



# Componentes del bienestar

La Ciencia del Bienestar



Universidad **Tecmilenio**.  
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



Universidad **Tecmilenio**.

## Componentes del bienestar

Construir teorías y explicaciones sobre el funcionamiento positivo ha sido una tarea compleja, en la que han participado muchos investigadores interesados en comprender las características y condiciones del bienestar humano. Los fundamentos de la psicología positiva se han desarrollado aplicando el método científico para responder a diferentes preguntas sobre el tema.

Se han realizado estudios cuantitativos, cualitativos, mediciones biológicas, entrevistas, encuestas, y otras clases de instrumentos para medir y cuantificar los componentes del bienestar, considerando las experiencias subjetivas, las características individuales y los contextos en dónde las personas se desarrollan.

Algunos investigadores pioneros en este campo son (Tarragona, 2012):

### Martin Seligman

Ha estudiado primordialmente las fortalezas de carácter y las virtudes.



### Edward Diener

Es considerado como el padre del estudio de la felicidad y el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida.



### Mihaly Csikszentmihalyi

Ha investigado las experiencias óptimas o *flow*, la creatividad, el desarrollo de los talentos y el bienestar en el trabajo.



### George Vaillant

Realizó un estudio sobre las personas que se recuperan de adicciones y trastornos mentales, así como la investigación longitudinal más larga que se ha hecho sobre el desarrollo de los adultos.



### Christopher Peterson

Ha investigado las fortalezas y virtudes, las relaciones interpersonales positivas y el optimismo.



### Barbara Fredrickson

Ha estudiado la psicofisiología de las emociones positivas y su papel en el florecimiento humano.



Además, muchos investigadores siguen enriqueciendo con sus trabajos las explicaciones de este nuevo enfoque de la psicología.

## Teoría del bienestar

Seligman (2011) afirma que el tema central de la psicología positiva es el **bienestar**, y lo conceptualiza como un constructo que tiene muchos elementos que se pueden medir; cada uno de ellos es real, pero ninguno por sí solo define el bienestar. Ejemplifica su definición comparándolo con el clima. El clima es un constructo compuesto de muchos elementos reales que se pueden medir y operacionalizar, entre los que se encuentran: la humedad, la temperatura, la velocidad del viento, la presión atmosférica y algunos otros; el conjunto de ellos forma el clima. El bienestar es como el clima en su estructura, no se puede definir por un solo elemento, es el resultado de la operacionalización de varios de ellos.

El modelo de bienestar de Seligman (PERMA) tiene cinco elementos y cada uno de ellos tiene tres propiedades.

Los 5 elementos son los siguientes:

**P**

Emociones positivas (**P**ositive emotions)

**E**

Involucramiento (**E**ngagement)

**R**

Relaciones positivas (**P**ositive Relationships)

**M**

Significado (**M**eaning)

**A**

Logros o metas alcanzadas (**A**chievement)

Ninguno de los cinco elementos constituye por sí mismo el bienestar, sino que cada uno de ellos contribuye a lograrlo.

— — Cada uno de ellos cuenta con las siguientes tres propiedades:

1. Contribuyen al bienestar.
2. Son buscados y elegidos libremente por muchas personas.
3. Se definen y miden independientemente de los otros elementos.

## 1. Emociones positivas (Positive emotions)

Sentir emociones positivas tiene importantes repercusiones en muchas áreas de la vida (Tarragona, 2012). Experimentamos **emociones positivas** cuando nos sentimos interesados, entusiasmados, orgullosos, atentos, activos, fuertes, inspirados o decididos; estas emociones contrastan con las emociones negativas, como la tristeza, el miedo, el coraje, el disgusto, la repulsión, entre otras (Fredrickson, 2009).

A diferencia de las emociones positivas, las emociones negativas tienen correlaciones fisiológicas que se pueden medir (presión arterial, dolor de cabeza, cambio de temperatura corporal o sudoración), las cuales podrían ser una parte primitiva de los humanos que los preparaba para enfrentar el difícil entorno en el que vivían, peleando o huyendo de las amenazas; sin embargo, las emociones positivas no parecen tener una función de sobrevivencia.

La Dra. Barbara Fredrickson ha realizado experimentos en los que induce emociones positivas a los sujetos participantes utilizando diferentes tipos de recompensas; posteriormente, les pide que realicen algunas tareas cognitivas. En sus investigaciones ha encontrado que las personas que experimentan emociones positivas están más atentas, tienen mejor memoria y se pueden expresar mejor verbalmente.



- - - Uno de los hallazgos más importantes de Fredrickson y sus colaboradores se refiere a que existe una tasa o proporción de positividad necesaria para que las personas funcionen óptimamente.

Esta es 3 a 1; es decir, tenemos que **experimentar 3 emociones positivas por cada negativa**. El sustento de esta afirmación ha sido fuertemente cuestionado por el método que utilizó para analizar sus datos, sin embargo, Fredrickson sostiene que sigue teniendo evidencia sobre las ventajas de experimentar más emociones positivas que negativas, aunque no necesariamente sea en la proporción mencionada.

**¿Quieres conocer tu índice de positividad?** Fredrickson ha desarrollado un instrumento para medir nuestro nivel de positividad, lo puedes encontrar en su versión en línea en: [www.PositivityRatio.com](http://www.PositivityRatio.com)

## 2. Involucramiento (Engagement)



El segundo elemento del bienestar en psicología positiva se llama involucramiento. Se refiere a la capacidad de estar completamente absorto en una tarea que estás realizando. Las **emociones positivas** y el **involucramiento** son dos elementos subjetivos de la teoría del bienestar, solo se pueden medir por lo que las personas reportan de lo que experimentan.

Un factor que contribuye a la felicidad y satisfacción en la vida es realizar actividades que nos interesan y en las que podemos estar completamente concentrados; actividades que representen retos y requieran que utilicemos nuestros conocimientos, habilidades y capacidades.

Csikszentmihalyi (1998) describe la experiencia óptima como la sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse con los desafíos que se presentan en una actividad dirigida

hacia unas metas y regulada por normas. La concentración es tan intensa que no se puede prestar atención a otras cosas diferentes. La conciencia de sí mismo desaparece y el sentido del tiempo se distorsiona. Una actividad que produce una experiencia de esta naturaleza resulta tan agradable que las personas sienten el deseo de realizarla, aunque esta sea difícil o peligrosa.

Algunos ejemplos de actividades que pueden conducir a experiencias óptimas son: **creación musical, creación literaria, dibujo, escalar, navegar, jugar ajedrez**, entre otras. Estas actividades pueden llevar a una experiencia óptima porque tiene reglas, requieren aprendizaje, establecen metas, producen retroalimentación, hacen posible el control y facilitan la concentración y el involucramiento (Csikszentmihalyi, 1998).

### 3. Relaciones positivas (Positive Relationships)

Peterson (2006) resume en tres palabras la psicología positiva:

“ Los demás importan. ”

Peterson (2006)

La mayoría de las cosas que nos producen bienestar, se desarrollan con otras personas. Las relaciones interpersonales positivas se pueden dar en un contexto de trabajo, en el cual se comparten intereses o puntos de vista, con amigos con quienes se tienen expectativas similares, las cuales se comparten en forma recíproca. En grupos sociales en los cuales se tienen actitudes positivas hacia cada uno de los miembros de grupo; en la familia, con quienes se tienen lazos afectivos; y en la pareja, con quien se comparten metas, aspiraciones y afectos.

- - - Las relaciones sociales positivas están asociadas a la buena salud física y emocional; en particular contribuyen a que las personas estén bien integradas en el contexto en el que se desarrollan y se sientan satisfechas.

Todos estos tipos de relaciones constituyen un soporte social que apoya a las personas a enfrentar situaciones adversas.



#### 4. Significado (Meaning)



El cuarto elemento del bienestar es tener una vida con significado. Este elemento tiene también un componente subjetivo, las personas que lo experimentan pueden describir su propio placer, éxtasis o confort; sin embargo, también puede ser evaluado de una forma objetiva por la lógica y la coherencia de los observadores.

El tener significado consiste en utilizar las capacidades cognitivas y emocionales para realizar actividades que contribuyan de manera positiva en el desarrollo de un grupo de personas, de una comunidad o de un país. Estas actividades podrían ser: dedicarse a la educación, combatir la pobreza, conservar los recursos naturales, actividades políticas, entre otras.

Este elemento del bienestar ha sido objeto de numerosas investigaciones, y el común denominador en los resultados es que estas actividades producen una gran satisfacción con la vida cuando se realizan.

La gratitud es un sentimiento positivo que se correlaciona fuertemente con el significado. Las personas que se enfocan de manera consciente a ser agradecidos sienten que su vida es más satisfactoria.

## 5. Logros o metas alcanzadas (Achievement)

A las personas les gusta **tener logros, llegar a metas, ganar** y controlar lo que hacen cuando lo realizan por su propio interés y motivación. Tener un logro se persigue por sí mismo, es motivante aun cuando no esté asociado a emociones, significados o relaciones positivas.

Seligman agregó este elemento a la teoría del bienestar, siguiendo la recomendación de Senia Maymin, quien era su alumna en la maestría de Psicología Positiva Aplicada de la Universidad de Pensilvania, en el 2011.

Howard Gardner (2008) realizó un estudio de la vida de personas que han tenido logros excepcionales —como Einstein, Picasso, Stravinsky, entre otros—, y desarrolló, a partir de sus resultados, una tipología con cuatro categorías para ser extraordinario.

1. Ser experto en un dominio específico de logros.
2. Ser el diseñador de un producto o un campo totalmente nuevo.
3. Ser una persona con una intensa introspección para explorar la vida interna.
4. Ser un líder influyente.

El último de los componentes del modelo PERMA del bienestar lo constituye el llegar a tener dominio sobre cualquier actividad que les interese a las personas.

En este tema has aprendido del modelo de bienestar de acuerdo con el planteamiento de Seligman (2011), en el que nos presenta el concepto de bienestar como un constructo integrado por cinco elementos separados, medibles y operacionales.

La meta de la psicología positiva es incrementar la posibilidad del florecimiento humano y el impacto que este tiene en nuestra vida y nuestro entorno.

Se revisó también cada uno de los elementos que integran el bienestar (PERMA) y la fundamentación científica que tiene la psicología positiva a través de las investigaciones que se han realizado.





## Referencias

- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. España: Kairos.
- Fredrickson, B. (2009). *Vida Positiva, cómo superar las emociones negativas y prosperar*. Colombia: Norma.
- Gardner, H. (2008). *Extraordinary Minds: Portraits of 4 Exceptional Individuals and an Examination of our own Extraordinariness*. Estados Unidos: Basic Books.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. Estados Unidos: Free Press, a trademark of Simon & Schuster, Inc.
- Tarragona, M. (2012). *Psicología positiva*. México: Trillas.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.