la variedad de emociones positivas y negativas, para que con estas últimas usted se conozca más y tome mejores decisiones; y con las primeras sea más agradable la experiencia cotidiana de la vida. Anímese a organizar currículos, tiempos y espacios concretos para la alfabetización emocional, derivada de la popular inteligencia emocional que promueve aprovechar el conocimiento sobre las emociones para mejorar la vida.
- Para procesos de formación en cualquier área, los conocimientos sobre el estado de fluidez le guiarán a encontrar el sistema didáctico que logre esa motivación intrínseca tan esquiva entre la mayoría de los educandos, que es el gusto hacia actividades y temas constructivos sin tener que recurrir a premios, castigos, amenazas ni consecuencias. Le proponemos estudiarlo a fondo para así utilizar acertadamente los recursos didácticos y métodos que sobre este importante camino ya están disponibles para los ámbitos escolares, deportivos o artísticos, entre otros.
- Comprender a fondo la diferencia abismal entre el bienestar entendido solamente



desde el tener cosas y acceder a servicios, y el bienestar que parte de ese tener o acceder, se proyecta y se integra en el ser y se aprovecha en acciones concretas –en su hacer–. Esto se debe valorar como un ciclo que permite el florecer de las personas. Esta comprensión lleva a cambiar las prioridades de formación hacia la transformación profunda y abarcadora de la experiencia de vida cotidiana; así como a convencerse y transmitir la convicción de que las personas sí podemos vivir (tener, ser y hacer) con bienestar integral. Debemos aspirar a ello y hay maneras de lograrlo.

- Aprender si aquello que genera motivación en una relación o en una actividad tiene que ver con el placer, la gratificación, el sentido, o si falta alguno de ellos, y ayudar a que otras personas también lo comprendan, le dará criterio para tomar decisiones al respecto, para construir bienestar con solidez.
- Diferenciar el placer, la gratificación y el sentido permite decidir el buen uso de recursos tan importantes como el tiempo libre, las energías y el dinero en todas las edades y niveles sociales. Se trata de que todas las personas elijan entretenimientos activos más frecuentemente que los pasivos. Todos los niños y jóvenes en las comunidades educativas, sus profesores y familias deberían comprender estas diferencias para inclinarse al cultivo de un deporte, un arte, el juego creativo y retador para la mente y el cuerpo, el servicio a los demás, con el fortalecimiento de las relaciones interpersonales,

Tabla 8
Comparación entre formas de entretenimiento

Ejemplos de entretenimientos pasivos (placer)	Ejemplos de entretenimientos activos (gratificación)	Ejemplos de entretenimientos activos (gratificación + sentido)
Ver televisión.	Realizar videos.	Hacer una campaña de concientización en video.
Chateo y navegación al azar por redes sociales.	Aprender sobre e-commerce, community manager, etc.	Utilizar las redes para un negocio o causa que involucre principios éticos.
Ver a otros hacer deporte en vivo o en video.	Practicar un deporte.	Avanzar en una disciplina deportiva.
Escuchar música.	Aprender a componer, a cantar o a interpretar instrumentos.	Ofrecer un concierto de recolección de fondos para una causa.



poniendo en juego las habilidades o fortalezas y desarrollando virtudes. Este es uno de los cambios más poderosos que puede ofrecerse en comunidades que forman a personas felices, para que encuentren verdadera recompensa en sus espacios lúdicos. Y es excelente antídoto contra las adicciones y la superficialidad, entre otros graves problemas.

- Reconocer las once dimensiones del bienestar al leer sus definiciones, así como hacer un balance de su propia vida y reflexionar sobre sus posibilidades y limitaciones, sus metas, frustraciones y satisfacciones, le da bases para invitar a sus estudiantes jóvenes o adultos a reflexionar sobre este mismo tema, discutirlo y eventualmente aumentar sus aspiraciones o cambios de dirección en la ruta de sus vidas, con la profundidad que el tema merece.

- Contar con un modelo que abarca cinco componentes para revisar los aspectos más importantes de nuestra vida, independientemente de si tenemos una religión o no, éxito en nuestros trabajos, de si somos empresarios, mujeres bellas, de si somos jóvenes o no, de si nuestro nivel educativo es muy alto o no, es muy provechoso. En palabras de Martin Seligman: "El bienestar no puede existir solo en nuestra mente, es una combinación de sentirse bien y de tener realmente sentido, buenas relaciones y logros. La forma de elegir el rumbo de nuestra vida es maximizar los cinco elementos del PERMA en su totalidad" (Seligman, Rashid y Parks, 2006, p. 30).

- Como aplicación práctica de todo el ejercicio de estudio y construcción conceptual de bienestar y felicidad en el departamento de Cundinamarca, está la apuesta pedagógica por el futuro de una generación feliz y con bienestar, que es un asunto político de alta trascendencia. Ojalá se materialice en las vidas cotidianas de muchos, se constate y pueda aprenderse que en la vida real las decisiones y acciones políticas sí logran mejorar las vidas de las personas de carne y hueso, bajo condiciones de compromiso, estructuración y continuación. En sus manos está la continuidad de esta innovación curricular.



4. Referencias

- Avia, M., y Vázquez, C. (1998). Optimismo inteligente: psicología de las emociones positivas. Madrid: Alianza Editorial.
- Banco Interamericano de Desarrollo. (2010). La gestión para resultados en el desarrollo: avances y desafíos en América Latina y el Caribe. Recuperado de <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/La-gesti%C3%B3n-para-resultados-en-el-desarrollo-Avances-y-desaf%C3%A9os-en-Am%C3%A9rica-Latina-y-el-Caribe.pdf>
- Banco Interamericano de Desarrollo y Centro Latinoamericano de Administración para el Desarrollo. (2007). Modelo Abierto de Gestión para Resultados en el Sector Público. Washington, D.C.: Banco Interamericano de Desarrollo.
- Banco Mundial. (2008). Performance-Informed Budgeting in Latin America. Experiences and Opportunities. Washington, D.C.: Banco Mundial.
- Barahona, M., Sánchez, A., y Urchaga, J. (2013). La psicología positiva aplicada a la educación: el programa CIP para la mejora de las competencias vitales en la educación superior. Revista de Formación e Innovación Educativa Universitaria, 6(4), 244-256. Recuperado de http://refiedu.webs.uvigo.es/Refiedu/Vol6_4/REFIEDU_6_4_5.pdf
- Baralt, J., Rojas, E., y Zavarse, H. (2003). Contratos de gestión pública como mecanismo de corresponsabilidad y control social: el caso venezolano. En Memorias del VIII Congreso Internacional del CLAD sobre la Reforma del Estado y de la Administración Pública. Panamá: CLAD.
- Benjamin, L. T. (Ed.). (1992). The history of American Psychology. [Special Issue]. American Psychologist, 47(2).
- Cabanas, E. (2013). La felicidad como imperativo moral. Origen y difusión del individualismo "positivo" en el capitalismo neoliberal y sus efectos en la construcción de la subjetividad (Tesis doctoral). Recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/662024/cabanas_diaz_edgar.pdf?sequence=1
- Carlin, G. (2016). La paradoja de nuestro tiempo. Recuperado de <https://www.baraderoteinforma.com.ar/paradoja-de-nuestro-tiempo-por-george-carlin/>



- Carr, A. (2011). Positive psychology. The Science of Happiness and Human Strengths. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/288205383_Positive_
- Carr, W., y Kemmis, S. (1986). Teoría crítica de la enseñanza. La investigación-acción en la formación del profesorado. Barcelona: Martínez Roca.
- Comisión Europea –COM-. (2001). Libro Blanco sobre la Gobernanza Europea. Bruselas: Unión Europea.
- Comisión de Seguridad Humana. (2003). Seguridad humana ahora. New York: ONU.
- Chica, S. (2013). La construcción de una administración pública orientada al goce efectivo de los derechos desde un enfoque diferenciado: estudio de caso. El programa regionalizado de la Defensoría del Pueblo en Colombia. XVIII Congreso Internacional del CLAD sobre la Reforma del Estado y de la Administración Pública. Montevideo, Uruguay.
- Csikszentmihályi, M. (1990). Fluir: una psicología de la felicidad. Madrid: Editorial Kairos.
- Csikszentmihályi, M., y Csikszentmihályi, I. (1998). Experiencia óptima: estudios psicológicos del flujo en la conciencia. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Contreras, F., y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2). Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011
- Cuadra, L., y Florenzano, U. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26400105> > ISSN 0716-8039
- Diener, E. (2000). Subjective wellbeing – the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, M., & Biswas-Diener, R. (2008). Material wealth and subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 307-322.
- Diener, M., & Diener McGavran, M. (2008). What makes people happy? A developmental approach to the literature on family relationships and well-being. American Psychological Association.



Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.

Frankl, V. (1963). *Man's search for meaning*. New York: Pocket Books.

Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

Fredrickson, B. (2009). *Vida positiva: cómo superar las emociones negativas y prosperar*. Bogotá: Editorial Norma.

Fredrickson, B., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, 13(2), 172-175.

Gancedo, M. (2008). *Psicología positiva: posible futuro y derivaciones clínicas*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5645354.pdf>

García López, R. (2008). *La gestión para resultados del desarrollo y el presupuesto para resultados*. Trabajo presentado en la Conferencia Internacional de Presupuesto Basado en Resultados, México, D.F.

Gobernación de Cundinamarca. (2019). *Generalidades de la teoría del bienestar: un camino hacia la felicidad*. [Figura]. Recuperado de http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/ConsejeriaFelicidad/ConsejeriaFelicidadDespliegue/asquiere_ser_feliz/3_camino+hacia+la+felicidad

Hefferon, K., & Boniwell. (2011). *Positive psychology: theory, research and applications*. New York: McGraw Hill International.

Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2018). *World Happiness Report 2018*, New York: Sustainable Development Solutions Network.

Huta, V., & Ryan, R. (2010). Pursuing pleasure or virtue: the differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735-762.

Isen, A. (2009). A role for neuropsychology in understanding the facilitating influence of positive affect on social behavior and cognitive processes. *American Psychological Association*.



Jhoseph, S. (2009). Growth following adversity: positive psychological perspectives on posttraumatic stress. *Psychological Topics*, 18, 335-344.

Kliksberg, B. (2002). Capital social y cultura, claves olvidadas del desarrollo. *Foro internacional*, 454-496.

Koch, S., & Leary, D. E. (Eds.). (1985). *A century of psychology as science*. New York: McGraw Hill.

Linley, P., Stephen, J., Harrington, S., y Wood, A. (2006). Positive psychology: past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1): 3-16.

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar*. Barcelona: Urano.

Max-Neef, M. (1986). *Desarrollo a escala humana*. Recuperado de https://www.max-neef.cl/descargas/Max_Neef-Desarrollo_a_escala_humana.pdf

McGregor, I., & Little, B. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: on doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2): 494-512.

Millan, R. (2011). El bienestar como el nuevo "objeto" del progreso. Cinco reflexiones. Recuperado de http://www.socioeco.org/bdf_fiche-document-1943_es.html

OCDE. (2015). *¿Cómo va la vida? 2015: medición del bienestar*. París: OECD publishing.

ONU. (2012) *Objetivos de desarrollo del milenio. Informe 2012*. Recuperado de https://www.un.org/es/millenniumgoals/pdf/mdg_2012_foreword_overview.pdf

Organización Mundial de la Salud. (Agosto de 2017). *Suicidio (Mensaje en un Blog)*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs398/es/>

Ostrom, E., y Ahn, T. (2003). Una perspectiva del capital social desde las ciencias sociales: capital social y acción colectiva. *Revista mexicana de sociología*, 65(1), 155-233.



- Peterson, C. (2006). Course syllabus for special seminar in psychology: Positive psychology. Recuperado de <http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppsyllabus-2006peterson.pdf>
- Rashid, T. (2009). Authentic happiness. En López (ed.), *Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 71–5). Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Rivera de los Santos, F., Ramos, P., Moreno, C., y García, M. (2011). Análisis del modelo salutogénico en España: aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud. *Revista Española Salud Pública*, 85, 129-139.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Salgado, F. (2010). Sumaq Kawsay: the birth of a notion? *Cuadernos EBAPE.BR*, 8(2), 198-208.
- Seligman, M. (1990). Why is there so much depression today? The waxing of the individual and the waning of the commons. In *Contemporary psychological approaches to depression*. Springer, Boston: MA.
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M. (2016). *Florecer: la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Madrid: Océano Editores
- Seligman, M. & Csíkszentmihályi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M., & Csíkszentmihályi, M. (2014). Positive psychology: an introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology*. Springer Netherlands.
- Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., & Mark Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3). Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.368.7898&rep=rep1&type=pdf>
- Seligman, M., Rashid, T., & Parks, A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774.



- Seligman, M., Schulman, P., DeRubeis, R., & Hollon, S. (1999). The prevention of depression and anxiety. *Prevention & Treatment*, 2(1).
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-425.
- Sin, N., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, (65), 467-487. doi:10.1002/jclp.20593
- Smith, R. (1997). *The human sciences*. New York: Norton.
- Snyder, C., & López, S. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Schmuck, P., & Sheldon, K. (Eds.). (2001). *Life Goals and Wellbeing: Towards a Positive Psychology of Human Striving*. Goettingen: Hogrefe & Huber Publishers.
- Universidad Externado de Colombia. (s.f.). *Gobiernos que forman ciudadanos felices y espirituales*. Recuperado de <https://www.uexternado.edu.co/finanzas-gobierno-y-relaciones-internacionales/gobiernos-que-forman-ciudadanos-felices-y-espirituales/>
- Veenhoven, R. (2010). *World Database of Happiness*. Rotterdam: Erasmus University.
- Waterman, A. (2008). Reconsidering happiness: a eudaimonist perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 234-252.
- Wong, P. (2011). Positive psychology 2.0: towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69.
- Yasuko, B. y Watanabe, A. (2005). La capacidad y el bienestar subjetivo como dimensiones de estudio de la calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*, (14), 73-7.
- Zaleski, Z., Cycon, A. & Kurc, A. (2001). Future time perspective and subjective wellbeing in adolescent samples. In P. Schmuck and K. M. Sheldon (Eds.), *Life Goals and Wellbeing a Positive Psychology of Human Striving* (pp. 58-67). Michigan: Hogrefe & Huber.



Zubieta, E., Muratori, M., y Fernández, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud & sociedad*, 3(1), 66-76. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/salsoc/v3n1/a05.pdf>

Zuleta, E. (1980). *Elogio de la dificultad y otros ensayos*. Recuperado de https://www.planetadelibros.com.co/libros_contenido_extra/31/30482_1_Elogio_zuleta.pdf





@JorgeEmilioRey 
JorgeReyCundinamarca 

@CundinamarcaGob 
CundinamarcaGob 

@EduCundinamarca 
(57) 1 7490000 

www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 No. 51 - 53 - Bogotá Colombia

JORGE EMILIO REY ÁNGEL
GOBERNADOR DE CUNDINAMARCA

2016 - 2019



SECEDUCACIÓN
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA
unidos podemos más