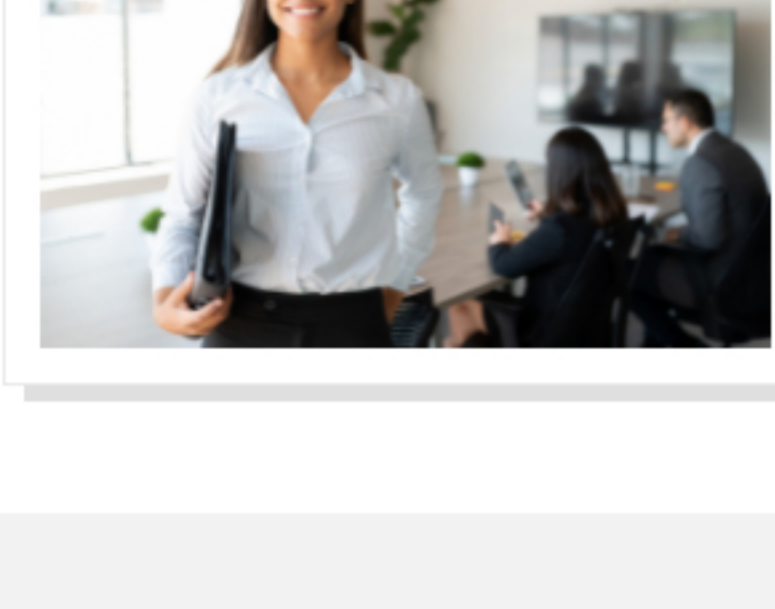


Tema 3. Ecosistema de Bienestar

Introducción



"Parece, pues, que la felicidad es algo perfecto y suficiente, ya que es el fin de los actos" Aristóteles.
 Así como lo afirma la frase de Aristóteles, la felicidad es el fin de lo que hacemos como seres humanos.
 Alguna vez has reflexionado sobre cómo quieres sentirte, para qué haces lo que haces y para qué trabajas. Seguramente la respuesta a esas interrogantes estarán muy cerca de lo que para ti significa **ser feliz**.
 Trabajar en el bienestar personal es un trabajo individual, por lo que es indispensable conocer los modelos que proponen los investigadores para identificar las herramientas y las prácticas que se acoplen a los recursos y hábitos personales.

Explicación

Modelos de bienestar

La psicología positiva busca generar un cambio en la percepción de la felicidad de las personas. Uno de los modelos más importantes del bienestar es el **modelo PERMA**, presentado por Martin Seligman. Este modelo se conforma de cinco elementos del bienestar importantes a considerar como parte de ese constructo (Seligman, 2011). Por ende, trabajar con los elementos del modelo PERMA de manera activa no solo incrementa el bienestar, sino que disminuye el estrés psicológico (Madeson, 2021).

Sin embargo, este no es el único modelo de bienestar, ya que existen otros dos modelos que son importantes y relevantes para la historia de la psicología positiva: el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff y el modelo SPIRE de Tal Ben Shaha. A continuación, se hará una breve revisión de cada uno de ellos para conocerlos más a fondo.

Modelo de Bienestar Psicológico propuesto por Carol Ryff

Carol Ryff (2018) propuso en los años 80, basándose en tradiciones y modelos psicológicos, **seis elementos que configuran un estado de salud mental óptimo**.

Este modelo se enfocó en diversas áreas de estudio, las cuales mostraban algunas características comunes de lo que significaba estar mentalmente saludables, bien desarrollados, significativamente involucrados, autoactualizados, y funcionando por completo y con madurez (Ryff, 2018). Algo importante a considerar sobre el modelo es que con su creación se hizo un contraste sobre otras maneras de ver el bienestar subjetivo y se abrió toda una serie de maneras para ver el bienestar y la salud mental.



Modelo SPIRE

Fue propuesto por Tal Ben Shaha y el Wholebeing Institute. El modelo explica el bienestar desde una perspectiva multidimensional y multifacética que abarca cinco elementos. Shaha (2021) menciona que eligió la palabra *spire* haciendo referencia a sus distintos significados:

- El punto más alto o la cima de algo.
- El brote de una semilla cuando comienza a germinar y que guía al resto de la planta por la tierra para florecer.
- El origen etimológico de la palabra es "respirar e inhalar", haciendo referencia a la respiración como una fuerza de vida.

Este modelo considera a la persona en su totalidad, ya que abarca el **bienestar espiritual, físico, intelectual, relacional y emocional**. Por tanto, teniendo en cuenta el conjunto, se puede lograr el mayor bienestar. A eso se le llama **ser integral**, lo cual se considera como una definición de felicidad.



Este modelo hace referencia a que la búsqueda del bienestar y la felicidad nos puede ayudar a superar las limitaciones y fronteras que se van presentando en la vida.

Bienestar físico (wellness)

La relación entre el bienestar psicológico y el físico es un área de gran interés para la psicología positiva. Dos modelos importantes sobre este tema son el de Tom Rath de la Organización Gallup y el modelo **Smarts and Stamina** de Kathryn Britton y Marie-Josée Shaar (Ryff, 2018). Ambos modelos coinciden en que los elementos fundamentales del bienestar físico deben contemplar lo siguiente:



Madeson (2021) menciona que la **actividad física** está vinculada al bienestar de diversas maneras. Una de ellas es que las emociones negativas incrementan el riesgo de enfermedades físicas. Por su parte, menciona que incrementar el movimiento disminuye síntomas de depresión, ansiedad y soledad, incrementando la claridad mental y el enfoque.

En cuanto a la **alimentación**, es importante analizar el estado físico y mental de la persona a estudiar. Por consiguiente, de debe tomar en cuenta la edad, el sexo, las patologías o problemas, el entorno o ambiente que le rodea, el ritmo de vida, e incluso el estado emocional, para poder estructurar una dieta y alcanzar un bienestar nutricional (Fernández et al., 2020).

En cuanto al **descanso**, por ejemplo, si las personas duermen lo suficiente, están más alertas, energizadas y resilientes. Por ende, tener buenos hábitos de sueño es fundamental para llevar a cabo las tareas del día a día.

La salud de las personas se basa en sus propias creencias de la salud, ya que estas creencias moldean las acciones que cada uno asume para cuidar su salud. Por lo tanto, la psicología positiva se ha enfocado en generar herramientas que apoyen este entendimiento, así como en cambiar en las creencias para modificar las conductas de las personas (Fernández et al., 2020).

Atención plena (mindfulness)

La atención plena o mindfulness se refiere a la capacidad de poner atención, de enfocarnos, y de estar plenamente presentes en el momento. Uno de los pioneros de la atención plena en occidente es el doctor Jon Kabat-Zinn de la Universidad de Massachusetts. Kabat-Zinn plantea desarrollar una mayor consciencia en nosotros mismos, así como en nuestros pensamientos, emociones y acciones, para tener una mente más tranquila y estable, con el fin de que esa tranquilidad genere resultados positivos.

Ecosistema de Bienestar y Felicidad

El ecosistema de Bienestar y Felicidad es un modelo creado por la Universidad Tecmilenio y forma parte de los esfuerzos que hace la universidad para promover los beneficios de la psicología positiva en sus alumnos, colaboradores y la comunidad en general. Para la Universidad Tecmilenio, el bienestar es:

"Sentirse bien, estar satisfecho y tener una vida con propósito".

El Ecosistema de Bienestar y Felicidad consiste en un **conjunto de herramientas** que ayudan a que el individuo logre un nivel de satisfacción que se vea reflejado en su vida personal y laboral. Se basa en el modelo PERMA del Dr. Martín Seligman, más dos componentes adicionales inspirados en el modelo SPIRE del Dr. Tal Ben-Shaha, así como en la literatura sobre el mindfulness o atención plena.

En resumen, el marco conceptual que guía los esfuerzos para promover el bienestar en Tecmilenio consta de los siguientes elementos, los cuales están integrados por las fortalezas de carácter, manteniendo al centro el propósito de vida:



A continuación, podrás identificar cómo se busca que se vivan diariamente cada uno de siguientes los elementos:



Estos son lineamientos generales de cómo se pueden definir cada uno de los elementos, ya que la idea es que cada persona vaya reflejado en su vida personal y laboral.

Después de revisar los elementos que conforman el ecosistema se puede ver cómo aborda las distintas dimensiones del ser humano. Por tanto, es un modelo en el cual se puede trabajar para incrementar el bienestar.

Cierre



El Ecosistema de Bienestar y Felicidad forma parte de la cultura de la Universidad Tecmilenio, el cual está basado en diversos modelos e investigación científica.

La importancia del bienestar se trata en todos los elementos del ecosistema, sin embargo, la salud física es una parte muy importante del bienestar integral, ya que no podríamos hablar de bienestar sin considerarla.

Por ende, para trabajar en la promoción de su salud, las personas deben practicar estilos de vida saludables que combinen la práctica de hábitos saludables en todas las esferas del bienestar (físico, psicológico, social y espiritual). Por esta razón, el Ecosistema puede servir como guía.

De cierta forma, el bienestar es un círculo virtuoso de pensamientos y acciones. Por ejemplo, si dormimos bien, comemos saludablemente y hacemos ejercicio, tendremos un buen ánimo. Sin embargo, si no dormimos bien, comemos alimentos altos en grasas y azúcares, y estamos tan cansados que no queremos hacer ejercicio, el resultado será que

dormimos de mal humor.

¿Cómo utilizarás los elementos del ecosistema para incrementar tu bienestar?

Checkpoints

Asegúrate de:

- Identificar los diferentes modelos del bienestar que promueve la psicología positiva.
- Conocer el Ecosistema del Bienestar de la Universidad Tecmilenio.
- Identificar y practicar los elementos que conforman el Ecosistema de Bienestar.

Referencias bibliográficas

- Fernández, R., Alloud, N., Álvarez, M., Castellanos, M., Espel, C., Fortin, I., García, K., Guerra, A., Liquez, K., Marroquín, K., y Morales, J. (2020). Bienestar psicológico y respuesta conductual durante el confinamiento domiciliario decretado por la pandemia del COVID-19 en adultos de la ciudad de Guatemala. *Ciencias Sociales Y Humanidades*, 7(1). Recuperado de <https://doi.org/10.36829/63CHS.v7i1.1004>
- Madeson, M. (2021). *Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing*. Recuperado de <https://positivepsychology.com/perma-model/>
- Ryff, C. (2018). Well-being with soul: Research in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2). Recuperado de <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. Estados Unidos: Free Press.

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.