



Vida equilibrada



INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

La auténtica felicidad

El psicólogo Martin Seligman, quien es autor del libro “La auténtica felicidad”, indicó que una persona que se siente plenamente feliz en todos los sentidos tiene una puntuación alta en cada uno de los siguientes estilos de vida (Joseph y Wu, 2009):

La vida placentera	La vida comprometida	La vida significativa
Experimenta con regularidad eventos que complacen los sentidos y está consciente del entorno (atención plena).	Consigue lo que desea y participa en actividades que le dejan gran experiencia.	Logra cosas valiosas en diversos aspectos, como la profesión, la salud, la amistad, lo material, la educación, el amor o el conocimiento. Asimismo, lleva una vida con sentido, es decir, dirigida hacia algo más grande que los placeres y los deseos que en sí mismo pudiera tener.
Se centra en el placer.	Se centra en el compromiso.	Se centra en la virtud.

¿El balance entre estos tres estilos de vida se puede considerar como una vida equilibrada?

Joseph y Wu (2009) mencionan que, para que las personas logren una auténtica felicidad, deben experimentar una vida placentera, comprometida y significativa, pero ellos le agregan un estilo más: una vida equilibrada.

La vida equilibrada.

Antes de iniciar con lo que es una vida equilibrada, los teóricos se enfocan en el aspecto contrario, es decir, en el desequilibrio entre la vida familiar y el trabajo. Cuentan la historia de una mujer que fue muy buena estudiante en la universidad, quien concluyó muy rápido su carrera y empezó a trabajar inmediatamente después de graduarse en el trabajo de sus sueños: siendo profesora de una prestigiosa preparatoria.

Como estaba muy contenta por tener esa oportunidad, quiso demostrarle a su líder su valía, cumpliendo antes que nadie con los objetivos y tareas definidos, por lo que dedicaba 60 horas de trabajo por semana en lugar de 40. No sólo trabajaba, dentro del aula, también fuera de ella, día y noche dedicaba todo su tiempo al trabajo con sus alumnos y alumnas, con padres y madres de familia, así como con sus colegas docentes. Ella se acostumbró a trabajar esas horas y continuó con esa carga laboral, incluso después de haberse casado y de haber sido madre por primera vez. Por esa razón, siente que no le es posible dedicar tiempo de calidad



Esta es una situación común de desequilibrio entre la vida familiar y el trabajo, en el cual el equilibrio se reestablecería si la protagonista decidiera no dedicarle horas extra al trabajo para dedicárselas a su familia.

El desequilibrio entre trabajo y familia se produce cuando un dominio (en el caso, el trabajo), consume demasiados recursos necesarios para otro dominio (la familia) y se asocia directamente con la insatisfacción con la vida.

Cuando una persona tiene una vida equilibrada es cuando su fuente de satisfacción con la vida deriva de múltiples dominios y no solamente de uno. Por ende, cuando no hay sobrecarga en uno, es decir, cuando no se ponen todos “los huevos en la misma canasta”, la persona tiende a tener una mayor autoestima y los niveles de depresión suelen ser más bajos.

Por lo tanto, indican que lo mejor es invertir emocionalmente en varios dominios para compensarlo, por ejemplo, la insatisfacción en un dominio y la satisfacción en varios otros.

Los dominios o áreas de la vida que se consideran son solo con fines ilustrativos sin pretender capturar todos los que existen, los cuales están de acuerdo con Frisch (2006) en Joseph y Wu (2009):

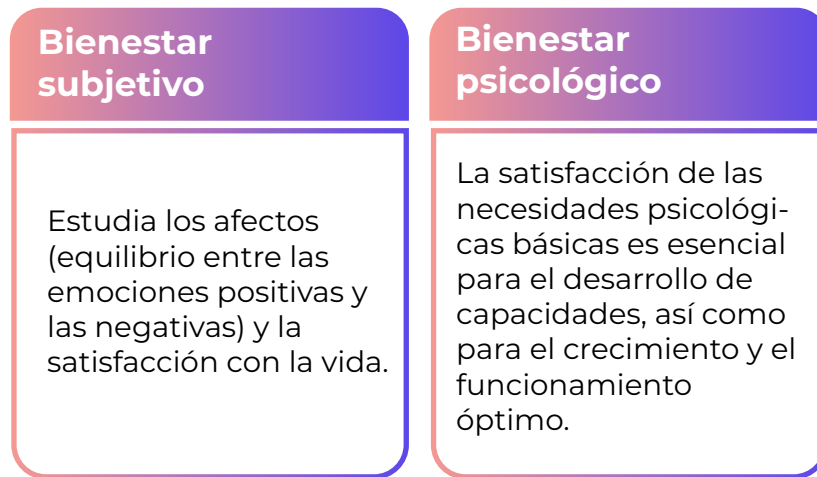
- | | | |
|----------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 01 Salud física | 07 Aprendizaje | 13 Relaciones con la familia |
| 02 Autoestima | 08 Creatividad | 14 La casa |
| 03 Filosofía de vida | 09 Actividades de ayuda | 15 El vecindario |
| 04 Nivel de vida | 10 Relación amorosa | 16 La comunidad |
| 05 Trabajo | 11 Amistades | |
| 06 Recreación | 12 Relaciones con los hijos | |

La recomendación es identificar a qué áreas de la vida se le están invirtiendo más tiempo y energía, para redefinir prioridades con base en lo que realmente se quiere hacer y no descuidar un área por otra.

Por lo tanto, la teoría de los autores recae en que mientras más equilibrio haya entre las áreas, probablemente será mayor la auténtica felicidad, la satisfacción con la vida o el bienestar subjetivo. Por consiguiente, desde esta perspectiva, la vida equilibrada contribuye al bienestar subjetivo.

Del mismo modo, explican que el bienestar subjetivo solamente se puede alcanzar cuando se satisfacen las necesidades de supervivencia o básicas (por ejemplo, biológicas, de seguridad o económicas) y las de crecimiento o de orden superior (por ejemplo, sociales, de estima, de autorrealización, de conocimiento y estéticas).

De acuerdo con Díaz et al. (2006), en psicología positiva se estudia tanto el bienestar subjetivo como el psicológico, por lo que, a grandes rasgos, la diferencia entre ambos es la siguiente:



El bienestar subjetivo

El bienestar es una construcción compleja y multifacética con medidas objetivas (nivel de vida) y medidas subjetivas (aspectos psicológicos, sociales y espirituales) basados en el juicio o en la percepción que las personas hacen sobre sus vidas (Gärling y Jansson, 2021).

De acuerdo con Gärling y Jansson (2021) y Kim et al. (2021), el bienestar subjetivo consta de tres elementos: la frecuencia de afecto placentero o positivo, la baja frecuencia de afecto desagradable o negativo y la satisfacción con la vida.

El bienestar psicológico

Para Susheela y Khajuria (2017), el bienestar psicológico se refiere a sentirse bien y funcionar de manera óptima o efectiva. Por lo tanto, no significa que sentirse bien deba suceder todo el tiempo porque las personas experimentamos emociones negativas debido a decepciones, fracasos, sentimientos de duelo, tristeza, etc., ya que esto nos ocurre prácticamente a todos en la vida. Por lo tanto, se espera que podamos manejar las emociones negativas que se producen para lograr un bienestar a largo plazo.

Funcionar de manera efectiva implica desarrollar nuestro potencial, tener cierto control sobre nuestras vidas, tener una vida con propósito y experimentar relaciones positivas. El bienestar psicológico disminuye cuando las emociones negativas se vuelven extremas o muy duraderas, ya que estas interfieren con la capacidad de una persona para sentirse bien y funcionar de manera efectiva en su vida diaria.

Ryff definió al bienestar psicológico como un proceso de autorrealización que consta de seis dimensiones (Weiss et al., 2016):



De acuerdo con estudios realizados por Ryff, las personas que perciben tener un alto nivel en las seis dimensiones son potencialmente más resilientes y se puede predecir en ellas la reducción del riesgo de enfermedades como el Alzheimer y una vida más larga. Para personas con resultados bajos en las dimensiones, aboga por intervenciones individuales cara a cara que busquen un incremento en el nivel de estas dimensiones.

Tanto los 16 dominios o áreas de la vida propuestos por Frisch (2006) (Joseph y Wu, 2009), como las 6 dimensiones de bienestar psicológico de Ryff (Weiss et al., 2016) se relacionan de alguna manera porque en ambas partes contemplan los elementos necesarios para el óptimo desarrollo de las personas. Por esa razón, recomiendan identificar en dónde hay que trabajar o intervenir para nivelar los resultados en los dominios o dimensiones y así aspirar a una vida equilibrada.

Por lo tanto, nuestra recomendación es que te bases en el modelo que consideres que se ajusta más a tu vida y que trabajes en todos los dominios o áreas, buscando un equilibrio entre las mismas. Recuerda no poner “todos los huevos en la misma canasta”. Equilibrando tu vida personal con tu vida profesional.

Referencias

- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3).
- Gärling, T., y Jansson, M. (2021). Sustainable investment: Consequences for psychological well-being. *Sustainability*, 13(16). doi:<http://dx.doi.org/10.3390/su13169256>
- Joseph, M., y Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life? *Journal of Happiness Studies*, 10(2). doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s10902-007-9074-1>
- Kim, M., Hall, C., y Han, H. (2021). Behavioral influences on crowdfunding SDG initiatives: The importance of personality and subjective well-being. *Sustainability*, 13(7). doi:<http://dx.doi.org/10.3390/su13073796>
- Susheela, R., y Khajuria, J. (2017). Impact of emotional intelligence on psychological wellbeing of secondary school students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(1). Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/scholarly-journals/impact-emotional-intelligence-on-psychological/docview/1890809351/se-2?accountid=11643>
- Weiss, L., Westerhof, G., y Bohlmeijer, E. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS One*, 11(6) doi:<http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0158092>