



Principios del bienestar aplicados  
al coaching

## **TEMA 3. Predictores de bienestar**



Sonja Lyubomirsky arroja luz sobre hasta qué punto nuestra felicidad está determinada por nuestros genes y cuánto está bajo nuestro control.

Hace exactamente diez años, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Resolución 66/281, proclamando que el 20 de marzo se celebraría anualmente el Día Internacional de la Felicidad. Desde entonces, los estudios al respecto siguen generando grandes aportes. Un grupo significativo de investigadores se centra en el estudio de las condiciones subjetivas relacionadas con el bienestar, la felicidad y la satisfacción con la vida. El Bienestar Subjetivo (BS) es la forma en que las personas piensan y sienten acerca de su vida y las conclusiones a las que llegan al evaluar su existencia (Diener, 2000).

Diener plantea que hay tres características clave del bienestar:

- 1. En primer lugar,** es un juicio personal, es decir, está vinculado a la percepción y la evaluación individual.
- 2. En segundo lugar,** implica medidas positivas, lo que significa que se centra en aspectos positivos de la experiencia de vida.
- 3. En tercer lugar,** las medidas de BS abarcan una evaluación global de la vida de una persona, en lugar de centrarse en aspectos específicos.

Este estado se ha denominado de diferentes maneras, como satisfacción, felicidad o bienestar subjetivo, debido a que no hay un acuerdo uniforme entre los autores en cuanto a su nombre y la importancia que se le da a los distintos componentes. La mayoría de las teorías sobre el bienestar psicológico se basan en dos enfoques filosóficos antiguos: el hedonismo y el eudemonismo.

El hedonismo, conocido también como bienestar subjetivo, considera tanto los aspectos emocionales como cognitivos. En el aspecto emocional, se refiere a experimentar emociones positivas y evitar las negativas, así como al equilibrio general entre emociones positivas y negativas. Por otro lado, en el aspecto cognitivo, se trata de la satisfacción con la vida en general y en áreas específicas, como la salud o la familia.



El eudemonismo implica llevar a cabo acciones alineadas con los valores personales y que fomenten el crecimiento personal (Deci y Ryan, 2000), relaciones positivas, autoestima y un sentimiento de maestría. En resumen, se trata de realizar actividades que te hagan sentir auténtico y pleno a lo largo del tiempo.

A nivel global, la investigación sugiere que es más acertado entender el bienestar como un fenómeno complejo que abarca tanto la búsqueda de placer y satisfacción (hedonismo) como la búsqueda de un propósito y significado más profundo en la vida (eudemonismo).

Sin embargo, parece haber una inclinación hacia valorar más el bienestar eudaimónico, vinculado a lograr la maestría en áreas específicas a través de la práctica constante de habilidades, en lugar de dar mayor importancia al bienestar hedónico, que se relaciona con experimentar emociones positivas intensas.



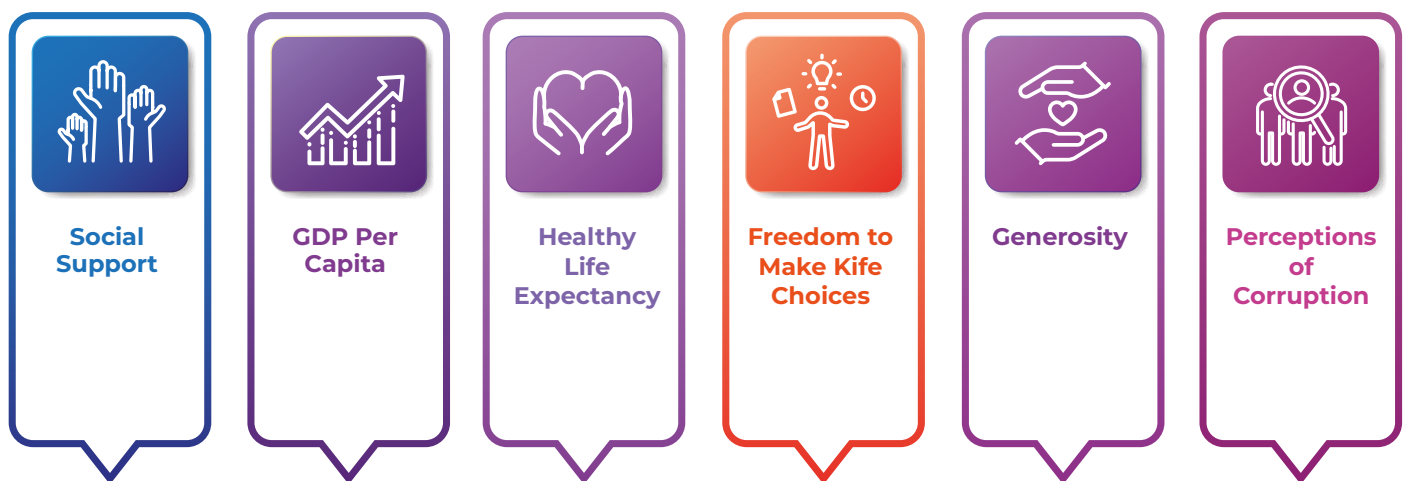
El World Happiness Report (WHR) es uno de los estudios más importantes que miden la felicidad y, tras 10 años de elaboración, es reconocido por su valor. Plantea que una población solo experimentará altos niveles de satisfacción general con la vida si su gente también es prosocial, saludable y próspera, es decir, si tiene altos niveles de lo que mencionamos anteriormente como “eudaimonia”. Así, a nivel de la sociedad, la satisfacción con la vida y la eudaimonia van de la mano (Helliwell et al., 2023).

Este importante reporte incluye seis factores para explicar la felicidad, y cuatro de estos miden diferentes aspectos del entorno social, tales como:

1. Tener a alguien con quién contar.
2. Tener un sentido de libertad para tomar decisiones clave en la vida.
3. Generosidad.
4. Confianza.

Es importante adicionar que, en el último reporte WHR 2023, y muy acorde con los retos de estos últimos tiempos, se resalta cómo la confianza y el apoyo social pueden respaldar la felicidad durante las crisis.

En esta última versión concluyen que son 6 los aspectos claves que a nivel mundial contribuyen a la felicidad como son:



Después de analizar la investigación existente sobre el tema, se puede concluir que los conceptos de bienestar intentan describir un estado en las personas que involucra tanto aspectos cognitivos como emocionales. Diener y Biswas-Diener (2008) plantean que el bienestar tiene dos componentes principales: el afectivo y el cognitivo.

El **aspecto afectivo** se refiere a cuánto experimentamos emociones positivas o negativas con regularidad, mientras que la dimensión cognitiva se relaciona con la satisfacción que sentimos en nuestra vida y cómo evaluamos nuestra felicidad en diferentes áreas de nuestra existencia.

El **concepto de bienestar psicológico** engloba aspectos tanto emocionales como cognitivos, y las relaciones entre estos dos componentes son intrincadas desde una perspectiva teórica. Algunos estados emocionales pueden surgir de manera automática, sin que necesariamente intervengan procesos cognitivos complejos. Por otro lado, la intervención cognitiva en los componentes del bienestar psicológico es más significativa que la que se produce en las emociones.



En resumen, tanto el aspecto emocional como el cognitivo, que se relacionan y entrelazan de manera compleja, constituyen los dos componentes distintivos del bienestar psicológico.

En esta importante relación, se establece un consenso sobre los componentes esenciales, tanto cognitivos como

emocionales, que deben considerarse al concebir un índice de bienestar subjetivo. Diener (1994) sugiere que existen áreas específicas en la vida que influyen en cómo se percibe el bienestar. Estos ámbitos incluyen la satisfacción en el trabajo, en el matrimonio y en las relaciones con otras personas. Es importante destacar que estas áreas



A continuación, se plantearán generalidades de cada dimensión que luego serán profundizadas desde la mirada del coaching.

**Salud:** La salud puede influir en el bienestar subjetivo, pero parece que la percepción de la salud es más relevante que la salud objetiva en sí. El efecto en el bienestar subjetivo es negativo cuando las personas sienten que su estado de salud o enfermedad les impide alcanzar sus metas más importantes.

**Trabajo:** El tipo de trabajo que se realiza parece tener un impacto significativo en la satisfacción laboral. Se ha observado que las personas más satisfechas con sus trabajos suelen tener empleos de mayor estatus y altamente especializados, como profesores universitarios, científicos, médicos y abogados, quienes tienden a estar más satisfechos.

Las personas desempleadas suelen experimentar un mayor nivel de estrés, menor satisfacción con la vida y tasas más altas de suicidio en comparación con las personas empleadas.

**Amigos y relaciones sociales:** Las personas que tienen más amigos o pasan más tiempo con ellos tienden a ser más felices. En general, los estudios sugieren que aquellos que disfrutan de relaciones sociales más abundantes y de mayor calidad, especialmente amistades, experimentan un mayor bienestar subjetivo. Aunque la amistad parece ser menos influyente en la felicidad que el matrimonio o la familia, en promedio, tiene más peso que el trabajo o el tiempo de ocio.

**Dinero:** Los estudios indican una relación positiva entre los ingresos y el bienestar subjetivo. Sin embargo, estos estudios no demuestran que un aumento constante de los ingresos en un país conduzca necesariamente a niveles más altos de bienestar.

La autoeficacia ha sido correlacionada con el bienestar subjetivo, planteando que a mayor autoeficacia, mayor bienestar. Esta se define como la creencia que uno tiene sobre las capacidades y recursos personales para cumplir con las demandas de una tarea específica (Bandura, 1977). Pero, ¿cómo se vincula esto con el liderazgo? Las creencias que las personas tienen acerca de sí mismas son clave para la consciencia, el control y, en términos generales, la competencia personal.



Por lo tanto, el concepto no hace referencia como tal a los recursos de los que se dispone, sino a la opinión o juicio que tenga la persona sobre lo que puede hacer con ellos (Willman, 2023), es decir, es clave que las personas trabajen sobre sus propias valoraciones de sí mismas, ya que esto también contribuye con la percepción de bienestar.

Peterson (2006), en su introducción a la psicología positiva, también se refiere a los predictores de bienestar y, para ello, clasifica las variables de acuerdo con cuánto se correlacionan con la felicidad. Por ejemplo, plantea que:

**A.** Las variables que tienen una correlación nula o muy baja con la felicidad incluyen la edad de las personas, su género, su nivel educativo, si tienen hijos o no, el grupo étnico al que pertenecen, la inteligencia y el atractivo físico; además, también plantea que el nivel de ingresos tiene poca relación con la felicidad, pero algunas otras investigaciones recientes sugieren que tal vez este influye más de lo que se planteó en ese momento.

**B.** Por otro lado, las variables que se correlacionan más fuertemente con el bienestar incluyen la gratitud, el optimismo, el tener trabajo, la frecuencia con la que se tienen relaciones sexuales, el porcentaje del tiempo que uno siente afectos positivos, el nivel de felicidad de un gemelo idéntico y la autoestima o el aprecio y cuidado hacia nosotros mismos.



**Seligman** plantea que, si las sociedades eligen cuidar estos cinco aspectos, es probable que para el 2051 el 50% de la población podría lograr mayor florecimiento (Authentic Happiness, 2013). Los investigadores del bienestar se dedican al estudio de cómo las personas evalúan y experimentan su propia vida en términos de bienestar, felicidad y satisfacción, y cómo factores cognitivos y motivacionales influyen en esta evaluación. Su trabajo ha contribuido significativamente a comprender mejor las dimensiones subjetivas del bienestar humano.





## Referencias

- Authentic Happiness. (2013, septiembre 27). *Martin Seligman on Positive Psychology* [Archivo de video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=faT8jw17RHE>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención psicosocial*, 3(8), 67.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*.
- Diener, E., Oishi, S., y Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E., y Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness. Unlocking the mysteries of psychological whealt*. Estados Unidos: Blackwell Pub.
- Helliwell, J., Layard, R., D. Sachs, J., De Neve, J.-E., B. Aknin, L., Wang, S., & Paculor, S. (2023, 20 marzo). *Executive Summary*. The World Happiness Report. Recuperado 23 de febrero de 2024, de <https://worldhappiness.report/ed/2023/executive-summary/>
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Reino Unido: Oxford University Press.
- Willman, S. (2023). *Desafiando tu potencial*. Argentina: Panhouse.

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.