



Dimensiones del bienestar

¿Has sentido alguna vez que, desde que pones un pie fuera de la cama, te sientes cansado y con ganas de volver a dormir unos minutos más? Dirás que eso es normal, pero cuando esa sensación perdura durante el resto del día y no tienes algún otro malestar físico, es señal de que algo anda mal, posiblemente a nivel emocional, que disminuye tu percepción de bienestar. Se han estudiado mucho las distintas formas de combatir lo que está mal a nivel emocional, como la ansiedad o el estrés, sin embargo, en años recientes, cada vez más personas se están preocupando por investigar cómo se puede desarrollar el bienestar a partir de lo que está bien (Verdugo, Ponce, Guardado, Meda, Uribe y Guzmán, 2013).

¿Es el bienestar sinónimo de felicidad?

Podemos ver frecuentemente cómo en diversos medios se menciona la importancia de alcanzar el bienestar y la felicidad. Este tema está presente tanto en programas de televisión, como en podcasts, así como en las revistas de vanguardia o en los periódicos. Al ser conceptos que suelen ir de la mano, podemos llegar a pensar que bienestar es sinónimo de felicidad. Sin embargo, esto no es así, ya que son dos conceptos distintos pero que están relacionados entre sí, porque la felicidad es un estado mental bajo el cual nos permitimos estar abiertos a recibir emociones positivas y, en este estado, nos sentimos con ganas de tomar acciones que nos permitan tener una vida buena, es decir, acciones a favor de nuestro bienestar. Por lo tanto, la felicidad contribuye al bienestar (Cárdenas, 2016).



Felicidad

Un estado mental de emociones positivas.

contribuye

Bienestar

Una vida buena o digna de ser vivida.

La felicidad

En el día a día vamos transitando por una serie de emociones, unas positivas y otras negativas, las cuales al sumarse o restarse resultan en distintos niveles de lo que pudiéramos llamar felicidad. Las emociones ocurren de manera dependiente a lo que pasa a nuestro alrededor y el contexto que nos rodea; es complejo, así como lo es entender la felicidad.

Martin Seligman, experto investigador sobre el tema de la felicidad, presentó en su libro *Florecer* el modelo PERMA (acrónimo que envuelve cinco elementos), vigente en la actualidad. Seligman identificó que esos cinco elementos son los esenciales para que las personas experimenten una felicidad duradera que contribuya a su bienestar (Seligman, 2011; Oades, Steger, Delle y Passmore, 2017; Koh, 2020).

Modelo PERMA:

P (Positive Emotions)

- Emociones positivas
- Las emociones, en general, pueden ser positivas o negativas (estas últimas también son conocidas como adaptativas). En cuanto a las emociones positivas, pueden variar en intensidad (altas o bajas) y contribuyen a sentirse satisfechos

E (Engagement)

- Compromiso
- Se refiere al modo de involucrarse en una tarea o actividad que requiere de concentración, absorción y enfoque. En su forma más intensa, se puede llegar al estado de flow, es decir, cuando se está completamente inmerso e involucrado en lo que se hace, ya que es algo que requiere de esfuerzo pero que, al mismo tiempo, se siente un brote de energía y de disfrute al hacerlo.

R (Positive Relationships)

- Relaciones Positivas
- Se refiere a las relaciones positivas con los demás. Simplemente el salir a tomar un café con la familia o caminar con un amigo o amiga, sostiene las relaciones y genera un sentimiento de gratitud. La gratitud es muy poderosa, ya que es a la vez una emoción positiva y una fortaleza de carácter.

M (Meaning)

- Significado
- Es tener un propósito y una dirección en lo que se hace, y la capacidad de conectarse con algo más grande que uno mismo.

A (Acomplishment)

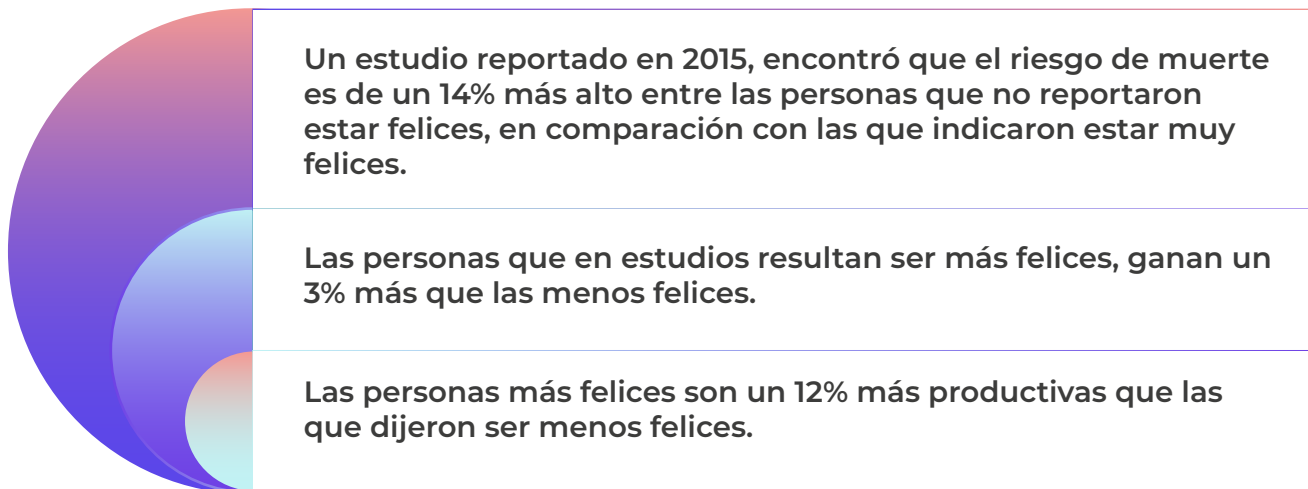
- Logro
- El sentimiento de ser competente o de sentirse eficaz en la realización de las tareas, o bien, al alcanzar las metas fijadas.

La vida se nos presenta en ocasiones con momentos tristes, difíciles o complicados, pero también nos regala momentos agradables como la alegría, el interés, la esperanza, el orgullo, la diversión o el asombro (Fredrickson, 2009). Estas emociones positivas (P) se activan o generan cuando realizamos actividades o tareas que nos mantienen comprometidos o involucrados (E), cuando nos relacionamos de manera positiva con la familia, amigos o compañeros (R), cuando tenemos muy claro cuál es nuestro propósito (M) y cuando nos sentimos satisfechos por nuestros logros (A).

La evaluación de estos elementos PERMA, en su conjunto, determinará en qué medida nos sentimos felices (Seligman, 2011).

Piensa en algún momento en que te hayas sentido muy feliz. Ahora identifica qué te hizo sentir así, ¿qué fue lo que pasó? ¿En qué grado o nivel los elementos PERMA estaban presentes en ese momento? Repasa nuevamente los cinco elementos del modelo PERMA y reflexiona en dos o tres actividades o tareas que podrías realizar en este momento, que te harían sentir nuevamente muy feliz.

Los beneficios de sentirse feliz son muchos. De acuerdo con estudios científicos, las personas más felices viven más y tienen más éxito; algunos estudios realizados, así lo avalan (Ansberry, 2021):



Toma en cuenta que, para ser feliz, no es necesario que diariamente tu día sea como de película, ya que no es posible que la vida, tal y como la conocemos, nos regale momentos continuos de felicidad. (Ansberry, 2021),

Imagina que cada mañana te despiertas después de haber tenido un sueño reparador, te asomas a la ventana y disfrutas de la salida del sol. Tomas un rico desayuno que te preparas con mucho gusto, tiempo y paciencia y, después de disfrutarlo, sales a la calle a ver lo que te destina el camino de tu casa, ya sea al trabajo o a la actividad que realizarás. El día está precioso, llegas a tu destino y lo pasas de lo mejor, después vas a comer con tus amigos/as y finalmente regresas a tu casa donde te espera otro momento también muy agradable porque compartes la cena y una gran charla de sobremesa con tu familia.

Esto no puede suceder todos los días, porque la felicidad no es un estado continuo ni permanente. Pero puedes sentirte feliz al manejar efectivamente tus emociones negativas y al procurar generar emociones positivas, para ti y para los demás. Esto te ayudará a sobrellevar situaciones problemáticas o difíciles y a sentirte una persona satisfecha por el rumbo en el que va tu vida, es decir, a sentirte en bienestar (Ansberry, 2021).

El bienestar y sus dimensiones

El bienestar se define como una vida buena o digna de ser vivida, e identificar qué tan buena es depende de nuestra propia percepción, es decir, de la evaluación interna que hagamos de nosotros mismos sobre nuestra vida, por eso es que se dice que el bienestar es subjetivo.

Quienes realizan estudios sobre el bienestar, se enfocan en la importancia que tiene para el funcionamiento óptimo de las personas y a este se le conoce como bienestar psicológico.

El término bienestar psicológico lo acuñó Carol Ryff, importante investigadora sobre el tema, quien diseñó un modelo con seis dimensiones (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y Van Dierendonck, 2006):



Autoaceptación

Sentirnos bien con lo que somos, siendo conscientes de nuestras limitaciones, es decir, tener actitudes positivas hacia nosotros mismos.

Relaciones positivas con otras personas

Desarrollar y mantener relaciones cálidas y estables con los demás. Tener amigos en los que podamos confiar. Capacidad para amar.

Dominio del entorno

Elegir o crear entornos favorables para satisfacer nuestras necesidades y deseos. Sensación de tener un mayor control sobre nuestra vida y sentirnos capaces de influir sobre nuestro contexto.

Autonomía

Desarrollar un marcado sentido de individualidad, independencia y autoridad personal. Asentarnos en nuestras propias convicciones (autodeterminación), para resistir a la presión social y autorregular nuestro comportamiento.

Propósito de vida

Marcarnos metas y definir objetivos, para dotar a nuestra vida de un propósito que unifique nuestros esfuerzos con nuestros retos.

Crecimiento personal

Mantener una dinámica de aprendizaje y desarrollo, seguir creciendo para potenciar al máximo nuestras capacidades.

Ryff también diseñó un cuestionario de 120 preguntas para medir el bienestar psicológico, sin embargo, Díaz y colegas se basaron en él para generar una versión abreviada, y traducida al español, de 39 preguntas.

Te presentamos las 22 preguntas, del cuestionario abreviado, que están relacionadas con un alto nivel de bienestar psicológico (Díaz et al., 2006):

Autoaceptación

- Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.
- En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
- Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
- En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.

Relaciones positivas con otras personas

- Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
- Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.

Dominio del entorno

- He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
- En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
- Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.
- Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.

Autonomía

- No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
- Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.
- Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.

Propósito de vida

- Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
- Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.
- Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
- Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
- Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.

Crecimiento personal

- En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
- Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
- Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
- Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.

Puede ser que, al repasar estas preguntas, te topes con alguna en la que pienses que necesitas trabajar para mejorar en ese aspecto. Para alcanzar un alto nivel de bienestar, se requiere tener la intención de trabajar en sus dimensiones con esfuerzo y disciplina, para que las acciones se conviertan en hábitos y esos hábitos lleven a enfrentar positivamente las circunstancias o retos que se presenten en la vida.

Los hábitos juegan un papel muy importante en nuestro bienestar, y en el próximo tema, aprenderás más de su importancia.

Referencias

Ansberry, C. (2021). The future of everything: Well-being issue --- rethinking happiness: Researchers are embracing a complex definition that includes a range of emotions. Wall Street Journal. Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/newspapers/future-everything-well-being-issue-rethinking/docview/2500265710/se-2?accountid=11643>

Cárdenas, J. (2016). *La felicidad hoy: La definición del concepto de felicidad y los métodos para su estudio en la filosofía contemporánea* (Tesis doctoral). Pontificia Universidad Católica de Chile. Instituto de Filosofía. Chile.

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3).

Fredrickson B. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. Harmony.

Koh, C. (2020). *Flourishing in times of covid-19*. Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/newspapers/flourishing-times-covid-19/docview/2407555966/se-2?accountid=11643>

Seligman, M. (2011). *Flourish*. Estados Unidos: Free Press, a trademark of Simon & Schuster, Inc.

Oades, L., Steger, M., Delle, F., y Passmore, J. (2017). *The wiley blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work*. Estados Unidos: Wiley-Blackwell.

Verdugo, J., Ponce, B., Guardado, R., Meda, R., Uribe, J., y Guzmán, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1). Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/scholarly-journals/estilos-de-afrontamiento-al-estrés-y-bienestar/docview/1351067665/se-2>