



**MODELO DE FELICIDAD INTEGRAL  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA  
DEL ÁREA ANDINA**



**AREANDINA**  
Fundación Universitaria del Área Andina

## FILOSOFÍA DE FELICIDAD

La felicidad ha sido uno de los anhelos más profundos en la historia de la humanidad, considerada a lo largo del tiempo como la meta de la existencia para varios pensadores, entre ellos Aristóteles quien afirmó:



*La felicidad es el significado y el propósito de la vida, el fin de la existencia humana*



Hoy día se ha convertido en una disciplina digna de estudio e indagación, se ha evidenciado un creciente interés por parte de gobiernos, instituciones educativas y ONG para estudiarla de una manera más conceptual y académica, promover su práctica y conocer las herramientas que procuran el bienestar y felicidad de las personas de una manera integral.

Hace más de 10 años existe un campo de estudio, conocido como Psicología Positiva y una serie de disciplinas en torno al tema, que con el paso del tiempo han demostrado beneficios e impactos positivos en lo individual y en lo colectivo, en empresas, organizaciones e instituciones educativas- al fomentar intervenciones y prácticas de felicidad.

Nosotros como Institución nos unimos a esta gran apuesta hace algunos años, en los cuales se ha trabajado en la construcción de una cultura organizacional, social y educativa en torno al bienestar integral de la comunidad areandina con el valor de la felicidad como su principal soporte.

**La apuesta por y para la felicidad es una apuesta por y para la humanidad.** La misión de la academia va mucho más allá que la de formar profesionales con conocimiento y buenas técnicas a la hora de trabajar, creemos que la esencia de la educación es formar buenos seres humanos, con las mejores habilidades y conocimientos pero que principalmente sean personas íntegras, inclinadas al servicio y construcción de un entorno mejor. Partimos de la base que la felicidad es un fin noble y digno de los seres humanos y que podemos aprenderlo y cultivarlo.

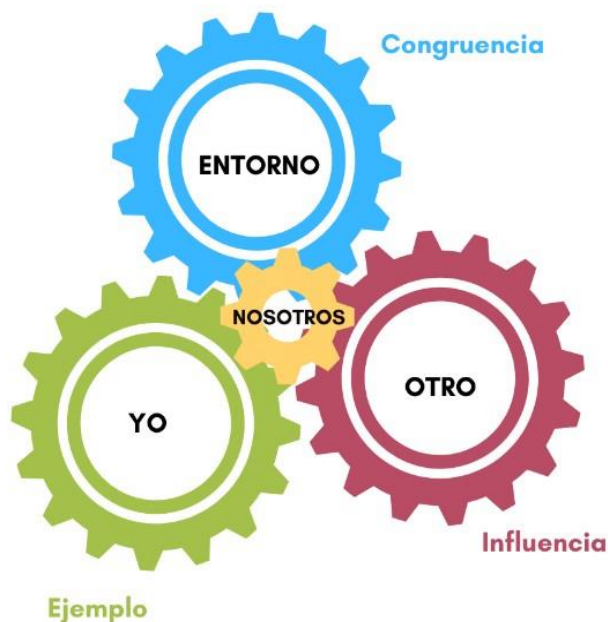
Desde los inicios de la institución, con Pablo Oliveros Marmolejo a la cabeza, se pensó en una visión humanista, que formara al ser humano de una manera orgánica e integral, promoviendo siempre la excelencia y el progreso académico, pero con miras a formar buenos seres humanos, dispuestos a servir y a transformar su entorno, dejando huellas positivas a donde quiera que fueran. La misión institucional de la felicidad y el servicio se cimienta en las bases ideológicas mismas que dieron vida a la Fundación Universitaria del Área Andina.

Según la revista Times y la Organización Mundial de la Salud, en los últimos 20 años hemos evidenciado un incremento del 60% a nivel mundial en los índices de suicidio y depresión en jóvenes entre los 15 y los 29 años; hemos evidenciado también un decrecimiento en los índices de matrícula en instituciones de educación superior, según el Sistema Nacional de Información de la Educación Superior (Snies), del año 2016 al 2019 se ve reflejada una tendencia de baja en matrículas para estudiantes nuevos, teniendo en el 2016 952.000 matrículas, en 2017 912.000 y en 2018, 843.767. Esto nos muestra que el mundo está cambiando, por ende, la educación debe evolucionar también dando respuesta a las necesidades y retos actuales. Esto de la mano de la deserción, que refleja que alrededor del 45% de los estudiantes no culminan con sus estudios.

Sabemos que la sociedad demanda nuevas actitudes y habilidades de los profesionales jóvenes; *pensamiento crítico, creatividad, inteligencia emocional, trabajo en equipo, resolución efectiva de problemas, orientación al servicio, adaptabilidad y flexibilidad, entre otras*. Podríamos decir que éstas son algunas de las habilidades humanas más relevantes para vivir en la era de la cuarta revolución industrial, según el Foro Económico Mundial. Adicionalmente, la revista Forbes afirma que, las carreras universitarias, trabajos y necesidades de los empleadores evolucionan cada día más rápido, por lo tanto, es muy importante desarrollar de una manera integral las competencias que promoverán el buen desarrollo laboral y adaptación de los nuevos profesionales para la próxima década.

## MODELO INSTITUCIONAL

Cuando hablamos de felicidad en Área Andina dimensionamos un abordaje global que impacte positivamente a toda la comunidad, es un modelo, una visión y propuesta que contempla al ser humano en tres ámbitos; partiendo del **yo**, abarcando a los **otros** y el **entorno**. Contempla no solo el ser como individuo, sino su rol fundamental al aportar valor e impactar a quienes lo rodean, así como en el entorno en el que se desenvuelve. Tomamos la felicidad como un ejercicio de construcción comunal y no meramente individual.



Ética del cuidado  
y buen vivir

"los transformadores piensan en ser felices, hacer felices y cuidar de los demás".

Enmarcamos la visión de felicidad bajo nuestro nodo del Sello Transformador de Ética del cuidado y el buen vivir, pues es el ser consciente y ético desde donde se escoge la felicidad como un estilo de vida, por ende, se piensa en ser feliz, hacer feliz y cuidar el entorno y a quienes lo rodean.

Cuando hablamos del “yo” nos referimos al individuo como una persona con posibilidades de aprendizaje y desarrollo que tiene un impacto en quienes lo rodean y en su entorno. Éste es el campo del *autoconocimiento*, en el cual reconocemos la importancia de llevar la mirada primero hacia nosotros mismos, hacia adentro, nuestras fortalezas, gustos, valores y pasiones para cultivarnos desde el ser. Primero cultivo la felicidad en mi yo para poder llevar la mirada hacia los demás. Se introduce a su vez el concepto de ser ejemplo, pues es el ejemplo el vehículo de liderazgo y transformación.

Somos seres sociales por naturaleza y debemos contemplar al “otro” y el relacionamiento que abarca la dimensión social; ya no solo me enfoco en mí, sino que me dispongo a los otros seres humanos.

No estamos solos en el mundo, la vida se basa en las interacciones y las relaciones, abrimos a conocer a los demás, a escuchar y comunicarnos de una manera asertiva tomando como esencial la diversidad y las diferentes maneras de pensar, ser y hacer para una construcción colectiva. Vernos reflejados y poder reconocernos en el otro para poder transformar la manera en la cual nos relacionamos.

Reconocemos también la influencia que como individuos podemos ejercer en quienes nos rodean, por ende, es desde el ejemplo y la influencia positiva que llevamos nuestras relaciones e interacciones cotidianas.

El “entorno” es aquel espacio entre el “yo” y el “otro”; es una mirada que va de lo micro a lo macro (familia, amigos, entorno laboral y educativo, país y mundo). **Es la capacidad para aportar y recibir VALOR**, de tener una perspectiva amplia frente a las situaciones, oportunidades y necesidades de nuestro contexto y cómo podemos desde nuestra humanidad, conocimiento y habilidades individuales y colectivas, construir para que florezca.

*Ubuntu* es una palabra africana que hace referencia a una regla ética y cultural muy valiosa que propone que “*un ser humano es un ser humano a través de otro ser humano*”. Esta idea es fundamental para poder abordar el último elemento que se encuentra en el centro de todo lo anterior, un concepto lleno de significado y poder: “**nosotros**”. Un proverbio africano nos dice,

**// // si quieres llegar rápido ve solo, pero si quieres  
llegar lejos ve acompañado.**



Una de las bases para una vida feliz es sin duda las relaciones, por eso la interacción entre el yo, el otro y el entorno da lugar al nosotros, a la comunidad y la unión, al amor, al servicio y la transformación.

Es un acercamiento que busca tener una perspectiva global, que reconoce la importancia de trabajar desde el ser; teniendo en cuenta el impacto social, las relaciones, el entorno para fomentar el servicio y el trabajo en equipo. Es un modelo que nos permite por medio de las situaciones cotidianas comprender que toda acción y aprendizaje será ejemplo para los demás; desde los estudiantes que necesiten guía, a los compañeros y equipos de trabajo e igualmente en las interacciones con familiares y amigos. Cultivar la felicidad es convertirse en un multiplicador de bienestar, ejemplo y coherencia en todas las áreas de la vida; es tener una actitud de apertura, prepararse para los cambios y buscar activamente oportunidades para aprender y crecer.

Cuando hablamos de felicidad y de bienestar, nos referimos a volver a lo esencial: **el SER humano** y el desarrollo consciente de las habilidades y fortalezas, de las emociones y actitudes básicas que nos nutren y nos llevan a florecer. La universidad y el trabajo son campos fértiles en los cuales cada persona puede nutrir y regar su semilla de felicidad de una manera tangible y aterrizada por medio de acciones y comportamientos concretos. Tenemos la firme convicción que personas felices crean un entorno feliz.

Un elemento fundamental e innovador en la construcción de dicho valor dentro de la institución es el que nos prepara para recibir el futuro con todos los cambios que éste traerá consigo y convierte la tecnología, la creatividad e innovación en campos de acción fundamentales para el bienestar y el desarrollo humano en el ámbito educativo. Consiste en desarrollar la consciencia y aptitudes pertinentes para ser humanos en la cuarta revolución industrial y llevar esta característica como insignia a donde quiera que vayamos, a relacionarnos con las transformaciones y avances tecnológicos desde la ética y el humanismo digital.

Vivimos la felicidad en el Área Andina desde la responsabilidad y la proyección hacia un futuro mejor, con posibilidades y crecimiento personal, social e impactando positivamente. Siendo ejemplo para los demás, influenciando de manera positiva y viviendo de una manera coherente entre el ser y el hacer.

De la mano del valor de la felicidad cultivamos la Orientación al Servicio como propósito fundamental en nuestra organización. Reconociendo que ambos valores promueven el sello transformador areandino, y que uno de los caminos de la felicidad se encuentra en el servir de la mejor manera, de una forma eficiente, concreta y por medio de acciones tangibles que diferencian a nuestra comunidad.

## BASES ACADÉMICAS

Tal Ben Shahr, profesor y escritor estadounidense e israelí especializado en las áreas de psicología positiva y liderazgo, fue el pionero en dictar la clase de psicología positiva y liderazgo de la universidad de Harvard, a la cual, cada semestre asistían hasta 1400 estudiantes. Hoy en día es uno de los líderes y expertos en el campo de estudio de la felicidad.

Dirige la Academia en Estudios de Felicidad (*Happiness Studies Academy HSA*) la cual contempla la felicidad como un campo de estudio particular que puede ser abordado desde diferentes miradas y disciplinas, tales como la psicología, la economía, la filosofía, la teología, la literatura y la biología entre otras. Shahar explica cómo había escuchado hablar sobre las prácticas emergentes en felicidad, y le llamaba la atención que algunas de esas propuestas abarcaban el tema de una manera parcial, pues dejaban de lado componentes esenciales como la salud física, o la parte espiritual, dado que muy importante que, para hablar de felicidad y bienestar, se considere al ser humano desde su totalidad y no aislando las partes.

En el 2013 Shahar, de la mano de Megan McDonough y Maria Sirois diseñó el modelo S P I R E del bienestar integral, que se acerca a las personas desde una perspectiva “*wholebeing*”, considerando al individuo como una persona completa (*whole person*) y la fusiona con el bien-estar (*well being*) para dar paso al SER integral. Con este modelo se propone dar una guía a las personas para que se conozcan mejor a sí mismas y encuentren las fuentes de la vitalidad y felicidad; su fin es realizar un acercamiento al concepto de felicidad desde una perspectiva histórica, partiendo de la transformación que ha tenido el concepto a lo largo del tiempo. Permite también abarcar una mirada sistémica de la felicidad, analizándola con un mayor nivel de profundidad y tomando otras disciplinas y temas como el sentido y propósito, la meditación y la inteligencia emocional, entre otras, como herramientas para poder comprenderla y explorarla desde diversas perspectivas.



Tal Ben Shahar pHD.  
Megan McDonough  
Maria Sirois

Shahar empieza explicando su modelo con lo que él denomina el **wholebeing** “ser integral” desde los siguientes principios:

2. El primero hace referencia a que **la meta de la vida es y debería ser la felicidad**. El trabajo en pro de la felicidad no es utópico ni egoísta, por el contrario, contemplar la felicidad como una meta y prioridad en la vida es bueno tanto a nivel individual como colectivo. Aquí se contempla la felicidad como la integralidad del ser.

La felicidad promueve el altruismo, la empatía, las relaciones saludables y el éxito; es un concepto que se relaciona con el placer, con la satisfacción de vida y con el sentido y propósito que cada ser humano puede cultivar. La felicidad es algo que empezamos cultivando desde el ser y que termina teniendo un impacto positivo en quienes nos rodean y en el entorno. Al ser una emoción positiva nos permite ampliar nuestra visión y llevar la mirada del “yo” al “otro” y a las necesidades de la sociedad. Las emociones positivas, como dice la profesora Barbara Frederickson, nos permiten construir los recursos emocionales y personales para florecer.

Entonces, ¿Para qué estudiar la felicidad? Para ser más felices a nivel personal y para acompañar a los demás en su proceso de bienestar y felicidad.



*Todos vivimos con el objetivo de ser felices;  
**nuestras vidas son todas diferentes, y aun así son  
iguales**  
(Ana Frank)*



1. El segundo dice que **todo está interconectado**. Podemos tener una mirada sistémica de la vida, de los seres humanos y del mundo, en la cual reconocemos la interconexión como un elemento fundamental para comprender la vida y nutrir la felicidad y bienestar.

Necesitamos aprender a tener una mirada sistémica, que nos permita contemplar el todo desde diversas perspectivas, para así poder comprender las partes. Esta mirada nos ayuda a tener claridad con respecto a la realidad tal y como es, por ende, nos lleva a buscar soluciones, pensar de una manera crítica, desarrollar nuevas habilidades y adaptarnos al cambio de una manera saludable.

Estos dos principios, **la meta de la vida es y debería ser la felicidad y todo está interconectado**, son la base para poder abordar el modelo SPIRE del bienestar integral compuesto por 5 perspectivas: espiritual, física, intelectual, relacional y emocional. Cada una de dichas perspectivas, posee dos principios esenciales, dedicaremos el siguiente apartado para explicar cada una de ellas.



1- La primera es la perspectiva **espiritual**, que se enfoca en cultivar y conocer el sentido y significado de la vida para cada individuo. Abarca la importancia de vivir desde el presente saboreando cada momento, busca cultivar el alma y promover la conexión del ser completo con su entorno, con algo más grande que sí mismo. Aunque la base de esta primera perspectiva trasciende la religión, se reconoce que las creencias y prácticas espirituales aportan positivamente al desarrollo de un sentido y significado de vida. Dicha perspectiva se divide en dos principios específicos.

1.1 El primero de ellos, dicta que una vida con propósito es una vida espiritual. Éste es un principio que hace referencia a la importancia de identificar y conocer aquello que es realmente importante para cada persona. No se refiere necesariamente a un gran propósito de vida, sino a las acciones cotidianas y específicas que infunden significado y sentido a la existencia. Es un tema individual y personal. Aquí el ámbito del “yo” adquiere gran importancia, pues se trata de conocer las propias virtudes y fortalezas y vivir a través de ellas; de conocer aquellas actividades que nos apasionan y nutren, de tener proyectos que nacen del ser y no han sido impuestos por otros; y se trata también de reconocer cómo podemos servir mejor a través de aquellas cualidades y fortalezas que llevan a nuestro ser a un nivel auténtico e ideal.

Al hablar de sentido y propósito, nos referimos a la importancia de las metas para alcanzarlas, no como fin último sino aprendiendo y valorando el camino hacia ellas. Abarca también, la capacidad para resignificar las experiencias difíciles y mantenernos motivados a pesar de los momentos adversos y cambios que son parte de la vida.

Por último, la espiritualidad también hace referencia a la capacidad de otorgar significado a nuestra labor diaria desde el campo profesional o nuestro rol como padres, madres, amigos o hermanos. Es saber que aportamos valor y eso es importante.

1.1 El segundo, dice que: lo ordinario se convierte en extraordinario a través de la consciencia plena. Cada experiencia posee valor en sí misma. Podemos elevar nuestra experiencia de adentro hacia afuera y convertir los momentos cotidianos en extraordinarios. Nos referimos aquí al valor de la consciencia plena y las prácticas meditativas formales e informales que nos permiten entrenar nuestra atención al aquí y al ahora, nutriendo así la capacidad de enfoque, concentración, productividad y obteniendo resultados favorables en nuestras relaciones intrapersonales e interpersonales.



La meditación formal, que ayuda a entrenar nuestro cerebro por medio de diversas técnicas, permite conocernos de una manera más auténtica y promover la inteligencia emocional; dentro de la cual la gestión y transición emocional son claves para el bienestar.

La meditación informal permite enfocarnos en aquellas labores y actividades que estamos realizando en el momento presente desde la intención y la consciencia. También al cultivar prácticas meditativas informales, aprendemos a manejar mejor el tiempo y trabajar profundamente en aquellas tareas importantes cada día.

Por medio de la práctica de consciencia plena podemos aprender a encontrar los beneficios y aspectos positivos del diario vivir, llevando así la atención a lo sencillo y maravilloso, aprendiendo que la felicidad es un ejercicio del aquí y el ahora.

2. La segunda **perspectiva** del modelo SPIRE es la **física**, que hace referencia a la relación que tenemos con nuestro cuerpo, reconociendo su naturaleza y necesidades para poder vivir en armonía.

Los dos principios de la mirada física son los siguientes:

- 2.1 **Mente y cuerpo están conectados.** En este principio se explora la importancia de tener una mentalidad integrada con respecto al cuerpo y a la mente, son dos elementos del ser que debemos contemplar y trabajar no por separado sino en unión. La salud, al verla desde una perspectiva global, hace referencia no solo al cuerpo sino también a la mente. Son dos elementos que funcionan en sincronía, la mente tiene un impacto sobre el cuerpo y viceversa.

Nuestras creencias generan efectos en nuestro cuerpo, y por ello es importante desarrollar una mentalidad de crecimiento, abundancia y posibilidad. Por otro lado, el cuerpo por medio de los gestos, las posturas y el movimiento también generan una respuesta mental y emocional.

Al aprender a integrarlos, nos encontramos con la posibilidad de cultivar tanto el bienestar psicológico y mental como físico, y podemos contemplar la salud como un asunto que trasciende el cuerpo e impactar positivamente en ella, al entrenar nuestra mente en armonía con nuestro cuerpo.



***A veces tu dicha es la fuente de tu sonrisa,  
pero a veces, tu sonrisa puede ser la fuente  
de tu dicha***

*(Thich Naht Han)*



2.2 Reconocer la naturaleza del cuerpo para poder cuidarlo y valorarlo. Con el segundo principio, debemos comprender cuál es nuestra propia naturaleza y adherirnos a ella para procurarnos bienestar y salud. Se hace énfasis en la nutrición, el ejercicio y el movimiento, el descanso y el contacto físico; estos elementos son denominados la droga maravilla, pues al emplearlos llevamos al cuerpo a un estado de armonía y bienestar.

La naturaleza universal hace referencia a aquellas necesidades que todos como seres humanos compartimos; el descanso y sueño reparador, el movimiento y ejercicio, la buena nutrición y alimentación y el contacto físico. Pero, cabe mencionar que cada persona tiene también su propia naturaleza particular, ésta nos lleva al autoconocimiento y a las acciones puntuales que nos permitan satisfacer nuestras necesidades de diferentes maneras. Una dieta balanceada no se ve igual para todo el mundo, al igual que la actividad física de preferencia que cada individuo decida practicar. También el descanso y el sueño depende del biorritmo de cada persona y del momento particular de la vida.

Cuando se habla de contacto físico se reivindica el valor de los abrazos, los apretones de manos y las manifestaciones cotidianas de cariño por medio del cuerpo, que constituyen un elemento fundamental para el desarrollo de las personas, especialmente en la primera infancia.

Por último, se introduce el tema del estrés, que ha sido denominado el malestar número uno en occidente según la OMS. Podemos aprender a recuperarnos ante el estrés y encontrar los beneficios que éste trae cuando lo experimentamos en las cantidades regulares. Abordaremos en los siguientes párrafos un poco más sobre dichas ideas.

Shahar aborda los tres niveles de recuperación ante el estrés: micro, medio y macro. El nivel micro se refiere a los descansos cotidianos que debemos tomar a lo largo del día. Tener pausas tanto físicas como mentales es indispensable para liberar el estrés y poder realizar nuestras labores de una manera más efectiva. El segundo nivel es el medio, que propone momentos de descanso puntuales a lo largo de la semana, tener uno o dos días de ocio, descanso y conexión con otras personas. El último nivel es el macro, que analiza la importancia de tener periodos de vacaciones a lo largo del año.

Cuando hablamos de una aproximación positiva al estrés, las psicólogas de la Universidad de Stanford Kelly McGonigal y Alia Crum, son quienes han liderado dicha propuesta. Afirman la importancia que un cambio de percepción ante el estrés para reconocerlo como una parte natural de la vida nos puede ayudar a relacionarnos de una manera diferente con situaciones estresantes. Se trata de re enmarcar el estrés y aprender que éste nos puede servir en determinadas situaciones; por ejemplo, cuando queremos desarrollar un nuevo proyecto y presentarlo ante una audiencia, la adrenalina y energía nos motiva a dar lo mejor de nosotros y procurar la excelencia en las labores que nos retan.

Además, un cambio de percepción nos permite recuperarnos de una manera saludable ante el mismo, ya que empezamos a tener una relación diferente con él. No tratamos de evitarlos ni resistirlo cuando aparece, aprendemos a escucharlo y usarlo a nuestro favor; para promover la motivación, el empuje personal hacia nuestros proyectos y alcanzar metas.

El estrés es un problema, y de ahí su mala reputación, cuando se vuelve crónico y no podemos recuperarnos ante él. Si pasamos más tiempo en la zona del estrés podemos experimentar diferentes dolencias físicas y emocionales; por eso es importante aprender a manejarlo y también desarrollar una mentalidad diferente con respecto a él.

3. La tercera perspectiva nos habla sobre la dimensión **intelectual** que explora específicamente cómo nutrimos la curiosidad por medio del aprendizaje. Se trata de poder expandir nuestro conocimiento y comprometernos a aprender cosas nuevas que potencian las capacidades personales y cultivar la mente desde un lugar saludable y consciente.

Dicha perspectiva también está compuesta por dos principios:

- 3.1 El primero, La curiosidad y la apertura que permiten sacar mayor provecho de aquello que la vida tiene para ofrecer. Cuando se introduce el término de curiosidad se hace referencia al deseo de conocer y aprender más, es un proceso cognitivo. Por otro lado, la apertura es el deseo de hacer más, es un proceso físico.

La curiosidad es un estado natural e innato en las personas, cada individuo desarrolla curiosidad por diferentes cosas y ésta constituye un elemento fundamental para el desarrollo humano. Implica también lo que se denomina como “la mente de principiante”, que es la capacidad de sorprenderse y el anhelo por aprender y conocer cosas nuevas, la que está dispuesta a desaprender para aprender, a explorar nuevas ideas y desarrolla en sí misma la curiosidad.

La reflexión, que viene de la curiosidad; y la acción, que viene de la apertura; deben funcionar en unión y armonía para que el ser humano pueda experimentar un crecimiento real. Debemos probar y vivir aquello que aprendemos: desde los fracasos hasta los triunfos, y aquí se contempla el fracaso, no desde la visión negativa, sino desde la mirada que nos permite crecer y aprender a partir de los errores.

Por último, se introduce el tema de las preguntas y sobre cómo hacer preguntas diferentes, podrá llevar la curiosidad y la apertura a otras dimensiones de la realidad. Desde el campo de la felicidad nos basamos en aquellos aspectos positivos de la personalidad, el carácter y la vida de las personas para que puedan contemplar un panorama global de sus vidas, una visión sistémica que reconoce tanto aquello que puede mejorar y que toma como base aquello que ya funciona y es positivo.

- 3.2 El aprendizaje profundo es el segundo principio, un camino para satisfacer nuestro potencial como animales racionales. El conocimiento cultural básico es muy importante para el bienestar integral. Poder conocer y leer los grandes clásicos, saber de arte y música, y especialmente de aquellas piezas que han sido relevantes a lo largo de la historia, al igual que los sucesos determinantes, permiten contemplar desde diferentes perspectivas la historia de la humanidad y la riqueza que ha existido en las diferentes culturas a lo largo del tiempo.

Un elemento importante que introduce este principio es el de la calidad de aquello que leemos y vemos, reforzando la idea sobre cómo estamos en la era de la información superficial pero no del conocimiento, el análisis o el pensamiento crítico. Por eso se habla de aprendizaje profundo y de dedicar tiempo y paciencia a aquello que nos puede nutrir intelectualmente.

El campo intelectual va más allá que de la inteligencia relacionada con el IQ, reconoce que hay diferentes tipos de inteligencia y también que cada persona aprende de una manera diferente. Implica también un nivel de autoconocimiento de cada individuo para reconocer qué es aquello que le interesa y le apasiona aprender y cómo desea hacerlo.

4. La cuarta perspectiva es la **relacional**, cuya máxima es que las relaciones y la conexión humana son el predictor número uno para una vida feliz. Aquí se habla sobre la relación que se tiene consigo mismo y también sobre la relación que se tiene con las otras personas; es muy importante ver cómo el tema relacional empieza primero a nivel individual, es algo que nace del ser (yo) y que después impacta en las relaciones interpersonales, desde las relaciones cercanas hasta las interacciones cotidianas.

Los dos principios del bienestar relacional son:

- 4.1 Las relaciones son cruciales para una vida satisfactoria. Las relaciones deben ser una prioridad en la vida de las personas, son un elemento esencial y un predictor importante para la felicidad individual y colectiva.

*“ La amistad duplica la dicha y corta la pena a la mitad  
(Francis Bacon) ”*

El elemento clave es el de tener la consciencia sobre cómo las relaciones son vitales para una vida feliz, y más allá de ese reconocimiento, es darles la prioridad y el trabajo que ellas requieren. Trabajar continuamente en las relaciones y en la calidad de éstas a través de acciones concretas es esencial, pues además de ser una fuente de felicidad continua, permiten cultivar emociones como la empatía y la compasión, que solo las aprendemos en las interacciones cara a cara.

La virtualidad y las redes sociales no reemplazan las relaciones e interacciones personales, es importante desconectarnos del mundo virtual para poder conectarnos genuinamente con quienes nos rodean con toda la atención y autenticidad.

Finalmente, el modelo abarca la idea que los conflictos y momentos difíciles también son parte de cada relación, no se debe huir ni tratar de evitar de las confrontaciones sino aprender a conversar y escuchar para poder extraer los aprendizajes y crecer a partir de esos momentos desde la unión.

- 3.3 La base para poder tener buenas relaciones interpersonales es la de tener una relación saludable a nivel personal. Este principio recalca la necesidad de amarnos primero a nosotros mismos antes de poder amar a otros.

*“ La primera historia de amor que debemos consumir exitosamente es la historia de amor con nosotros mismos.  
(Nathaniel Branden) ”*

El amor propio y el amor al prójimo son dos tipos de amor que van de la mano y no por separado; es necesario aprender a ser compasivos y empáticos hacia nosotros mismos antes de poder serlo con otras personas. Trabajar en el ser primero y procurar bienestar personal, dista de ser una mirada egoísta, si nos conocemos y fortalecemos de dentro hacia fuera podremos tener relaciones auténticas y saludables.

5. La quinta y última perspectiva es la **emocional**. Las emociones son una esfera vital para los seres humanos, esta perspectiva hace referencia a la importancia de conocer todo el espectro emocional, de permitirnos sentir todas las emociones, pues cada una cumple con una función, podemos inclinar la balanza hacia las emociones positivas y la resiliencia, que nos permite adaptarnos y responder de una mejor manera a las situaciones difíciles y al cambio, mientras aprovechamos los momentos cotidianos de felicidad y bienestar deliberadamente.

Los dos principios del bienestar emocional son:

5.1 Todas las emociones son legítimas y válidas, son una parte esencial de lo que es ser humano. Debemos aprender sobre el campo emocional, reconociendo en primer lugar que no hay emociones buenas ni malas y que parte de la salud mental y emocional se basa en la capacidad para sentir, gestionar y transitar todas las emociones, incluso las más difíciles.

Aquí se promueve la vulnerabilidad y el coraje, que son la base para ese reconocimiento auténtico e imperfecto pero maravilloso de la humanidad de cada individuo. Se puede potenciar el aprendizaje a partir de errores o fracasos, la adaptación y la resiliencia como una parte vital del bienestar emocional.

Por otro lado, las emociones placenteras como la gratitud, el amor, el optimismo son igual de importantes y deben ser ellas las que permean el diario vivir. Practicar gratitud en lo cotidiano, nutrir la esperanza, compasión y empatía son elementos clave.

5.2 El segundo principio propone que las emociones son el resultado de nuestros pensamientos y acciones, y que éstas a su vez impactan en nuestros pensamientos y acciones. Desde una mirada cognitiva se analiza cómo nuestros pensamientos tienen el poder de impactar en las emociones y viceversa. La mente y la emoción como sistemas que se afectan el uno al otro y no funcionan por separado.

Como se mencionaba antes, las perspectivas del modelo SPIRE; espiritual, física, intelectual, relaciona y emocional, no son factores aislados y deben funcionar en armonía para proporcionar bienestar y felicidad integral a la persona. Es una visión prescriptiva de la felicidad, pues se propone que hay diferentes acciones que podemos llevar a cabo para impactar positivamente cada área y llevar el modelo en armonía.

La esperanza de Shahar y sus colegas es que modelos como éste puedan ser aplicados en las diferentes esferas sociales; **desde los gobiernos hasta instituciones educativas, desde grandes empresas multinacionales hasta las pymes, desde los medios de comunicación hasta redes sociales**. Es un modelo global que se puede aplicar y llevar a lo específico de cada organismo para poder promover desde ese lugar las prácticas del bienestar y felicidad en cada uno de los individuos.

Ahora bien, **¿Para qué nos sirve el estudio de la felicidad?**

Investigarla significa comprender e ir en busca de aquello que hace que la experiencia humana sea satisfactoria. Hemos experimentado tanto progreso y desarrollo en diversas áreas, hemos diseñado los inventos más increíbles que se proponen satisfacer las necesidades de las personas y hacer que la vida sea más placentera y sencilla. Todas estas iniciativas son maravillosas y es también muy importante aprender a convivir y sacar el mayor provecho de ellas humanizando la manera en la que usamos la tecnología.

Además, necesitamos una disciplina que pueda estudiar lo que va bien con las personas, sus virtudes y fortalezas para comprender que no solo debemos enfocarnos en lo negativo o los aspectos a mejorar, sino que ya tenemos dentro de nosotros una serie de capacidades, talentos, conocimiento que podemos potenciar para vivir mejor a nivel individual y social.

Necesitamos una mirada renovada, más profunda y realista sobre el término “felicidad”, una base que trascienda la inminente moda y popularidad del concepto y pueda ir solidificándose y evolucionando de la mano de disciplinas como la psicología, las humanidades, el arte, la salud y la neurociencia.

## UNA EDUCACIÓN INTEGRAL:

La educación es la cuna de la formación humana, el lugar en donde los niños y jóvenes pasan varios años de su vida y se forman para afrontar la vida de la mejor manera. Cuando hablamos de una educación integral nos referimos a la capacidad de educar a los estudiantes desde una perspectiva sistémica y global: se puede formar y educar el carácter, el intelecto, el cuerpo, las emociones y la inteligencia social, de la mano de la excelencia académica y profesional.

Los estudiantes deben poder encontrar en su entorno educativo la posibilidad de conocerse a sí mismos, sus habilidades, pasiones y las diferentes maneras y caminos para salir al mundo con un sello transformador.

Las instituciones académicas pueden convertirse en la meca del desarrollo humano integral, tomando como base valores como el servicio y la felicidad, y facilitando los espacios y las actividades que puedan trabajar los elementos del modelo SPIRE y del sello transformador. Nuestro sello transformador se encuentra en el centro del desarrollo integral de nuestra institución, con 10 nodos y 52 comportamientos específicos que se dividen entre *el saber hacer*, *el saber ser* y *el saber conocer*. El nodo de la ética del cuidado y el buen vivir acoge el valor de la felicidad.

Es una labor cuyo objetivo es impactar positivamente al estudiante, que debe contemplar un mayor alcance hacia la comunidad en general; desde los docentes hasta los administrativos, su entorno e incluso a las familias y graduados, que todos ellos puedan encontrar en su *alma mater* un lugar seguro y de continuo aprendizaje para seguir creciendo y evolucionando como personas y profesionales.

Es una labor cuyo objetivo es impactar positivamente al estudiante, que debe contemplar un mayor alcance hacia la comunidad en general; desde los docentes hasta los administrativos, su entorno e incluso a las familias y graduados, que todos ellos puedan encontrar en su *alma mater* un lugar seguro y de continuo aprendizaje para seguir creciendo y evolucionando como personas y profesionales.

El entorno de aprendizaje es y será un elemento crucial, lo mencionamos en nuestro modelo de felicidad areandino, y consideramos que el ámbito en donde la comunidad aprende e interactúa es fundamental para el proceso de aprendizaje. Es necesario procurar tanto física como virtualmente; desde el humanismo digital, un entorno y las herramientas que faciliten la creatividad, el pensamiento crítico, la comunicación y escucha, la seguridad psicológica, la cultura y la ética.

El trabajo y la educación desde y por la felicidad contemplan esencialmente la transformación del ser para que podamos descubrir nuevas maneras de hacer. Es un trabajo que requiere tiempo y una evaluación cultural, apertura y flexibilidad al cambio y sin duda el mayor reto es convertir conceptos como el servicio y la felicidad en elementos tangibles, por medio de acciones y herramientas concretas que generen un desarrollo positivo tanto a nivel individual como colectivo y social.

“

*Cuando tenía 5 años mi mamá me dijo que **la felicidad era la clave de la vida**. Cuando fui a la escuela me preguntaron qué quería ser cuando fuera grande, yo respondí “feliz.” Ellos me dijeron que no había entendido la pregunta, yo les dije que ellos no habían entendido la vida.*

**(John Lennon)**

