NOVIEMBRE
Nº8 2026
CMG ALUMNI

Reflexiones Ontológicas

El Observador CMG



“La felicidad desde el observador que soy”

Por Marcela Rosales
Coach tutor Ontológico CMG

La felicidad ha sido siempre una búsqueda permanente del ser humano. Desde la antigua Grecia hasta nuestros tiempos seguimos haciéndonos una pregunta que parece no perder vigencia: ¿qué nos hace realmente felices?

Tanto así, que uno de los estudios más longevos sobre felicidad y bienestar, desarrollado por Harvard, lleva más de 80 años intentando comprender qué hace que una vida sea una buena vida.



Durante mucho tiempo, en mis distintos roles, entendí la felicidad como ese momento en que todo estaba bien: ojalá sin problemas, con cierta estabilidad económica, alcanzando objetivos y cumpliendo metas. Pero esa felicidad muchas veces se quedaba en el momento.

Disfrutaba un logro y al poco tiempo ya estaba pensando en el siguiente. Y cuando aparecían los desafíos que inevitablemente trae la vida, sentía que esa felicidad tan anhelada se veía amenazada. Cada tristeza, cada pérdida o cada dolor aparecía como una sombra que nublaba mi tranquilidad.

El coaching ontológico me permitió descubrir algo que siempre había estado frente a mí, pero que desde el observador que era no podía ver.

NOVIEMBRE
Nº8 2026
CMG ALUMNI

Reflexiones Ontológicas

El Observador CMG

Comprendí que mi bienestar no dependía solamente de lo que me ocurría, sino también de la manera en que yo me relacionaba con aquello que me ocurría.

Y poco a poco comenzaron a aparecer nuevas preguntas: ¿Qué depende de mí y qué no? ¿Qué puedo aprender de esta experiencia? ¿Qué posibilidades no estoy viendo? ¿Cuánto hay hoy en mi vida para agradecer, aun cuando estoy atravesando un momento de dolor?

Las circunstancias no necesariamente cambiaron; lo que comenzó a cambiar fue el observador que yo era frente a ellas. Comprendí que el bienestar no significa evitar la tristeza o las dificultades, sino aprender a transitarlas reconociendo también aquello que nos sostiene, y entre aquello que nos sostiene están nuestros vínculos. La ciencia de la felicidad nos muestra que gran parte de nuestro bienestar se construye junto a otros, en esos gestos cotidianos de escuchar, acompañar, agradecer o simplemente estar. Porque la amabilidad y el servicio al otro no solo pueden transformar el día de alguien, también generan bienestar en nosotros mismos.

Por eso hoy entiendo que la felicidad no es algo que construimos individualmente. También se construye con otros y a través de otros.

Quizás durante mucho tiempo buscamos la felicidad en aquello que todavía nos falta: el próximo logro, una nueva meta, mayor estabilidad o ese momento futuro en que finalmente “todo esté bien”.

Hoy intento mirarla desde otro lugar. No como un destino al que llegar cuando la vida esté resuelta, sino como una manera de relacionarme con la vida que tengo, con las personas que amo y con aquello que cada día sí está presente. Porque quizás la felicidad no nace de las cosas extraordinarias que conseguimos en la vida.

Quizás nace mucho más cerca de lo que pensamos: en aprender a hacer de lo cotidiano algo extraordinario.

