

# El bienestar en Colombia

**Claudia Carolina Cabrera**  
Docente Programa de Psicología  
Universidad Mariana

El 19 de enero de 2016 se dio apertura al evento “Hacia un mayor Bienestar Social: La ciencia de la felicidad y el éxito en el siglo XXI” en la ciudad de Bogotá, el evento fue liderado por la Universidad del Sinú – Elías Bechara Zainúm y el Instituto de Psicología Positiva: Florecer, este encuentro se hizo posible gracias a la presidenta del Instituto: Andrea Ortega Bechara, Magíster en Psicología Positiva de la Universidad de la Universidad de Pensilvania, quien fundó y dirige el primer instituto en Colombia dedicado al estudio y aplicación de la ciencia del bienestar -Florecer-, el cual fue inaugurado con la primera visita de Martin Seligman a Colombia, reconocido internacionalmente como el padre de la Psicología Positiva. Andrea Bechara habló acerca de los 18.000 reinsertados con necesidades psicológicas insatisfechas que traerá el posconflicto y cómo la psicología positiva puede aportar con trabajos que den significado a sus vidas a través de elementos como la resiliencia, el autocontrol, la perseverancia, el perdón, la compasión, la esperanza. Bechara menciona que es una prioridad del país, trabajar con este nuevo enfoque para lograr la paz y utiliza el término: *way power* como la forma en que se piensa de manera estratégica para construir caminos para llegar a un mejor lugar.

Andrea Bechara presentó e hizo honores al Dr. Mihály Csíkszentmihályi, profesor de Psicología en la Universidad de Claremont y exjefe del Departamento de Psicología de la Universidad de Chicago. Ha investigado temas como la felicidad, la creatividad, el bienestar subjetivo, el Flow. El doctor Mihály hizo énfasis en que el bienestar depende, en gran parte, de cada persona, de cómo lleva el curso de su vida y que además, el bienestar es una construcción.

A este evento asistió la coordinadora del área de investigación y el eje de Psicología Positiva: Ser Humano, Trabajo y Organización del Programa de Psicología: Carolina Cabrera, quien fue invitada especial para participar en el evento; allí conoció a la Dra. Margaret Kern, quien trabaja en el Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Melbourne, Australia, en donde es profesora titular. Tiene formación en psicología social, psicología del desarrollo y psicología de la personalidad. La doctora Kern recibió su licenciatura en Psicología de la Universidad Estatal de Arizona, y es Magíster y Doctora en Psicología Social y de la Personalidad de la Universidad de California, Riverside. Igualmente, cuenta con una formación posdoctoral adicional, realizada en el Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania. La doctora Kern mencionó que mejorar la calidad de los días es el mayor arte, a través de los principales recursos de las personas: sus fortalezas, como vías de bienestar y factores protectores, que previene la aparición de enfermedades mentales.



Dr. Mihály Csíkszentmihályi y Mg. Carolina Cabrera.



Claudia Carolina Cabrera y Andrea Bechara.



Dr. Margaret Kern y Mg. Carolina Cabrera.



De izquierda a derecha: Dr. Tay, Dra. Woo y Mg. Carolina Cabrera.

El doctor Tay es Profesor de Psicología Organizacional e Industrial en la Universidad de Purdue, Estados Unidos. Recibió su título como Psicólogo (con mérito) de la Universidad Nacional de Singapur y es Magíster en esta misma área de Universidad de Melbourne, Australia. Obtuvo su Ph.D. en Psicología Organizacional e Industrial en la Universidad de Illinois, Urbana-Champaign. Trabajó también como asociado posdoctoral bajo la dirección de Ed. Diener y Martin Seligman. Igualmente, realizó una corta estadía en la Universidad de Administración de Singapur como investigador. Su interés investigativo se centra en el bienestar y en los métodos de investigación. El doctor Tay busca contribuir al mejoramiento del bienestar individual, organizacional y social a través de la investigación y contribuir al incremento del rigor científico a través de la metodología. Ha publicado más de 50 artículos en revistas como *Psychological Bulletin*, *Journal of Personality and Social Psychology*, *Psychological Science*, *Organizational Research Methods*, *Personnel Psychology*, y *Journal of Applied Psychology*. El doctor Tay habló acerca de varias investigaciones donde corroboró que el estado de felicidad de una persona protege de las enfermedades, aumenta la salud, la longevidad y la productividad. A pesar que de acuerdo a los estudios, el 50 % de la felicidad es genético y el 10 % circunstancial, el 40 % depende de las actitudes que el individuo asuma frente a los otros factores. Finalmente, el doctor Tay menciona que la felicidad es un indicador de vida plena.

Por otra parte, la doctora Sang Eun Woo es profesora del Departamento de Psicología de la Universidad de Purdue, Estados Unidos. Recibió su Ph.D. en Psicología Industrial y Organizacional de la Universidad de Illinois, Urbana-Champaign, y una especialización en Psicología Cuantitativa. La doctora Woo tiene más de 12 años de experiencia en el desarrollo de investigaciones y consultoría en el área de las mediciones psicológicas y la psicología organizacional en el sector público y privado. Su experticia se centra principalmente en el desarrollo y validación de técnicas para evaluar la personalidad y las diferencias individuales para varios fines educativos y

organizacionales (selección, diagnóstico, entrenamiento, desarrollo y retención), así como en el esclarecimiento de los principios teóricos subyacentes y las implicaciones de dichas técnicas. La doctora Woo mencionó cómo la gente es la principal fuente de un buen clima laboral y cómo los trabajadores que se preocupan por su bienestar vuelven a las organizaciones más prosperas; además, directivos con espíritu de apertura y no control, fidelizan a sus trabajadores, quienes son más leales y productivos. Encuentra cómo la personalidad de cada uno, tanto de directivos como de trabajadores, tiene un alto impacto en la toma de decisiones y productividad de la organización. También mencionó que trabajar en las organizaciones temas como el bienestar, la felicidad, la elasticidad, la resiliencia, el fluir, vincularse y las fortalezas como la sabiduría, gratitud y el mindfulness posibilitan el crecimiento de una organización.

Y el doctor Itai Ivtzan es un psicólogo positivo, profesor titular y líder del programa MAPP (Maestría en Psicología Positiva Aplicada) en la Universidad East London (UEL). También es Asociado Honorario Senior de investigación de la University College London (UCL). En los últimos 15 años, el doctor Ivtzan ha realizado seminarios, clases, talleres y retiros en el Reino Unido y alrededor de todo el mundo en varias instituciones educativas y eventos privados. Es autor de múltiples libros y artículos publicados en revistas académicas de alto impacto. El doctor Ivtzan habló en el evento del mindfulness como una práctica que fusiona la actividad y la conciencia, donde se reentrena la atención en lo que se está haciendo a través de una conciencia plena, lo que provoca más emociones positivas y por ende, mayor bienestar. Finalizó con la frase: "Just be in the momento" que significa "vivir es estar en el momento".



Mg. Claudia Carolina Cabrera y Dr. Itai Ivtzan.

### Bibliografía

Datos biográficos. (s.f.). Recuperado de <http://www.asocopp.com/web2/index.php/eventos>