

Tema 2. Elementos básicos del bienestar

Introducción



Mario lleva un tiempo trabajando en el área de recursos humanos de una organización internacional. Asimismo, desde hace dos años se desempeña en un mismo puesto. Entre sus funciones más importantes tiene la responsabilidad de la capacitación del personal de la planta.

Al principio, Mario no sabía cómo llevar a cabo sus funciones, ya que cuando trataba de dar un taller o un curso, se percataba que él era el centro de atención, por lo que se comenzaba a sentir mal y no podía continuar con la encomienda.

Mario comenzó a reflexionar acerca de su vida y de cómo incrementar su bienestar para mejorar su desempeño. Entre los cambios que realizó, primero se interesó en sus emociones. Se permitió experimentar con mayor frecuencia emociones como serenidad, orgullo y esperanza. También comenzó a interesarse por desarrollar habilidades prácticas para ser un mejor entrenador, se trazó metas importantes y estableció el sentido de lo que quería lograr, e incluso buscó a otras personas para pedir ayuda.

Mario realizó diferentes intervenciones que lo ayudaron a mejorar de manera personal y profesional, lo cual le brindó un mayor bienestar. En este tema podrás identificar diferentes estrategias para lograr un mayor bienestar.

Explicación

La teoría del bienestar

Para Seligman (2011), el punto central de la psicología positiva es el **bienestar**. Por lo tanto, lo conceptualiza como un **constructo** que tiene muchos elementos que se pueden medir, en donde cada uno de ellos es real, pero ninguno por sí solo define el bienestar.

El modelo de bienestar de Seligman se conforma de cinco elementos, y cada uno de ellos contiene tres propiedades.



Las **tres propiedades** de los cinco elementos son las siguientes:



Los elementos del bienestar: PERMA

Seligman (2011) menciona que, para poder hablar de bienestar, los seres humanos necesitan trabajar y tener consciencia de cada uno de los elementos. Dicho esto, también es importante aclarar que ninguno es más importante que el otro, ya que todos los elementos tienen un impacto en el bienestar, por lo que es necesario considerarlos hasta llegar a un equilibrio.

A continuación, se revisará más a detalle cada uno de los elementos del bienestar.

Positivity o emociones positivas

Experimentar emociones positivas conlleva diferentes beneficios (Mentores con Maite I Podcast, 2016). Los seres humanos experimentan emociones positivas cuando se sienten interesados, entusiasmados, orgullosos, atentos, activos, fuertes, inspirados o decididos. Asimismo, estas emociones contrastan con las emociones negativas como la tristeza, el miedo, el coraje, el disgusto, la repulsión, entre otras (Tugade et al., 2020).

Es natural que los seres humanos y las organizaciones busquen constantemente aquellas cosas que les gustan y que los hacen desarrollarse y sentirse bien (Cameron, 2016). Las emociones positivas pueden ser recursos vitales, pues ayudan a enfrentar las situaciones adversas de una mejor manera.

Fredrickson menciona que existen 10 emociones positivas que son experimentadas más frecuentemente por las personas (Roth y Laireiter, 2021).



Engagement o involucramiento



Este concepto se refiere a la capacidad de estar completamente absorto en una tarea. Esta capacidad es conocida como *flow* (experiencia óptima). Se caracteriza por tener una completa concentración en la tarea que se está realizando, por un aumento en la sensación de control, así como por tener un punto de intersección entre la concentración y la acción, obteniendo una distorsión en la experiencia del tiempo.

En pocas palabras, es la sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse a los desafíos que se presentan en una actividad dirigida hacia una meta (Dwight et al., 2020).

Las actividades que pueden llevar a una experiencia óptima son la expresión musical, la expresión literaria, pintar, correr, jugar ajedrez, entre otras. ¿Qué otras actividades asocias con el flow o la experiencia óptima?

Positive relationships o relaciones positivas

Las relaciones interpersonales positivas se pueden dar en un **contexto de trabajo**, compartiendo intereses o puntos de vista **con amigos** (con quienes se tienen expectativas similares), y en donde dichas expectativas se comparten de forma recíproca.

Es importante hacer conexiones, ya que estas permiten los micromomentos en donde los individuos crean vínculos e interactúan con otras personas (Ross School of Business, 2018). Esos micromomentos pueden experimentarse tanto de manera presencial como virtual.

Del mismo modo, las microconexiones que se experimentan día a día tienen muchos beneficios, entre los que se encuentran los siguientes:

- Incrementan los recursos fisiológicos (sistema endocrino, cardiovascular y respiratorio).
- Aumentan la resiliencia.
- Aumentan la fortaleza interna.

Es importante destacar que las relaciones interpersonales positivas son un soporte social que permite a las personas enfrentar situaciones adversas de la mejor manera.

Meaning o significado

No hay nada en el mundo que sea tan capaz de consolar a una persona de las fatigas internas o las dificultades externas como tener conocimiento de un deber específico de un sentido muy concreto, pero no en el conjunto de su vida, sino en el aquí y ahora, es decir, en la situación concreta en la que se encuentra (Frankl, 2019)



Seligman (2011) manifiesta que el significado tiene componentes objetivos y subjetivos, ya que hay un grado de subjetividad en el valor que una persona tiene de sí misma.

El concepto de significado es difícil de explicar y, hasta cierto punto, es abstracto. Puede ser representado a través de experiencias objetivas y subjetivas, puesto que todas entrelazadas proveen sentido a la existencia.

King (2018) define el significado a partir de tres conceptos: "tener un propósito, comprender la razón por la que estamos aquí y sentir que lo que hacemos importa". Aunado a esto, la autora afirma que "una de las mejores maneras de encontrar significado es aportando algo a los demás: algo que sea más grande y que vaya más allá de uno mismo". En esta idea se pueden identificar algunos de los pilares del significado que son el **propósito, la pertenencia y la transcendencia**.

Accomplishments o logros

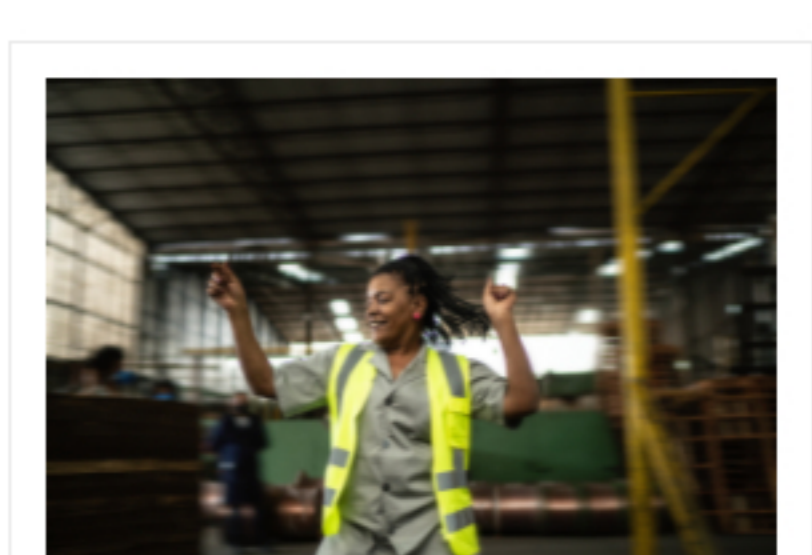
El quinto elemento del bienestar está conformado por los logros. Un logro es tener una meta y alcanzarla. Por ende, cada vez que terminas algo que te propusiste, tienes un logro. Es importante mencionar que a las personas les gusta tener **logros**, así como llegar a **metas** y ganar.

El error de la psicología del siglo XX fue pensar que esta nos "empuja" al pasado, en vez de pensar que nos "jala" hacia el futuro. Las **metas** son un buen ejemplo de aquello que nos jala hacia el futuro, lo cual nos ayuda a construir y a acercarnos a ser como queremos ser (Seligman, 2011).

Existen muchas herramientas que se utilizan para establecer metas y que, al mismo tiempo, hacen que sea más fácil de cumplirlas. Entre las más utilizadas se pueden encontrar las siguientes:

- Modelo SMART
- Modelo Erizo
- Metas Everest

Estos modelos fueron desarrollados por distintos investigadores, sin embargo, cada uno busca el mismo objetivo: **lograr las metas planteadas**.



Cierre



El bienestar se compone de varios elementos, por tanto, así como Mario logró identificar las actividades que podrían tener un impacto positivo en su vida, tú también podrás generar cambios importantes, al conocer a fondo cada uno de los elementos del bienestar.

A manera de reflexión, responde los siguientes cuestionamientos:

- ¿Cómo se encuentra cada uno de tus elementos PERMA?
- ¿Crees que necesitas trabajar en alguno de ellos?
- ¿Qué acciones harás para impactar tu bienestar?

Checkpoints

Asegúrate de:

- Comprender los cinco elementos del modelo PERMA.
- Identificar la diferencia entre los elementos del bienestar.
- Reconocer los elementos y su uso en la vida cotidiana.

Referencias bibliográficas

- Cameron, K. (2016). *Practicing Positive Leadership: Tools and Techniques That Create Extraordinary Results* (1ª ed.). Estados Unidos: Berrett-Koehler Publishers
- Ross School of Business. (2018, 20 de febrero). *Putting High Quality Connections into Practice - Positive Links Speaker Series* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=GjVvCr3Bw>
- Dwight, C., Nakamura, J., y Csikszentmihalyi, M. (2020). Beyond challenge-seeking and skill-building: Toward the lifespan developmental perspective on flow theory. *The Journal of Positive Psychology, 15*(2).
- Frankl, V. (2019). *El Hombre en Busca de Sentido*. España: Editorial Herder.
- King, V. (2018). *10 claves para vivir feliz*. México: Editorial Diana.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. Estados Unidos: Free Press.
- Tugade, M., Devlin, H., y Fredrickson, B. (2020). Positive Emotions 3. *The Oxford Handbook of Positive Psychology, 18*.
- Roth, L., y Laireiter, A. (2021). Factor Structure of the "Top Ten" Positive Emotions of Barbara Fredrickson. *Frontiers in psychology, 12*.
- Mentores con Maite I Podcast. (2021, 22 de noviembre). *SET #69: Flow y emociones positivas - Margarita Tarragona* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=g4KIO4_0brM

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 permitido 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 educativo 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.