

## **Práctica Positiva, Ejercicio Gratificante**

### ***(Positive Practice, Rewarding Exercise)***

**Juan Manuel Chávez Escobedo, María Teresa Arizpe Gutiérrez & Angélica Reyes Mendoza**

**Resumen.** La práctica positiva conlleva una serie de acciones que nos ayudan a remplazar a las practicas negativas en la vida cotidiana en diversos ámbitos como en lo familiar, el trabajo, la escuela, por mencionar algunos, los seres humanos respondemos al entorno y en ello existen múltiples factores que nos hacen reaccionar, sin embargo depende de cada individuo la reacción ante las situaciones. De tal forma que la positividad y las prácticas positivas son estrategias para el desarrollo personal y colectivo que en lo contemporáneo son importantes para la vida en sociedad.

**Palabras Clave.** Práctica Positiva, Familia, Felicidad.

**Abstract.** Positive practice entails a series of actions that help us replace negative practices in daily life in various areas such as family, work, school, to name a few. Human beings respond to the environment and in this there are multiple factors that make us react, however, the reaction to situations depends on each individual. In such a way that positivity and positive practices are strategies for personal and collective development that are currently important for life in society.

**Key Words.** Positive Practice, Family, Happiness.

---

### **Introducción**

La práctica positiva hace referencia a todas aquellas acciones que se guían por principios, objetivos, procedimientos y experiencias con organización que son llevados a cabo para tener resultados positivos, por tanto en esta implementación de practica positiva se hará referencia a la “felicidad y desarrollo humano en la familia” esta se llevará a cabo con la familia extendida de uno de los autores, es una práctica positiva en el ámbito familiar.

Se pretende observar y registrar información sobre estos 2 tópicos relacionados con el fin de hacer un balance individual y comentarlo en grupo ( en la familia en cuestión) y mostrar en este artículo un ejemplo de prácticas positivas en el ámbito familiar, la familia en cuestión tiene 13 miembros, son muy unidos, conviven cada semana todos los miembros unas 4 horas por lo menos y procuran celebrarse en familia cuando cumplen años, esta práctica positiva pretende ser un ejemplo y ser un referente para analizar la perspectiva sobre la percepción de la felicidad y desarrollo humano de cada miembro de esta familia.

El ser humano es un ser integral, de acuerdo al paradigma cualitativo responde con actitudes hacia el mundo real donde vive, actúa, se desplaza y puede ser influido y estimulado por la naturaleza para su toma de decisiones, por ello el estudio de la felicidad está inmerso en este campo y paradigma de estudio.

La felicidad en la vida de las personas puede ser un motivante para los trabajos que la persona realiza, así mismo puede incidir en un mejor clima organizacional, recordemos que la primera organización a la cual llegamos asignados, pues los bebés no eligen la familia donde nacen, es la familia donde se nos enseña desde niños los valores, los estilos de vida entre otros y se construye desde la niñez nuestro carácter que en la adolescencia y adultez se reafirma y que sin duda alguna nos podrá ayudar o no en nuestras relaciones y actuaciones en nuestra vida, la percepción de la felicidad y la plena consciencia de la concepción de la misma en cada uno incide en nuestras actuaciones.

### **Objetivo**

Contribuir al estudio de la felicidad y desarrollo humano en el ámbito familiar a través de la realización y registro de una práctica positiva.

## **Metodología**

El artículo está circunscrito en el paradigma cualitativo y se utiliza observación en sitio de una familia y análisis reflexivo. Cabe mencionar que uno de los autores es miembro de dicha familia, por ello la facilidad del registro de observación.

Los instrumentos a utilizar son la observación, cuestionarios y registro.

Contexto: Familiar

Participantes: 13

Adultos: 11

Infantes: 2

Entidad Federativa: Nuevo León

La observación proporciona información de actitudes y comportamientos en el contexto familiar que conlleva convivios, reuniones en casa, fiestas, cine, teatro, vacaciones, entre otros, se registrará en computadora en archivos de Word. Se diseña un cuestionario sobre la felicidad y se contestara individualmente y se analizarán los resultados.

## **Desarrollo**

La palabra "Felicidad" proviene del latín "Félix" o "Fértil". (Mena y Zubieta 2018). En este sentido se puede decir que el hombre debe ser fértil en su vida, es decir que el fruto de su existencia sea sublime, relacionado con lo perene, con el alma y la expresión de sus pensamientos aunado con los sentimientos que se produzcan en su ser.

"La logoterapia se dirige al futuro", menciona Frankl (2017). Y esta aseveración es trascendente, pues habla de un proceso a largo plazo orientado con esperanza, con

visión y liderazgo para el ser humano. Una visión en tales términos servirá para llegar a la trascendencia humana. La felicidad da un sentido importante a las personas.

Por otro lado, según Cuéllar (2016), la verdadera felicidad la podemos definir como “la tranquilidad del alma donde reina la paz”. En estas palabras se observa que la felicidad es entendida como un remanso de paz, en el sentido sublime del alma. La paz es difícil de alcanzar para algunas personas, sin embargo, se coincide en la expresión humana de paz-tranquilidad-armonía-felicidad.

De tal forma que, el hombre feliz, según Cuéllar (2016), es “el que vive bien y obra bien”, entendiéndose esta aseveración desde una armonía de felicidad como una especie de vida dichosa y de una conducta recta, dado que se complementa con la expresión de que “la felicidad consiste en el ejercicio y uso perfecto de la virtud” (Cuéllar, 2016). Un ser humano virtuoso hace el bien, nunca tiene la propensión a la maldad y a la perversión, por ello se puede decir es un “propiciador de felicidad”. La felicidad ajena debe ser un tema en la agenda personal de cada ser humano. Solo así, si todos nos comprometemos con ello, se construiría la base de una sociedad armónica y con mayores probabilidades de ser feliz.

“La felicidad es la gloriosa sensación en la que todo parece correcto” (Gawdat 2018). Cuando las cosas nos parecen correctas y eso es compartido por los demás, todo parecería indicar que esos momentos perfectos nos llevarían a la felicidad y hasta quisiéramos duraran más, sin embargo, en la realidad humana parece que nada es perfecto en lo perene, hay estados de orden y de equilibrio, así como de caos y desequilibrio.

“Son las emociones las que nos permiten enfrentar las situaciones demasiado difíciles” (Goleman 2009). Desde este punto de vista se puede decir que las emociones sienten la felicidad y corresponde a la razón pensarla.

“Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (Goleman 2009). Sin duda alguna el manejo de las emociones es un proceso complejo para las personas, en muchas ocasiones el éxito depende del “manejo adecuado de las emociones”.

“La Felicidad profesional es fruto de la consciencia intima sobre la autorrealización.” (Mena y Zubieta 2018). Aquí se puede comentar que la autorrealización de la persona produce como fruto la felicidad profesional, y es que el poder sentirse realizado da un sentido a la vida, contribuye al bienestar personal, a la percepción de utilidad a la sociedad y tranquilidad personal.

## **Resultados**

La Práctica positiva se desarrolla en un contexto familiar con 13 participantes donde 11 son adultos y 2 infantes, se procede a la narrativa de la observación. Llevada a cabo, cuando se da la oportunidad de coincidir en la casa de los abuelos, comentando que los abuelos son la generación mayor. Luego siguen los hijos naturales y políticos y los nietos, que el mayor tiene 24 años y el menor 10.

Tres de los hijos son Maestros y esto les permite coincidir en muchas ocasiones con horarios, trabajan relativamente cerca de casa de sus padres, existe buena relación entre todos los miembros de la familia, en ello varias veces sin ponerse de acuerdo coinciden en casa de sus padres, y la observación indica lo siguiente:

- Gusto por verse y coincidir
- Abrazos
- Expresiones de cariño como: que bien te vez, que gusto de coincidir...
- Expresiones de colaboración como: traemos algo para comer, beber, nos cooperamos, o yo lo traigo, etc.
- Ponerse de acuerdo para planear una reunión donde estén todos los miembros de la familia.

La expresión de gusto, de felicidad en sus caras, en sus comportamientos, sus palabras acompañadas de sus actos es un remanso de paz y tranquilidad para cada miembro de la familia y para los abuelos aún más, el registro de esta observación permite valorar los momentos importantes.

## Fiestas familiares

Las fiestas familiares tienen motivos diversos como el aniversario de cada uno de los miembros, el aniversario de casados de las parejas, el estreno de algún auto por parte de algún miembro de la familia, la graduación de alguien de la familia desde el preescolar hasta el doctorado.

En dichas fiestas planeadas se convive, se platica, se baila, se escucha música, se comparten anécdotas, se les da consejos a los más jóvenes, se comenta de diversos temas como política, economía, beisbol que es el deporte que más les gusta a la mayoría, de futbol soccer, de danza, ya que esta la practica una de las nietas y ha ganado diversas competencias y tiene trofeos de ello, a cada uno se le da espacio, lugar, respeto como persona, los infantes tienen muy buen comportamiento, se desarrollan bien en la escuela y en su vida, socializan y tienen amigos de su edad, pero se nota que disfrutan los momentos con la familia.

#### Convivios donde está la familia y amigos o familia más extendida o lejana

En ocasiones hay alguna invitación a convivios o fiestas donde están personas como amigos, o familia lejana de otros estados de la república o que es extendida primos segundos o terceros y se observa siempre un sentido de convivencia, amabilidad y gozo, respeto, gusto por las reuniones.

#### Actividades recreativas como cine, teatro, visitas a museos y vacaciones

Es interesante que en ocasiones hay el acuerdo de ir al cine o al teatro todos los miembros de la familia a disfrutar de una película o de una obra de teatro, o conciertos en teatro o auditorios, estas experiencias placenteras han llevado a la familia a escalar en la convivencia en otro tipo de actividades como visitas a museos, exposiciones de arte, eventos musicales o de danza, viajar de Monterrey, N.L. a Saltillo, Coahuila para ir al museo del desierto en vehículos, comer allá y tener una experiencia de aprendizaje, convivencia y entretenimiento que conlleva a la salud emocional de las personas.

Vacaciones, en ello es interesante que por la buena convivencia y pláticas en familia fue surgiendo en la familia las ganas de viajar juntos, el resultado ha sido fabuloso, entre ello se puede comentar que algunos de los lugares visitados en vacaciones son:

- Museo del desierto en Saltillo Coahuila.
- Cristo roto en Aguascalientes.
- Caja de Agua en San Luis Potosí.
- Iglesia de san Francisco de Asís en Real de Catorce, S.L.P.
- Catedral de Guadalajara, Jalisco.
- Moll del Norte y centro de Laredo Texas.
- Paseo del río en San Antonio Texas.
- Museo de San Antonio de las Alazanas en Coahuila.
- Templo de la virgen de san Juan en San Juan de los Lagos, Jalisco.
- Cancún, Quintana Roo.
- Centro histórico de Linares, N.L.
- Mirador de Montemorelos N.L. Entre otros.

En cada una de dichas experiencias de vacaciones se observa la gran estima de cada miembro de familia, en las pasadas vacaciones de semana santa se visitó Aguascalientes, se paseó en la ciudad, visitaron museos, etc. Fue algo que se disfrutó.

En la narrativa de dicha observación es muy importante que escribir y registrar y vivir los momentos nos da una perspectiva de lo positivo que se vive y que no siempre se está consciente de lo positivo y lo que representa la familia para el bien vivir y ser en la sociedad.

### Cuestionario sobre felicidad

En las siguientes aseveraciones favor de contestar si o no según sea el caso

1- ¿Me siento a gusto con mi familia la mayoría de las veces?

- 2- ¿Prefiero estar con amigos que con mi familia?
- 3- ¿Me deprimó fácilmente?
- 4- ¿Mi actitud frente a la vida es positiva?
- 5- Me considero una persona feliz

Este es el cuestionario tipo que se le puso a cada uno de los miembros, contestaron por separado y los resultados son:

1- ¿Me siento a gusto con mi familia la mayoría de las veces?	100% SI
2- ¿Prefiero estar con amigos que con mi familia?	100% NO
3- ¿Me deprimó fácilmente?	100% NO
4- ¿Mi actitud frente a la vida es positiva?	100% SI
5- Me considero una persona feliz	100% SI

Además de los resultados plasmados en el cuestionario se les pregunto a la segunda generación (solo a los hijos naturales no a sus parejas) en la modalidad face to face (cara a cara) a que atribuían sus respuestas, cabe mencionar que fue por separado pero las respuestas pueden resumirse en:

La familia es muy importante, el tener una buena relación, valores compartidos, es la base de mis respuestas, considerando a la familia como un motor de positividad que me ha proporcionado fuerza y resiliencia para no pensar negativamente y tratar siempre de ver lo positivo de la vida.

Es importante mencionar que la vida nos presenta diferentes retos y cambios, el apoyo de la familia ayuda a que nuestra realidad no sea tan traumática y sea

digerible emocionalmente, por ende la percepción de “felicidad” puede variar a través del tiempo, sin embargo, no por ello deja de ser un factor importante para el desarrollo personal que se ligue a las personas a nuestro alrededor relacionado con lo emocional.

La familia puede servir de catalizador, es decir coadyuvar a un buen desempeño y más rápido en nuestra vida en los diversos ámbitos como el trabajo y escuela, así como en la vida cotidiana.

Hay acciones que funcionan en la vida como catalizadores, estas sirven para producir un incremento en las posibilidades de ser feliz, los acontecimientos que son reforzadores como la felicitación por realizar un buen trabajo o por obtener una calificación adecuada son importantes para posibilitar al hombre hacia la felicidad. Esto se da en la familia y debe darse como catalizadores de felicidad en la vida.

Entre los componentes de la prosperidad, que pueden propiciar la felicidad están la vitalidad: el sentido de estar vivo, emocionado. Y el aprendizaje: el desarrollo que resulta de obtener nuevos conocimientos y habilidades.

Cuando ellos impulsan a la prosperidad contribuyen a la felicidad personal. Ambos componentes son de actualidad y la prosperidad es para muchas personas algo similar o acompañante de la felicidad, hay que recordar que la familia es la célula de la sociedad y esta puede incidir en la prosperidad y felicidad de sus miembros.

### **Comentarios Finales y Conclusiones**

La felicidad es algo que incide en los seres humanos, en su cosmovisión, en sus comportamientos y desarrollo de inteligencia y manejo emocional de situaciones en sociedad, Goleman refiere que existen grandes tipos de inteligencia emocional como lo son:

- Inteligencia Personal que a su vez tiene competencias que determinan la relación con nosotros mismos, dentro de ellas están los componentes de:

Conciencia en uno mismo que tiene que ver con reconocer nuestras emociones y las consecuencias de estas.

Auto regulación que tiene que ver con controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlas a un objetivo, de pensar antes de actuar y responsabilizarse de los propios actos.

Auto motivación que se refiere a estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en el logro de los objetivos haciendo frente a los problemas y emitiendo soluciones.

- Inteligencia Interpersonal, esta tiene también elementos de competencia como:

Empatía que se refiere a entender al otro en sus emociones, forma de sentirse y responder adecuadamente al otro.

Habilidades sociales es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, saber persuadir e influir en los demás.

La felicidad es importante e incide en el desarrollo humano, en la práctica positiva desarrollada y plasmada en este trabajo se puede concluir que si una familia coadyuva al progreso humano, invariablemente esta propicia en sus miembros “felicidad” y está también relacionada con otros factores como la inteligencia emocional y el sostenimiento de un código de valores compartidos que estimulan un estilo de vida saludable.

Como recomendaciones a cada miembro de la familia es estudiar, convivir, aprender y sobre todo seguir procurando “ser buenos”, a los lectores de este trabajo, tomar el caso como una referencia de practica positiva con la plena consciencia que puede mejorarse.

## **Bibliografía**

Bernal Torres, César. (2016). Metodología de la Investigación. Colombia: Pearson.

Frankl, V. E. (1985). El Hombre en busca del sentido. España: HERDER.

Goleman, Daniel. (1995). La Inteligencia Emocional. España: Kairós.

Hill, Napoleón, W. Stone. (1982). La Actitud Mental Positiva. España: Prentice Hall.

Sampieri H. Roberto et al. (2014). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill.

Tapia, Alejandro et al. (2017). Psicología Positiva. México: Trillas.

Open Class. Solís Martha. (2024). Practica Positiva. México: Utel.

Fuente Consultada el 7de Mayo de 2024 disponible en:

<https://childmind.org/es/articulo/como-iniciar-relaciones-positivas-con-las-familias-8-recomendaciones-que-puede-poner-en-practica/>

Fuente Consultada el 7de Mayo de 2024 disponible en:

<https://www.kidpower.org/library/article/poder-de-practica-positiva/>

## **Sobre los Autores**

### Juan Manuel Chávez Escobedo

Estudios:

Doctorado en Administración y Políticas Públicas

Doctorado en Educación

Maestría en Relaciones Industriales

Maestría en Dirección de Instituciones Educativas

Licenciatura en Administración

Licenciatura en Educación Media con Especialidad en Física y Química

Ingeniería Comercial

Adscripción: UANL

### María Teresa Arizpe Gutiérrez

Estudios:

Doctorado en Educación

Maestría en Administración Educativa

Maestría en Educación Media en la Especialidad de Física y Química

Licenciatura en Educación Media en la Especialidad de Física y Química

Adscripción: SE NL.

### Angélica Reyes Mendoza

Estudios:

Doctorado en Contaduría

Maestría en Administración de Empresas

Licenciatura en Administración de Empresas

Adscripción: UABC