

¿ERES FELIZ?

La felicidad es un anhelo en la vida; para las ciencias sociales es un indicador de salud y un reflejo de nuestras relaciones con los demás.

Cada persona construye su felicidad al estar en armonía y experimentar situaciones placenteras que le dan sentido a su vida.

La felicidad es un estado que causa bienestar. La OMS la relaciona con efectos positivos en la salud y la longevidad.

Involucra emociones positivas que son útiles para manejar el estrés, la depresión, afrontar las situaciones difíciles de la vida y mantener buenas relaciones sociales y laborales.

NUEVO PARADIGMA

Durante años, los psicólogos han estudiado el malestar, el sufrimiento y las enfermedades mentales. El surgimiento de la psicología positiva impulsó un nuevo enfoque centrado en las fortalezas del ser humano, sus formas de convivencia y las experiencias positivas.

Estos estudios tratan de ubicar los factores y obstáculos que impiden experimentar este estado de bienestar, así como su influencia en las relaciones personales, sociales y comunitarias más armónicas.

MEXICANOS FELICES

México es el cuarto país más feliz de América Latina. A nivel global ocupa el lugar número 36, según el Informe Mundial de la Felicidad de 2023, impulsado por la ONU.

Los valores que mide son: salud, ingresos, apoyo social, libertad, generosidad y ausencia de corrupción.

UN LABORATORIO ESPECIALIZADO

Desde 2018 la UNAM tiene un Laboratorio de la Felicidad, ubicado en el Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias (CRIM).

Sus investigaciones exploran cómo se construyen situaciones de bienestar en los alumnos, docentes y padres de familia, mediante el reconocimiento del valor de la convivencia, vista como un proceso para construir la cooperación y el cuidado entre todos.

Otros trabajos se enfocan en la terapia del reencuentro, cuyo aspecto fundamental es el buen trato. Además, se realizan talleres en donde se promueve el cuidado, a nivel personal o grupal, y el manejo de emociones para lograr mantener relaciones saludables.

Fuentes: Maribel Ríos Everardo, Erika Rivero Espinosa, María del Rocío Hernández Pozo y Úrsula Oswald Spring, CRIM-UNAM.

CONOCE MÁS



Texto: Ma. Luisa Santillán; diseño: Luz Oliva; imágenes: Shutterstock.com.



DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

Esríbenos a contactocienciaunam@dgdc.unam.mx o llámanos en la CDMX al 55 5622 7303

[f](#) CienciaUNAMmx

[X](#) @Ciencia_UNAM

[#UNAMiradaalaciencia](#)

