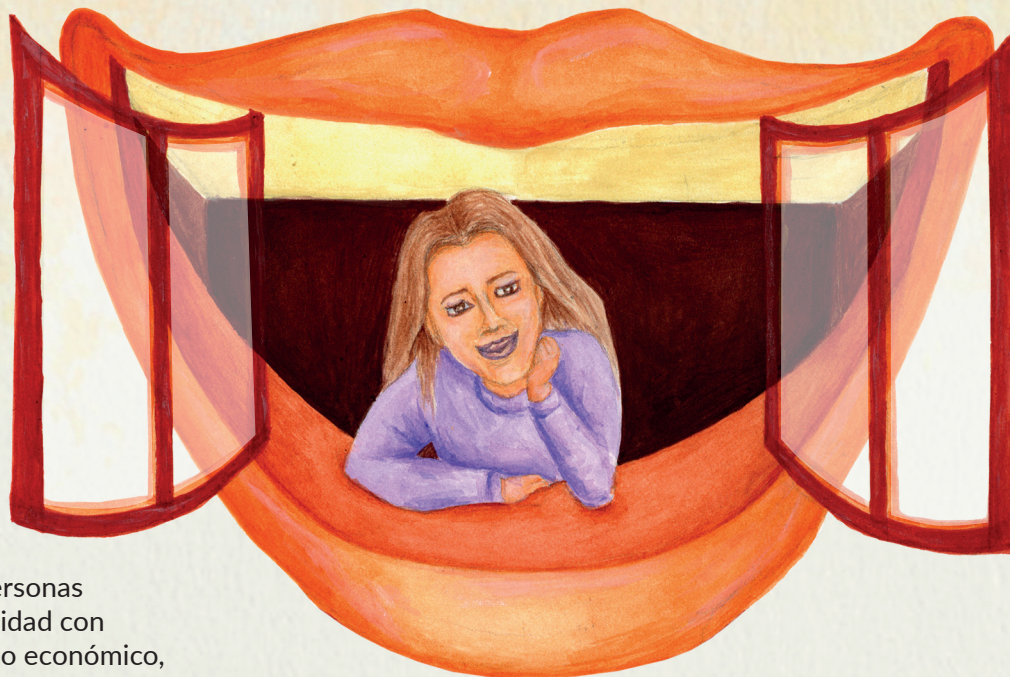


# La felicidad como un modo de vida

Las personas en estado de bienestar generan relaciones más positivas y de buen trato, con efectos benéficos para su salud y calidad de vida.



En México, además del Laboratorio de la Felicidad del CRIM, existen el Centro de la Felicidad y Bienestar, adscrito a la Universidad Autónoma de Yucatán, así como el Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad del Tecnológico de Monterrey.

Aunque algunas personas relacionan la felicidad con el éxito personal o económico, cada quien la construye a partir de la búsqueda de la armonía y de trabajar las emociones que tienen un efecto positivo en cada uno. Este estado de bienestar nos lleva a experimentar situaciones que nos producen placer y encontrar sentido a través de la solidaridad, la cooperación, el cuidado del prójimo o el disfrute de la naturaleza.

Ésta fue la conclusión a la que llegó el grupo de investigadoras que impulsaron la creación del Laboratorio de la Felicidad en las instalaciones de la UNAM, en el estado de Morelos.

Cada vez hay más evidencias de que tener momentos de felicidad y bienestar genera beneficios para la salud tanto física como mental. Por el contrario, vivir con niveles altos de estrés, enojo o ansiedad, traen como consecuencia enfermedades cardíacas, obesidad o problemas de la piel.

Desde hace algunos años, para la psicología es igual de importante estudiar tanto el malestar, el sufrimiento y las enfermedades mentales como

el bienestar, la convivencia, el buen trato y el crecimiento personal. Por ello, surgió la psicología positiva como rama de esta disciplina.

## Efectos individuales y sociales

El Laboratorio de la Felicidad del Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias de la UNAM nació en 2018. Actualmente lo integran las doctoras Maribel Ríos Everardo, Erika Rivero Espinosa, María del Rocío Hernández Pozo y Úrsula Oswald Spring.

Este espacio académico y de investigación busca construir una comunidad a partir del buen trato, con el fin de resaltar los mejores aspectos del comportamiento individual y social.

Algunas de las investigaciones que se realizan en este laboratorio se han enfocado en conocer cómo se construyen situaciones de bienestar entre los alumnos, docentes y padres de familia, mediante el reconocimiento del valor de la convivencia visto como un proceso para construir la cooperación y el cuidado entre ellos.

Otra línea de investigación mide y evalúa aspectos relacionados con la psicología positiva. Sus resultados derivan de cuestionarios con los que se busca indagar acerca de la felicidad, las emociones, la satisfacción de vida, el afecto positivo y el negativo, y la carga emocional, entre otros.

Además, se realizan trabajos enfocados en la terapia del reencuentro, cuyo fundamento es el buen trato. También se imparten talleres en donde se promueve el cuidado, a nivel personal o grupal, y el manejo de emociones para lograr mantener relaciones saludables consigo mismo y con los demás.

El Laboratorio de la Felicidad genera conocimientos que ayudan a las comunidades a mejorar su convivencia, lograr el reconocimiento de las fortalezas y las debilidades del ser humano, así como a alcanzar las aspiraciones de vivir en organizaciones sociales más equitativas, basadas en la cooperación, la creatividad y la diversidad.



DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

Esríbenos a [contactocienciaunam@dgdc.unam.mx](mailto:contactocienciaunam@dgdc.unam.mx)  
Busca más información en: [www.ciencia.unam.mx](http://www.ciencia.unam.mx)

Texto: Ma. Luisa Santillán; diseño: Luz Oliva; ilustración: Javier Eduardo Santoyo; imágenes: Shutterstock.com.

Encargada de Despacho de la DGDC: Mtra. María Emilia Beyer Ruiz; Directora de Medios: Dra. Milagros Varguez; Subdirectora de Medios Escritos: Rosanela Álvarez; Jefa de Información: Claudia Juárez; Correctora: Kenia Salgado; Coordinadora de diseño: Camila Villeda; Distribución: Cristina Martínez y Liliana Morán; Soporte web: Aram Pichardo ©2023, DGDC-UNAM.

