



Universidad de
San Andrés

UNIVERSIDAD DE SAN ANDRÉS
ESCUELA DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN Y MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

Tesis de Maestría

“La experiencia de Brújula: análisis de un programa educativo que se propone incrementar el bienestar subjetivo de los participantes”

Autor: Santiago Insua

Directora: Melina Furman

Codirectora: Graciela Cappelletti

Buenos Aires, Abril 2024

*“Conocer a los otros es sabiduría;
conocerse a sí mismo es iluminación.
Volverse maestro de otros requiere Fuerza;
volverse maestro de sí mismo requiere la verdadera Fortaleza”*

Tao te King



Universidad de
San Andrés

AGRADECIMIENTOS

A la Maestría en Educación de la Universidad de San Andrés, porque me permitió conocer a Valentina, durante una actividad de clase, debajo del gran timbó del Campus de Victoria. Ella fue la persona que me impulsó a completar esta tesis. Pero además, es la persona con la creamos nuestra familia, a la que ya se sumaron Lorenzo, Renata, y Malaika.

A mis hermanas, colegas y socias, Amalia e Inés, por permitirme crear Brújula junto con ellas, aprendiendo día a día de su dedicación, capacidad y compromiso.

A Melina, por ser la madrina de este proyecto desde que nació en el año 2016. Siempre me alentó y me guió, sobre todo con su ejemplo.

A los profesores y staff de la Maestría en Educación, por su paciencia infinita conmigo. Esa actitud de adaptación constante a mis necesidades como estudiante con dificultades académicas me enseñó muchísimo más que todas las materias juntas. Agradezco especialmente a Ángela, Lucía, Axel, Ezequiel, David, Gachi y Lucía por alentarme siempre y no permitirme bajar los brazos en esta formación académica que me resultó especialmente difícil y compleja.

A mis compañeros de cursada, siempre disponibles, con quienes compartí y sigo compartiendo proyectos de diversa índole, con muchísima alegría al trabajar juntos.

A mis colegas y amigos, quienes me ayudan cada día a hacer crecer este proyecto.

A mis amigos y familia de origen: gracias por estar siempre, pase lo que pase.

A mi familia elegida, Vale, Lolo, Renu, Mali: los amo hasta el cielo.

ÍNDICE

Capítulo 1. Introducción

1.1. Presentación del problema de investigación	7
1.2. Justificación	9
1.3. Objetivo general y específicos	10

Capítulo 2. Marco teórico y estado del arte

2.1. La búsqueda de la felicidad	12
2.2. Un concepto teórico más apropiado: bienestar subjetivo	19
2.3. Dimensiones del bienestar subjetivo de las personas	23
2.4. Teorías del bienestar subjetivo	25
2.5. Un marco teórico global	28
2.6. Midiendo el bienestar subjetivo	31
2.7. Intervenciones para incrementar el bienestar subjetivo	34

Capítulo 3. Abordaje metodológico y descripción del programa

3.1. Metodología y características de la muestra	40
3.2. Contexto: el Programa Brújula	44
3.3 Implementación del programa	48
3.4. Recolección de datos	53
3.5. Análisis de datos	59

Capítulo 4. Resultados

4.1. Cuestionario PERMA: un aumento del bienestar subjetivo 61

4.2. Entrevistas abiertas: aspectos del programa que los participantes vinculan con el aumento de su bienestar subjetivo 65

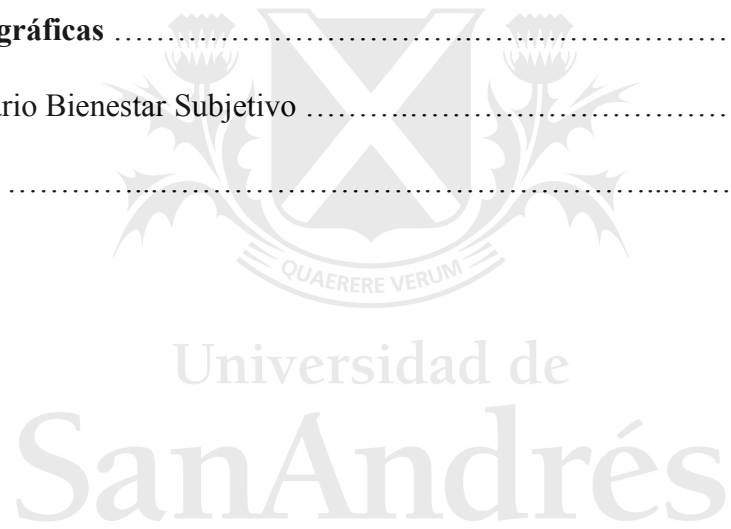
4.3. Entrevistas semi estructuradas: aplicaciones a la vida cotidiana y aprendizajes 71

Capítulo 5. Conclusiones e implicancias 80

Referencias Bibliográficas 85

Anexo 1. Cuestionario Bienestar Subjetivo 95

Anexo 2. Programa 108



Índice de Cuadros

Cuadro 1. Características de la muestra	42
Cuadro 2. Recorrido del programa	49
Cuadro 3. Cronograma de recolección de datos	58
Cuadro 4. Resultados Cuestionario PERMA - Bienestar Subjetivo General	62
Cuadro 5. Resultados pregunta final PERMA	63



Universidad de
San Andrés

CAPÍTULO 1

Introducción

1.1. Presentación del problema de investigación

“Los últimos 500 años han sido testigos de una serie de revoluciones pasmosas. La Tierra se ha unido en una única esfera ecológica e histórica. La economía ha crecido de forma exponencial, y en la actualidad la mayoría de la humanidad goza del tipo de riqueza que solía ser propia de los cuentos de hadas. La ciencia y la revolución industrial han conferido a la humanidad poderes sobrehumanos y una energía prácticamente ilimitada. El orden social se ha transformado por completo, como lo han hecho la política, la vida cotidiana y la psicología humana. Pero, ¿somos más felices?” (Harari, 2014).

La respuesta a esta pregunta no es para nada fácil. Obviamente, las diferentes respuestas que se pueden dar dependen de qué entendemos por la palabra *felicidad*. Y *felicidad* es un término que representa cosas diferentes para las personas. Cuando se pregunta a la gente por su significado, responden cosas muy vagas o muy variadas entre sí. Esta falta de claridad en relación a qué es y cómo se consigue la felicidad hace que muchos se sientan enormemente desorientados en su búsqueda. Y esa desorientación produce malestar y sufrimiento a millones de personas que, sin saberlo, realizan sus mejores esfuerzos apuntando en direcciones contradictorias entre sí (Ortiz-Ospina & Roser, 2013).

Paradójicamente, los problemas que trae aparejado el avance científico y tecnológico parecen ser cada vez más complejos. Crecen los conflictos sociales en diferentes partes del mundo, se agudiza la emergencia climática a nivel global y la tecnología tiene cada vez más poder para regular nuestras decisiones. Pero sobre todo, cuando buscamos orientación, reconocemos que muchas de las instituciones en las que solíamos confiar ya no nos ofrecen las

respuestas que necesitamos. Además, el contexto de hiperestimulación y sobre-oferta de alternativas de narrativas de sentido y experiencias de conexión de todo tipo genera una sensación de desorden y falta de claridad en las personas a la hora de buscar satisfacer esas necesidades básicas esenciales. Como consecuencia, las necesidades vinculadas a la felicidad quedan insatisfechas en la vida de muchas personas (Pinker, 2018).

Ese fue el diagnóstico inicial que nos movilizó a crear la experiencia que será analizada en esta tesis. Trabajando de forma distribuída desde distintos continentes, tres hermanos (Inés, Amalia y Santiago Insua, autor de esta tesis), educadores y miembros de la comunidad de la Escuela de Educación de la Universidad de San Andrés, hicimos un gran esfuerzo para desarrollar una solución simple y fácil de usar, que permita a las personas sentirse orientadas en su viaje en busca de la felicidad verdadera. Trabajamos varios meses en equipo pensando alternativas que pudieran ofrecer un marco de orientación en un contexto de necesidad y que pudiera aportar al incremento del bienestar de los usuarios. Llamamos a esa propuesta *Programa Brújula*.

Programa Brújula es un programa educativo diseñado específicamente con el objetivo de incrementar la felicidad de sus usuarios, de forma consistente y sostenida en el tiempo. Para poder comenzar a evaluar ese ambicioso objetivo, en esta tesis de Maestría busco hacer un análisis exploratorio de la primera implementación del programa, indagando acerca de la incidencia de la participación en el *Programa Brújula* en el bienestar subjetivo de los participantes, sus aprendizajes y los diversos modos en que los participantes aplican lo aprendido en el programa en sus vidas cotidianas tanto luego de la cursada como un año después.

1.2. Justificación

El tema general de investigación que busca abordar esta tesis de Maestría es el de la posibilidad de existencia de una “educación para la felicidad” (Guilherme, 2017). Se trata de un problema que se enmarca en una serie de tradiciones que postulan que la educación debería poder contribuir a la formación de valores, virtudes y experiencias en los sujetos, desde miradas que provienen de distintas religiones o corrientes filosóficas (Ferrater Mora, 1978) a otras más recientes relacionadas con el “buen vivir” (Gudynas, 2011). Sin embargo, hablar de *felicidad* es referirse a un concepto muy general: es un término muy amplio, y significa algo distinto para cada individuo. Además, para agregar complejidad a la materia, la palabra se utiliza de maneras muy variadas en diversas culturas (Diener y Seligman, 2004).

Por eso, en este trabajo sigo la línea de investigadores que acuñaron el término *bienestar subjetivo* para referirse de forma más específica a lo que en la vida cotidiana llamamos *felicidad*. Dentro del marco de la psicología, existe un acuerdo para definir el concepto de *bienestar subjetivo* como la valoración que un individuo realiza de su propia vida, teniendo en cuenta aspectos como la frecuencia de emociones positivas y negativas, la satisfacción con su vida como un todo, y cuestiones vinculadas al sentido o propósito vital (Diener, 2018).

Por lo tanto, si quisiéramos reformular el tema general de investigación de manera más precisa, deberíamos enmarcarlo dentro de la posibilidad de realizar una “educación para el bienestar subjetivo” de las personas. Puesto que este es un término que cuenta con una definición

con consenso científico, empieza a tomar más sentido la idea de generar una planificación didáctica que apunte a incrementar esa variable en la vida de las personas.

En este contexto se enmarca la iniciativa denominada *Programa Brújula*, puesto que fue desarrollada como una propuesta educativa diseñada específicamente con el objetivo de incrementar el bienestar subjetivo de los participantes. Esta tesis de Maestría se propone hacer un estudio de caso exploratorio de la primera instancia de implementación del programa como primer paso para conocer la experiencia de los participantes, así como para contribuir a diseños de éste y otros programas que compartan este propósito educativo.

1.3 Objetivo general y específicos

En relación con lo expuesto anteriormente, el objetivo general de la investigación es analizar el bienestar subjetivo que reportan los participantes del Programa Brújula, considerando la primera edición de implementación del programa, identificando los aspectos que los participantes valoran del programa, los aprendizajes percibidos y las diferentes maneras en que los participantes aplican los contenidos del programa en sus vidas luego de finalizar la cursada y un año después.

Objetivos específicos:

- Analizar cambios en el bienestar subjetivo reportados por un grupo de adultos (entre 18 y 65 años de edad) luego de su participación en Brújula.

- Identificar los modos en que los participantes aplicaron los contenidos y experiencias del programa en sus vidas cotidianas.
- Analizar el bienestar subjetivo y los aprendizajes que describen los participantes luego de un año de finalizado el curso.
- Identificar los aspectos del programa que los participantes valoran y vinculan más con sus efectos sobre su propio bienestar subjetivo y a qué atribuyen dichos efectos

Para cumplir con los objetivos planteados, realicé un estudio de caso exploratorio sobre el programa Brújula de carácter mixto, combinando metodologías cuantitativas y cualitativas, tomando una muestra intencional de participantes. En el mismo, incluí un sistema de evaluación multimétodo, que combina cuestionarios que miden el bienestar subjetivo y entrevistas semiestructuradas a los participantes realizadas al finalizar el programa y un año después.

Universidad de
San Andrés

CAPÍTULO 2

Marco teórico y estado del arte

2.1. La búsqueda de la felicidad

¿Qué significa *ser feliz*? ¿Hay una sola manera de entender qué es la *felicidad*? Y, sobre todo, teniendo en consideración el tema general de esta tesis: ¿se puede *enseñar* y *aprender* a ser feliz? El pensamiento occidental viene realizando estas preguntas a lo largo de toda la historia de la filosofía, sin llegar a ninguna conclusión definitiva. La idea de la felicidad ha sido un tema central en la filosofía desde tiempos antiguos, y diferentes corrientes de pensamiento han abordado este tema de diversas maneras (McMahon, 2007).

Los filósofos griegos, tenían enfoques diferentes y variados sobre el tema. Por ejemplo, Aristóteles, uno de los filósofos más influyentes de la antigua Grecia, desarrolló un enfoque único: su perspectiva se basa en la noción de *eudaimonia*, que a menudo se traduce como "felicidad" o "bienestar humano completo", pero que va más allá de la mera satisfacción emocional, y se refiere, en cambio, a una vida plena y virtuosa. Aristóteles sostiene que la eudaimonía es el objetivo final y supremo de la vida humana, el bien más alto que todos los seres humanos buscan de manera innata. La eudaimonía está estrechamente relacionada con la virtud (*areté*), y considera que la virtud moral y la excelencia son esenciales para alcanzar la felicidad. Aristóteles argumenta que la eudaimonía se alcanza a través de una combinación de la vida contemplativa, que implica la búsqueda del conocimiento y la reflexión, y la vida activa, que implica la participación en actividades sociales. Ambas dimensiones son necesarias para una vida plena y feliz.

Resulta interesante destacar que Aristóteles consideraba que la eudaimonia puede aprenderse y cultivarse a lo largo de la vida. No la entendía como una cualidad que se adquiere de forma automática, sino como un objetivo que se alcanza mediante el desarrollo de virtudes y la adquisición de sabiduría moral a lo largo del tiempo. Pensaba que las virtudes morales y éticas, como la valentía, la templanza, la generosidad y la justicia, se pueden aprender y perfeccionar a través de la educación y la práctica, porque se adquieren mediante la repetición e imitación de modelos virtuosos. Para este filósofo, a través de la educación, la reflexión ética y la experiencia, una persona puede aprender a tomar decisiones morales correctas y a desarrollar su carácter en la dirección de la virtud. Aristóteles también enfatizaba la importancia de la razón y la sabiduría en este proceso, puesto que, según expresa en sus escritos, la reflexión crítica sobre nuestras acciones y la búsqueda del conocimiento moral nos ayudan a vivir de manera más virtuosa (Montoya Londoño, 2010).

También los estoicos creían que la felicidad se basaba en la sabiduría y la virtud, y que estas cualidades se pueden desarrollar a lo largo de la vida a través de la práctica. Los estoicos sostenían que la virtud era el único bien verdadero y que todas las demás cosas, como la riqueza o el estatus social, son indiferentes en comparación. Creían que se podía aprender la virtud a través del estudio y la reflexión, así como a través de acciones virtuosas en la vida cotidiana. Enfatizaban la importancia del autocontrol, entendiendo que debíamos aprender a controlar nuestras emociones y deseos para no ser esclavos de ellos. También para los estoicos, esta autodisciplina se desarrollaba a través de la práctica constante y la reflexión consciente sobre nuestras reacciones emocionales.

Incluso la aceptación serena de la realidad tal como es, un principio clave del estoicismo, era considerada una habilidad que se puede aprender. Los estoicos creían que debíamos reconocer que no es posible tener un control absoluto en la vida y, por lo tanto, aprender a aceptar las circunstancias externas con ecuanimidad. Abogaban por la educación filosófica continúa como un medio para cultivar la sabiduría y la virtud. Para ello, estudiaban las enseñanzas filosóficas anteriores, para obtener una comprensión más profunda de sus principios y aplicarlos en la vida diaria. También la práctica de la reflexión y la meditación eran importantes para ellos. A través de la introspección y la autoevaluación, creían que era posible mejorar nuestro autoconocimiento y nuestras reacciones emocionales, lo que, a su vez, contribuiría a una mayor felicidad (Holiday, 2021).

Por su parte, también Epicuro tenía ideas desarrolladas en relación al aprendizaje de la felicidad. Su enfoque se basa en la búsqueda del placer y la eliminación del sufrimiento, y también consideraba que esta búsqueda podría llevarse a cabo a través de la educación y la filosofía. Entendía que aprender a controlar nuestras emociones y deseos, así como eliminar el sufrimiento innecesario, era esencial para lograr la felicidad. Estaba convencido de que la filosofía podía proporcionar sabiduría para vivir una vida feliz y, por eso, los epicúreos estudiaban filosofía para comprender cómo funcionaban los placeres y deseos, y cómo evitar caer en trampas que pudieran causar sufrimiento. Además, al igual que las otras filosofías que venimos presentando, alentaban la autoconciencia y la autoevaluación, considerando que debíamos reflexionar sobre nuestras propias acciones para comprender cómo contribuyen a nuestra felicidad. Al igual que los estoicos, pensaban que a través de la autoevaluación, podríamos aprender a tomar decisiones más sabias (Reale, 2007).

Así, vemos que ya desde el comienzo de nuestra cultura occidental, encontramos claros ejemplos de lo que podríamos entender como una “educación para la felicidad”, aunque no fuera expresada de esa manera. Varios elementos se repiten en diferentes sistemas filosóficos, como la búsqueda del desarrollo de la virtud o la capacidad de autoevaluar la propia vida. Más adelante, en la Edad Media, la cuestión se modifica un poco: la filosofía cristiana se centró en la idea de que la verdadera felicidad se encontraba en la unión con dios y la vida después de la muerte. Sin embargo, también hay elementos conceptuales para destacar en los autores más importantes del período que se acercan a la idea de un aprendizaje de la felicidad.

San Agustín tenía una perspectiva peculiar sobre la temática, que se basaba en su visión teológica. Según este autor, la verdadera felicidad no se puede alcanzar a través de la búsqueda de placeres mundanos o a través de la sabiduría humana, sino a través de la relación con dios y la conformidad con su voluntad. Sostenía que la plenitud se encuentra en dios, y que nuestra alma está inquieta hasta que encuentra su descanso en la divinidad. Para este filósofo, la verdadera felicidad se obtiene mediante la búsqueda de una relación personal con dios a través de la fe, la oración y la vida virtuosa. Así, creía que sólo dios podía satisfacer completamente los deseos y anhelos del corazón humano.

En este contexto, San Agustín no veía la felicidad como algo que se "aprende" en el sentido tradicional de adquirir habilidades o conocimientos específicos. En lugar de eso, creía que la felicidad era una gracia divina que se experimenta a través de la transformación espiritual. Sin embargo, también enfatizaba la importancia de la autodisciplina y la virtud como medios para acercarse a la divinidad y, así, vivir una vida feliz. Creía que la renuncia a los placeres

mundanos y la práctica de la virtud eran pasos importantes en el camino hacia ello y, como consecuencia, hacia la verdadera felicidad (Reale, *op. cit.*).

Más adelante, muchos aspectos que ya presentamos anteriormente reaparecen en el pensamiento de Santo Tomás de Aquino, puesto que este autor desarrolló una visión de la felicidad que se basa en una combinación de la filosofía aristotélica y la teología cristiana. Según Santo Tomás, la felicidad es el objetivo último de la vida humana, y puede aprenderse a través de la virtud y de la relación con dios. Sostiene que la felicidad es el fin último al que tiende cada ser humano de forma innata, puesto que la vida humana se trata de la búsqueda de la plenitud y la realización completa.

Ahora bien, al igual que Aristóteles y los estoicos, Santo Tomás considera que la virtud es esencial para alcanzar la felicidad. Para él, las virtudes morales y teologales (como la fe, la esperanza y la caridad) son los medios para vivir una vida virtuosa y, por lo tanto, una vida feliz. Por eso, también enfatiza la importancia de la educación y la formación moral en el proceso de alcanzar la felicidad, considerando fundamental aprender sobre las virtudes y cultivar hábitos virtuosos a lo largo de la vida (Guerrero, 1996).

Como vemos, esta idea de una educación para alcanzar la felicidad no es algo nuevo, ni mucho menos. La idea de que la felicidad puede incrementarse también está presente en otras filosofías más cercanas en el tiempo, como el utilitarismo, una teoría ética y filosófica que se centra en la búsqueda de la felicidad como objetivo moral fundamental. Si bien el utilitarismo no se enfoca necesariamente en enseñar o aprender la felicidad en sí, proporciona un marco ético que sugiere que podemos tomar decisiones y acciones que maximicen el bienestar general. En el

utilitarismo, la felicidad se considera el resultado de maximizar la utilidad, que se define como el balance entre el placer y la ausencia de sufrimiento. El principio fundamental del utilitarismo es la "regla de la mayor felicidad", que implica tomar decisiones que produzcan la mayor cantidad de bienestar posible para la mayoría de las personas.

Aunque el utilitarismo no se enfoca en enseñar la felicidad en el sentido de proporcionar técnicas específicas para ser feliz, sí implica que podemos aprender a tomar decisiones éticas que la promuevan. Esto se hace considerando las consecuencias de nuestras acciones en términos de su impacto en el bienestar general. Por eso, algunos argumentarían que la educación y la reflexión ética son componentes importantes del utilitarismo, puesto que, a través de la educación, podemos aprender sobre las consecuencias de nuestras acciones y cómo evaluarlas en términos de su impacto en el bienestar de las personas. Además, podemos aprender a considerar y sopesar los intereses de diferentes personas para tomar decisiones éticas informadas, en otro proceso que bien puede entenderse como una experiencia educativa (Sandel, 2011).

Por su parte, la filosofía contemporánea occidental, demasiado compleja y vasta para intentar sintetizarla aquí, incluye propuestas existencialistas, que exploraron la búsqueda de significado en la vida como un componente crucial de la felicidad, propuestas más vinculadas a la psicología, que consideraron la autorrealización y la satisfacción de las necesidades humanas como factores fundamentales, e incluso propuestas que han revitalizado la idea aristotélica de que la virtud y la excelencia son esenciales para la felicidad humana (McMahon, *op. cit.*).

También otras tradiciones de pensamiento tienen recorridos de igual o mayor extensión en el tiempo y de enorme profundidad, que aportan muchos matices al concepto amplio de una

“educación para la felicidad”. La búsqueda de la felicidad en la filosofía budista se centra en la superación del sufrimiento a través del camino de la Iluminación y la liberación de los deseos mundanos, mientras que el taoísmo chino aboga por vivir en armonía con el Tao, lo que conduce a la paz interior y la felicidad. Por su parte, las cosmovisiones andinas de sudamérica tienen profundos sistemas de pensamientos basados en la filosofía del buen vivir, que ponen en jaque nuestras visiones occidentales del desarrollo. En síntesis, como puede verse rápidamente, las diferentes culturas y corrientes filosóficas han proporcionado enfoques diversos para comprender y alcanzar la felicidad, lo que ha complejizado la discusión sobre este concepto universal (Ricard, 2005; Gudynas, 2011).

Por otro lado, como ya expusimos anteriormente al inicio de esta introducción, en la actualidad *felicidad* es un concepto muy general y amplio, debido a que significa algo distinto para cada individuo o cultura: algunas personas escuchan la palabra felicidad y piensan en sentirse bien, en disfrutar y gozar. Otros, escuchan felicidad y piensan en realizarse a sí mismos, más allá de que ello implique sentirse bien o mal en determinados momentos. También, hay personas que creen que es imposible ser feliz si hay otras personas sufriendo a su alrededor. Piensan que la felicidad no es algo individual, sino una realización y una conquista colectiva. En esta misma línea, hay personas que creen que la felicidad se encuentra yendo más allá de uno mismo, sirviendo a los demás, o a causas mayores que uno. Por último, hay personas que piensan que la felicidad viene dada por la conexión con algo que está más allá de la dimensión humana, por algo que nos trasciende y va más allá de nosotros mismos, incluso como especie (McMahon, *op. cit.*).

2.2. Un concepto teórico más apropiado: bienestar subjetivo

Es por este carácter tan amplio de la palabra felicidad que, en la segunda mitad del siglo XX, el pensamiento científico realizó un enorme esfuerzo por delimitar y operacionalizar estas preguntas, hasta entonces propias del ámbito de la filosofía o la religión, en un corpus legítimo que permitiera la investigación empírica y sistematizada del tema. De esa forma, se empezaron a generar acuerdos que nos permitieran avanzar de forma más ordenada en esta búsqueda común.

El primero de ellos, fue reconocer la necesidad de una definición más precisa y compartida del término felicidad, que nos asegure estar hablando del mismo fenómeno al nombrarla. Por eso, desde mediados del siglo XX, cuando nos referimos a la palabra felicidad en un ámbito científico, reemplazamos esa palabra por el término *bienestar subjetivo* (Diener, 1984). Seguimos hablando de este concepto que nos importa tanto a todos, pero lo hacemos de forma más técnica y definiendo este constructo teórico con mayor precisión para poder avanzar en la conversación y en su estudio sin perdernos (Diener et al., 2009).

Como expusimos anteriormente, la comunidad científica ha definido al bienestar subjetivo como la valoración que un individuo realiza de la calidad de su vida. Por lo tanto, cuando decimos bienestar subjetivo, nos referimos a la evaluación que un individuo hace de su propia vida (Rojas, 2011). Esto es muy importante de entender: no es algo que otra persona pueda determinar objetivamente desde fuera. Es algo que ocurre en el plano de la interioridad de las personas. Como podemos ver, estamos empezando a trazar algunos límites al concepto de felicidad: lo estamos definiendo como una experiencia subjetiva, propia de cada persona. Ahora bien, esto no significa que no vamos a poder establecer regularidades en las experiencias

subjetivas de las personas. Al contrario, eso mismo es lo que se está apuntando a descubrir en este esfuerzo colectivo. Las diversas investigaciones tienen como objetivo descubrir y establecer qué tienen en común esas experiencias íntimas (Diener, 2018).

Es muy importante tener presente ese doble aspecto del concepto teórico de bienestar subjetivo y volveremos sobre el mismo en el capítulo siguiente: si bien se refiere a experiencias internas de las personas, busca establecer un conocimiento de carácter científico sobre ese fenómeno. Busca establecer regularidades, patrones, para darnos información precisa que nos permita orientarnos mejor en la búsqueda compartida de la felicidad humana. Dicho esto, es importante reforzar la naturaleza subjetiva del bienestar subjetivo, presente en el propio término: el constructo se refiere a la evaluación personal y subjetiva de la calidad de vida de un individuo, que incluye aspectos emocionales, cognitivos y evaluativos. Al intentar medirlo de manera objetiva, se enfrenta el desafío de tratar de cuantificar algo intrínsecamente subjetivo y personal. La operacionalización del bienestar implica traducir conceptos abstractos y subjetivos en variables medibles y observables. Esto va a implicar la creación de escalas de medición, cuestionarios o indicadores que intenten capturar diferentes aspectos del bienestar humano. Sin embargo, esta operacionalización puede simplificar en exceso la riqueza y la complejidad de la experiencia subjetiva.

El campo de estudios del bienestar subjetivo se ha desarrollado significativamente en las últimas décadas. Aunque, como venimos viendo en este primer capítulo, la preocupación por la felicidad y el bienestar ha existido desde tiempos antiguos, el estudio científico del bienestar subjetivo comenzó a tomar forma en la década de 1970. El economista Richard Easterlin publicó investigaciones pioneras sobre la relación entre ingresos (por ejemplo, cuánto ganaba

monetariamente un individuo) y felicidad, lo que generó un interés creciente en el tema (Easterlin, 1974). A medida que el campo avanzaba, los investigadores se dieron cuenta de la importancia de definir y medir el bienestar subjetivo de manera precisa. Se desarrollaron diversas teorías y escalas para evaluar la satisfacción con la vida, el afecto positivo y negativo, entre otros aspectos que revisaremos en detalle a continuación.

A su vez, estos estudios comenzaron a identificar una serie de factores que pueden afectar el bienestar subjetivo, incluyendo variables como el matrimonio, la salud, el empleo, la educación, las relaciones sociales, la religión y la cultura. La investigación empírica ha demostrado que estos factores pueden influir en la percepción de la felicidad de una persona y se han establecido diversas correlaciones entre las variables mencionadas y el bienestar subjetivo de un individuo o un grupo. Como consecuencia natural, el estudio del bienestar subjetivo ha comenzado a tener implicaciones en el diseño de políticas públicas. Algunos gobiernos han comenzado a considerar la felicidad y el bienestar subjetivo como métricas importantes para evaluar el éxito de las políticas públicas implementadas (Diener, *op. cit.*).

Por otra parte, el campo del bienestar subjetivo es interdisciplinario y ha atraído la atención de psicólogos, economistas, sociólogos, neurocientíficos y otros expertos. Esta colaboración interdisciplinaria ha enriquecido la comprensión del tema y ha llevado a investigaciones innovadoras en este campo. Así, vemos como la medición cuantitativa del bienestar busca asignar valores numéricos a diferentes dimensiones del bienestar. Si bien esto puede proporcionar datos cuantitativos que son más fáciles de analizar y comparar, puede perderse parte de la profundidad de la experiencia subjetiva del bienestar. El intento de objetivar el bienestar subjetivo plantea desafíos conceptuales, puesto que se corre el riesgo de reducir la

experiencia humana a números y categorías predefinidas. Es importante reconocer y recordar que esto puede llevar a una simplificación excesiva y a la exclusión de aspectos subjetivos importantes del bienestar humano.

Por eso, es importante señalar que al abordar el bienestar subjetivo es fundamental considerar las condiciones objetivas y contextuales que influyen en la experiencia individual de cada persona. Las dimensiones sociales (como las condiciones laborales, los niveles de ingreso, el acceso a la salud, la calidad de la vivienda y la nutrición, etc) juegan un papel crucial en la determinación del bienestar de los individuos. Estas condiciones proporcionan el contexto en el que se desenvuelve la vida de las personas y pueden tener un impacto significativo en su calidad de vida y satisfacción personal.

Claramente, la tensión entre lo objetivo y lo subjetivo, lo individual y lo social, es una cuestión importante y compleja que merece profunda reflexión. Porque, por un lado, el bienestar subjetivo se refiere a la evaluación personal y subjetiva que cada individuo hace de su propia vida, independientemente de las condiciones objetivas en las que se encuentre. Esta perspectiva reconoce la capacidad de las personas para encontrar sentido y satisfacción en sus vidas incluso en circunstancias desafiantes. Pero, por otro lado, las condiciones objetivas del entorno social y económico pueden influir en las oportunidades disponibles para las personas, así como en su capacidad para alcanzar su potencial y satisfacer sus necesidades básicas. Estas condiciones pueden afectar directamente la experiencia de bienestar de los individuos, tanto a nivel individual como colectivo.

La reflexión sobre esta tensión implica reconocer la interconexión entre lo individual y lo social en la experiencia del bienestar. Si bien el bienestar subjetivo se centra en la experiencia individual, esta experiencia está inevitablemente influenciada por factores sociales y estructurales más amplios. Por una cuestión de alcance, en esta tesis haremos referencia solamente a los aspectos subjetivos del bienestar, pero es importante destacar que, en última instancia, la comprensión del bienestar humano requiere un análisis integral que tenga en cuenta tanto las percepciones y experiencias individuales como las condiciones sociales y contextuales en las que se desarrolla la vida de las personas.

2.3. Dimensiones del bienestar subjetivo de las personas

Tal como expusimos en el capítulo anterior, la comunidad científica ha definido al bienestar subjetivo como la valoración que un individuo realiza de la calidad de su propia vida (Rojas, 2011). Ahora bien, como es de suponer, debido a la amplitud de variables que hacen a la calidad de vida de una persona, se distinguen diferentes dimensiones en relación al bienestar subjetivo (OCDE, 2013).

En primer lugar, existe una dimensión cognitiva, que se expresa, por ejemplo, cuando se le pide a un sujeto que haga una evaluación general del grado de satisfacción con la vida que considera tener. Se puede preguntar por la totalidad de su vida y también asociar las preguntas a aspectos específicos de la misma: el nivel de satisfacción con su trabajo, con su salud, con su nivel de ingresos, etc (Kahneman & Deaton, 2010). A su vez, encontramos un componente

emocional, que se refiere a la cantidad y a la calidad de las emociones que un individuo reporta estar experimentando en diferentes momentos del día, sean estas positivas (alegría, tranquilidad) o negativas (enojo, preocupación, tristeza) (Kahneman & Riis, 2005).

Hasta aquí, tenemos lo que la literatura reconoce como *bienestar subjetivo hedónico*: una sensación de satisfacción con la propia vida, presencia de emociones positivas, y minimización de las emociones negativas. Podríamos decir que esta es la conceptualización dominante en el campo, puesto que sus variables de análisis son fácilmente operacionalización, lo que permite una coherencia y consistencia en la recolección y análisis de datos, incluso en muestras internacionales de miles de personas (Heintzelman, 2018).

Ahora bien, cuando nos referimos al bienestar de una persona también podemos preguntarnos por cuestiones que van más allá de sus estados emocionales o de la satisfacción con la vida que reporta. ¿Está ese individuo desarrollando todo su potencial? ¿Está viviendo de acuerdo a sus valores más profundos? ¿Tiene la sensación de que su vida tiene un sentido o propósito que vaya más allá de sí mismo? Es por ello que, al referirse a estas cuestiones, la literatura utiliza el concepto de *bienestar eudaimónico*, entendido como una sensación subjetiva de estar desarrollando el potencial propio y realizando su propósito en la vida (Deci & Ryan, 2008).

Como puede observarse con facilidad, el concepto nos remite al capítulo anterior y a las ideas de Aristóteles sobre la felicidad, y por su carácter marcadamente filosófico, las preguntas vinculadas al ámbito del bienestar eudaimónico presentan una mayor dificultad para ser conceptualizadas y operacionalizadas. No resulta para nada sencillo determinar si una persona

está viviendo *de acuerdo a su virtud*, y, como consecuencia, no hay un acuerdo total entre los especialistas del campo para definir categorías y metodologías de estudio (Huta & Waterman, 2014).

Más allá de estas controversias, el campo de estudio del bienestar subjetivo está en constante crecimiento y podemos encontrar todo tipo de estudios que correlacionan los niveles de bienestar que reportan los individuos con otros aspectos de su vida. Así, se han estudiado las relaciones del bienestar con la personalidad, el temperamento, la religión, la cultura, las relaciones sociales, el matrimonio, la salud, el deporte, y hasta con las notas en los exámenes universitarios (Diener, 2018).

Este esfuerzo colectivo mantiene su vigencia en la actualidad y sigue produciendo investigaciones constantemente, con el objetivo de comprender mejor este aspecto esencial de la experiencia humana: la búsqueda constante de la felicidad. Así, es natural que hayan surgido diferentes teorías en relación al bienestar subjetivo, que presentamos brevemente a continuación.

2.4. Teorías del bienestar subjetivo

Cuando nos referimos al estudio del bienestar subjetivo, la *teoría de la satisfacción con la vida*, desarrollada por Edward Diener y su equipo (Diener, 1984), se ha destacado como uno de los marcos teóricos fundamentales, puesto que da nacimiento al concepto y permite la estructuración del campo de estudio. La satisfacción con la vida se refiere a la evaluación global y cognitiva que una persona hace de su vida en su conjunto. Por ello, implica una comparación

entre las circunstancias actuales de la vida y las expectativas, valores y metas personales. Así, cuando una persona considera que sus circunstancias se ajustan a sus expectativas y valores, es más probable que informe un alto nivel de satisfacción con la vida. Se mide comúnmente a través de escalas donde las personas califican su nivel de satisfacción en una escala de puntuación (las escalas más utilizadas serán abordadas más adelante en este capítulo).

A partir del trabajo pionero de Diener, surgen diversas teorías que buscan profundizar distintos aspectos o dimensiones del fenómeno. Una de ellas es la teoría de la autodeterminación, un marco teórico que ha ganado relevancia en los últimos años. Desarrollada por Deci y Ryan, esta teoría se centra en la importancia de satisfacer las necesidades psicológicas básicas para promover el bienestar y la motivación intrínseca.

Postula que las personas tienen tres necesidades psicológicas fundamentales: la necesidad de autonomía (la capacidad de tomar decisiones y actuar de acuerdo con sus valores personales), la necesidad de competencia (sentirse efectivo y competente en las actividades que emprenden) y la necesidad de relaciones sociales relacionadas con la autonomía (sentirse conectado y relacionado con otros de una manera auténtica).

La satisfacción de estas necesidades psicológicas básicas se considera esencial para el bienestar subjetivo. Cuando las personas experimentan autonomía en sus elecciones y acciones, desarrollan un sentido de competencia y se relacionan con otros de manera significativa, y resulta más probable que informen niveles más altos de satisfacción con la vida y bienestar emocional. En este sentido, la teoría de la autodeterminación resalta la importancia de crear

entornos que fomenten la satisfacción de estas necesidades para mejorar el bienestar subjetivo (Deci & Ryan, 2000).

Por otro lado, una teoría que ha ganado especial reconocimiento, incluso en la comunidad educativa, es la teoría del flujo (*flow*), propuesta por Mihály Csíkszentmihályi, que se centra en la experiencia óptima y la inmersión completa en actividades desafiantes. Para este autor, el estado de *flow* se caracteriza por la concentración intensa y el compromiso total en una tarea, donde el tiempo parece desaparecer y las personas se sienten completamente absorbidas por lo que están haciendo. Este estado se alcanza cuando las habilidades de una persona se equiparan adecuadamente a la dificultad de la tarea y se asocia con sentimientos de felicidad, satisfacción y bienestar. Cuando las personas experimentan el *flow*, se sienten inmersas en la actividad, disfrutan del proceso y se sienten en control de sus acciones. Por ello, esta teoría resalta que la búsqueda activa de desafíos y la elección de actividades que involucran habilidades y metas claras pueden aumentar significativamente el bienestar subjetivo (Csikszentmihalyi, 2010).

Es importante destacar que estas teorías no son mutuamente excluyentes, sino que pueden complementarse entre sí. La teoría de la autodeterminación, por ejemplo, puede explicar por qué la experiencia del *flow* en actividades elegidas libremente puede llevar a un mayor bienestar subjetivo. Y, a su vez, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas promovidas por la teoría de la autodeterminación puede servir como un precursor para la experiencia de *flow*, puesto que las personas que se sienten autónomas y competentes tienen más probabilidades de buscar y encontrar actividades desafiantes y significativas.

Por eso, ambas teorías son ejemplos destacados de perspectivas que contribuyen al entendimiento del bienestar subjetivo. La primera enfatiza la importancia de satisfacer las necesidades psicológicas básicas, mientras que la segunda destaca la experiencia de inmersión en actividades desafiantes. La integración de estas perspectivas puede proporcionar una visión más completa de cómo las personas alcanzan y mantienen su bienestar subjetivo en diversas áreas de la vida.

2.5. Un marco teórico global

Tal como fue expuesto anteriormente, la bibliografía sobre los conceptos de felicidad y bienestar subjetivo es muy amplia y cubre diversos aspectos de los términos. Naturalmente, esa gran cantidad de producción deriva en diversas líneas de análisis e interpretación (Diener, 2018), y resulta necesario mantener una coherencia teórica a lo largo de las investigaciones que se realizan.

Buscando resolver esa complejidad, surge el marco teórico más utilizado en la actualidad para trabajar los temas vinculados el bienestar subjetivo en el ámbito de la educación y que será de vital importancia para esta tesis: el modelo PERMA. El marco teórico del modelo PERMA proporciona una base conceptual sólida para comprender el bienestar subjetivo y la felicidad, y fue propuesto por el psicólogo Martin Seligman, considerado uno de los pioneros de la psicología positiva (Seligman, 2012).

A fines del siglo XX, la psicología se centraba en gran medida en el estudio de las enfermedades mentales y los trastornos psicológicos. Sin embargo, a medida que avanzaba la investigación y la comprensión en este campo, surgió la necesidad de investigar no solo lo que funcionaba mal en la mente humana, sino también lo que estaba funcionando bien. En este contexto, Seligman, que ya era un influyente psicólogo y presidente de la Asociación Americana de Psicología, decidió dirigir su atención hacia el estudio de la felicidad y el bienestar.

El giro hacia la psicología positiva se consolidó a fines del siglo XX, cuando Seligman y su equipo fundaron el campo de la psicología positiva, con el objetivo principal de investigar y promover las fortalezas humanas, la resiliencia, la felicidad y el bienestar, en lugar de centrarse únicamente en las debilidades y los trastornos psicológicos.

En el contexto de la psicología positiva, Seligman comenzó a desarrollar un marco teórico más completo para comprender el bienestar subjetivo. Así, en su libro "*Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*" (2011), presentó el modelo PERMA, un acrónimo que representa cinco dimensiones clave que contribuyen al bienestar subjetivo y la satisfacción en la vida de las personas: *Positive Emotions (emociones positivas)*, *Engagement (compromiso)*, *Relationships (relaciones positivas)*, *Meaning (significado o propósito)*, *Accomplishment (logro)*.

Rápidamente, el modelo PERMA se ha convertido en un marco teórico influyente en el campo del bienestar subjetivo y se ha utilizado en investigaciones y aplicaciones prácticas para mejorarlo. Ha influido en programas de terapia y *coaching*, así como en el campo de la educación. La idea central detrás de PERMA es que el bienestar subjetivo no se trata solo de

sentirse bien en el momento presente, sino de llevar una vida significativa y plena en todos sus aspectos.

A continuación, se ofrece un breve resumen de cada una de estas dimensiones de acuerdo a como son presentadas en el modelo (Cobo-Rendón, 2020):

- *Emociones positivas* (Positive emotions): Se refiere a experimentar sentimientos considerados como agradables y positivos, como la gratitud, el amor, la diversión, etc. Estas emociones positivas desempeñan un papel importante en el bienestar general y en la construcción de una vida satisfactoria.

- *Compromiso* (Engagement): Se trata de involucrarse en actividades y tareas que nos absorban por completo, donde perdemos la noción del tiempo y nos sentimos inmersos y concentrados en lo que hacemos. El compromiso nos ayuda a experimentar un sentido de *flow* (Csikszentmihalyi, 2010) y satisfacción en nuestras actividades.

- *Relaciones positivas* (Positive Relationships): Las conexiones y relaciones sociales son fundamentales para el bienestar. El modelo sostiene que cultivar relaciones saludables y de apoyo con familiares, amigos y compañeros de trabajo es crucial para nuestro bienestar y felicidad.

- *Significado/Propósito* (Meaning): Sentir que nuestras vidas tienen un propósito y significado más allá de nosotros mismos es esencial para el bienestar. Esto implica identificar y trabajar hacia metas y valores personales, y encontrar un sentido más profundo en lo que hacemos.

- *Logro (Accomplishment)*: El logro se refiere a establecer y alcanzar metas significativas en la vida. Sentirse competente y experimentar el éxito en diferentes áreas de la vida, ya sea en el trabajo, los estudios, los hobbies o las actividades personales, contribuye a una mayor satisfacción y bienestar.

Tomados de forma integral, estos cinco elementos interactúan y se refuerzan mutuamente, y su presencia en la vida de una persona puede promover un mayor bienestar y una mayor calidad de vida, mostrando una total adecuación al marco teórico del bienestar subjetivo (Goodman, 2018).

Es por esta adecuación y simplicidad que muestra PERMA en relación al bienestar subjetivo que en el desarrollo del Programa Brújula nos basamos fundamentalmente en este marco teórico para generar el contenido y las actividades del mismo. Como podrá apreciarse en el capítulo siguiente, la estructura narrativa del programa se estructura fundamentalmente en base a las dimensiones de PERMA, buscando generar una historia que le de mayor usabilidad y recordación en los participantes del programa.

2.6. Midiendo el bienestar subjetivo

Uno de los temas centrales en la investigación sobre bienestar subjetivo es la medición precisa de este constructo. Se han desarrollado diversas escalas y cuestionarios para evaluar la satisfacción con la vida, la experiencia de emociones positivas y negativas, y otros aspectos relacionados con el bienestar subjetivo (Tay, 2018). Además, en los últimos años, ha habido un

interés creciente en la medición a través de métodos de autorreporte, aplicaciones móviles y técnicas de inteligencia artificial para analizar el lenguaje y las emociones en las redes sociales (Kushlev, 2018). Estos enfoques permiten una evaluación más dinámica y a gran escala del bienestar subjetivo en tiempo real.

Para estudiar la forma en que la gente evalúa y experimenta su vida, los investigadores utilizan principalmente cuestionarios e informes autoadministrados que reflejan la percepción subjetiva de los individuos acerca de la calidad de su existencia, lo que permite comprender qué es significativo y relevante para las personas. Tal como fue expresado anteriormente, el campo de estudio del bienestar subjetivo está en constante crecimiento, incluyendo investigaciones que relacionan los niveles de bienestar que son reportados por las personas con diversos dominios específicos de su vida, como sus relaciones personales, el trabajo que realizan, la religión que practican, la cultura en la que viven, el dinero que poseen, etc.

La medición del bienestar subjetivo es un aspecto fundamental en la investigación y el estudio de la felicidad y la satisfacción con la vida. Para capturar de manera efectiva este constructo, se utilizan diversas herramientas y escalas diseñadas para evaluar las experiencias y percepciones de las personas en relación con su propia vida.

Una de las medidas más ampliamente utilizadas es la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS, por sus siglas en inglés), desarrollada por Diener, Emmons, Larsen y Griffin en 1985. Esta escala se centra en la evaluación cognitiva de la satisfacción con la vida en general. Consiste en cinco afirmaciones a las cuales los participantes responden utilizando una escala de puntuación de 7 puntos, que va desde "Totalmente en desacuerdo" hasta "Totalmente de

acuerdo". Algunos ejemplos de afirmaciones incluyen "En la mayoría de los aspectos, mi vida está cerca de lo que deseo" o "Estoy satisfecho con mi vida". La puntuación total en la SWLS puede variar entre 5 (indicando baja satisfacción con la vida) y 35 (indicando alta satisfacción con la vida). Esta escala se ha utilizado ampliamente en la investigación y es una medida confiable de la satisfacción con la vida (Moyano, 2013).

Para evaluar la experiencia emocional de las personas, se utiliza la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS). Esta escala fue desarrollada por Watson, Clark y Tellegen en 1988 y se utiliza para medir la cantidad de afecto positivo y negativo que una persona experimenta en un período de tiempo determinado. La PANAS consta de dos subescalas: una para evaluar emociones positivas (por ejemplo, "feliz", "alegre", "entusiasmado") y otra para emociones negativas (por ejemplo, "triste", "nervioso", "enfadado"). Los participantes indican en qué medida experimentaron cada emoción en un rango de puntuación, por lo general, de 1 (muy poco) a 5 (mucho) (López-Gómez, 2010).

También la Psicóloga Carol Ryff desarrolló una escala que abarca una gama más amplia de dimensiones del bienestar subjetivo. Su Escala de Bienestar Subjetivo incluye seis dimensiones: *Autoaceptación*, *Relaciones positivas con los demás*, *Autonomía*, *Dominio del entorno*, *Propósito en la vida*, y *Crecimiento personal*. Cada dimensión se evalúa mediante una serie de afirmaciones y se le pide a los participantes que califiquen su acuerdo en una escala de puntuación (Medina-Calvillo, 2013).

Además de estas escalas, existen numerosas medidas complementarias que evalúan aspectos específicos del bienestar subjetivo, como la escala de gratitud, la escala de compromiso

en el trabajo, la escala de sentido de la vida, entre otras. Es importante redundar que la medición del bienestar subjetivo es multidimensional, ya que considera tanto la satisfacción cognitiva con la vida como la experiencia emocional. La elección de las escalas y medidas depende del objetivo de la investigación y de las dimensiones específicas del bienestar que se deseen evaluar. En conjunto, estas medidas ayudan a comprender y cuantificar el bienestar subjetivo en sus múltiples facetas (Tay, 2018).

2.7. Intervenciones para incrementar el bienestar subjetivo

Ahora bien, dentro del vasto campo de estudios sobre el bienestar subjetivo antes mencionado, es posible delimitar un área específica que podemos denominar *intervenciones para incrementar el bienestar subjetivo*. Son aquellas acciones que un profesional realiza de forma explícita y consciente para generar un aumento en el bienestar de un individuo o grupo de personas. En general, son realizadas por profesionales del ámbito de la psicología, pero incluye componentes educativos por la necesidad de realizar diversos aprendizajes para poder lograr los objetivos buscados (Heintzelman, 2019). Por ejemplo, diversas intervenciones de la psicología positiva, como la escritura de cartas o diarios de gratitud, la práctica del mindfulness, o la realización de actos altruistas de forma consciente, pueden enmarcarse en esta definición (Sheldon & Lyubomirsky, 2004).

También podemos incluir dentro de este dominio específico los programas educativos destinados a aumentar el bienestar de los estudiantes, dentro y fuera de las instituciones educativas, como son las experiencias de “La Ciencia del Bienestar”, de la Universidad de Yale,

el programa de la Geelong Grammar School, en Australia, o la iniciativa “Wellbeing Programme”, para citar solo algunas de las más reconocidas (Hoare, 2017). Estos programas ya pueden ser considerados iniciativas dentro del marco de una posible “educación para la felicidad”, puesto que son desarrollos educativos con el objetivo claro de incrementar la felicidad o el bienestar subjetivo de sus participantes.

El programa "La Ciencia del Bienestar" es un curso muy reconocido que fue desarrollado por la profesora Laurie Santos, en la Universidad de Yale. Este curso se centra en brindar a los estudiantes herramientas y estrategias basadas en la literatura científica para aumentar su bienestar subjetivo en la vida cotidiana. El curso se enfoca en el estudio científico de la felicidad, explorando preguntas fundamentales sobre aquello que nos hace felices y cómo podemos llevar una vida más significativa y satisfactoria. El contenido está basado en investigaciones científicas sólidas y los estudiantes exploran estudios que han arrojado luz sobre la felicidad y el bienestar en los últimos años.

A lo largo del curso, los estudiantes no solo adquieren conocimientos teóricos sobre la felicidad, sino que también se les brindan herramientas y estrategias prácticas que pueden aplicar en su vida diaria para mejorar su bienestar. El curso enfatiza la importancia de la gratitud y la generosidad hacia los demás como formas efectivas de mejorar su propia felicidad y, por ello, los estudiantes participan en prácticas de gratitud para experimentar directamente sus beneficios. Los estudiantes tienen la oportunidad de evaluar su propio bienestar al comienzo y al final del curso para medir su progreso a través del cuestionario PERMA Profiler (que analizaremos en detalle en el próximo capítulo) y reflexionar sobre cómo las prácticas aprendidas han influido en su vida. A través de ejercicios prácticos y actividades, los estudiantes aprenden a aplicar

estrategias específicas para mejorar su bienestar, como el establecimiento de metas significativas, la administración del tiempo y la gestión del estrés.

Un detalle muy interesante es que el curso se ha vuelto ampliamente accesible en línea a través de la plataforma Coursera, lo que permitió que personas de todo el mundo puedan inscribirse y beneficiarse de su contenido. Se convirtió así en uno de los cursos más populares en la historia de la Universidad de Yale, contribuyendo significativamente a la difusión de la ciencia del bienestar subjetivo en la educación superior y en la sociedad en general (Shimer, 2018). Además, los primeros resultados observados en relación al incremento del bienestar subjetivo de los participantes del programa muestran una tendencia alentadora, con un incremento en el bienestar reportado por los usuarios en relación a la línea de base (Yaden, 2021).

Por su parte la escuela Geelong Grammar, en Australia, es conocida por implementar un enfoque pionero en la educación para la felicidad, que pone un fuerte énfasis en el bienestar subjetivo de los estudiantes. El enfoque principal de toda su currícula es el bienestar de los estudiantes, lo que para esta escuela significa promover no solo su éxito académico, sino también su salud mental, emocional y social. Es un ejemplo muy conocido de un programa en dónde se reconoce que el bienestar subjetivo es una parte fundamental de la experiencia educativa. En esta escuela, los estudiantes participan en actividades que les enseñan habilidades relacionadas con el bienestar, como la resiliencia, la empatía, la gratitud y el optimismo. Estas habilidades se consideran esenciales para ayudar a los estudiantes a navegar por los desafíos de la vida y cultivar un mayor bienestar subjetivo.

Además, la escuela Geelong Grammar busca fomentar la creación de relaciones positivas entre estudiantes, profesores y padres, reconociendo que las relaciones son un factor clave para el bienestar subjetivo y el éxito académico. También, los estudiantes aprenden técnicas de atención plena para reducir el estrés y mejorar su bienestar subjetivo en consecuencia. Esta propuesta no se limita a los estudiantes, sino que involucra a toda la comunidad escolar, incluyendo a los padres y al personal docente.

Algo muy central en su propuesta es que la Geelong Grammar School también utiliza herramientas de evaluación para medir el bienestar subjetivo de los estudiantes y realizar un seguimiento de su progreso en el desarrollo de habilidades de bienestar. Utiliza también el marco teórico de PERMA para ello, mostrando un incremento en casi todas las dimensiones de ese modelo conceptual estudiadas (Seligman, 2011). Por todo ello, el programa de Geelong Grammar School ha sido ampliamente elogiado por su enfoque en la educación para la felicidad, siendo un ejemplo destacado de cómo el enfoque en el bienestar puede integrarse en la educación para promover una experiencia educativa más completa y satisfactoria (Norrish, 2015).

Por su parte, el Wellington College, ubicado en Inglaterra, es conocido por su enfoque en el bienestar subjetivo de los estudiantes y su compromiso con la educación para la felicidad. El "Wellbeing Programme" (Programa de Bienestar) es una iniciativa que, como su nombre lo indica, se centra en promover el bienestar subjetivo de sus estudiantes. El enfoque del programa es integral y, al igual que en Geelong Grammar, busca atender no solo el éxito académico de los estudiantes, sino también su salud mental, emocional y física. Se reconoce que el bienestar subjetivo es esencial para el aprendizaje y el rendimiento.

Un aspecto destacado de esta iniciativa es la promoción de la salud física a través de programas deportivos, actividades al aire libre y una nutrición equilibrada. La actividad física se considera esencial para el bienestar subjetivo. Además, los estudiantes tienen acceso a consejeros escolares que pueden brindarles apoyo, y aprenden a manejar el estrés, la presión académica y las dificultades de la vida cotidiana. La implicación de los padres es clave en su programa de bienestar subjetivo, y la escuela ofrece talleres y recursos para familias sobre cómo apoyar el bienestar de sus hijos. Al igual que en el programa anterior, se incluyen evaluaciones periódicas para medir el bienestar de los estudiantes y ajustar las intervenciones según sea necesario, aunque no sus resultados no están publicados. En este caso, se enfatiza la importancia del sueño en el bienestar subjetivo de los estudiantes, y se proporciona educación sobre hábitos de sueño saludables (White, 2016; Morris, 2013).

Como puede apreciarse a partir de las descripciones antes compartidas, aunque los programas diseñados para incrementar el bienestar subjetivo pueden variar en sus enfoques y metodologías específicas, tienden a compartir ciertos elementos comunes en su enfoque general. Todos estos programas tienen como objetivo central mejorar el bienestar subjetivo de los participantes, lo que generalmente incluye aumentar la satisfacción con la vida, promover emociones positivas, y fomentar un mayor sentido de propósito y significado en la vida.

Siempre se realiza una evaluación inicial del bienestar subjetivo de los participantes para establecer un punto de referencia y medir el progreso a lo largo del programa. Para lograr sus objetivos, se enseñan habilidades y estrategias prácticas para mejorar el bienestar, como el manejo del estrés, la gestión de las emociones, la práctica de la gratitud, el establecimiento de

metas y la promoción de relaciones positivas. Los participantes suelen ser alentados a practicar estas habilidades y estrategias en su vida cotidiana, puesto que se considera que la práctica es esencial para experimentar un cambio real en el bienestar. Además, todos los programas enfatizan la importancia de la interacción social y la construcción de relaciones significativas como un factor clave para el bienestar subjetivo, y a lo largo de los mismos, se pueden llevar a cabo evaluaciones periódicas para medir el progreso de los participantes y proporcionar retroalimentación personalizada. Esto ayuda a ajustar las intervenciones según sea necesario.

Estos elementos en común reflejan la comprensión general de que el bienestar subjetivo es una dimensión importante de la calidad de vida y que puede mejorarse de manera efectiva mediante la adquisición de habilidades y la práctica deliberada. Los programas varían en la forma en que abordan estos elementos, pero comparten el objetivo fundamental de mejorar el bienestar de las personas (Sakuraya, 2020).

Como puede observarse en este capítulo, es mucho lo que ya se ha discutido a nivel teórico en relación al bienestar subjetivo y a la felicidad. Para dimensionar el estado del arte de la temática, solo en los últimos 15 años se han producido más de 170.000 papers sobre el bienestar subjetivo (Diener, 2018).

Sin embargo, todavía es poco el porcentaje de ese conocimiento que se utiliza de forma consistente para crear intervenciones educativas que puedan mostrar evidencia de avance por parte de los estudiantes (Heintzelman, 2019). Ese fue uno de los motivos que dio origen al desarrollo del *Programa Brújula* y a su estudio en el marco de esta tesis de investigación, buscando ubicarlo como un paso más en el largo camino de una “educación para la felicidad”.

CAPÍTULO 3

Abordaje metodológico y descripción del programa

3.1. Metodología y características de la muestra

Como se describió anteriormente, el objetivo general de la investigación es analizar el bienestar subjetivo que reportan los participantes del Programa Brújula, identificando los modos que tuvieron los participantes de aplicar los contenidos y la experiencia del programa en su vida cotidiana, los aprendizajes que los participantes perciben que perduraron luego de un año de finalizado el programa y su vinculación con distintas características que valoraron en el programa.

Para cumplir con los objetivos planteados, realicé un estudio de caso exploratorio sobre el programa Brújula de carácter mixto, combinando metodologías cuantitativas y cualitativas, en una muestra intencional de participantes. En el mismo, incluí un sistema de evaluación multimétodo, que combina cuestionarios que miden el bienestar subjetivo y entrevistas semiestructuradas a los participantes realizadas al finalizar el programa y un año después.

El estudio de caso es una metodología de investigación ampliamente utilizada en el campo de la educación para comprender y analizar fenómenos complejos en contextos específicos. Consiste en un enfoque detallado y profundo que investiga un caso particular, sea una escuela, un aula, un programa educativo o un individuo, con el objetivo de obtener un entendimiento contextualizado del tema estudiado (Durán, 2012). Por este motivo, seleccioné esta metodología para poder abordar los objetivos planteados en el apartado anterior. Se trata de un estudio de carácter exploratorio, en tanto indaga sobre un programa que se dictó por primera

vez con un primer grupo de estudiantes y que se espera que vaya evolucionando en sucesivas ediciones.

El caso de estudio en sí, el *Programa Brijula*, es un programa educativo diseñado específicamente con el objetivo de incrementar el bienestar subjetivo de sus usuarios, de forma consistente y sostenida en el tiempo. Está dirigido a personas adultas de habla hispana que tienen el deseo de atravesar un proceso de autoconocimiento en comunidad y consta de seis encuentros sincrónicos virtuales de regularidad semanal, con actividades asincrónicas a realizar con soporte de una plataforma de e-learning.

En el caso de la primera implementación del programa, que estudia esta tesis de Maestría, se convocó un grupo de 30 adultos de entre 18 y 65 años de edad para realizar el programa durante los meses de octubre y noviembre del año 2022, a partir de una base de datos de contactos personales y profesionales. La convocatoria fue individualizada a través de canales digitales como Whatsapp e Instagram y se realizó durante el segundo semestre del año 2022. Dada la naturaleza exploratoria del estudio y que se trataba de la primera edición del programa, se trató de un grupo que ya tuviera algún nivel de interés y experiencia previa en programas o acciones relacionadas con la búsqueda del bienestar, de distintas ocupaciones y edades.

Posteriormente, para realizar el análisis, se seleccionó intencionalmente una muestra de 6 participantes, del total de 30 del curso, teniendo en cuenta que hubieran realizado el curso completo, así como completado el cuestionario de bienestar subjetivo tanto en la instancia pre y post test, y buscando representar la diversidad de perfiles de edades y ocupaciones de los estudiantes del programa. Se eligieron 6 participantes con el fin de poder abordar sus

experiencias en profundidad, a través de entrevistas al finalizar y luego de un año de terminado el curso, además de con el cuestionario que se administró a todos los cursantes.

En el siguiente cuadro se resume las características de la muestra con sus 6 participantes.

Cuadro 1. Características de la muestra

Participante	Nro 1	Nro 2	Nro 3	Nro 4	Nro 5	Nro 6
Género	Fem	Fem	Fem	Fem	Fem	Fem
Edad	24	28	32	35	42	56
Ocupación	Educadora	Administrativa	Marketing	Directora de Proyectos	Directora de Secundaria	Coordinadora de nivel
Experiencia previa con propuestas vinculadas al bienestar	Si	Si	Si	Si	Si	Si
Experiencia simultánea con una propuesta vinculadas al bienestar	Si	No	No	Si	Si	Si

Como puede observarse en la misma, todas las participantes seleccionadas fueron de género femenino. Ello responde a que la totalidad de las participantes de la edición de Brújula abordada en este estudio de caso fueron mujeres. Además, por las características de la base de datos utilizada para realizar la convocatoria, la mayoría de ellas estaban vinculadas de alguna manera u otra al universo educativo, y ello también se refleja en la muestra. Por último, todas ellas tenían experiencia previa en propuestas relacionadas al bienestar en alguna de sus formas e incluso estaban realizando alguna propuesta en paralelo al programa Brújula.

La configuración de la muestra representó una de las limitaciones fundamentales de la investigación. Atribuyo este aspecto a que la base de usuarios no fue diseñada con el propósito específico de llevar a cabo una investigación, sino que se constituyó a partir de los participantes reclutados para el programa. Dichos participantes se inscribieron de manera voluntaria, no en un proyecto de investigación (si bien acordaron participar en él), sino en un producto educativo diseñado con el propósito de tener algún tipo de incidencia en la mejora de su calidad de vida. Por ejemplo, en la misma no había participantes varones, pero eso fue porque no tuvimos inscriptos de género masculino en esta edición del programa. En ese sentido, sería interesante preguntarse si es una temática de interés para los varones o si hubo algún tipo de sesgo en la comunicación que solo atrajo a mujeres. También había un porcentaje importante de personas vinculadas a la educación y eso puede haber generado un sesgo de resultados en el estudio. En ese sentido, habría que explorar en futuros estudios con muestras más diversas en relación al género y a lo profesional. Por ejemplo, se podría diversificar la composición de la muestra mediante la inclusión de invitaciones selectivas dirigidas a perfiles que aporten una perspectiva complementaria al estudio. O buscar modos más masivos de comunicación que redunden en mayor número de inscriptos. Si bien esta limitación incide en el alcance de los resultados de esta tesis, dado su carácter exploratorio de un programa nuevo, se decidió que esta primera muestra iba a aportar información valiosa para comenzar a comprender la experiencia de las participantes en y luego del programa que redundara en conclusiones valiosas para seguir pensando el programa mismo y otros destinados a incrementar el bienestar subjetivo de los participantes.

3.2. Contexto: el Programa Brújula

Brújula es un programa educativo de modalidad en línea mixta (con tramos sincrónicos y asincrónicos) de 6 semanas de duración en el cual los participantes realizan un recorrido de aprendizaje utilizando la plataforma virtual Moodle como herramienta principal para generar un espacio de aprendizaje. Durante el recorrido, los participantes tienen acceso a materiales y recursos de aprendizaje en línea, lo que les permite estudiar y revisar el contenido de forma autónoma y flexible.

Además de la parte asincrónica, en la cual se ofrecían actividades semanales opcionales para realizar por parte de los participantes (ver Anexo 2), se llevan a cabo sesiones grupales virtuales con todos los estudiantes utilizando la plataforma Zoom. Estas sesiones sincrónicas permiten la interacción en tiempo real entre los participantes y el facilitador, brindando la oportunidad de discutir, debatir y aclarar dudas sobre el contenido del programa. Estas sesiones también pueden incluir actividades de colaboración y trabajo en equipo, fomentando la participación activa de los estudiantes.

En los mismos, se proponen diferentes actividades basadas en los descubrimientos de la psicología experimental, y que son utilizadas en programas educativos internacionales, con evidencia empírica que respalda su utilización. Estas actividades están diseñadas para mejorar el aprendizaje, promover el desarrollo cognitivo y socioemocional de los estudiantes, y fomentar un ambiente de enseñanza y aprendizaje efectivo. (Norrish, 2013; Stevanovic, 2017).

Las actividades del programa propuesto fueron incorporadas y adaptadas atendiendo al contexto de los participantes, sin caer en la tentación de importar propuestas estandarizadas a modo de “comida rápida” (Robinson, 2009). Se tuvo presente que es fundamental poder ubicarse en el lugar de los futuros estudiantes e imaginar el contexto al impartir el curso, para entender mejor las posibles dificultades, desafíos y preocupaciones que los estudiantes pueden enfrentar en su aprendizaje. Esta comprensión emocional permite establecer una conexión más cercana con los estudiantes, generar confianza y crear un ambiente de apoyo en el aula (Onrubia, 2002).

Más aún, uno de los propósitos centrales del programa es ofrecer una propuesta vinculada a la realidad cotidiana de los estudiantes, que pueda ser incorporada en sus actividades diarias, y que los prepare para la vida. Se utilizan ejemplos y situaciones que se pretenden significativas y aplicables a la vida de los estudiantes, buscando aumentar su motivación y compromiso con el aprendizaje (Perrenoud, 2004). El objetivo no es que los participantes recuerden un conocimiento inerte que no puedan utilizar en las situaciones complejas de su vida (Perkins, 1999) o que se queden paralizados frente a los dilemas de la realidad moral de las vidas adultas (Sandel, 2011). Por el contrario, el sentido profundo que atraviesa esta propuesta es que los estudiantes puedan incrementar su bienestar subjetivo integrando las diversas dimensiones de su vida cotidiana.

Durante las 6 semanas del programa, los participantes siguen un plan de estudio estructurado, accediendo a los recursos de aprendizaje en línea y participando en las sesiones grupales virtuales. El facilitador del programa proporciona orientación y apoyo a los participantes, respondiendo a sus preguntas y brindando retroalimentación sobre su progreso.

La combinación de la plataforma Moodle y las sesiones grupales virtuales a través de Zoom ofrece un enfoque equilibrado que aprovecha las ventajas del aprendizaje en línea autónomo y flexible, junto con la interacción en tiempo real y la colaboración con otros participantes. Esto promueve el aprendizaje activo, la participación y la construcción de conocimiento en un entorno virtual.

La narrativa del programa ofrece una experiencia de aprendizaje y autoconocimiento centrada en la construcción de una brújula personal en relación a las necesidades de bienestar subjetivo de las personas. Nuestro enfoque busca proporcionar a los participantes las herramientas y el espacio necesario para explorar y comprender su propósito, valores y conexiones significativas en la vida.

La brújula funciona como marco ordenador de las principales dimensiones de nuestro bienestar subjetivo, tomando como base el ordenamiento realizado por Seligman en PERMA. La brújula que creamos cuenta con dos ejes, uno vertical y otro horizontal. El eje vertical de la brújula es el eje de sentido y el horizontal es el eje de conexión.

A su vez, cada uno de los puntos cardinales se refiere a una dimensión específica. Así, en el Este indagamos en la conexión con uno mismo a través de llevar conciencia a nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra mente (*compromiso y emociones positivas* en PERMA). En el oeste, reflexionamos acerca de nuestra relación con nuestros vínculos más cercanos y con la comunidad ampliada de la que formamos parte (*relaciones positivas*). En el norte profundizamos en la búsqueda de propósito y significado (*idem* en PERMA), y en el sur, en las formas para materializarlo (*logros*). Por último, en el centro, y de forma transversal a lo largo del programa,

buscamos integrar los diferentes puntos cardinales, con la intención de que ese proceso sea el catalizador que logre el incremento en el bienestar subjetivo buscado.

La construcción del dispositivo brújula como instrumento llevó varios meses de desarrollo. En primer lugar, desde el equipo observábamos la necesidad de encontrar una imagen que pudiera resumir de forma sencilla y fácil de recordar las nociones asociadas al bienestar subjetivo. Para eso, una primera imagen que pensamos fue la de un mapa, partiendo de un programa anterior, de desarrollo propio, llamado *Un mapa para la felicidad*. En el mismo, se hablaba de dos caminos, el *camino del placer* y el *camino del sentido*, queriendo ordenar en una imagen simple las nociones de bienestar hedónico y eudaimónico presentes en la literatura, y sus posteriores implicaciones. Partiendo de esta imagen, y teniendo presente la narrativa del viaje de la vida, fuimos ideando diversas opciones, vinculadas a la noción de viajar, hasta que dimos con la idea de la brújula interna, que nos pareció suficientemente potente.

Ubicar las distintas dimensiones del bienestar en los puntos cardinales, llevó un tiempo considerable de sucesivas iteraciones. En ese proceso, consideramos que el marco teórico que mejor dialogaba con esta idea era PERMA y que, también por su simplicidad y amplia adopción, presentaba muchas ventajas. Así, desplegamos las categorías de PERMA en las dimensiones que previamente desarrolladas para brújula y encontramos un ajuste muy cercano, lo que nos motivó a continuar con esa idea. Por ejemplo, por ese motivo, las dimensiones *Compromiso* y *Emociones positivas* están dentro del mismo punto cardinal. Entendemos que ambas dimensiones hacen a la conexión con uno mismo y por eso las incluimos en el mismo vector. En algún sentido, el compromiso también podría vincularse con otros puntos de la brújula, como el norte y el centro, pero tomamos la decisión de incluirlo en el este porque es la dimensión que da

comienzo al recorrido del programa y nos pareció pertinente comenzar por allí, por una cuestión narrativa.

En el Anexo 2, al final de esta tesis, pueden encontrarse cinco guías de actividades que los participantes realizan entre semana en el programa. En cada una de ellas, se realiza un resumen de lo trabajado en cada uno de los encuentros, repasando cada una de las actividades realizadas, además de ofrecer nuevas propuestas para la semana, en las cuales puede observarse la naturaleza de las mismas.

3.3 Implementación del programa

La implementación del programa fue, sin dudas, uno de los pasos más complejos del proceso. Para el diseño del programa trabajamos un grupo de tres personas, dos Licenciadas en Ciencias de la educación y yo, Profesor de Filosofía. Por ello, mi rol en el estudio fue doble, puesto que participe del proceso de desarrollo e implementación del programa y, a la vez, tengo el rol de investigador en esta tesis. Primero, definimos los objetivos que queríamos lograr con el programa, enfocándonos en el incremento del bienestar subjetivo de los participantes de acuerdo a los estándares que establece el cuestionario de PERMA Profiler. A continuación, diseñamos completamente desde cero el plan de estudios, dividiendo el contenido en módulos semanales que recorren las diferentes dimensiones de la Brújula. Por último, diseñamos actividades y recursos relevantes para cada semana.

Este trabajo insumió muchas horas de desarrollo por parte del equipo, puesto que todo el programa fue creado por nosotros. Para ello, establecimos espacios de trabajo fijos por semana, en la que nos reunimos de forma sincrónica a través de la plataforma Zoom para planificar, redactar los guiones, confeccionar las guías de actividades y diseñar las presentaciones a utilizar. Además, entre cada sesión de trabajo juntos, nos llevábamos “tarea” para seguir desarrollando por cuenta de cada uno en paralelo.

Como ya mencioné anteriormente, como autor de esta tesis, tuve el rol de co-diseñador y también de docente del programa, junto con otras dos personas, como mencioné al comienzo del trabajo. Este doble rol implicó el desafío de buscar objetivar la experiencia al mismo tiempo que la dictaba, tarea que busqué sostener durante todo el trabajo. Una selección de las actividades del programa Brújula puede verse al final del Anexo.

Al mismo tiempo, la propuesta completa del curso se plasmó en un libro publicado con el fin de acompañar tanto la cursada de futuras ediciones del programa como para facilitar el trabajo de personas que desearan recorrer las actividades de forma independiente (Insua, 2023).

A continuación, puede verse un cuadro resumen del recorrido del programa.

Cuadro 2. Recorrido del programa

RECORRIDO DEL PROGRAMA		
ENCUENTRO	TEMA	ACTIVIDADES
Encuentro Nro 1	Introducción a la Brújula	<i>Motivación intrínseca</i>
		<i>Felicidad para mí</i>

		<i>Dificultades conexión y sentido</i>
		<i>Ticket de salida</i>
<i>GUÍA DE ACTIVIDADES</i>		
Encuentro Nro 2	ESTE - Conexión con uno mismo	<i>Espejo</i>
		<i>Hogar para uno mismo</i>
		<i>Carta al futuro</i>
		<i>Contenido ESTE</i>
		<i>I wish</i>
<i>GUÍA DE ACTIVIDADES</i>		
Encuentro Nro 3	OESTE - Conexión con los demás	<i>Sistema Vincular</i>
		<i>Callar o hacer silencio</i>
		<i>Contenido OESTE</i>
		<i>Lectura fragmento</i>
<i>GUÍA DE ACTIVIDADES</i>		
Encuentro Nro 4	NORTE - Dirección de vida	<i>Ronda de preguntas</i>
		<i>Obituario</i>
		<i>La Edad del Cielo</i>
		<i>Contenido NORTE</i>
<i>GUÍA DE ACTIVIDADES</i>		
Encuentro Nro 5	SUR - Materialización	<i>Padlet</i>
		<i>Enunciado de Norte</i>
		<i>Obstáculos para materializar</i>
		<i>4 preguntas</i>
		<i>Poema</i>
<i>GUÍA DE ACTIVIDADES</i>		
Encuentro Nro 6	CENTRO - Integración	<i>Contenido CENTRO</i>
		<i>Integración Brújula</i>
		<i>Cierre grupal</i>

Una vez diseñado el programa completo, iniciamos la etapa de reclutamiento de los participantes, realizando la promoción del mismo a través de redes sociales y conocidos. Para ello, fue necesario determinar las fechas y horarios de las sesiones sincrónicas teniendo en cuenta la posible disponibilidad de los participantes, buscando establecer un horario que fuera conveniente para la mayoría de ellos. En simultáneo, continuamos preparando todo el material educativo necesario, incluyendo las presentaciones y las guías semanales que los participantes necesitan para recorrer el programa. Además, configuramos la totalidad del curso en Moodle, siguiendo la secuencia de las guías y actividades. En esta primera edición, el programa se ofreció con un costo mínimo a los participantes, con la intención de que el mismo no ofreciera una barrera de ingreso a los interesados.

Una vez terminados los preparativos, llevamos adelante las sesiones de acuerdo con el plan de estudios establecido, recorriendo todas las dimensiones de la Brújula. Ello implicó la coordinación y producción de cada uno de los encuentros sincrónicos virtuales, además de la facilitación de los mismos. En paralelo, buscamos promover la interacción de los participantes mediante actividades grupales realizadas en el grupo de whatsapp.

Al comenzar con el programa, enviamos el cuestionario PERMA Profiler a través del grupo de whatsapp y por mail. Les explicamos el propósito del estudio y el papel del cuestionario PERMA Profiler en la evaluación de su bienestar. También les aseguramos que sus respuestas no serían compartidas con el resto de los participantes y que el tratamiento de esos datos iba tener el propósito solamente de mejorar el programa. Esa fue la modalidad en que les proporcionamos el cuestionario PERMA Profiler para completar como pre-test. Se buscó dar

instrucciones claras sobre cómo responder a las afirmaciones y tiempo suficiente para completarlo.

Al finalizar las seis semanas del programa, en la sesión final con los participantes, les recordamos la importancia de su participación en la evaluación del post-test y, después del encuentro, proporcionamos a los participantes el cuestionario PERMA Profiler para completar como post-test. Les pedimos que respondieran de manera sincera y reflexiva, evaluando cómo se sentían después de participar en el programa. A pesar de estas referencias e indicaciones, no logramos obtener una tasa de respuesta alta a los cuestionarios. De los 30 participantes, 24 participantes completaron el cuestionario inicial (ver Anexo), pero solo 9 completaron ambas evaluaciones. La hipótesis principal que manejamos en el equipo en relación a esta situación tiene que ver con el hecho de que enviamos los cuestionarios por fuera de los encuentros sincrónicos, cuando hubiera sido más inteligente utilizar parte del tiempo de los mismos para completarlos.

Por último, realizamos las entrevistas abiertas en las semanas siguientes a la finalización del programa, convocando a los participantes a través de mensajes individuales utilizando Whatsapp. Elegimos 6 participantes como muestra intencional a entrevistar, seleccionando a aquellos que completaron todo el programa, incluyendo los cuestionarios pre y post, y mostraron buena disponibilidad hacia el estudio, entendiendo por esto la buena predisposición que mostraron estos participantes cuando enviamos el mensaje de invitación a participar de la investigación, el hecho de que hubieran contestado a los cuestionarios, y su capacidad de agenda para realizar las entrevistas en tiempo y forma.

3.4. Recolección de datos

Para la recolección de datos se utilizaron tres técnicas: un cuestionario de bienestar subjetivo, entrevistas abiertas y entrevistas semi estructuradas, como se describe a continuación.

Cuestionario de bienestar subjetivo

Teniendo en cuenta el marco teórico presentado, para recolectar los datos necesarios para el análisis utilicé un cuestionario autoadministrado de bienestar subjetivo, el perfil *PERMA Profiler*. Es un cuestionario que consta de 23 preguntas que evalúan las cinco dimensiones del bienestar subjetivo. Cada pregunta en el cuestionario *PERMA Profiler* se responde utilizando una escala de respuesta que varía según el nivel de acuerdo o frecuencia (por ejemplo, de "nunca" a "siempre", o de "totalmente en desacuerdo" a "totalmente de acuerdo").

El cuestionario consta de una serie de afirmaciones que se relacionan con cada uno de los elementos del acrónimo PERMA. Por ejemplo, las preguntas son del tipo: “*¿Con qué frecuencia te sentís completamente presente en lo que estás haciendo?*” (Compromiso); “*¿En qué medida llevas una vida con propósito y significado?*” (Significado); “*¿Qué tan satisfecho estás con tus relaciones personales?*” (Relaciones Positivas); “*¿Qué parte de tu tiempo sentís que estás avanzando hacia el logro de tus objetivos?*” (Logros); “*En general, ¿con que frecuencia te sentís alegre?*” (Emociones). Los encuestados deben evaluar su acuerdo con estas afirmaciones utilizando la escala proporcionada. Al completar el cuestionario, se obtiene una puntuación para

cada uno de los cinco elementos del bienestar subjetivo presentes en la teoría, lo que permite evaluar y comparar el nivel de bienestar en cada área, realizando el promedio del puntaje obtenido en cada grupo de preguntas (Butler & Kern, 2016).

Este cuestionario se realizó al inicio y al final del programa a modo de pre y post test, y se encuentra completo en el Anexo al final de este trabajo. Para llevarlos a cabo se utilizó la plataforma Google Forms, replicando el mismo formato utilizado al comienzo y al final del curso. En cada caso, en el propio formulario se informó a los participantes del objetivo del mismo, y se incluyó una breve explicación de su sentido en el encuentro inicial y de cierre del programa.

Entrevistas abiertas

Una entrevista abierta en investigación es una técnica cualitativa que implica una interacción directa entre el investigador y el participante, con el objetivo de obtener información detallada y contextualizada sobre un tema específico. En este tipo de entrevista, el entrevistador utiliza preguntas abiertas, que no están estructuradas de manera rígida, lo que permite al participante expresar sus opiniones y puntos de vista de manera libre. A diferencia de las entrevistas estructuradas que tienen preguntas predeterminadas y cerradas, las entrevistas abiertas ofrecen flexibilidad para que el entrevistado desarrolle sus respuestas según su propio entendimiento del tema. El investigador puede guiar la conversación con preguntas generales, permitiendo que el participante aporte información desde su perspectiva personal, lo que facilita la comprensión profunda y la exploración de temas complejos o subjetivos (Budar, 2012).

La inclusión de la técnica de entrevista abierta en esta tesis se justifica por diversas razones fundamentales. En primer lugar, las entrevistas abiertas facilitan la exploración en profundidad de las percepciones y experiencias de los participantes, lo que enriquece el estudio al captar matices y detalles que podrían escapar a otras metodologías más estructuradas. Además, la entrevista abierta fomenta la generación de datos ricos y específicos, brindando una perspectiva única desde la cual se pueden identificar patrones, tendencias o aspectos relevantes que emergen durante las interacciones con los entrevistados. Esta técnica promueve la flexibilidad y la espontaneidad en la obtención de información, permitiendo ajustes y profundización en áreas específicas según las respuestas y aportes de los participantes (Valles, 2007).

Asimismo, la inclusión de la entrevista abierta en la tesis busca contribuir a la validez y confiabilidad del estudio, al proporcionar testimonios directos y experiencias de los sujetos involucrados en el tema de investigación. Esto enriquece la triangulación de datos al contrastar y complementar la información obtenida a través del cuestionario, con la intención de consolidar la solidez de los hallazgos y conclusiones alcanzadas.

Para esta tesis, se realizaron 6 entrevistas abiertas, una por cada individuo de la muestra seleccionada. Las mismas fueron realizadas dos semanas después de la finalización del programa, de forma virtual, utilizando la plataforma Zoom, con una duración de 45 minutos. Se grabó cada una de las entrevistas y luego fue desgrabada para su análisis.

Cada sujeto de la muestra fue contactado de forma individual a través de whatsapp para solicitar la entrevista, explicando el contexto de la misma, que luego sería reforzado al inicio de

cada uno de los intercambios. En cada una de las entrevistas, se inició de la misma manera, con una pregunta abierta que preguntaba: *¿qué te aportó el programa?* Esta pregunta, muy general y amplia, permitió a todos los participantes expresarse largamente acerca del mismo, aprovechando la cercanía temporal con la finalización del mismo. Luego, las preguntas estaban relacionadas a las temáticas emergentes que traía cada entrevistado, pero incluían cuestiones vinculadas a la modalidad de cursada, la extensión del programa, la duración de los encuentros, la utilización del material complementario, y el recorrido asincrónico, siempre buscando relacionar esas respuestas con la percepción del propio nivel de bienestar subjetivo y la utilización de los recursos en la vida cotidiana.

Entrevistas semi-estructuradas

La entrevista semiestructurada es una técnica de investigación cualitativa ampliamente utilizada en el campo de la educación. Se caracteriza por combinar aspectos tanto de la estructura como de la flexibilidad, lo que permite a los investigadores obtener información detallada y profunda sobre temas específicos, al mismo tiempo que brinda la libertad necesaria para explorar ideas y perspectivas emergentes durante la entrevista. Las entrevistas semi-estructuradas son una herramienta poderosa en la investigación, ofreciendo la flexibilidad necesaria para obtener información de calidad, adaptarse a las particularidades de cada participante y explorar a fondo temas complejos (Taylor, 1987).

Por ello, realicé entrevistas semi-estructuradas al mismo grupo de 6 estudiantes un año después de realizado el programa. utilizando un conjunto de temas o áreas temáticas a tratar, pero

permitiendome cierta flexibilidad en la formulación de preguntas y en la profundidad de la exploración. Busqué de esta manera enriquecer la investigación y contribuir a una comprensión más completa de los fenómenos estudiados. Interesaba conocer más acerca de la perdurabilidad de los aprendizajes y cambios que los participantes percibían en sus vidas, en tanto la búsqueda del programa está relacionada con generar transformaciones y hábitos que puedan sostenerse en el tiempo.

Antes de la entrevista, elaboré una guía de temas incluyendo los puntos clave que deseaba abordar durante la entrevista y realicé preguntas abiertas para generar respuestas más detalladas y más amplias de las experiencias y opiniones de los entrevistados. En las mismas, indagué acerca de sus experiencias con las actividades semanales y la interacción con diversas rutinas de la vida cotidiana.

La guía de preguntas fue la siguiente:

- 1. Ubicá tu nivel de bienestar actual en una escala del 1 al 10. ¿A qué le atribuis ese puntaje?*
- 2. ¿Crees que el haber participado en Programa Brújula el año pasado tiene algo que ver con ese nivel de bienestar? Si es así, ¿en qué tiene que ver?*
- 3. Ahora que pasó un año y podes pensarlo en retrospectiva: ¿qué dirías que aprendiste en el programa?*
- 4. ¿Aplicaste algo de lo aprendido en el programa durante este año? Contame algún ejemplo.*

5. *¿Tenés presente la experiencia de haber transitado el programa en tu vida cotidiana? Sí sí, contame algún ejemplo.*
6. *Algo más que quieras agregar sobre Programa Brújula.*

Las entrevistas fueron realizadas de forma virtual, a través de la plataforma Zoom, con una duración de 45 minutos. Los participantes fueron contactados a través de whatsapp, con una explicación detallada del por qué de la intervención, que luego fue reforzado al comienzo de cada entrevista.

En el siguiente cuadro, puede verse resumido todo el camino realizado para la recolección de los datos e implementación del programa.

Cuadro 3. Cronograma de recolección de datos

Recolección de datos	
Convocatoria	Agosto - Septiembre 2022
Cuestionario Bienestar Subjetivo - Pre Test	Octubre 2022
Cursada Programa	Octubre - Noviembre 2022
Cuestionario Bienestar Subjetivo - Post Test	Noviembre 2022
Entrevista abierta	Diciembre 2022
Entrevista semi-estructurada	Noviembre 2023

3.5. Análisis de datos

En el análisis de los datos recolectados se busqué observar la existencia de diferencias estadísticas entre los resultados pre y post de las evaluaciones sobre bienestar subjetivo, por una parte, y en segundo lugar analizar los temas recurrentes que surgieron de los testimonios de los participantes en relación a la aplicaciones del programa en la vida cotidiana, los aprendizajes experimentados y sus posibles vínculos con ciertos aspectos del programa.

Para observar las diferencias entre los resultados pre y post contrasté los resultados de cada uno de los individuos de la muestra, siguiendo las indicaciones establecidas por Butler y Kern (2016), lo que me permitió tener una primera lectura orientadora del bienestar subjetivo global reportado por cada individuo de la muestra, considerando un promedio generado a partir de las distintas preguntas del test. De esta manera, pude luego realizar una comparación de los resultados pre y post de cada individuo utilizando una prueba T para muestras pareadas, buscando la existencia de diferencias significativas.

El objetivo de la inclusión del cuestionario fue tener un primer resultado cuantitativo que se pudiese luego triangular con el análisis de las instancias de entrevistas, buscando tener una evaluación de la incidencia del programa en el bienestar reportado por los participantes.

Para el análisis de las entrevistas seguí el enfoque metodológico de la teoría fundada, teniendo en cuenta la amplia gama de perspectivas y experiencias que me ofrecían las entrevistas realizadas. La teoría fundada es especialmente útil cuando se desea generar conocimiento directamente desde las experiencias y perspectivas de los participantes, lo cuál estaba en línea

con los objetivos planteados en la tesis. Además, permite comprender fenómenos educativos desde la perspectiva de quienes los experimentan, logrando de esta manera que las voces de las participantes de Brújula entrevistadas guiarán el desarrollo del análisis (Bonilla, 2016).

Por otra parte, me pareció importante utilizar un enfoque metodológico que pudiera brindar cierta flexibilidad en el análisis de los datos, para adaptarme a nuevos hallazgos, relaciones emergentes o direcciones no anticipadas en un principio (Gaete, 2014). Esto me resultó especialmente útil cuando las entrevistas generaron resultados imprevistos o ricos en detalles, y al volver a encontrarme con las mismas participantes un año después.

Si bien el análisis siguió una teoría fundada sin categorías establecidas previamente, en todos los casos, busqué encontrar puntos en común entre los entrevistados acerca de ciertas temáticas orientadoras relacionadas con los objetivos de esta investigación: percepción del bienestar, percepción del impacto del curso en sus vidas, valoración de ciertos aspectos del curso y aplicación de los aprendizajes en el curso de sus vidas. El tamaño de la muestra me permitió hacer un análisis en profundidad, analizando las entrevistas a cada participante y vinculándolas a sus respuestas en los cuestionarios iniciales y finales.

La triangulación entre los distintos datos recogidos me permitió, luego, construir conclusiones referidas a las preguntas de investigación planteadas, buscando establecer relaciones entre la participación de los sujetos en el programa Brújula y posibles cambios en su bienestar subjetivo, así como sus experiencias, aprendizajes tras un año de cursada y las relaciones que establecieron entre éstos y diversos aspectos del curso.

CAPÍTULO 4

Resultados

En este capítulo se describen los resultados de la investigación. En primer lugar, se analizan los resultados de los cuestionarios de bienestar subjetivo PERMA *Profiler*. Luego, se realiza el análisis de las entrevistas abiertas realizadas a los sujetos de la muestra al finalizar la cursada del programa, y de las entrevistas semi-estructuradas, realizadas al mismo grupo de individuos a un año de finalizado el curso.

4.1. Cuestionario PERMA: un aumento del bienestar subjetivo

Como primer paso para analizar la incidencia del programa Brújula en el bienestar subjetivo de los participantes de la muestra busqué identificar los cambios producidos en el puntaje de las respuestas obtenidas en el cuestionario PERMA *Profiler*, consideradas de forma individual, en las instancias de pre y post test. Para ello, consideré la categoría de “bienestar en general (= bienestar subjetivo)” que reporta el cuestionario para cada uno de los individuos de la muestra, cuyo puntaje se calcula como el promedio de los ítems que componen cada factor de PERMA (Butler, 2016). En la siguiente tabla pueden observarse los resultados para cada uno de los individuos de la muestra.

Cuadro 4. Resultados Cuestionario PERMA - Bienestar Subjetivo General

Categoría	Pre	Post
N1 - PERMA - Bienestar Subjetivo General	8,25	8,87
N2 - PERMA - Bienestar Subjetivo General	5,75	5,5
N3 - PERMA - Bienestar Subjetivo General	6,25	7,18
N4 - PERMA - Bienestar Subjetivo General	7,25	7,5
N5 - PERMA - Bienestar Subjetivo General	4,18	5,6
N6 - PERMA - Bienestar Subjetivo General	6,9	7,6
Promedio	6,43	7,04

Como puede observarse, en la mayoría de los casos de la muestra, los resultados fueron consistentes con el comportamiento de las lecturas de bienestar subjetivo en programas de este tipo: se observa una mejora en la puntuación de los participantes luego de la intervención educativa realizada (Sakuraya, 2020; Sin, 2009). Una prueba T de muestras pareadas mostró que el nivel de bienestar subjetivo aumentó desde antes del programa hasta después del mismo de forma estadísticamente significativa ($p < 0.05$). Esta primera lectura es importante porque parece indicar algún tipo de incidencia del programa en el bienestar subjetivo de los participantes, lo cual es consistente con los resultados del análisis realizado a partir de los datos obtenidos en las entrevistas. En ese sentido, estaríamos interpretando los resultados como un efecto de la intervención realizada.

Para complementar el análisis en función del objetivo de la investigación e ir más allá del promedio general, aislé los resultados obtenidos en la pregunta final del formulario, que está directamente relacionada con las percepciones propias en relación al bienestar subjetivo de los

participantes (concretamente, la pregunta es: “*considerando todas las cosas en conjunto, ¿cuán feliz dirías que sos?*”). En la misma se respeta la estructura de pregunta más utilizada en las evaluaciones de bienestar subjetivo a gran escala, que priorizan la simplicidad y facilidad de comprensión (Levin, 2014) y permite un segundo nivel de análisis en relación a la posible incidencia del programa en el bienestar de los participantes. En el siguiente cuadro, se expresan los resultados obtenidos.

Cuadro 5. Resultados pregunta final PERMA

Categoría	Pre	Post
N1 - PERMA - Felicidad percibida	8	9
N2 - PERMA - Felicidad percibida	4	6
N3 - PERMA - Felicidad percibida	7	8
N4 - PERMA - Felicidad percibida	8	9
N5 - PERMA - Felicidad percibida	7	7
N6 - PERMA - Felicidad percibida	7	8
Promedio	6,83	7,83

Por un lado, esta pregunta respeta el comportamiento de la pregunta anterior en casi la totalidad de los casos de la muestra: excepto un caso en que se mantiene estable, el resto mejora la puntuación que se asigna en la autoevaluación luego de las seis semanas del curso. En ese sentido, la prueba T de muestras pareadas volvió a mostrar una diferencia estadísticamente significativa, aunque menor en este caso ($p < 0.05$), reforzando la hipótesis de la incidencia del programa en el bienestar subjetivo de los participantes.

Si bien estos primeros resultados resultan valiosos para comenzar a conocer la percepción sobre la propuesta por parte de los participantes, la metodología utilizada presenta limitaciones importantes.

Además de las limitaciones que nos da el tamaño pequeño de la muestra utilizada y el hecho de que se seleccionó una muestra intencional que completó todo el programa y mostró buena predisposición a participar del estudio, algo que podría estar sesgando los resultados hacia aquellos que resultaron o percibieron ser más beneficiados de su participación, está visto que los resultados post test de un cuestionario de bienestar subjetivo pueden mostrar puntuaciones superiores a las obtenidas en el pre test por razones diferentes. El bienestar subjetivo puede fluctuar con el tiempo debido a eventos cotidianos, cambios de estado de ánimo o circunstancias personales, y estas variaciones naturales pueden resultar en diferencias entre las puntuaciones. También, los participantes pueden sentir la presión para informar sobre un mejor bienestar después de haber participado en una intervención, lo que podría llevar a mejores respuestas en el post test (Seidlitz, 1993).

Por otra parte, resulta interesante observar cómo las percepciones sobre la propia felicidad difieren del resultado del test tomando la totalidad de las dimensiones evaluadas. Por eso, es muy importante volver a reforzar en esta instancia que los resultados de este tipo están influenciados por diversos factores que impiden establecer una correlación estricta entre este tipo de evaluaciones de bienestar y los programas a evaluar. Por ejemplo, los participantes de este tipo de programas tienen el deseo y la expectativa de volverse más felices al participar en programas de este tipo y tienden a reforzar un sesgo de confirmación a la hora de realizar sus

evaluaciones respecto de los mismos (Heintzelman, 2019). Además, en el caso de Brújula, casi todos los sujetos de la muestra estaban realizando o habían realizado previamente algún tipo de actividad complementaria ligada al incremento de su bienestar, con lo cual la modificación observada en los resultados de los reportes en el cuestionario podría ser atribuida o estar influenciada por dichas experiencias.

Es por este tipo de comportamientos de las respuestas a los cuestionarios que las investigaciones relacionadas al bienestar subjetivo buscan triangular los resultados con otro tipo de técnicas para poder reforzar la validez de sus conclusiones. En el caso de esta tesis, la estrategia utilizada fue la de complementar el estudio de caso con entrevistas abiertas y semi estructuradas, cuyo análisis se detalla a continuación.

4.2. Entrevistas abiertas: aspectos del programa que los participantes vinculan con el aumento de su bienestar subjetivo

Para continuar con el análisis del bienestar subjetivo que reportan los participantes realicé una categorización abierta de las seis entrevistas realizadas al finalizar el programa. Busqué identificar conceptos y categorías emergentes, y establecer relaciones entre los mismos, identificando qué aprendizajes percibieron que lograron los participantes y cómo los vincularon a aspectos específicos del programa.

Las entrevistas abiertas nos permitieron explorar diversos aspectos de la experiencia de los participantes, como sus expectativas iniciales, los desafíos que enfrentaron, los logros que

perciben haber alcanzado y las lecciones aprendidas. Además, tuve la oportunidad de hacer preguntas de seguimiento y solicitar aclaraciones cuando algo no estaba claro, pudiendo profundizar en las respuestas de los participantes y obtener una comprensión más completa de sus vivencias. A continuación se presentan los temas que surgieron de dichas entrevistas.

Autodiagnósticos tangibles a través de herramientas de sencilla aplicación

Principalmente, identificamos que los participantes valoran especialmente la brújula como una herramienta simple y ágil de autodiagnóstico, que permite revisar e indagar en relativamente poco tiempo las diferentes dimensiones de su bienestar. Expresiones del tipo *“lo mejor es la simpleza de las consignas y del instrumento de la brújula”* (participantes Nro 1), *“los ejercicios son simples pero impactantes”* (participante Nro 3), fueron un hallazgo importante para el equipo porque la simplicidad estaba claramente dentro de nuestros objetivos iniciales de desarrollo, buscando estar en la línea del tipo de actividades sencillas que incrementan el bienestar (Lyubomirsky, 2013). La elección de PERMA como marco teórico también estaba alineada a esta idea de encontrar una herramienta sencilla para acercarnos a la cuestión de la educación para la felicidad de los participantes, buscando generar actividades que se pudieran utilizar en la vida cotidiana, por lo cuál este primer hallazgo fortaleció esa idea original presente en el equipo de desarrollo. En esa dirección, resulta interesante poder comenzar a acercarse más en detalle a lo que les sucede a los participantes con el programa: *“me ayuda mucho poder plasmar de forma tangible cosas abstractas (...); es como sacar una foto instantánea del hoy para saber dónde estoy parada”* (participante Nro 2), pudiendo reconocer que la simpleza de la

brújula logra generar un proceso de pensamiento que colabora con el bienestar subjetivo al producir un ordenamiento con sentido de la propia experiencia (King, 2016).

Compartir encuentros con una comunidad afin

Por otro lado, en las entrevistas abiertas realizadas surgió un tema recurrente en relación al sentido de comunidad, que también permite acercarse al proceso vivido por los participantes en Brújula. En esa dirección, vemos que valoran la oportunidad de tener un encuentro con personas que comparten las mismas inquietudes que ellos, creando un sentido de pertenencia. Al estar rodeados de otros participantes que entienden y comparten sus experiencias, los entrevistados manifestaban sentirse parte de un grupo, lo que contrarresta posibles sensaciones de aislamiento y soledad. *“Me llevo la tranquilidad de que no estoy sola en mi búsqueda, de que somos muchos” (participante Nro 4)*. Fomentar esta dimensión del bienestar, la que en PERMA es referida como *Relaciones Positivas*, también estaba dentro de las intencionalidades del equipo de desarrollo porque es sabido que esta dimensión tiene una correlación directa con los resultados observados en escalas de bienestar a largo plazo (Waldinger, 2015). Además, esta dimensión reaparece con claridad en el análisis de las entrevistas semi estructuradas realizadas un año después de cursado el programa, reforzando esta dimensión del curso.

Vemos que estar en compañía de personas que comparten las mismas inquietudes proporciona una comunidad de apoyo para los participantes, en dónde encuentran un espacio seguro para compartir pensamientos y emociones, y recibir comprensión y empatía de quienes están pasando por situaciones similares: *“me siento agradecida de haber encontrado este*

espacio y a tantas personas que están en una búsqueda similar a la mía; realmente me hace sentir menos sola” (participante Nro 2). Esto brinda alivio emocional y la sensación de que no se está solo en las luchas y preocupaciones de la vida cotidiana. Además, el encuentro con otras personas con intereses similares fomenta el intercambio de ideas y el aprendizaje mutuo: *“la compartida es fundamental porque cuando el otro comparte me abre otras posibilidades; escucharlo me enriquece” (participante Nro 5).* Vemos así que una parte significativa del proceso de los usuarios en relación al fortalecimiento de su bienestar subjetivo es que tienen la oportunidad de escuchar diferentes perspectivas, obtener información nueva y adquirir conocimientos relevantes, promoviendo el crecimiento personal, y enriqueciendo su comprensión de las inquietudes que comparten (Kelly, 2002).

Clarificar el propósito individual

Durante las entrevistas, también pudimos notar que algunos de los participantes expresaban la necesidad de profundizar en la dimensión del Norte, la cual se refiere a la clarificación del significado profundo de la propia vida, así como la identificación de los valores fundamentales que la guían. Esta dimensión resultó ser especialmente relevante para ellos, ya que un Norte bien desarrollado les permitiría establecer una dirección clara y definir sus propios propósitos personales: *“la capacidad de ser conscientes de cada punto cardinal de nuestra vida, y la responsabilidad de nuestro accionar, nuestra proyección y nuestros sueños para alinear todo hacia lo que realmente queremos” (participante Nro 6).* Esta necesidad es coherente con el marco teórico del programa, puesto que retoma la dimensión de *Propósito y Significado* de

PERMA, teniendo en consideración aspectos importantes para la búsqueda de sentido de las personas (Heintzeman, 2014). Además, este aspecto también reaparecerá luego en las entrevistas semi estructuradas, mostrando ser significativo en el proceso realizado por los participantes en busca de fortalecer su bienestar subjetivo.

La importancia de los pequeños cambios

En la dimensión *Logros*, presente en el marco teórico de PERMA y por eso importante de relevar para nosotros, surgió durante las entrevistas como un aspecto a destacar del proceso vivenciado: *“me llevo la noción de que pequeños cambios hacen grandes cosas, que respetar mis tiempos e ideas es el camino a mi verdadero ser, y que el bienestar no es algo espontáneo sino que se practica”* (participante Nro. 4). Esta afirmación involucra diferentes aspectos cercanos al propósito del programa. Por un lado, la relación a las metas significativas, más allá de la relevancia relativa al entorno de las mismas. Pero también incluye un reconocimiento al proceso de aprendizaje requerido para acceder a esos logros y su materialización en la vida cotidiana. En ese sentido, esta afirmación recuerda las primeras aproximaciones filosóficas acerca de la educación para la felicidad relevadas en el capítulo inicial, dotando de sentido las preguntas de la filosofía antigua acerca del desarrollo de la virtud y el autoconocimiento como logros significativos y asociados con el esfuerzo y el aprendizaje.

La posibilidad de visitar los contenidos para fortalecer el propio proceso de aprendizaje

Otro hallazgo significativo para nosotros fue la valoración del proceso personal que pudieron realizar los participantes utilizando el recorrido asincrónico del programa, con la posibilidad de seguir indagando en las temáticas de los encuentros a través del recorrido cargado en la plataforma virtual: *“me encanta que las actividades sean lugares a los que puedo volver y que también puedo transformar”* (participante Nro 3). El recorrido asincrónico fue originalmente diseñado para brindar la oportunidad de acceder a contenido adicional, como lecturas complementarias, videos, ejercicios prácticos y enlaces a recursos externos relevantes. Nuestra hipótesis era que esta disponibilidad de material les permitiría a los participantes continuar explorando los conceptos y expandir su comprensión de las temáticas abordadas, en línea con otras experiencias en el ámbito del bienestar subjetivo (Kushlev, 2018). En ese sentido, casi todos los entrevistados se refirieron de alguna manera u otra a este aspecto de su proceso personal, enfatizando la posibilidad de seguir aprendiendo y fortaleciendo su bienestar en otros momentos que no sean la cursada del programa, permitiendo una articulación positiva con su vida cotidiana.

Además, referían que podrían revisar el material a su propio ritmo, dedicando más tiempo a los temas que les resulten más interesantes o desafiantes, pudiendo regresar a la plataforma en cualquier momento, incluso después de que el programa haya finalizado, para repasar y profundizar en los contenidos. Por último, este enfoque asincrónico les brinda flexibilidad y autonomía para gestionar su aprendizaje: pueden organizar su tiempo de estudio de acuerdo con

sus propias responsabilidades y preferencias, permitiéndoles integrar el aprendizaje de manera más personalizada en su vida cotidiana (Boyd, 2016). Este aspecto del proceso de aprendizaje, muy importante para el equipo de desarrollo, señala en la dirección de establecer puentes con la experiencia vital de los participantes de manera novedosa.

Síntesis análisis entrevistas abiertas

En síntesis, considerando las respuestas en su conjunto podemos reconocer ciertos temas que los participantes identificaron como aprendizajes del programa, como la posibilidad de realizar autodiagnósticos tangibles a través de herramientas de sencilla aplicación, compartir encuentros con una comunidad afín, clarificar el propósito individual, la importancia de los pequeños cambios, y la posibilidad de revisar los contenidos para fortalecer el propio proceso de aprendizaje, que luego serán retomados en las entrevistas semi estructuradas.

4.3. Entrevistas semi estructuradas: aplicaciones a la vida cotidiana y aprendizajes perdurables

El análisis de las entrevistas semi estructuradas fue el paso final que permitió completar la comprensión acerca de la incidencia del programa Brújula en el bienestar subjetivo de los participantes, logrando identificar los modos en que los participantes aplicaron los contenidos y experiencias del programa en sus vidas cotidianas, y analizar el bienestar subjetivo que describen los participantes luego de un año de finalizado el curso. Resulta de sumo interés poder observar

la perdurabilidad o no de estos cambios en el tiempo, puesto que una de las mayores preocupaciones en el campo de estudio del bienestar subjetivo es la posibilidad de generar cambios duraderos en el tiempo, más allá de los resultados que puedan obtenerse en intervenciones puntuales realizadas con determinado grupo de personas (Diener, 2018).

El bienestar subjetivo luego de un año

Para comenzar, en cada una de las entrevistas se pidió a los participantes que ubicaran su nivel de bienestar subjetivo actual en una escala del 1 al 10 y que justificaran el por qué de su respuesta. El primer hallazgo sorprendente fue que las seis entrevistadas se asignaron el mismo puntaje (7 puntos) al responder a esa pregunta de forma oral, dando un resultado diferente del cuestionario de bienestar subjetivo (que, en algunos casos, había sido más alto al finalizar el curso, y en otros más bajo). Me pregunto si no es posible que las entrevistadas hayan proporcionado la misma respuesta para evitar destacar demasiado en alguna dirección determinada. El hecho de que todas las entrevistadas seleccionarán un puntaje intermedio podría indicar una tendencia a evitar extremos y a optar por una respuesta neutral, reflejando una falta de disposición para expresar experiencias personales más intensas durante la entrevista. En ese sentido, es posible que las entrevistadas hayan percibido el puntaje de 7 puntos como un equilibrio entre aspectos positivos y negativos de su bienestar subjetivo en ese momento particular de la entrevista. Así, este puntaje podría considerarse como una respuesta segura y moderada para una evaluación general del bienestar subjetivo.

En todos los casos, las entrevistadas se refirieron también a las variaciones que puede recibir una evaluación de ese tipo. “*Es un puntaje que va variando mes a mes, semana a semana, día a día*” (participante Nro 5); “*tengo días 5 y tengo días 10*” (participante Nro 2). Estos testimonios destacan que la propia percepción sobre el bienestar subjetivo no es estática, sino que está sujeta a fluctuaciones constantes a lo largo del tiempo, y que estas variaciones pueden estar influenciadas por eventos de la vida cotidiana o cambios en las circunstancias personales. El comentario de la participante Nro 5, quien menciona que su puntaje puede variar incluso día a día, resalta la sensibilidad de la percepción del propio bienestar subjetivo a las emociones momentáneas. Esto refuerza la idea de que las evaluaciones del bienestar subjetivo deben ser contextualizadas y considerar las circunstancias del momento en que se realizan, algo que no fue incluido en este trabajo por una cuestión de capacidad operativa. Por otra parte, la declaración de la participante Nro 2, quien menciona tener días con puntajes de bienestar tan bajos como 5 y tan altos como 10, nos trae de vuelta a la naturaleza ambivalente y compleja de la experiencia del bienestar humano. Esta ambivalencia nos señala que el bienestar subjetivo no es una experiencia uniforme sino que puede involucrar una gama de emociones y experiencias contradictorias. En ese sentido, la búsqueda de Brújula intenta capturar, con sus limitaciones, esas diferentes variantes del constructo en una sola imagen simbólica.

De hecho, las entrevistadas también se refirieron a la complejidad de poder ponderar el bienestar en todas sus aspectos en un solo puntaje, lo que se relaciona con la propuesta de Brújula y su base en PERMA, que contemplan diversas dimensiones para ordenar el bienestar personal. Particularmente, estas variaciones referidas por los participantes están relacionadas con la dimensión emocional (*Emociones Positivas*) del marco de PERMA, en dónde lo esperable es

encontrar este tipo de oscilaciones. Así, pareciera ser apropiado complementar el cuestionario de bienestar subjetivo con otro tipo de técnica, puesto que los participantes ven como algo limitado el tener que reducir su experiencia variable a un puntaje numérico exclusivamente.

En las justificaciones para el puntaje asignado aparecieron también algunos temas repetidos. Lo primero que destaca es la mención al propio camino de desarrollo personal como conducente a poder tener un nivel de bienestar percibido como positivo: *“atribuyo ese nivel de bienestar a mi crecimiento personal, desarrollo como persona, búsqueda permanente”* (participante Nro 3); *“este nivel viene por un trabajo interno que realizo”* (participante Nro 6). Este aspecto refiere sin duda al perfil de participantes del programa, que tenían un marcado interés por cuestiones vinculadas al desarrollo personal y a la búsqueda interna. Este es un aspecto importante a tener en cuenta porque no nos permite identificar con claridad si el bienestar percibido se relaciona con la participación en el programa o con otras acciones de los participantes, algo ya inicialmente complejo de evaluar dada la naturaleza del constructo en cuestión. Además, hay indicios de que la búsqueda constante de incrementar el bienestar personal no necesariamente conduce al resultado esperado e incluso puede ser contraproducente en algunos casos (Gruber, 2011). En este sentido, sería necesario reforzar el contenido del programa para incluir este aspecto importante del comportamiento del bienestar subjetivo, puesto que no estuvo presente en la edición del programa que fuera evaluada.

Aplicación del programa a la vida cotidiana

Por otro lado, hubo menciones recurrentes al estilo de vida actual y a la época del año en que se realizaron las entrevistas, en la que los cierres y las demandas laborales hacen más desafiante la vida cotidiana. *“Por ser fin de año el ajetreo es mucho”* (participante Nro 4); *“a esta altura del año la demanda es muy alta”* (participante Nro 2), y expresiones similares daban algunas pistas para acercarse a la vida cotidiana de las entrevistadas, lo cual permitió indagar acerca de las estrategias utilizadas para llevar lo aprendido en el programa al día a día. En esa dirección, se vuelve a reforzar la cuestión de la simplicidad del instrumento Brújula para poder navegar un contexto desafiante en que el bienestar subjetivo puede verse disminuido por situaciones contextuales o circunstanciales como una agenda muy cargada o las demandas del fin de año calendario: *“cuando estoy terminando un día largo, me sirve que la Brújula sea algo en lo que puedo pensar rápidamente y sin enroscarme”* (participante Nro 2); *“por suerte la Brújula es fácil de recordar y me sirve para pensar en mi proceso personal, más allá de estar a mil”* (participante Nro 1). Nuevamente, esta característica de la simplicidad del instrumento vuelve aparecer un año después de realizado el programa, fortaleciendo la intención de generar una propuesta vinculada con el incremento del bienestar subjetivo en el día a día de los usuarios.

Por otra parte, diversas entrevistadas refirieron cambios conductuales duraderos generados a partir del programa que aún mantenían en sus vidas. Por ejemplo, una participante manifestó haber tomado la decisión de dejar de utilizar una determinada red social durante el curso y aún mantenía esa conducta un año después. *“Pensaba en cosas bien concretas, y por ejemplo estando en Brújula decidí eliminar instagram, para poder estar más presente y no perder tiempo en cosas que para mi son irrelevantes; eso que fue una acción super chiquita y concreta, me ayuda a estar presente cuando estoy con mi hija, o a la noche con mi marido no*

estar con el teléfono al lado, o mismo en trabajo; esta acción chiquita me aportó muchísimo valor” (participante Nro 6). En este relato vemos presente la vinculación con elementos muy puntuales de la vida cotidiana de la participante y, además, la continuidad de lo generado en el programa un año después. Además, se establece una relación con la dimensión de *Compromiso* del modelo PERMA, puesto que este tipo de experiencias son las incluidas en este aspecto del mismo.

Otra entrevistada se refirió a la posibilidad de tomar conciencia de cierto rol que ocupa en su pareja gracias a actividades realizadas en el programa y, a partir de allí, tomar decisiones para poder seguir sosteniendo un tipo de conversaciones con su marido. *“Me di cuenta de que en mi matrimonio a veces costaba generar algunas conversaciones difíciles, y me ayudó a darle luz a algunas cosas de la pareja, y a tener estas conversaciones difíciles en la actualidad; por eso, cuando trabajamos los vínculos, me di cuenta que tal vez este es mi aporte a la pareja” (participante Nro 5).* Menciona también una conversación tenida la misma semana de la entrevista, un año después de haber cursado el programa, en la que asumió ese mismo rol, utilizando la conciencia de lo descubierto en el programa. En otro ejemplo similar, una participante contó cómo se propuso comenzar a trabajar como voluntaria durante la cursada del programa. Un año después, lo estaba haciendo con asiduidad en una organización sin fines de lucro. También ocurrió lo mismo con otra participante en relación a incluir el hábito de hacer ejercicio en su vida.

Estos ejemplos permiten establecer una relación entre el programa y la vida cotidiana de los participantes, además de permitir observar cambios perdurables en su vida. *“El programa me*

ayudó mucho a bajar a lo concreto” (participante Nro 2) es una expresión que resume muy bien este aspecto descubierto en las entrevistas.

Los símbolos y los recursos tangibles como herramientas para incrementar el bienestar subjetivo

En línea con los objetivos planteados, la entrevista indagaba acerca de las creencias de los participantes en relación a los aspectos que producen la incidencia del programa en el nivel de bienestar identificado. En todos los casos, las participantes entrevistadas respondieron que podían establecer un vínculo causal entre su nivel de bienestar actual y las vivencias y contenidos del programa. Sin embargo, difirieron en los aspectos por los cuales establecen esa relación. En algunos casos, las referencias fueron a las herramientas concretas que el programa les dejó para su vida cotidiana. *“Tengo mi brújula dibujada de la última clase en mi escritorio y puedo verla todos los días” (participante Nro 1)*, *“la simplicidad del recurso de la brújula hace que sea muy fácil de recordar y tener presente” (participante Nro 4)*, son expresiones que retomaron conceptos que aparecieron anteriormente en las entrevistas abiertas y que eran parte del propósito del desarrollo del programa. Los participantes coincidían en que continuaban utilizando diferentes herramientas del curso en su día a día y eso les permitía volver a recordar la importancia de las actividades vinculadas al desarrollo del bienestar subjetivo. Además, como ya fue dicho anteriormente, la posibilidad de ofrecer recursos que sirvieran a la vida cotidiana de las personas es parte de la búsqueda del equipo desarrollador y en ese sentido resulta interesante

volver a observar cómo la simpleza es valorada a la hora de conectar con el mundo cotidiano de las personas.

Por otro lado, hubo referencias a los aprendizajes recabados a lo largo del programa. *“Aprendí a ordenar mis ideas en relación al bienestar personal usando el marco de la brújula”* (participante Nro 3), refiere al carácter ordenador de la metáfora elegida, que ya había sido observado durante las entrevistas abiertas. *“La metáfora vivenciada en el programa me dejó en la cajita de herramientas una semántica que me sirve, unas palabras que me sirven”*; otra vez, la utilidad del símbolo de la brújula aparece reflejado en esta afirmación de una participante al referirse a aprendizajes realizados. Este aspecto, muy presente también durante las entrevistas abiertas, es sin duda un aspecto destacado de la propuesta.

La reflexión sobre los vínculos interpersonales y el bienestar subjetivo

En la totalidad de los casos se hizo referencia también al desarrollo de relaciones interpersonales saludables y su vínculo con el bienestar subjetivo. Específicamente, se destacó en variadas oportunidades una actividad realizada en el encuentro número 3 del programa en el que los participantes son invitados a reflejar su sistema vincular con objetos que se esparcen en la mesa donde están sentados. A través de una guía de preguntas deben ordenar sus sistema vincular de forma tal que produzca sentido para ellos y luego van realizando modificaciones que producen una situación de metacognición sobre los propios vínculos personales. Todas las participantes mencionaron ese ejercicio como un aspecto fundamental del programa, haciendo referencia a conversaciones que surgieron en sus vidas luego del mismo. *“Ese ejercicio me hizo*

darle cuenta que había una parte de un vínculo que estimo mucho que no estaba teniendo presente, llevándome a conversar con esa persona acerca de los motivos por los cuales no estaba sucediendo en ese momento” (participante Nro 1). La mención a este ejercicio concreto es un ejemplo de cómo las actividades del programa sirven como disparadoras para inducir acciones en la vida cotidiana de los participantes, generando cambios y acciones concretas que impactan en las mismas. Además, retoma con consistencia la importancia de las relaciones positivas relacionadas al bienestar subjetivo que ya había aparecido en las entrevistas abiertas y es tan importante en la propuesta de PERMA y, consecuentemente, de Brújula.

Síntesis análisis entrevistas semi estructuradas

En síntesis, considerando las respuestas a las entrevistas semi estructuradas anteriormente expuestas podemos identificar ciertos temas que los estudiantes identificaron como aprendizajes del programa, como la perdurabilidad de los aprendizajes realizados y la incidencia del programa a un año de haber transitado su cursada, las diferentes formas de aplicar esos aprendizajes a la vida cotidiana, los símbolos y recursos tangibles como herramientas para incrementar el bienestar subjetivo, y la reflexión sobre los vínculos interpersonales y el bienestar subjetivo.

CAPÍTULO 5

Conclusiones e implicancias

En este trabajo se buscó conocer de manera exploratoria la incidencia del programa Brújula en el bienestar subjetivo de los participantes del curso, analizando su primera edición, e identificando los aspectos que los participantes valoran del programa, los aprendizajes percibidos, y las diferentes maneras en que aplican los contenidos en sus vidas luego de finalizar la cursada y un año después. Para ello, se realizó un cuestionario de bienestar subjetivo a los participantes, acompañado de entrevistas abiertas al final de la cursada, y entrevistas semi estructuradas un año después de realizado el curso, como fuentes de datos que luego fueron analizados a la luz de los objetivos planteados.

Los resultados de esta primera exploración del caso nos dan indicios de que el esfuerzo de desarrollar y realizar un programa de bienestar subjetivo tiene incidencia en la vida cotidiana de las personas que deciden realizar un proceso de esta naturaleza. El bienestar reportado por los participantes en el cuestionario tuvo un incremento estadísticamente significativo en relación a la línea de base y todos los individuos de la muestra valoraron diversas características del mismo, como la simplicidad del instrumento presentado, la posibilidad de realizar el proceso en comunidad y de reforzar sus vínculos sociales significativos, y la posibilidad de reflexionar sobre cuestiones vinculadas al propósito de vida de forma accesible. Además, todos los participantes de la muestra refirieron experiencias concretas de utilización de herramientas del programa en

sus vidas cotidianas y registraron la incidencia del mismo un año después de haber finalizado la cursada.

Luego de realizar el programa, los participantes pudieron realizar un autodiagnóstico tangible sobre su nivel de bienestar subjetivo, a través de la utilización de herramientas sencillas y prácticas, clarificar su propósito individual, realizar pequeños cambios conductuales de aplicación concreta en su vida cotidiana, y mejorar sus vínculos personales significativos. Además, pudieron conservar esos aprendizajes y continuar con su aplicación concreta un año después de realizado el programa. Estos aportes surgieron a partir de atributos destacados por los participantes en la propuesta del programa, como su simplicidad, facilidad de comprensión y aplicación, y la posibilidad de visitar los contenidos de forma asincrónica.

Estos resultados sirven como punto de partida para continuar indagando en la incidencia de este programa, y otros de la misma naturaleza, en el bienestar subjetivo de los usuarios, fortaleciendo una área de estudio, la educación para la felicidad, que, a pesar de la longevidad de sus reflexiones, aún es incipiente en sus intervenciones.

En este caso particular, de los hallazgos obtenidos se desprenden una serie de recomendaciones que valdría la pena tener en cuenta tanto en futuras ediciones del programa como en otras intervenciones similares. Por un lado, las propuestas orientadas a incrementar el bienestar subjetivo deben estar vinculadas con experiencias y necesidades concretas de la vida de las personas. La simplicidad en el abordaje de la temática resulta en aprendizajes perdurables y de consecuente aplicación. Por otro lado, la posibilidad de realizar estas intervenciones en comunidades de personas afines, potencia los resultados que pueden obtenerse en los

participantes. El carácter compartido de este tipo de iniciativas refuerza la importancia de vínculos personales fuertes para el desarrollo del bienestar subjetivo. Por último, los símbolos y recursos tangibles facilitan enormemente el acercamiento a una temática que, a pesar de su universalidad, puede ser de difícil comprensión y apropiación por parte de los participantes.

Por supuesto, se requieren aún más investigaciones para poder comprender en profundidad el fenómeno de desarrollo del bienestar subjetivo de las personas, estableciendo estrategias que permitan comprender con mayor detalle cómo transferir los aprendizajes realizados en programas de este tipo, al día a día de las personas. En particular, las limitaciones de un primer estudio exploratorio, que tomó una muestra pequeña de participantes y que tuvo además las características de tratarse de una primera implementación del programa, nos permiten obtener resultados relevantes pero que requieren ser ampliados y profundizados en estudios posteriores.

Una primera limitación del estudio es el trabajo con una muestra pequeña, intencional, de aquellas participantes que completaron todo el estudio, incluyendo los cuestionarios. De esa forma, no se incluyeron las perspectivas de todo el grupo, lo que nos impide tener una visión más amplia de la experiencia de todos los participantes. De esta forma, las conclusiones están limitadas desde un comienzo por las características de la muestra en cuestión.

El sesgo del propio investigador es un fenómeno común en la investigación, donde los propios valores y creencias del investigador pueden influir en el diseño, ejecución e interpretación de un estudio (Sanchez, 2021). En el caso específico del Programa Brújula, donde soy también parte, co-diseñador y docente, existe un riesgo particularmente alto de sesgo debido

a mi estrecha relación con el objeto de estudio. Consciente de ello, busqué tener un enfoque reflexivo y crítico durante todas las etapas del proceso de investigación, siendo consciente de mis propias perspectivas y prejuicios, así como de cómo pueden haber influido en el estudio, aunque en futuros estudios considero que contar con otras perspectivas externas (más allá de la de mi directora de tesis) sería una mejora en el diseño metodológico.

En cuanto a la distancia necesaria para investigar el "Programa Brújula", una distancia adecuada podría implicar mantener cierta objetividad y separación emocional del programa para poder analizarlo de manera crítica y sin prejuicios, cosa difícil para mí por ser uno de los desarrolladores y docentes. Esto podría implicar, pensando en próximos pasos, involucrar a investigadores externos que no estén directamente implicados en el programa. En última instancia, de lo que se trata es de garantizar que la investigación sea rigurosa, imparcial y capaz de proporcionar una comprensión válida y objetiva del programa.

La experiencia realizada con el Programa Brújula nos deja la enseñanza de que todavía tenemos un largo camino por recorrer en el ámbito del bienestar subjetivo y de la educación para la felicidad. En este sentido, se abren preguntas para explorar en nuevas ediciones del programa, tales como profundizar en el potencial educativo de los cuestionarios autoadministrados, lograr amalgamar las experiencias grupales con los recorridos asincrónicos de forma eficiente, y buscar formatos que permitan escalar este tipo de intervenciones sin perder la cercanía de un grupo pequeño de participantes. Sin embargo, teniendo en cuenta los resultados del cuestionario y las observaciones de los participantes en las entrevistas realizadas, es un camino que vale la pena continuar recorriendo.

El esfuerzo cotidiano por progresar, individual y colectivo, muchas veces nos hace perder de vista el sentido profundo de esa búsqueda. Los avances que vamos logrando como especie, no siempre resultan en mayores niveles de bienestar y felicidad. Muchas veces sentimos desorientación en el camino y no siempre está claro por dónde seguir. Para esos momentos, una brújula bien calibrada puede servir como una herramienta simple y práctica para avanzar con mayor claridad y determinación en el camino hacia la felicidad duradera.



Universidad de
San Andrés

Referencias Bibliográficas

- Bonilla-García, M. Á., & López-Suárez, A. D. (2016). Ejemplificación del proceso metodológico de la teoría fundamentada. *Cinta de moebio*, (57), 305-315.
- Boyd, D. (2016). What would Paulo Freire think of Blackboard: Critical pedagogy in an age of online learning. *The International Journal of Critical Pedagogy*, 7(1).
- Budar, M. D. R. V., & Belmonte, J. A. T. (2012). Técnicas de investigación social. Las entrevistas abiertas y semi directivas. *Revista de investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3).
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós.
- Chacón, P. (2008). El Juego Didáctico como estrategia de enseñanza y aprendizaje, Cómo crearlo en el aula. *Nueva aula abierta*, 16(5), 1-8.
- Cobo-Rendón, R., Pérez-Villalobos, M. V., & Díaz-Mujica, A. (2020). Propiedades psicométricas del PERMA-Profilier para la medición del bienestar en una muestra de estudiantes universitarios chilenos. *Revista Ciencias de la Salud*, 18(1), 119-133.
- de los Heros, M. A. (2021). Reflexiones frente a una sociedad psicológicamente desorientada. *Avances en Psicología*, 29(1), 17-32.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American psychologist*, 55(1), 68-78.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9(1), 1-11.
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological bulletin*, 125(6), 627.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra. Psychology*, 4(1).
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 47(5), 1105.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31.
- Durán, M. M. (2012). El estudio de caso en la investigación cualitativa. *Revista nacional de administración*, 3(1), 121-134.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In *Nations and households in economic growth* (pp. 89-125). Academic press.

- Ferrater Mora, J. (1978). *Diccionario de Filosofía abreviado v. 1: ak*. Sudamerica.
- Gaete Quezada, R. (2014). Reflexiones sobre las bases y procedimientos de la Teoría Fundamentada. *Ciencia, docencia y tecnología*, (48), 149-172.
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321-332.
- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on psychological science*, 6(3), 222-233.
- Gudynas, E. (2011). Buen vivir: Germinando alternativas al desarrollo. *América Latina en movimiento*, 462, 1-20.
- Guerrero, R. R. (1996). *Historia de la filosofía medieval* (Vol. 2). Ediciones AKAL.
- Guilherme, A., & de Freitas, A. L. S. (2017). ‘Happiness education’: A pedagogical-political commitment.’ *Policy Futures in Education*, 15(1), 6–19.
- Harari, Y. N. (2014). *Sapiens. De animales a dioses: Una breve historia de la humanidad*. Debate.
- Heintzelman, S. J. (2018). Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: Psychological well-being, self-determination, and meaning in life. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.

- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American psychologist*, 69(6), 561.
- Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Lutes, L. D., Wirtz, D., Kanippayoor, J. M., Leitner, D., Oishi, S., & Diener, E. (2019, October 28). ENHANCE: Evidence for the Efficacy of a Comprehensive Intervention Program to Promote Subjective Well-Being. *Journal of Experimental Psychology: Applied*.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., de Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The Efficacy of Multi-component Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of happiness studies*, 21(1), 357-390.
- Hoare, E., Bott, D., & Robinson, J. (2017). Learn it, Live it, Teach it, Embed it: Implementing a whole school approach to foster positive mental health and wellbeing through Positive Education. *International Journal of Wellbeing*, 7(3).
- Holiday, R. (2021) *Vida de los estoicos*, Reverte.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456.
- Insua, A., Insua, I., Insua, S. (2023). *Bitácora de una búsqueda. Una guía para calibrar tu brújula interna. Vivir Agradecidos*.

- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), 16489-16493.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776–1780.
- Kahneman, D., & Riis, J. (2005). Living, and thinking about it: Two perspectives on life. *The science of well-being*, 1, 285-304.
- Kaufman, S. B. (2020). *Transcend: The new science of self-actualization*. TarcherPerigee.
- Kelly, J. (2002). Collaborative learning: Higher education, interdependence, and the authority of knowledge by Kenneth Bruffee: A critical study. *Journal of the National Collegiate Honors Council--Online Archive*, 82.
- King, L. A., Heintzelman, S. J., & Ward, S. J. (2016). Beyond the search for meaning: A contemporary science of the experience of meaning in life. *Current Directions in Psychological Science*, 25(4), 211-216.
- K. Kushlev, S. J. Heintzelman, J. M. Kanippayoor, D. Leitner, L. D. Lutes, D. Wirtz, S. Oishi, and E. Diener. 2018. *Delivering happiness online: A randomized controlled trial of a web platform for increasing subjective well being*. In Proceedings of Technology, Mind, and Society, Washington, DC USA, April 2018 (APAScience'18).

- Levin, K. A., & Currie, C. (2014). Reliability and validity of an adapted version of the Cantril Ladder for use with adolescent samples. *Social Indicators Research*, 119, 1047-1063.
- López-Gómez, I., Hervás, G., & Vázquez, C. (2015). Adaptación de las " Escalas de afecto positivo y negativo"(PANAS) en una muestra general española. *Psicología conductual*, 23(3), 529.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being?. *Current directions in psychological science*, 22(1), 57-62.
- M. de Souza et al. (eds.), International Handbook of Education for Spirituality, Care and Wellbeing, *International Handbooks of Religion and Education* 3, DOI 10.1007/978-1-4020-9018-9 36, C Springer Science+Business Media B.V. 2009
- McMahon, D. M. (2007). The pursuit of happiness: A history from the Greeks to the present. Penguin Books.
- Medina-Calvillo, M. A., Gutiérrez-Hernández, C. Y., & Padrós-Blázquez, F. E. R. R. A. N. (2013). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en población mexicana. *Revista de Educación y Desarrollo*, 27, 25-30.
- Montoya Londoño, M. (2010). Un análisis crítico de la virtud en la Ética a Nicómaco de Aristóteles. *Logos*, 1(17), 49-61.
- Morris, I. (2013). Going beyond the accidental: Happiness, education, and the Wellington College experience.

- Moyano, N. C., Tais, M. M., & Muñoz, M. P. (2013). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 22(2), 161-168.
- Norrish, J. M., & Seligman, M. E. (2015). *Positive education: The Geelong grammar school journey*. Oxford Positive Psychology Series.
- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for Positive Education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161. doi: 10.5502/ijw.v3i2.2
- OECD. Publishing, & Organisation for Economic Co-operation and Development. (2013). OECD guidelines on measuring subjective well-being. OECD Publishing.
- Onrubia, J. (2002). Enseñar: crear zonas de desarrollo próximo e intervenir en ellas. In *El constructivismo en el aula* (pp. 101-124).
- Ortiz-Ospina, E. and Roser, M. (2013) - "Happiness and Life Satisfaction". Published online at *OurWorldInData.org*.
- Perkins, D. (1999). ¿Qué es la comprensión? En *La Enseñanza para la Comprensión*, de Stone Wiske (Ed.). Buenos Aires: Paidós.
- Perrenoud, P. (2004). Diez nuevas competencias para enseñar (Vol. 196). Barcelona: Graó.
- Pinker, S. (2018). *Enlightenment now: The case for reason, science, humanism, and progress*. Penguin UK.
- Quidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological bulletin*, 141(3), 655.
- Rahm, T., & Heise, E. (2019). Teaching Happiness to Teachers—Development and Evaluation of a Training in Subjective Well-being. *Frontiers in Psychology*, 10, 2703.

- Reale, G., & Antiseri, D. (2007). *Historia de la filosofía*. Editorial San Pablo.
- Ricard, M., & Clavel, T. (2005). En defensa de la felicidad: un auténtico tratado de la felicidad, a la vez que una convincente guía para nuestros individualismos carentes de puntos de referencia. Barcelona: Urano.
- Robinson, K., Aronica, L., & Garmilla, M. G. (2009). *El elemento*. Bogotá: Grijalbo.
- Rojas, M. (2011). El bienestar subjetivo: su contribución a la apreciación y la consecución del progreso y el bienestar humano. Realidad, datos y espacio. *Revista Internacional de Estadística y Geografía*, 2(1), 64-77.
- Sakuraya, A., Imamura, K., Watanabe, K., Asai, Y., Ando, E., Eguchi, H., ... & Kawakami, N. (2020). What kind of intervention is effective for improving subjective well-being among workers? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in psychology*, 11, 528656.
- Salanova, M., & López-Zafra, E. (2011). Introducción: Psicología social y psicología positiva. *Revista de psicología social*, 26(3), 339-343.
- Sánchez, M. J., Fernández, M., & Díaz, J. C. (2021). Técnicas e instrumentos de recolección de información: análisis y procesamiento realizado por el investigador cualitativo. *Revista científica UISRAEL*, 8(1), 107-121.
- Sandel, M (2011). *Justicia: ¿Hacemos lo que debemos?* Madrid: Debate.

- Seidlitz, L., & Diener, E. (1993). Memory for positive versus negative life events: theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 654.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. *Positive psychology in practice*, 127-145.
- Shimer, D. (2018). Yale's most popular class ever: Happiness. *The New York Times*, 26.
- Shin, J. E., Suh, E. M., Eom, K., & Kim, H. S. (2018). What does "happiness" prompt in your mind? Culture, word choice, and experienced happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 649-662.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.
- Song, H, Gu, H., Zhang, Z. (2020) An exploratory study of teachers subjective well being. *Teachers and teaching: Theory and Practice*.
- Stevanovic, N., Hoare, E., Mckenzie, V., & O'Connor, M. (2017). Sustaining the use of Positive Education coping skills to meet the challenges of the emerging adulthood period. *International Journal of Wellbeing*, 7(3).
- Tay, L. (2018). *Handbook of well-being*. E. Diener, & S. Oishi (Eds.). Noba Scholar.

- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (Vol. 1). Barcelona: Paidós.
- Valles, M. S. (2007). *Entrevistas cualitativas* (Vol. 32). CIS.
- Waldinger, R. (2015). What makes a good life. *Lessons from the longest study on happiness*.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., ... & Brent Donnellan, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61.
- White, M. A. (2016). Why won't it stick? Positive psychology and positive education. *Psychology of Well-being*, 6(1), 1-16.
- Yaden, D. B., Claydon, J., Bathgate, M., Platt, B., & Santos, L. R. (2021). Teaching well-being at scale: An intervention study. *PLoS One*, 16(4), e0249193.

Anexo 1 - Cuestionario Bienestar Subjetivo

1. Cuestionario Pre Test PERMA Profiler - Versión Original:

#	Question	Response Anchors	
1	In general, to what extent do you lead a purposeful and meaningful life? En general, ¿en qué medida lleva usted una vida con propósito y significado?	0 = not at all, 10 = completely 0 = Ninguna, 10 = Completamente	M1
2	How much of the time do you feel you are making progress towards accomplishing your goals? ¿Qué parte del tiempo siente que está avanzando hacia el logro de sus metas?	0 = never, 10 = always 0 = nada, 10 = todo	A1
3	How often do you become absorbed in what you are doing? ¿Con qué frecuencia se siente usted absorbido/a en lo que está haciendo?	0 = never, 10 = always 0 = nunca, 10 = siempre	E1
4	In general, how would you say your health is? En general ¿Cómo diría usted que es su salud?	0 = terrible, 10 = excellent 0 = pésima, 10 = excelente	H1
5	In general, how often do you feel joyful? En general, ¿con qué frecuencia se siente alegre?	0 = never, 10 = always 0 = nunca, 10 = siempre	P1
6	To what extent do you receive help and support from others when you need it? ¿En qué medida recibe usted ayuda y apoyo de otras personas cuando lo necesita?	0 = not at all, 10 = completely 0 = Nada, 10 = completamente	R1
7	In general, how often do you feel anxious? En general, ¿qué tan seguido se siente ansioso/a?	0 = never, 10 = always 0 = nunca, 10 = siempre	N1
8	How often do you achieve the important goals you have set for yourself? ¿Con qué frecuencia alcanza metas importantes que se ha propuesto para sí mismo/a?	0 = never, 10 = always 0 = nunca, 10 = siempre	A2
9	In general, to what extent do you feel that what you do in your life is valuable and worthwhile? En general, ¿en qué medida siente que lo que hace en su vida es valioso y vale la pena?	0 = not at all, 10 = completely 0 = Nada, 10 = completamente	M2
10	In general, how often do you feel positive? En general, ¿con qué frecuencia se siente positivo/a?	0 = never, 10 = always 0 = nunca, 10 = siempre	P2
11	In general, to what extent do you feel excited and interested in things? En general, ¿en qué medida se siente usted entusiasmado/a e interesado/a en las cosas?	0 = not at all, 10 = completely 0 = Nada, 10 = completamente	E2
12	How lonely do you feel in your daily life? ¿Cuán solo/a se siente en su vida diaria?	0 = not at all, 10 = completely 0 = Nada, 10 = completamente	
13	How satisfied are you with your current physical health? ¿Qué tan satisfecho/a está usted con su salud física actual?	0 = not at all, 10 = completely 0 = Nada, 10 = completamente	H2
14	In general, how often do you feel angry? En general, ¿qué tan seguido se siente enojado/a?	0 = never, 10 = always 0 = nunca, 10 = siempre	N2
15	To what extent have you been feeling loved? ¿En qué medida se siente usted querido/a?	0 = not at all, 10 = completely 0 = Nada, 10 = completamente	R2

#	Question	Response Anchors	
16	How often are you able to handle your responsibilities? ¿Qué tan seguido se siente capaz para manejar sus responsabilidades?	0 = never, 10 = always 0 = nunca, 10 = siempre	A3
17	To what extent do you generally feel you have a sense of direction in your life? En general ¿hasta qué punto siente que sigue una dirección con sentido en su vida?	0 = not at all, 10 = completely 0 = Nada, 10 = completamente	M3
18	Compared to others of your same age and sex, how is your health? En comparación con otros de su misma edad y sexo ¿Cómo es su salud?	0 = terrible, 10 = excellent 0 = pésima, 10 = excelente	H3
19	How satisfied are you with your personal relationships? ¿Qué tan satisfecho/a está usted con sus relaciones personales?	0 = not at all, 10 = completely 0 = Nada, 10 = completamente	R3
20	In general, how often do you feel sad? En general, ¿qué tan seguido se siente triste?	0 = never, 10 = always 0 = nunca, 10 = siempre	N3
21	How often does time go by very fast when you are doing something you enjoy? ¿Con qué frecuencia se te pasa el tiempo muy rápido cuando estás haciendo algo que disfrutas?	0 = never, 10 = always 0 = nunca, 10 = siempre	E3
22	In general, to what extent do you feel contented? En general, ¿cuán satisfecho/a se siente usted?	0 = not at all, 10 = completely 0 = Nada, 10 = completamente	P3
23	Taking all things together, how happy would you say you are? Considerando todas las cosas en conjunto, ¿cuán feliz diría usted que es?	0 = not at all, 10 = completely 0 = Nada, 10 = completamente	hap



 Universidad de
San Andrés

2. ¿Con qué frecuencia te sentís **completamente presente** en lo que estás haciendo? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nun Siempre

3. En general ¿con qué frecuencia te sentís **alegre**? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nun Siempre

4. En general, ¿con qué frecuencia te sentís **ansios@**? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nun Siempre

5. ¿Con qué frecuencia **alcanzás los objetivos** importantes que te propones para vos mism@? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nun Siempre

¡Continuamos!

Seguimos recorriendo un sendero similar al anterior.

6. En general, ¿en qué medida llevas una vida con **propósito** y **significado**? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ning Completamente

7. ¿En qué medida sentís que recibís **ayuda de parte de los demás** cuando lo necesitás? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nad Completamente

¡Venimos bien!

Ya falta muy poquito. Como ves, el ritmo de respuesta es rápido :)

8. En general, ¿en qué medida sentís que lo que haces en tu vida es **valioso** y **vale la pena**? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nad Completamente

9. En general, ¿en qué medida te sentís **entusiasmad@** e **interesad@** en las cosas? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nad Completamente

10. ¿Cuán **sol@** te sentís en tu vida diaria? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nun Siempre

¡Ya casi estamos!

¡Faltan solo dos etapas más!

11. En general ¿con qué frecuencia te sentís **positiv@**? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nun Siempre

12. En general, ¿con qué frecuencia te sentís **enojad@**? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nun Siempre

13. ¿Qué tan seguido te sentís capaz de manejar tus **responsabilidades**? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nun Siempre

14. En general, ¿qué tan seguido te sentís **triste**? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nun Siempre

15. ¿Con qué frecuencia **perdés la noción del tiempo** mientras haces algo que disfrutás? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nun Siempre

¡Se ve la meta al final de la curva!

Estamos llegando al final del recorrido.

16. ¿En qué medida te sentís **amad@**? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nad Completamente

17. ¿Hasta qué punto sentís que tenés una sensación de **dirección en tu vida**? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nad Completamente

18. ¿Qué tan satisfech@ estás con tus **relaciones personales**? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nad Completamente

19. En general, ¿cuán **satisfech@** te sentís? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nad Completamente

¡Se ve el final del recorrido!

Una última pregunta y estamos...

20. Considerando todas las cosas en conjunto, ¿cuán **feliz** dirías que sos? *

Marca solo un óvalo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nad Completamente

Ticket de Salida

¡Gracias por participar de esta primera actividad!

Solo te queda un último paso para completarla.

21. Elegí un **nombre de fantasía** que tenga sentido para vos y que puedas recordar (lo tendrás que utilizar una sola vez más, al finalizar el programa). *

¡Excelente primer paso!

¡Nos vemos en el Encuentro Nro 1!

3. Cuestionario Pre Test PERMA Profiler - Versión Programa Brújula (encabezado, las preguntas son las mismas):

Programa Brújula - Actividad final

¡Y llegamos al final del programa!

Esta **última actividad** es exactamente igual a la que realizaste justo antes de empezar el programa. El objetivo es que podamos comparar las primeras respuestas con las últimas, a los fines de observar si hubo algún cambio.

Recordá que es completamente **ANÓNIMA**: nosotros no tenemos forma de saber quién está respondiendo cada formulario.

Tampoco tenemos ningún interés en saberlo: como programa educativo, nos sirve tener **respuestas anónimas** para poder evaluar algunos procesos de aprendizaje que ocurren durante el recorrido.

¡Gracias por ayudarnos a aprender!

4. Tabla de resultados Muestra - Test PERMA Profiler - Versión Programa Brújula (Pre y Post

Test):

Nombre	Test	¿Qué parte de tu tiempo sentís que estás avanzando hacia el logro de tus objetivos ?	¿Con qué frecuencia te sentís completamente presente en lo que estás haciendo?	En general ¿con qué frecuencia te sentís alegre ?	En general, ¿con qué frecuencia te sentís ansioso ?
Nro 1	Pre-test	8	8	6	9
	Post-test	9	8	8	4
Nro 2	Pre-test	7	4	5	9
	Post-test	8	4	5	10
Nro 3	Pre-test	7	6	4	9
	Post-test	6	7	6	7
Nro 4	Pre-test	5	6	7	8
	Post-test	6	6	9	7
Nro 5	Pre-test	2	2	5	5
	Post-test	5	4	4	2
Nro 6	Pre-test	2	4	7	8
	Post-test	6	6	6	9

Continuación página anterior

¿Con qué frecuencia alcanzás los objetivos importantes que te propones para vos mism@?	En general, ¿en qué medida llevas una vida con propósito y significado?	¿En qué medida sentís que recibís ayuda de parte de los demás cuando lo necesitás?	En general, ¿en qué medida sentís que lo que haces en tu vida es valioso y vale la pena?	En general, ¿en qué medida te sentís entusiasmad@ e interesad@ en las cosas?	¿Cuán sol@ te sentís en tu vida diaria?
8	9	9	9	9	1
9	9	9	9	9	0
7	6	7	8	5	5
7	6	6	6	4	5
6	6	8	7	6	6
6	7	9	8	7	3
8	7	8	7	10	5
8	8	8	8	7	2
3	3	3	3	3	0
6	5	3	5	5	0
10	9	7	8	9	6
7	9	8	10	9	6

Continuación página anterior

En general ¿con qué frecuencia te sentís positiv@?	En general, ¿con qué frecuencia te sentís enojad@?	¿Qué tan seguido te sentís capaz de manejar tus responsabilid ades?	En general, ¿qué tan seguido te sentís triste?	¿Con qué frecuencia perdés la noción del tiempo mientras haces algo que disfrutás?
7	6	8	1	9
8	4	9	1	9
4	8	9	4	6
3	7	10	4	4
3	7	7	7	8
5	6	6	6	9
8	4	7	5	4
9	4	6	3	5
6	3	3	3	1
7	3	6	3	2
9	5	10	2	2
9	5	9	3	8

Continuación página anterior

¿En qué medida te sentís amad@?	¿Hasta qué punto sentís que tenés una sensación de dirección en tu vida?	¿Qué tan satisfech@ estás con tus relaciones personales?	En general, ¿cuán satisfech@ te sentís?	Considerando todas las cosas en conjunto, ¿cuán feliz dirías que sos?
9	9	8	8	8
9	10	9	9	9
4	6	6	4	4
5	6	4	4	6
5	7	7	6	7
10	7	7	7	8
10	5	10	6	8
8	8	7	8	9
8	5	8	5	7
10	7	8	6	7
8	5	7	7	7
8	7	7	6	8

San Andrés

4. Tabla de resultados Total Participantes - Test PERMA Profiler - Versión Programa Brújula

(Pre Test):

	¿Qué parte de tu tiempo sentís que estás avanzando hacia el logro de tus objetivos ?	¿Con qué frecuencia te sentís completamente presente en lo que estás haciendo?	En general ¿con qué frecuencia te sentís alegre ?	En general, ¿con qué frecuencia te sentís ansios@ ?	¿Con qué frecuencia alcanzás los objetivos importantes que te propones para vos mism@?
1	3	4	6	8	7
2	5	6	7	8	8
3	8	5	7	9	7
4	6	4	7	5	7
5	7	7	8	9	6
6	7	6	6	8	7
7	6	4	5	8	6
8	2	4	7	8	10
9	0	5	5	10	3
10	5	6	7	9	4
11	8	8	10	7	7
12	7	6	4	9	6
13	6	4	6	9	4
14	7	4	5	9	7
15	2	3	1	8	4
16	7	10	9	6	8
17	0	3	5	7	2
18	4	4	6	8	7
19	2	2	5	5	3
20	6	4	7	9	3
21	5	5	7	9	5
22	6	8	8	7	7
23	7	5	5	3	8
24	8	8	6	9	8

En general, ¿en qué medida llevas una vida con propósito y significado?	¿En qué medida sentís que recibís ayuda de parte de los demás cuando lo necesitás?	En general, ¿en qué medida sentís que lo que haces en tu vida es valioso y vale la pena?	En general, ¿en qué medida te sentís entusiasmado e interesado en las cosas?	¿Cuán sol@ te sentís en tu vida diaria?
7	10	6	5	5
7	8	7	10	5
9	9	9	9	7
8	7	7	7	1
6	7	6	6	3
7	8	9	8	5
6	5	5	5	4
9	7	8	9	6
2	4	3	4	9
4	5	5	8	2
10	10	10	8	2
6	8	7	6	6
7	8	8	8	2
6	7	8	5	5
4	5	3	1	6
9	9	8	10	0
6	0	8	8	3
1	4	3	5	5
3	3	3	3	0
6	8	7	7	0
7	7	8	6	4
9	9	9	9	1
5	4	6	7	4
9	9	9	9	1

En general ¿con qué frecuencia te sentís positiv@ ?	En general, ¿con qué frecuencia te sentís enojad@ ?	¿Qué tan seguido te sentís capaz de manejar tus responsabilidades ?	En general, ¿qué tan seguido te sentís triste ?	¿Con qué frecuencia perdés la noción del tiempo mientras haces algo que disfrutás?
5	6	5	6	4
8	4	7	5	4
8	4	7	4	8
6	2	8	1	1
8	2	6	4	8
7	4	9	5	9
4	8	7	6	3
9	5	10	2	2
4	6	10	9	5
5	7	8	7	7
10	3	8	3	8
3	7	7	7	8
8	4	6	7	7
4	8	9	4	6
7	4	5	9	10
9	1	10	1	9
5	7	6	3	7
4	7	2	9	3
6	3	3	3	1
7	4	8	4	9
7	5	6	6	7
9	5	9	3	10
7	7	8	6	8
7	6	8	1	9

¿En qué medida te sentís amad@ ?	¿Hasta qué punto sentís que tenés una sensación de dirección en tu vida ?	¿Qué tan satisfech@ estás con tus relaciones personales ?	En general, ¿cuán satisfech@ te sentís?	Considerando todas las cosas en conjunto, ¿cuán feliz dirías que sos?
8	4	7	5	6
10	5	10	6	8
6	7	7	8	9
10	7	8	7	7
8	6	7	6	7
8	8	7	7	7
6	5	5	5	6
8	5	7	7	7
5	5	5	6	3
5	6	4	5	6
10	7	8	8	8
5	7	7	6	7
9	5	7	5	7
4	6	6	4	4
2	0	2	0	2
9	9	9	9	9
2	7	0	4	4
3	1	3	2	5
8	5	8	5	7
9	5	7	6	8
8	7	8	7	7
9	9	9	9	8
7	4	6	8	7
9	9	8	8	8

Anexo 2 - Programa

BIENVENID@S

Programa Brújula

MÁS SENTIDO Y CONEXIÓN,
EN TU VIAJE POR LA VIDA

Universidad de
 
San Andrés

Programa Brújula

Más sentido y conexión, en tu viaje por la vida

¡Bienvenid@!

Qué alegría que hayas decidido empezar este programa con nosotr@s. Como te contamos en el primer encuentro, nosotr@s mismos estamos en una búsqueda de mayor sentido y conexión. Por eso, queremos compartirte algunos aprendizajes que nos sirven para transitar este camino, a modo de recordatorio y guía para este nuevo viaje que comenzamos junt@s. Creemos que pueden sumarte durante el proceso de creación de tu propia brújula y para el recorrido del programa en general.

En primer lugar, la búsqueda de mayor sentido y conexión es un proceso que se renueva de forma constante. Decidimos ver la vida como un camino de aprendizaje, en el que se nos ofrecen innumerables oportunidades para crecer como personas. Al declararnos aprendices, podemos conectarnos con la humildad y la apertura necesarias para abordar nuestras experiencias y nuestros vínculos como fuentes de enseñanzas.

También creemos que estos procesos llevan tiempo, trabajo y dedicación. No creemos en soluciones mágicas ni repentinas. Cada quien tiene su propio ritmo y puede ir tan profundo como quiera. En ese sentido, entendemos este proceso como el crecimiento de una enredadera: quizás en el día a día no veas mucho cambio, pero después de un tiempo te encontrarás con que la enredadera cubrió toda la pared.

El trabajo más importante es el que haga cada un@. Te invitamos a hacerte protagonista de este recorrido, porque nadie puede caminar este sendero por vos.

Creemos que disfrutar del recorrido es importante y vamos a hacer lo mejor de nosotros para que sea una experiencia linda. También creemos que este trabajo algunas veces requiere estar en contacto con algo que nos incomoda, no nos entusiasma, o nos hace salir de la zona de confort.

Te invitamos a desafiarte, a movilizarte y a pedir ayuda cuando lo necesites.

¡Bienvenid@ a tu viaje interior!



Hoja de Ruta

A lo largo de seis semanas, vamos a acompañarte a que construyas tu propia brújula para el viaje de tu vida.

Esta es la hoja de ruta que vamos a transitar:

- Semana 1: introducción a tu brújula de conexión y sentido
- Semana 2: este, ¿cómo es mi relación conmigo mism@?
- Semana 3: oeste, ¿cómo vivo mis vínculos?
- Semana 4: norte, ¿cuál es la dirección de mi viaje?
- Semana 5: sur, ¿cómo me organizo para caminar hacia mi norte?
- Semana 6: centro, ¿con qué conciencia quiero transitar el viaje?

En cada semana vas a encontrarte con:

- un encuentro sincrónico de una hora y media;
- una propuesta de trabajo individual asincrónico;
- material complementario por si tenés ganas de seguir nutriéndote.

Vamos a invitarte a realizar ejercicios por escrito, durante y entre los encuentros sincrónicos. Para eso, te puede servir tener un cuaderno que uses exclusivamente para este fin.

Por último, ya tenés nuestros contactos, por cualquier otra cosa que necesites.

¡Es un placer compartir este viaje con vos!

Semana 1: introducción a tu brújula de conexión y sentido



En nuestro primer encuentro tuvimos la alegría de vernos, escucharnos y compartir por primera vez. Además:

- Indagaste en cuáles son tus motivaciones para emprender este viaje.
- Te preguntaste:
 - qué es la felicidad para vos;
 - cómo evaluás la situación actual de tu vida en relación a esa idea que tenés de la felicidad y
 - si creés que hay algo que falta en tu vida.
- Reflexionaste con otras personas acerca de:
 - cuáles son tus mayores dificultades para estar conectado con vos mismo/a, los/as demás y tu entorno;
 - cuáles son tus mayores dificultades para encontrar y vivir una vida con sentido;
 - cuándo fue la última vez que te encontraste con estas dificultades y
 - qué hiciste, si es que hiciste algo, para resolverlas.

En pocas palabras, fue un montón. Por eso, para tomar conciencia de lo que aprendiste, te proponemos que registres por escrito acerca del encuentro:

- tres ideas;
- dos preguntas y
- una metáfora.



Propuesta de actividades para la semana

A continuación, te compartimos una serie de actividades para que lleves a cabo hasta el próximo taller. Todas son de carácter optativo y la idea es que las hagas solo si creés que pueden hacerte bien.

1. ¿Qué espero del recorrido?

Cómo conversamos durante nuestro primer encuentro, las expectativas juegan un papel muy importante en nuestra búsqueda de sentido y conexión. Por eso, te invitamos a responder las siguientes preguntas en relación a tus expectativas en relación a este programa:

Al finalizar el programa:

- *¿Qué quiero haber logrado?*
- *¿Qué cambios quiero ver en mí?*
- *¿Qué persona quiero estar siendo?*

2. Mi Brújula hoy

Estamos empezando a trabajar sobre nuestra propia brújula. Por eso, te vamos a invitar a profundizar un poquito más sobre uno de los pasos que realizamos muy rápidamente en el encuentro presencial: un diagnóstico de cómo está tu propia brújula hoy.

Para ello, te vamos a pedir que, como primer paso, coloques un puntaje del 1 al 10 a tu situación actual en relación a cada dimensión de la brújula.

Es muy probable que todavía no te sientas del todo familiarizado con el instrumento, o que te hayan quedado dudas sobre varios aspectos del mismo. No te preocupes, porque eso es lo que tiene que pasar en esta etapa.

Sin embargo, con lo que hayas entendido hasta ahora de cada dimensión de la brújula, te pedimos que realices el ejercicio de otorgarle un puntaje del 1 al 10. Tené en cuenta que el número que atribuyas a cada dimensión es puramente orientativo. Es un ejercicio que realizamos para comenzar a relacionarnos con el instrumento, no es un examen ni nada que se le parezca.

Luego de otorgar un valor numérico a cada dimensión, te pedimos que escribas, muy brevemente y para cada una de ellas, un párrafo que dé cuenta de por qué le asignas ese valor.. ¿Qué hace que hoy piense que mi Norte es un...? ¿Por qué pienso que mi Este está en un...? Nuevamente, tené en cuenta que son notas orientativas, que nos van a servir para empezar a pensar en las dimensiones de nuestra brújula de a poco. No tenés que tenerlo del todo claro o decidido. Son nuestras primeras ideas en relación a la brújula.

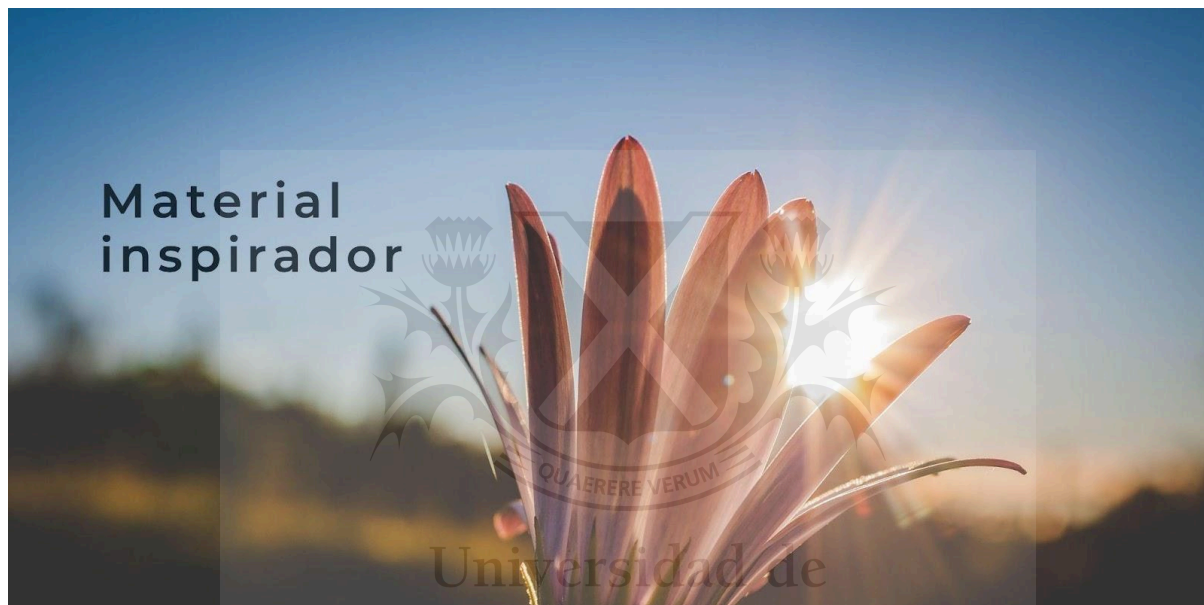
Para recordarte las diferentes dimensiones de la brújula, te compartimos esta imagen:



3. Otras miradas

Como última invitación, te proponemos que elijas a tres personas cercanas y les preguntes cuál es su propia definición de felicidad. Puede ser una oportunidad para ponerte en contacto con otras perspectivas y habilitar diálogos nutritivos.

- ¿Qué elementos en común y qué diferencias encuentras en las respuestas?
- ¿Qué te genera lo que pudiste escuchar?
- ¿Qué te aporta de nuevo?



Si tenés ganas de seguir indagando en el tema, acá te compartimos charlas que creemos que son muy valiosas. Algunas están en inglés, pero tienen subtítulos en español disponibles :)

- [Matthieu Ricard: The Habits of Happiness](#)
- [David Steindl-Rast: Want to be happy? Be grateful](#)
- [Martin Seligman: conferencia sobre la ciencia del bienestar](#)
- [Back to Being Podcast - Felicidad, ¿podemos aprender a ser felices?](#)

Recordá que podés hacernos las consultas que necesites por medio de whatsapp o a través de nuestro correo electrónico: somosquest@gmail.com

¡Que tengas una lindísima semana!

¡Bienvenid@ a la 2da semana!

Programa Brújula

MÁS SENTIDO Y CONEXIÓN,
EN TU VIAJE POR LA VIDA

Universidad de

San Andrés



Programa Brújula - Semana Nro 2

Más sentido y conexión, en tu viaje por la vida

¡Bienvenid@ a la segunda semana!

Qué alegría que hayas decidido continuar con el programa. A veces, puede resultar difícil hacernos tiempo en nuestras vidas para experiencias de este tipo. Por eso valoramos mucho tu esfuerzo y compromiso.

Esta semana nos invita a dar el primer paso en el camino de descubrir y crear nuestra brújula interna: conectar con nosotr@s mism@s.

Se puede viajar hacia ese puerto de tantas maneras distintas que puede llegar a abrumarnos. Además, sin quererlo, nos fuimos construyendo una serie de imperativos sociales que pueden volverse un poco pesados de cargar: tengo que estar super *fit*, comer bien, meditar, ser muy productiv@, etc. En Quest, creemos que no existe una única receta para conectarnos con nosotr@s mism@s. Pero sabemos que es muy importante tener un espacio en nuestras vidas para ello. Por eso, empezamos este viaje deteniéndonos en este segundo campamento, con ganas de escucharte, de aprender con vos y, con humildad y apertura, proponerte el hacer foco en el “desde dónde” me relaciono conmigo mismo, transformar la relación con la exigencia y convertirnos en amigos de nosotros mismos, y retomar la noción de cuidado.

Te invitamos a continuar desafiándote, a buscar ir un poco más allá de tus lugares comunes y a pedir ayuda cuando lo necesites.

¡Que disfrutes de tu viaje interior!



En nuestro segundo encuentro tuvimos la alegría de reencontrarnos, seguir compartiendo postales de nuestro viaje, y conectar con nosotr@s mism@s de diferentes maneras. Además:

- Viajaste a tu mundo interior a través de la escritura creativa.
- Te encontraste con la imagen tuya de niño.
- Escribiste una carta desde tu yo del futuro.
- Conversaste en un grupo acerca de lo que te sucedió en la propuesta anterior.
- Conociste de qué se trata la dimensión ESTE de la Brújula: pasar de la exigencia a la conexión.
- Escuchaste el poema de “Cuando me amé de verdad” de Charles Chaplin

Tal como hicimos la semana pasada, para tomar conciencia de lo que aprendiste en este taller, te proponemos que registres por escrito:

- ¿Cuál fue la sensación predominante en vos durante el encuentro?
- ¿Qué ideas acerca de vos mism@ te vinieron a la cabeza en los momentos más desafiantes?
- ¿Qué canción que conocés representa mejor este encuentro?



Propuesta de actividades para la semana

Además, te compartimos tres actividades para que lleves a cabo durante esta semana. Como ya sabés, son optativas y la idea es que las hagas solo si crees que pueden hacerte bien.

1. La Rueda del Este

Tod@s queremos poder estar en conexión con nosotr@s mism@s. Sin embargo, como ya mencionamos, puede resultar difícil entender qué significa eso en nuestra vida cotidiana. ¿Qué significa estar en conexión con nosotr@s mism@s? ¿Qué dimensiones de nuestra vida abarca esa pretensión?

Para poder resolver esa dificultad, desde Quest diseñamos un instrumento de registro de las diferentes dimensiones que componen la relación con nosotr@s mism@s: la Rueda del Este.

Comenzamos por identificar tres dimensiones diferentes dentro del Este de la Brújula: el vínculo con nuestro cuerpo, con nuestra emocionalidad y con nuestra mente. Una vez identificadas estas dimensiones, la Rueda nos permite “sacarle una foto” a cada una de ellas, aportando mayor claridad al Este de nuestra Brújula.

También nos puede ayudar a encontrar un balance. Por ejemplo, puede pasar que reconozca que estoy siendo muy cuidadoso con mi alimentación, pero que en mi conversación interna estoy exigiéndome mucho. O bien, me puede pasar que le esté dedicando mucha energía a meditar, pero casi nada a moverme y hacer deporte. Eso también podría afectar negativamente el balance total de mi conexión conmigo mismo.

La idea es que la Rueda sea un instrumento para chequear cómo estás y, en caso de que lo consideres necesario, poder hacer cambios para cuidar tu energía vital.

Dicho esto, ahora vamos a compartir algunas recomendaciones para construir una Rueda, que luego podrás modificar según lo que te sea más útil. Podés hacerlo en papel o de forma virtual, en función de lo que te quede más cómodo.

A continuación, te indicamos el paso a paso para confeccionar tu primera Rueda del Este:

- a. Primero, dibujá un círculo, lo más pródigo que puedas. Si estás realizando esta tarea a mano, podés ayudarte con un compás.
- b. Luego, dividilo en tres secciones iguales entre sí.
- c. Identificá cada sección con uno de los siguientes nombres: (1) cuerpo, (2) emocionalidad, (3) mente.
- d. Ahora, dibujá un punto dentro de cada sección que represente el nivel de satisfacción que tenés hoy con esa área de tu vida (cuanto más cerca esté del borde exterior del círculo, indica mayor nivel de satisfacción).
Para ayudarte en este paso, vamos a compartir en mayor profundidad que entendemos por cada dimensión:

(1). Cuerpo: cuidado de mi ser material. Puede servirte pensar: ¿cómo me estoy alimentando? ¿Qué espacio le doy al movimiento físico? ¿Estoy descansando lo suficiente?

(2). Emocionalidad: esta dimensión nos invita a registrar nuestro complejo mundo de emociones. ¿En qué estados de ánimo suelo estar inmerso? ¿Cómo es la fluctuación de mis emociones a lo largo del día?

Los estados de ánimo son los diferentes horizontes de posibilidades en los que podemos estar inmersos y que modifican nuestras acciones. Una vez que

estamos en un determinado estado de ánimo, nos comportamos dentro de los parámetros que tal estado de ánimo específico en nosotros.

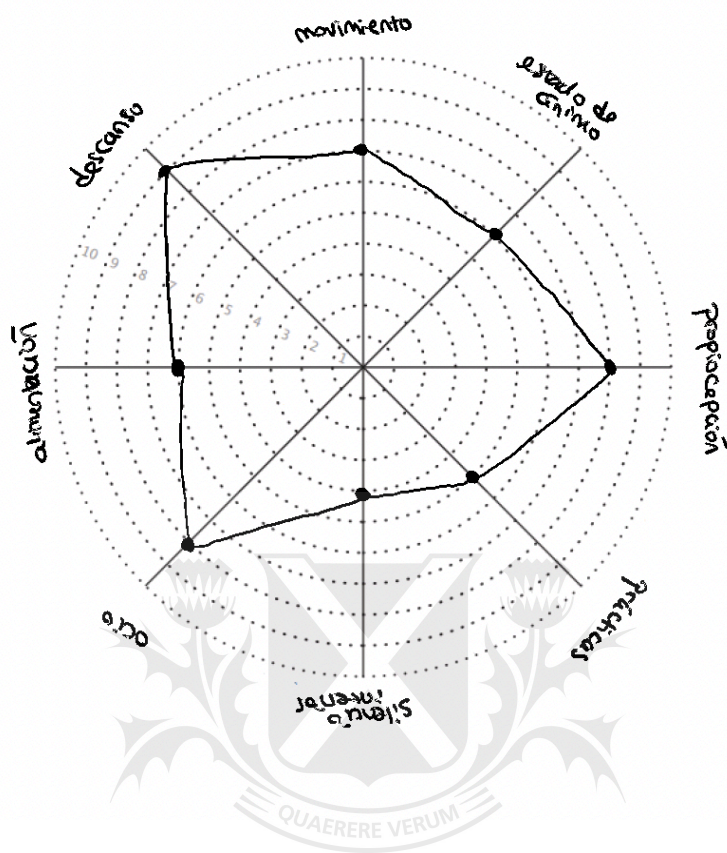
A diferencia de las emociones, que surgen a partir de un estímulo y desaparecen cuando dicho estímulo se va, los estados de ánimo permanecen en el tiempo.

Podés preguntarte cuáles son los diferentes trasfondos emocionales que están presentes en tu vida. ¿Me estoy sintiendo predominantemente alegre? ¿Triste? ¿Enojad@? ¿Predomina en mí el entusiasmo? ¿Me siento dominad@ por el miedo? ¿Reconozco mucha ansiedad?

(3). Mente: en este caso, nos referimos a nuestras conversaciones privadas, al diálogo interno que tenemos con nosotr@s mism@s. Eso que nos decimos de forma constante: las narrativas que construimos acerca de nosotr@s mism@s y del mundo. ¿Qué me digo a diario? ¿Me estoy dando espacio para las prácticas que sé que me ayudan a calmar la rumiación mental, como meditar y escribir?

- e. Para ganar mayor claridad sobre las dimensiones de tu conexión con vos mism@, podés realizar un paso más: ahora te invitamos a subdividir cada sección de la Rueda en las categorías que necesites y te parezcan más relevantes a vos. Por ejemplo, nosotros en Quest subdividimos la sección “cuerpo” en tres sub-porciones: (1.a) alimentación, (1.b) movimiento, (1.c) descanso. También la categoría “emocionalidad” se puede subdividir: por ejemplo, nosotros lo hacemos en dos secciones: (2.a) estados de ánimo y (2.b) propiocepción (nivel de registro que estoy teniendo de mis fluctuaciones emocionales). Te invitamos a que dividas las dimensiones de la manera que te parezca más adecuada a vos. Si alguna de ellas te parece difícil de dividir, podés dejarla así como está. Luego de identificar estas sub-secciones, podés hacer con ellas lo mismo que hiciste en el paso anterior: dibujá un punto dentro de cada sección que represente el nivel satisfacción que tenés hoy con esa área de tu vida (cuanto más cerca esté del borde exterior del círculo, indica mayor nivel de satisfacción). Podés agregar una dimensión que creas que contribuye a tu Este, por ejemplo, “ocio”.
- f. Ahora, conectá los puntos que identificaste los pasos anteriores con una línea. El resultado final te va a mostrar una foto del Este de tu Brújula, que te señala en qué dimensiones estás más fuerte y en cuáles, en cambio, podrías fortalecerte.

Para ayudarte con esta actividad, a continuación te mostramos un ejemplo:



Tené en cuenta que la Rueda es para vos y, por lo tanto, tiene que resultarte funcional. No tiene sentido incluir un montón de categorías que se te ocurran, si no son parte de tu cotidianidad. Tal vez, con que sea una Rueda simple, alcanza y sobra en este momento de tu vida.

2. Terapia del Este

A partir del ejercicio anterior, pudiste reconocer cuáles son las dimensiones en las que estás mejor y cuáles, en cambio, podrían mejorar. A lo largo de esta semana, te invitamos a nutrir una de las dimensiones que está más baja en tu Rueda.

Por ejemplo, si te das cuenta de que estás en un nivel “bajo” con respecto al registro de tus conversaciones internas, ¿podrías regalarte 10 minutos de meditación cada día? También podrías escribir tres páginas cada mañana, ni bien te levantas, registrando todos los pensamientos que vienen a tu cabeza (este ejercicio ayuda a tomar conciencia de todo lo que nos decimos a diario y que a veces ni registramos).

O, por ejemplo, si a partir de la rueda reconocés que estás descuidando tus espacios de disfrute, podés proponerte una cita con vos mism@ para hacer algo que te hace bien, cómo pintar, escuchar un buen disco, cocinarte algo rico y ver una peli.

Vos sabrás mejor que nosotros qué necesitas. La idea de esta actividad es que, en esta semana, te regales un espacio concreto y tangible para cultivar la conexión con vos mism@.

3. Registro del Este

Para terminar, te invitamos a que registres qué efectos produce en vos el hecho de cultivar tu Este. ¿Cómo te hace sentir? ¿Qué impactos tiene en el resto de tus actividades? ¿Cómo afecta tu vínculo con las demás personas de tu entorno? Para ello, podés tomarte un tiempo para responder estas preguntas, en el cuaderno que estás utilizando para el programa o dónde te sea más cómodo.



Para seguir cultivando tu Este, te compartimos algunos videos, charlas y poemas que te pueden acompañar.

- [Poemas para disfrutar](#)
- [¿Cómo se juega la relación cuerpo-mente en nuestro bienestar?](#)
- [Expresión, ¿cómo rehabilitarnos?](#)
- [Los tres componentes de la autocompasión - Kristin Neff](#)
- [Sobre la conexión, las emociones y el lenguaje](#)
- [¿Cómo conectar con nuestra esencia?](#)
- [¿Cómo autorregular nuestro sistema nervioso?](#)

Recordá que podés hacernos las consultas que necesites por medio de whatsapp o a través de nuestro correo electrónico: somosquest@gmail.com

¡Que tengas una gran semana del Este!



Universidad de
San Andrés

¡Bienvenid@ a la 3ra semana!

Programa Brújula

MÁS SENTIDO Y CONEXIÓN,
EN TU VIAJE POR LA VIDA

Universidad de

San Andrés



Programa Brújula - Semana Nro 3

Más sentido y conexión, en tu viaje por la vida

¡Bienvenid@ a la semana tres!

En esta tercera semana de viaje compartido nos introducimos en una nueva dimensión de la Brújula, todavía dentro del eje de conexión. Ingresamos a las tierras del Oeste, que nos invitan a preguntarnos por nuestra *conexión con l@s demás*.

Para algun@s viaj@r@s y buscador@s, el Oeste es territorio conocido. Algunas personas se sienten muy a gusto interactuando con l@s demás y con su entorno, y tienen muy presente esta dimensión en sus vidas. Algun@s hasta tienen la costumbre de pensar regularmente en sus vínculos más importantes. También están acostumbrad@s a tener en cuenta los procesos colectivos, la dimensión social y ambiental de esta experiencia compartida que llamamos vida.

Otr@s, en cambio, sienten muy profundamente el aspecto individual de este viaje, la soledad de la experiencia íntima de conexión con la vida, y, a veces, encuentran dificultades en compartir y expresar con exactitud esa vivencia. Algunas veces, esa sensación, l@s hace sentirse un poco incomprendid@s o alejad@s de l@s demás, o, tal vez, l@s lleva sin quererlo a descuidar sus vínculos más importantes y su presencia comunitaria.

También puede sucederte que tengas un poco de ambos mundos; de hecho, eso es lo más común. Tod@s tenemos un sistema vincular en nuestras vidas, por más pequeño que sea, y, a la vez, tod@s tenemos un espacio interior propio (que ya visitamos en el Este) que no siempre es fácil compartir con l@s demás.

En Quest, creemos que la conexión con l@s demás es una dimensión central en la experiencia humana y que es muy importante llevar conciencia a ese aspecto de nuestras vidas. Por eso, te invitamos a continuar conociéndote, a ir un poco más allá de tus ideas preestablecidas, y a conectar con todo lo que te rodea.

¡Que disfrutes el viaje por tu espacio exterior!

Semana 3: oeste, conexión con l@s demás

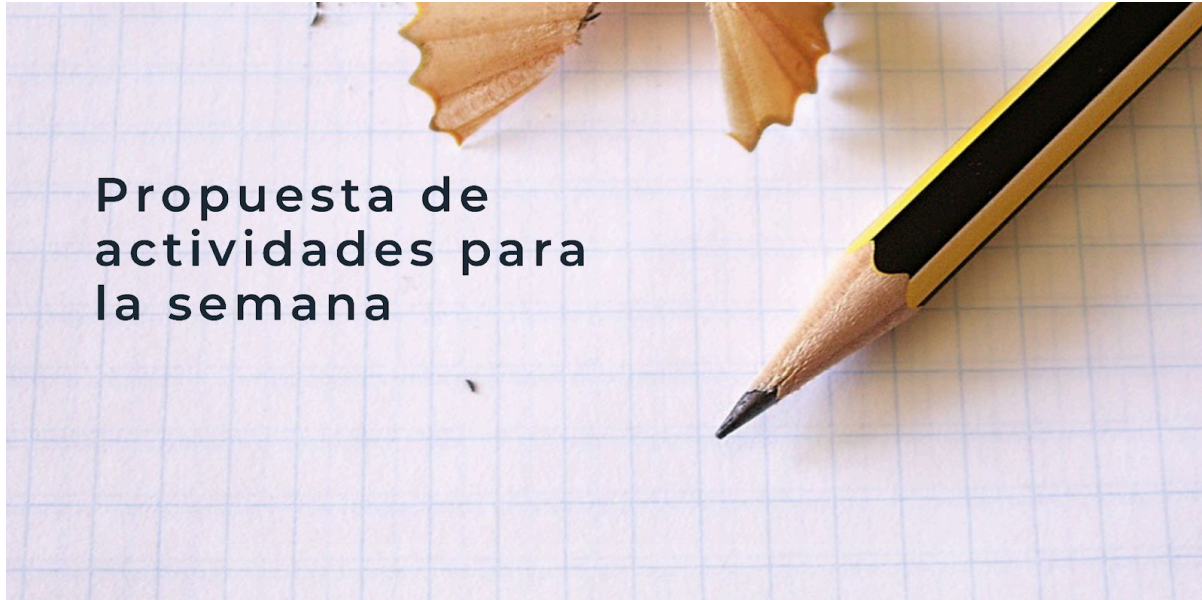


En nuestro tercer encuentro, nos sumergimos en la dimensión Oeste de la Brújula. Volvimos a hacer espacio en nuestras semanas para frenar la pelota, encontrarnos con l@s otr@s viaj@r@s y reflexionar junt@s acerca de cómo queremos vivir nuestros vínculos. Puntualmente:

- Indagaste en tu sistema vincular a través de la dinámica de las monedas.
- Conversaste en un grupo acerca de lo que reconociste y aprendiste en la propuesta anterior.
- En dúo, profundizaste en alguna conversación que creés estar callando.
- Conociste de qué se trata la dimensión OESTE de la Brújula.
- Escuchaste el capítulo 21 de *El Principito*.

Como venimos haciendo desde el comienzo del programa, te invitamos a hacer visible lo qué aprendiste durante el encuentro. En esta oportunidad, te proponemos:

- Escribir tres palabras clave que reflejen para vos lo esencial del encuentro.
- Escribir tres ideas nuevas de vos mism@ con respecto a tus vínculos.
- Escribir tres preguntas que te hayan surgido con respecto a tu propia experiencia de la dimensión Oeste.



Propuesta de actividades para la semana

A continuación, una serie de posibles actividades para seguir llevando conciencia al Oeste de tu Brújula. ¡Ojalá te sumen!

1. Mi historia vincular

En este primer ejercicio, te proponemos hacer un viaje al pasado para reencontrarte con las personas más importantes que formaron parte de tu vida.

Te invitamos a realizar los siguientes pasos.

1. Dibujá una línea de tiempo de tu vida, desde tu nacimiento hasta la actualidad. Divídila en septenios (períodos de siete años, comenzando por el año en que naciste). Por ejemplo, si tenés 30 años, tu primer septenio va desde tu nacimiento hasta tus 7 años; tu segundo septenio de tus 8 a tus 14; tu tercero, de tus 15 a tu 21; tu cuarto, de tus 22 a tus 28; y, actualmente, estás viviendo tu quinto septenio.
2. Con respecto a cada septenio, respondé:
 - a. ¿Dónde viviste y con quiénes?
 - b. ¿Cuáles fueron tus grupos de pertenencia? Para pensar esta respuesta, te puede ayudar recordar las actividades principales que realizaste durante ese septenio o las instituciones de las que fuiste parte (escuela, universidad, trabajos, clubes, espacios de arte, instituciones religiosas, ONGs, etc).
 - c. En una palabra: ¿qué rol tuvo tu familia en cada septenio? ¿Qué rol tuvieron tus vínculos de amistad y de pareja?

- d. ¿Cuáles fueron los hitos o las experiencias más significativas con respecto a tus vínculos?
 - e. ¿Quiénes fueron tus principales maestr@s de vida? ¿Quiénes te dejaron una huella especial?
 - f. Bonus track: si tenés ganas, podés elegir fotos de cada septenio compartiendo momentos con tus personas más importantes.
3. ¿Qué podés decir con respecto a tu historia vincular hasta hoy? ¿Qué sentís al repasar tu línea del tiempo?
 4. ¿Qué querés sostener con respecto a cómo te vinculaste a lo largo de los años? ¿Hay algo que te gustaría cambiar o incorporar?

2. Mapa de vínculos

Este ejercicio es muy similar al ejercicio de las monedas. Te proponemos hacerlo por si te sirve tener “una foto” de cómo está tu sistema vincular hoy, que refleje quiénes están más cerca y quiénes están más lejos tuyo en este momento de tu vida.

Para eso, escribí tu nombre en el medio de una hoja en blanco. Escribí los nombres de las personas que forman parte de tu vida alrededor de tu nombre. La distancia entre el nombre de cada uno y el tuyo representa el nivel de cercanía que hoy tenés con esa persona. Si, por ejemplo, hoy estás teniendo un vínculo muy cercano con una amiga, su nombre va a estar muy cerca de donde escribiste el tuyo. Si, por el contrario, estás teniendo un vínculo lejano con un hermano, su nombre va a estar más lejos.

Luego de realizar el mapa de tus vínculos:

- ¿A quién/es te gustaría agradecerle/s por su presencia en tu vida?
- ¿Hay algún vínculo que te gustaría potenciar o fomentar aun más?
- ¿Hay algún vínculo que creas que necesita ser reparado?

3. ¿Qué quiero hacer con esto que vi?

Luego de haber revisado tu historia vincular y de haber hecho tu mapa de vínculos, te invitamos a pasar a la acción. A veces damos por sentado que las personas que forman parte de nuestra vida saben lo que pensamos y sentimos por ellas, pero no siempre es así. Por ejemplo, ¿por qué no mandarle un mensajito a ese hermano con el que no charlás nunca preguntándole cómo está? ¿Te animás a mandarle un audio

por whatsapp a tu mamá, agradeciéndole por haberte acompañado todos estos años? ¿Cómo te ves proponiéndole unos mates a ese amigo que no ves hace tiempo y con el que tienen una charla pendiente? ¿Qué tal una carta a tu gran maestra de vida? ¿O una visita a tu abuelo?

Por supuesto que son solo ejemplos y que nada de lo que proponemos en este espacio es obligatorio. Simplemente son provocaciones, sacudones, invitaciones para seguir dando pasos en cultivo de tu Oeste.

4. Encuentro con una persona inspiradora

Pensá en una persona que *conozcas* y te *inspire* por la forma en que se vincula. Puede que te inspire por cómo se vincula con sus afectos más cercanos, por cómo cuida a su familia o por el vínculo de pareja que tiene. También puede ser que te inspire por cómo se vincula con personas que van más allá de sus vínculos más cercanos. Por ejemplo, un maestro o una maestra que trabaje con dedicación, un/a emprendedor/a que busque generar un impacto positivo en la gente a partir de su trabajo, una persona que nutra a otr@s con su camino espiritual, un/a artista que transmita un mensaje que te conmueve especialmente. Puede inspirarte, por qué no, por cómo se vincula con la comunidad “no humana” de la que forma parte: por cómo cuida a los animales, por ser activista ambiental, por limpiar las costas.

Lo importante es que pienses en una persona que te resulte inspiradora por su forma de vincularse. Además, necesita ser una persona a la que puedas contactar con facilidad, ya sea porque la conocés personalmente o porque alguien te puede ayudar a contactarla.

Una vez que hayas elegido a esa persona que estamos buscando, te invitamos a proponerle tener una conversación. Puede ser desde tomarse unos mates hasta organizar una charla por Zoom o una llamada por teléfono. El objetivo del encuentro es que puedas preguntarle acerca de aquello que despierta admiración en vos.

Algunas cuestiones que te pueden orientar, sobre todo si no conocés a la persona directamente:

- Explicale a la persona elegida por qué tenés ganas de charlar con ella.
- Definan una duración estimada de la charla.
- Pensá algunas preguntas que te pueden guiar al momento de conversar: cómo es su propia experiencia con respecto a su experiencia vincular, qué aprende de ella, cuáles son sus alegrías y desafíos más grandes.

Después de la conversación, te invitamos a pensar:

- ¿Qué te llevás del encuentro?
- ¿Cómo puede ayudarte esa persona a pensar en tu propia forma de vincularte?

5. Para terminar el eje de conexión

Para cerrar el eje de conexión de la Brújula, te invitamos a registrar a partir de tu propia experiencia de qué forma pueden retroalimentarse el Este y el Oeste y generar un balance entre sí. ¿Ves algún vínculo entre las dimensiones? ¿Creés que la conexión con vos mism@ puede ayudarte a conectar mejor con l@s demás? Y viceversa, ¿pensás que la conexión con l@s demás te aporta en tu conexión con vos?



Universidad de
SanAndrés

Material inspirador

Para seguir cultivando tu Oeste, te compartimos algunos materiales que te pueden acompañar.

- [Qué hace a una buena vida? \(Ted talk\)](#)
- [Interdependencia y gratitud \(meditación guiada\)](#)
- [La biología del amor de Humberto Maturana](#)
- [El poder de la vulnerabilidad \(Ted talk\)](#)
- [Corto animado: Sr. Indiferente](#)
- [Human Planet \(trailer\)](#)
- [Epuron \(corto conceptual\)](#)
- [Human \(documental\)](#)

Recordá que podés hacernos las consultas que necesites por medio de whatsapp o a través de nuestro correo electrónico: somosquest@gmail.com

¡Que tengas una gran semana del Oeste!



¡Bienvenid@ a la 4ta semana!

Programa Brújula

MÁS SENTIDO Y CONEXIÓN,
EN TU VIAJE POR LA VIDA

Universidad de

San Andrés



Programa Brújula - Semana Nro 4

Más sentido y conexión, en tu viaje por la vida

Hasta ahora, estuvimos recorriendo el eje de Conexión. Comenzamos por el ESTE, *conexión con un@ mism@*, y continuamos en el OESTE, *conexión con l@s demás*.

El eje de Conexión nos brinda alegría, placer, energía, disfrute a partir de estar en relación. Es increíble sentirse así. Tod@s queremos sentirnos bien. Y por eso le metemos fichas al eje de Conexión en nuestra Brújula.

Pero tod@s sabemos que la vida no tiene solamente ese color. Muchas veces no me siento bien. Muchas veces me siento mal. A veces, me toca enfrentarme a la enfermedad, propia o de un ser querido. Otras veces, me toca vivir un conflicto importante, conmigo mism@ o con alguien que aprecio de verdad. Y otras, cosas que parecen menos “grandes” vistas desde afuera (un *deadline* de laburo, un examen en la facultad, la presión de un jefe, una decisión sencilla pero que no puedo terminar de tomar, una agenda muy cargada, las diferentes presiones económicas, etc.). Distintas cuestiones cotidianas que nos hacen sentir el malestar, la ansiedad, la presión, el cansancio, la frustración... En síntesis, el sufrimiento, en sus diferentes formas.

Por eso, en Quest, nos resulta muy importante trazar una primera diferencia entre *sentirse bien* y *estar en armonía con un@ mism@*.

Sentirse bien es lo que asociamos comúnmente al concepto de bienestar e, incluso, al de felicidad. Sentirse bien es una masa, es una fiesta. Pero también, sabemos que hay otra forma de “sentirse bien”, que va más allá del placer (que es efímero), de la alegría (que es mutable), o de la energía (que se agota).

Hay una forma de “sentirse bien” que tiene más que ver con la experiencia de estar en un profundo acuerdo con un@ mism@, con la experiencia de sentir realizada nuestra responsabilidad personal, de haber asumido con libertad quién soy y qué quiero hacer en la vida, más allá del disfrute o el placer momentáneo que me puede generar eso. A esto nos referimos cuando hablamos de *estar en armonía con un@ mism@*.

Joseph Cambell lo describe bellamente cuando dice que ser feliz es “esa sensación profunda de estar presente, de hacer lo que tenemos que hacer para ser nosotros mismos”.

Por eso, proponemos que la Brújula se abra a un segundo eje, el eje del Sentido, que cruza verticalmente al eje de Conexión, trayendo otros colores al cuadro, abriéndolo a la vez a las alturas de la trascendencia y a las profundidades del dolor. Y así como los tenía el eje de Conexión, el eje del Sentido también tiene sus polos complementarios: Norte y Sur.

Cuando hablamos de Norte, nos referimos al significado profundo que le encontramos a nuestro propio viaje por la vida. Cuando me pregunto por qué estoy acá, de qué quiero que se trate mi vida, por y para qué hago lo que hago, me estoy preguntando por el Norte.

En Quest creemos que nuestro Norte se construye y, al mismo tiempo, se descubre. Por un lado, se construye porque podemos diseñarlo, podemos elegirlo y es producto de una narrativa personal. Por otro lado, es un hallazgo, un descubrimiento, es algo con lo que me puedo encontrar si me abro a escucharme a mí mism@ y a lo que la vida me trae.

Ahora bien, el Norte puede volverse muy abstracto sin la presencia del Sur. El Sur es la dimensión que me permite materializar mi Norte, la forma en que elijo manifestarlo en mi vida cotidiana. El Sur hace de lo abstracto algo concreto, de un enunciado, algo observable. El Sur nos reconcilia con el hecho de que somos materia, de que somos parte de este mundo, de que hay ciertas reglas de juego para seguir. Me pone en contacto con mis necesidades, con mi cuerpo, con el trabajo, con el dinero, con estar acá de forma íntegra, con todo lo que eso implica.

Como ya dijimos, el Norte y el Sur son complementarios. Esto significa que se brindan mutuamente lo que al otro le falta. El Norte cobra existencia a través del Sur y el Sur, por su parte, cobra sentido a través del Norte. Podemos agregar, también, que un mismo Norte puede manifestarse de múltiples formas a través del Sur. El Norte trasciende y el Sur se transforma a lo largo de mi vida, de mis etapas vitales, de mi contexto.

Te invitamos a dar tus primeros pasos en el eje del Sentido haciendo los ejercicios que dejamos abajo (aunque sea algunos).

¡Buen camino, viajar@!

Semana 4: norte, dirección de mi vida



Semana 4: norte, dirección de mi vida

Llegó el cuarto encuentro de este recorrido y nos metimos de lleno en el eje de sentido. Para explorar el Norte de la Brújula:

- Te reuniste con otr@s dos viaj@r@s para responder algunas preguntas disparadoras, como qué harías con cinco millones de dólares y cuál sería tu eslogan si fueras un producto.
- Visualizaste el día de tu muerte y escribiste lo que te gustaría que dijera ese día una de tus personas más queridas acerca de tu propia vida.
- Compartiste un espacio de intercambio con todo el grupo a partir de las reflexiones que surgieron en el ejercicio anterior.
- Conociste de qué se trata el eje de sentido de la Brújula y la dimensión del Norte.

Si resumieras lo que te llevás del encuentro en una oración, a modo de recordatorio para vos mism@, ¿cuál sería?



Propuesta de actividades para la semana

Te invitamos a hacer una serie de actividades para explorar tu Norte. Son puertas que, si querés, podés abrir para empezar o continuar tu viaje hacia tu propio interior.

1. Siete preguntas

Como hicimos al comienzo del encuentro, te invitamos a responder siete preguntas disparadoras. Puede que ya hayas respondido algunas de ellas. Si es así, ¡salteala nomás!

- ¿Qué es lo que más te importa?
- ¿Quiénes confían en vos?
- ¿Quién/quienes te inspiran?
- ¿Qué causas te importan más?
- ¿De qué estás agradecid@?
- ¿Qué es lo que te saca de la cama cada mañana?
- ¿Cómo querés ser recordad@?

2. Vidas imaginarias

Julia Cameron, autora de *El camino del artista*, propone un ejercicio disparador que a nosotr@s nos gusta mucho. Creemos que es un buen puntapié para conectarnos con deseos que tenemos y a veces no registramos o ni nos animamos a expresar. Decidimos tomarlo y hacerle algunas modificaciones, para que nos acompañe en el

comienzo de la exploración del Norte.

La primera parte del ejercicio consiste en pensar qué harías si tuvieras que vivir otras cinco vidas. Por ejemplo, podrías ser bailarín/a, monje/a, escritor/a, muralista, *influencer*, cociner@, fotógraf@ de National Geographic, médic@ sin fronteras, corresponsal de guerra, cantante, profesor/a, empresari@, maestr@ rural, fundador/a de un hogar de niñ@s, modelo, líder de Green Peace. Lo que te surja, bienvenido. Bienvenidas las locuras. Escribí todo lo que se te ocurra.

Como dice Cameron, “el objetivo de estas vidas es pasarlo bien en ellas”.

Para la segunda parte del ejercicio, te proponemos que observes las vidas imaginarias que te gustaría experimentar. ¿Ves algún elemento en común entre ellas? Por ejemplo, ¿todas te permitirían estar en contacto con personas? ¿O te mueven a la aventura? ¿Involucran estar al servicio de ciertas necesidades? ¿Están vinculadas con la expresión? Encontrar un hilo que las une puede darte algunas pistas de algunas cosas que te encienden.

3. Mi mejor versión

Si pudieras usar tres adjetivos para describirte en tu mejor versión, ¿cuáles serían? Elegí tres de la siguiente lista:

- Valiente
- Saludable
- Divertid@
- Amable
- Organizad@
- Amoros@
- Conectad@
- Activ@
- Empátic@
- Agradecid@
- Energétic@
- Alegre
- Calm@
- Resiliente
- Servicial
- Responsable
- Trabajador/a
- Cariños@
- Balancead@
- Solidari@
- Generos@
- Silencios@
- Creativ@
- Paciente
- Compasiv@
- Optimista
- Atent@
- Presente
- Amigable con el ambiente
- Consciente
- Confiable

Como segundo paso, te invitamos a preguntarle a tres personas que te conozcan en profundidad cuáles creen que son los tres adjetivos que te describen en tu mejor versión. Complementar tu percepción de vos mism@ con la percepción que tienen los demás de vos es una forma de ampliar tu propio panorama.

Pensarte en “tu mejor versión” es una manera de conectar con esas circunstancias, actividades, personas y lugares que te llevan a estar y sentirte así.

4. Mis valores

En línea con el ejercicio anterior, ahora te invitamos a pensar cuáles son tus valores esenciales. Adaptamos este ejercicio a partir de una propuesta de Brené Brown, que creemos que es muy útil. A continuación, el paso a paso.

a. Léé la siguiente lista:

- Rendición de cuentas
- Logro de objetivos
- Activismo
- Adaptabilidad
- Aventura
- Altruismo
- Ambición
- Autenticidad
- Equilibrio
- Belleza
- Pertenencia
- Crecimiento profesional
- Cuidado
- Co-creación
- Colaboración
- Compromiso
- Comunidad
- Compasión
- Competencia
- Confianza
- Conexión
- Satisfacción
- Contribución
- Cooperación
- Valentía
- Creatividad
- Curiosidad
- Dignidad
- Diversidad
- Eficiencia
- Medio ambiente
- Castidad
- Igualdad
- Ética
- Excelencia
- Equidad
- Fe
- Familia
- Estabilidad financiera
- Perdón
- Libertad
- Amistad
- Diversión
- Generaciones futuras
- Generosidad
- Retribución
- Gracia
- Gratitud
- Crecimiento
- Armonía
- Salud
- Herencia
- Hogar
- Honestidad
- Esperanza
- Humildad
- Humor
- Inclusión
- Independencia
- Iniciativa
- Integridad
- Intuición
- Seguridad laboral
- Alegría
- Justicia
- Bondad
- Conocimiento
- Liderazgo
- Aprendizaje
- Legado
- Ocio
- Amor
- Lealtad
- Naturaleza
- Apertura
- Optimismo
- Orden
- Crianza de l@s hij@s
- Paciencia
- Patriotismo
- Paz
- Perseverancia
- Realización personal
- Poder
- Orgullo
- Reconocimiento
- Fiabilidad
- Ingenio
- Respeto
- Responsabilidad
- Asunción de riesgos
- Seguridad
- Autodisciplina
- Autoexpresión
- Respeto a un@mism@
- Serenidad
- Servicio
- Simplicidad
- Arte
- Espiritualidad
- Administración
- Éxito
- Trabajo en equipo
- Ahorro
- Tiempo

- Tradición
- Viajes
- Victoria
- Confianza
- Verdad
- Comprensión
- Singularidad
- Utilidad
- Visión
- Vulnerabilidad
- Riqueza
- Pobreza
- Bienestar
- Integridad
- Sabiduría

b. Identificá y escribí tus dos valores primordiales: las creencias más importantes para vos, que considerás pilares que te sostienen. Para seleccionar tus valores, hacete las siguientes preguntas:

- ¿Este valor me define?
- ¿Este valor representa lo mejor de mí?
- ¿Es un filtro que utilizo para tomar decisiones difíciles?

c. Para profundizar en tus valores, respondé las siguientes preguntas.

Acerca del valor 1:

- ¿Qué dos comportamientos observo en mí que están basados en este valor?
- ¿Qué dos comportamientos observo en mí que están por fuera de este valor?
- Pensá un ejemplo de un momento en el que viviste plenamente este valor.

Acerca del valor 2:

- ¿Qué dos comportamientos observo en mí que están basados en este valor?
- ¿Qué dos comportamientos observo en mí que están por fuera de este valor?
- Pensá un ejemplo de un momento en el que viviste plenamente este valor.

d. Teniendo en cuenta ambos valores, respondé las siguientes preguntas:

- ¿Quién conoce tus valores y te apoya para vivir acorde a ellos?
- ¿Cómo es el apoyo de esta persona?
- ¿Cómo te sentís cuando vivís acorde a tus valores?
- ¿Cuáles son las señales de alerta que te ayudan a reconocer que estás viviendo fuera de tus valores?

5. Experiencias de sentido en tu propia vida

Probablemente hayas tenido o estés teniendo alguna experiencia de estar en profundo acuerdo con vos mism@, de sentirte realizad@, de encontrarle un significado profundo a la vida. Estas experiencias no tienen por qué ser placenteras. Por ejemplo, podemos pensar en una residente de Medicina, que puede estar despierta durante más de treinta y seis horas para atender a sus pacientes. Es probable que ella no sienta bienestar en la hora número treinta y cinco en la que sigue despierta, pero tal vez tenga la experiencia de que lo está haciendo le da un significado profundo a su propia vida.

Te invitamos a que te pongas en contacto con dos experiencias puntuales en las que te hayas sentido de esa manera.

- ¿En qué consistieron las experiencias?
- ¿Cuáles son las principales acciones que llevaste a cabo en esas experiencias?
- ¿Qué versión de vos afloró en esas experiencias?
- ¿Qué valores se pusieron en juego?
- ¿Qué elementos en común podés encontrar entre ambas experiencias?

7. Primeros bocetos de mi Norte

A modo de exploración, te invitamos a coquetear con el enunciado de tu Norte. ¿De qué se trata?

El enunciado de tu Norte:

- Refleja de forma concisa, en una o dos oraciones, cuál creés que es el significado profundo de tu viaje. Es el por qué y el para qué estás acá.
- Es algo que se construye y que se descubre. Se construye porque es producto de una narrativa personal y se descubre porque es algo con lo que te podés encontrar abriéndote a la escucha de vos mism@ y de lo que la vida te trae.
- Puede transformarse y ser profundizado durante toda tu vida.
- Puede incluir tu trabajo. Ahora bien, tu trabajo no tiene por qué ser la totalidad de tu Norte ni tampoco ser lo único que está incluido en él. De hecho, tu trabajo puede estar completamente excluido de tu Norte.
- Ofrece una relación balanceada entre el contenido semántico, la emoción que te produce (es decir, que te entusiasme y te motive) y la acción que te propone (te organiza, te ayuda a jerarquizar y a elegir).
- Subyace a tus haceres, es lo que le da sentido a lo que hacés en las diferentes dimensiones de tu vida.

Podés tener un enunciado de tu Norte muy claro, como también completamente difuso. Este ejercicio es simplemente una aproximación, un juego, un paso más. Te invitamos a que bocetes algunas ideas y oraciones sueltas. También puede servirte hacer una red conceptual, en la que podés volcar todas esas palabras que creas que pueden estar vinculadas a tu Norte.

Luego, te invitamos a imaginarte que te despiertan en la mitad de la noche y te preguntan cuál es tu Norte. ¿Qué respondés?



Universidad de
San Andrés



Te compartimos algunos materiales que te pueden acompañar en la exploración de tu Norte.

- [Morir, ¿qué nos puede enseñar la muerte sobre la vida?](#) (episodio de podcast)
- [Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Capítulo 2 \(pag 58 a 86\)](#)
- [El pescador y el empresario](#)
- Claudio Naranjo sobre la conciencia de la muerte (video en versión corta y en versión larga)
- [El mito del héroe, por Joseph Campbell](#) (video)
- [El camino del héroe, Ted-Ed](#) (video)
- [El reencuentro con el alma](#) (extracto del capítulo II de *El libro rojo*, de Jung)

Esperamos que disfrutes mucho esta semana. Ya sabés por dónde encontrarnos. Escribinos cuando quieras.

Buen viaje al Norte :)



¡Bienvenid@ a la 5ta semana!

Programa Brújula

MÁS SENTIDO Y CONEXIÓN,
EN TU VIAJE POR LA VIDA

Universidad de

San Andrés



Programa Brújula - Semana Nro 5

Más sentido y conexión, en tu viaje por la vida

¡Bienvenid@s al SUR de la Brújula!

¿Por qué es tan difícil ser quien un@ es? ¿Por qué nos cuesta tanto ser quienes somos en realidad? ¿No debería ser lo más fácil y sencillo de todo? Al fin de cuentas, si nuestro NORTE nos indica nuestros valores más preciados, ¿por qué nos cuesta tanto expresarlo y dejarlo ser?

Tal vez no te sientas identificad@ con esa dificultad. Pero cada vez más, en Quest nos encontramos con personas que nos comparten sus dificultades para poder elegir entre las miles de opciones que tenemos a nuestro alcance hoy.

Si querés formar parte de una comunidad de avistamiento de ovnis, entrar a trabajar en un banco, sacar el carnet de timonel, o poner una cervecería artesanal, hoy en día, es más fácil que nunca. Es cierto que hay millones de nosotr@s que están excluid@s del sistema que no tienen esas posibilidades. Pero no estamos hablando de eso ahora. Estamos hablando de vos. Y, lo más seguro, es que vos tengas muchas opciones en el menú para elegir hoy.

¿Cómo elegir entre tantas opciones tan copadas? ¿Cómo saber cuál es la correcta? ¿Lo vuelco todo en un Excel? ¿Hago un FODA? ¿Tiro la monedita? Y, más difícil aún, ¿cómo mantenernos en esa decisión una vez tomada, con tantas distracciones y nuevas opciones que surgen a cada rato en nuestra vida? Porque parece que no nos alcanza el tiempo para hacer todo lo que queremos hacer, y sin embargo, sentimos que pasamos mucho tiempo haciendo cosas que no queremos. ¿Cómo es la cosa?

De todo eso se trata el SUR de la brújula: de ser nosotr@s mism@s, en el hermoso desorden del mundo. De tener la valentía y la determinación de sostener el timón orientado al norte personal, en tiempos de tormenta o de calma.

Te invitamos a bailar en esta dimensión que nos desafía enormemente a l@s bulliciosos habitantes del *sur del sur*.

¡Saquemos al tirano del trono y sigamos haciendo la revolución!



Semana 5: Sur - materialización

Llegó el quinto encuentro de este viaje y exploramos el Sur de la Brújula:

- Conociste los principios del Sur.
- Te conectaste con tu Norte a través de tu Padlet personal.
- Trabajaste en tu enunciado personal.
- Compartiste un espacio de intercambio con foco en la materialización de nuestro Norte.
- Trabajaste en la definición de objetivos, logros y acciones como estrategia de materialización
- Escuchaste un poema de la cultura purépecha

Si resumieras lo que te llevás del encuentro sobre el Sur en un titular de periódico amarillista, de esos que son bien polémicos y difíciles de olvidar: ¿cómo sería ese titular?



Propuesta de actividades para la semana

Como cada semana, te compartimos una serie de actividades para explorar tu Sur.

1. ¿A dónde se nos va el tiempo?

“Mostrame tu Calendario y te diré quién eres”, dicen algunos gurúes de la productividad personal. En Quest, no somos así de fundamentalistas, ni mucho menos. Primero, porque tenemos un corazoncito hippie con Osde que ya pudiste apreciar en los encuentros. Pero, sobre todo, porque entendemos que el tiempo es algo muy mágico y sutil, y no siempre responde a las mediciones de Cronos.

Sin embargo, creemos que poner un poco de conciencia en saber a qué actividades le dedicamos la mayor cantidad de tiempo, es una buena estrategia para comenzar a pensar acerca del Sur.

Por eso, te proponemos que anotes las cinco actividades principales de esta semana que pasó: ¿cuánto tiempo le dedicaste a cada una?

A continuación, te invitamos a preguntarte: ¿esa asignación de tiempo, es consistente con lo que sabes acerca de tu Norte hasta ahora? ¿Hay algunas variaciones que pueda introducir en mi semana para acercarme un poco más a ese horizonte de sentido?

2. Cinco pequeños cambios

A continuación, te invitamos a pensar en cinco cambios que te gustaría que sucedieran en tu vida en relación a la capacidad que tenés hoy de materializar tu Norte. Pueden ser cambios significativos o modificaciones muy pequeñas. Lo importante es que sean cosas que te gustaría ver que pasen en tu vida.

Te recomendamos que pienses en ello desde el deseo, desde aquello que te motiva intrínsecamente, y no desde lo que pensás que *debería ser* vivir más alienad@ a tu Norte.

Muchas veces, lo primero que nos viene a la cabeza está asociado a algún mandato inconsciente, o satisfacer deseos de los demás, que no necesariamente son los tuyos propios.

Si bien el eje del Sentido nos conecta con nuestra responsabilidad personal, nuestros deseos más profundos son un pista muy valiosa para encontrar nuestro Norte, y seguirlos nos permite tener la determinación y la constancia para realizar aquellos cambios a nivel del Sur que, tantas veces, nos resultan difíciles de llevar adelante.

3. Una dimensión especial dentro del SUR: nuestra relación con el dinero

Así como en las actividades anteriores, pusimos conciencia sobre un aspecto central de la dimensión SUR, el tiempo, ahora te invitamos a involucrarte con otro aspecto esencial de la materialización: nuestra relación con el dinero.

Creemos que uno de los desafíos para materializar nuestros anhelos más profundos está vinculado con el tan deseado y, a la vez, problemático dinero. El dinero es un medio que nos permite satisfacer necesidades y deseos. Puede convertirse en una fuente de oportunidades como también en una cárcel invisible.

La forma en que nos relacionamos con el dinero está afectada por nuestra historia, por nuestro contexto, por lo que aprendimos, y por los modelos que tuvimos. Consideramos que es muy importante buscar tener una relación saludable con el dinero y, para eso, te proponemos un ejercicio para empezar a echar luz a tus propias creencias acerca de esta poderosa creación humana.

Este ejercicio está pensado para hacer en parejas. Podés hacerlo por tu propia cuenta, pero sin dudas tiene un potencial mayor si lo hacés con otra persona. A continuación, el paso a paso.

Se asignan los roles en el dúo: un@ será A y otr@ será B. “A” empezará por hacerle las siguientes preguntas a “B” y tomará nota de sus respuestas:

- ¿Qué representa el dinero para vos?
- ¿Qué sentís cuando alguien te da dinero?
- ¿Qué opinión tiene o tenía tu madre acerca del dinero?
- ¿Qué opinión tiene o tenía tu padre acerca del dinero?
- ¿Qué historias contaban en tu casa acerca de la gente que tenía dinero?
- ¿Cómo estas opiniones e historias influyen en los resultados que obtuviste en tu vida?

Luego de que A responde todas las preguntas y B anota las respuestas, rotan los roles.

Una vez que ambas personas hayan respondido, cada una lee en forma individual sus respuestas y detecta los pensamientos y las emociones que surgen al respecto.

¿De qué te diste cuenta con este ejercicio?

4. Cuando me cuesta el Sur

Algunas veces, a todos nos pasa que perdemos el Norte, y “avanzamos” a tientas sin tener muy claro hacia dónde. ¿Te ocurrió eso alguna vez? Seguramente que sí. Pero, otras veces, tenemos ese Norte claro y, sin embargo, no logramos sostener las actividades que sabemos que necesitamos realizar para poder avanzar en esa dirección deseada.

Te invitamos a que visites algún momento de tu historia en el cuál sentiste (o sentís) que no pudiste materializar aquello que anhelabas:

- ¿Cuáles fueron tus mayores dificultades para poder llevar adelante eso que te interesaba?
- ¿Podés reconocer alguna de ellas presente en tu vida ahora?
- ¿Se te ocurre alguna manera de transformar esa dificultad en una oportunidad para calibrar el Sur de tu Brújula?

Te invitamos a combinar este ejercicio con el número 2 de esta guía: ¿hay algún pequeño cambio que puedas realizar en tu cotidiano con esto que descubriste?



Material inspirador

Como siempre, te compartimos algunos materiales que te pueden acompañar en la exploración de tu Sur.

- [Episodio de Podcast- Productividad, ¿cómo repensar el balance en nuestras vidas?](#)
- [Episodio de Podcast - Objetivos Ecológicos: ¿cómo relacionarnos con nuestros objetivos de forma consciente?](#)
- [Libro completo sobre hábitos basados en principios](#)
- [Podcast sobre Finanzas Personales orientado al bienestar integral](#)
- [Resumen en video del libro Hábitos Atómicos](#)

Esperamos que disfrutes mucho esta semana. ¡Ya falta poco para terminar este proceso!

Que tengas un muy buen trekking por el Sur :)

