



Master  
Class  
ICESI

# Felicidad:

## Un camino de ciencia

· Ciencia · Felicidad · Bienestar ·



AOTRO  
NIVEL



Polis



## ¿Por qué hacer la **Master Class** de felicidad: **Un camino de ciencia?**

La búsqueda de la felicidad ha sido el propósito de los hombres. Desde Aristóteles, buscamos la felicidad como el fin último. Lo que deseamos, y las metas que nos proponemos, las valoramos porque conducen a la idea de felicidad que se persigue. Desde los griegos hasta nuestros días, la concepción de la felicidad y su búsqueda como objetivo humano no ha cambiado. A pesar que ha sido una búsqueda e inquietud histórica, sabemos poco sobre la felicidad. Sólo desde hace unas décadas, la felicidad cayó bajo el lente de los intereses científicos en muchas disciplinas. Psicólogos, biólogos, médicos, economistas, hacedores de políticas públicas hoy se interesan por conocer qué hace feliz a las personas y cómo contribuir a la búsqueda humana más antigua. Este es un mapa que está en construcción, pero se ha vuelto de gran interés conocer las rutas que se van descubriendo y los caminos a dónde llevan.

A medida que se descubren nuevas rutas en la búsqueda de la felicidad, también se hacen más visibles y prevalentes las rutas que llevan a un crecimiento de los problemas de salud mental. **El estrés, la ansiedad y la depresión son problemas que afectan la salud de la población mundial, con una gran incidencia en la población joven, las mujeres, y los adultos mayores.** Para entender la felicidad, hay que entender que la disminuye, y los problemas de salud mental, son el factor que tiene una mayor asociación con la disminución de la felicidad que experimentamos cotidianamente.



## Dirigido a:

Esta Master Class está diseñado para cualquier persona con interés por conocer sobre la felicidad y la salud mental. No se necesita ningún conocimiento previo, solo curiosidad e interés por un tema de gran relevancia. Los estudiantes adquirirán herramientas e ideas para discutir con propiedad uno de los temas más prevalentes en las publicaciones de masas y en la producción de conocimiento científico.

Esta MasterClass busca introducir a los estudiantes a uno de los temas más populares en la sociedad actual: la felicidad y los problemas de salud mental. A través de las unidades de esta MasterClass, **los estudiantes adquirirán conocimientos sobre la historia de la felicidad, las disciplinas que la estudian, la clasificación de los problemas de salud mental y su prevalencia en el mundo.** Las dos últimas unidades tienen el objetivo de acercar a los estudiantes a la evidencia científica sobre las creencias de la felicidad y lo que realmente contribuye a una vida feliz.



## Instructora

Lina Martínez estudió filosofía y literatura, realizó un master en educación y desarrollo humano y es master y Ph.D en políticas públicas. Ha sido consultora en el Banco Mundial y el Banco Interamericano de Desarrollo en políticas educativas en América Latina. Es profesora de la Universidad Icesi de las clases de Felicidad y Bienestar y análisis y evaluación de las políticas públicas y dirige POLIS, el Observatorio de Políticas Públicas, donde se asesoran gobiernos y empresas en diseño y evaluación de políticas públicas y sistemas de evaluación para el bienestar de los individuos.

# Estructura de la clase

Felicidad: Un camino de ciencia, es un Master Class **online gratuito que puedes hacer a tu ritmo**. La clase empieza sentando las bases conceptuales para entender la felicidad y termina con la revisión de los hallazgos que ha hecho la ciencia sobre los aspectos asociados con la felicidad de las personas.

Esta clase se fundamenta en los estudios académicos que sustentan las disciplinas que se han ocupado de estudiar la felicidad que van desde la psicología hasta las políticas públicas.

El curso está estructurado en cuatro unidades:



## Unidad 1.

*La felicidad: una búsqueda histórica*



## Unidad 2.

*Lo que disminuye la felicidad: las enfermedades de salud mental*



## Unidad 3.

*Concepciones erradas de la felicidad*



## Unidad 4.

*Lo que contribuye a la felicidad*





## **Unidad 1.**

### ***La felicidad: una búsqueda histórica***

En esta unidad, se realiza un recorrido histórico de la felicidad. Desde el budismo y el estoicismo hasta nuestros días. Abordaremos las definiciones y campos de estudios más contemporáneos de la felicidad que incluyen la psicología positiva y la inteligencia emocional.

## **Unidad 2.**

### ***Lo que disminuye la felicidad: las enfermedades de salud mental***

El contenido de esta unidad, se enfoca en abordar las enfermedades de la salud mental. A pesar que vivimos en la época más próspera de la historia, la prevalencia del estrés, la ansiedad y la depresión son los problemas que aquejan a la mayor parte de la población y la pandemia agudizó su prevalencia. Se discuten en qué grupos poblacionales se concentran la mayor incidencia de problemas de salud mental y los estigmas culturales con los que se abordan estas condiciones.



### **Unidad 3.**

#### ***Concepciones erradas de la felicidad***

El dinero, los bienes materiales, y el reconocimiento, son los factores que culturalmente se han asociado con la felicidad. La investigación científica muestra que la contribución de estos factores a la felicidad es marginal, o que se reduce en el tiempo. Vamos a explorar los hallazgos de un vasto cuerpo de investigación que muestra lo equivocados que podemos estar cuando predecimos qué nos hace felices.

### **Unidad 4.**

#### ***Lo que contribuye a la felicidad***

La felicidad está en situaciones cotidianas y en la calidad de las relaciones afectivas que construimos a lo largo de la vida. En esta unidad, se abordan los factores que tienen una asociación alta y positiva con la felicidad. Discutimos de una forma didáctica y fácil de aplicar, los hallazgos de la ciencia del bienestar.

## Reconocimiento

La creación de esta clase es financiada por el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación de Colombia. Proyecto CTO 435-2021. Este proyecto fue financiado como una de las estrategias para reducir los impactos del COVID-19 en el bienestar de la población- Agradecemos a Ministerio y a la Universidad Icesi por la financiación y apoyo en la elaboración de esta clase.



El conocimiento  
es de todos

Minciencias



UNIVERSIDAD  
**ICESI**

A OTRO  
NIVEL

