



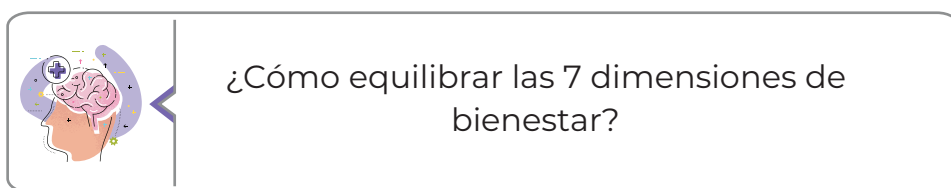
Fundamentos del bienestar y la felicidad

Las siete dimensiones de bienestar del Tecnológico y su integración en la persona

En la búsqueda de una vida plena y satisfactoria, el concepto de bienestar, según **Seligman (2011)**, ha evolucionado más allá de la simple ausencia de enfermedad o dificultades financieras, reconociéndose como multidimensional y abarcando diversos aspectos de la vida de una persona.

Cada individuo sigue un camino distinto hacia el bienestar, donde cada aspecto influye significativamente en su vida. Esforzarse por alcanzar el bienestar es una meta valiosa, ya que está directamente relacionado con la calidad de vida. Hettler, uno de los fundadores de la Asociación Nacional de Bienestar (**National Wellness Institute**), fue pionero en promover un enfoque integral del bienestar que contempla múltiples facetas de la vida de una persona (**Strout y Howard, 2012**).

Las siete dimensiones del bienestar: física, emocional, intelectual, espiritual, social, ocupacional y financiera, ofrecen un marco integral para guiar a las personas hacia un equilibrio en su vida diaria. Estas dimensiones se interrelacionan e influyen mutuamente, contribuyendo a una vida más completa y gratificante.



La Organización Mundial de la Salud (**OMS**) define la salud y el bienestar como un estado en el que somos conscientes de nuestras capacidades, enfrentamos las tensiones normales de la vida, trabajamos de manera fructífera y contribuimos positivamente a nuestra comunidad, lo que alinea con la perspectiva de que el bienestar trasciende la simple salud física.

Aunque muchas personas asocian el bienestar principalmente con el estado físico, considerando aspectos como alimentación, ejercicio, peso y posibles enfermedades, **Seligman (2011)** argumenta que el bienestar abarca dimensiones mucho más amplias de la vida.

Ryff (2013) sostiene que las diferentes dimensiones del bienestar están interconectadas y mejoran la calidad de vida. Su enfoque en el bienestar psicológico resalta cómo estas dimensiones se superponen y se influyen mutuamente, creando una experiencia global de satisfacción y bienestar.

Ben-Shahar (2007) subraya la importancia de encontrar un equilibrio entre la búsqueda de placeres inmediatos y la construcción de una vida con sentido y significado más profundos. Promueve la apreciación de las pequeñas alegrías cotidianas y la búsqueda de metas que trasciendan el placer momentáneo, lo cual es esencial para cultivar una vida auténticamente feliz y satisfactoria.

El desarrollo de un equilibrio entre estas dimensiones impacta en cómo vivimos la vida y lo que sentimos: alegría, gratificación y salud.

Por ejemplo, la preocupación por el dinero, como la incapacidad para cubrir necesidades básicas, puede generar ansiedad (**emocional**), derivar en problemas de salud (**física**), y afectar el desempeño laboral (**ocupacional**). Esto, a su vez, puede llevar a cuestionamientos sobre el significado y propósito de la vida (espiritual). La falta de empleo (**ocupacional**) limita la interacción social (**social**) y el acceso a una alimentación saludable y atención médica necesaria (**física**), pudiendo forzar ajustes en el presupuesto y la vivienda (**financiera**).

Por tanto, establecer un equilibrio en nuestras vidas es un componente crucial del bienestar. El equilibrio significa asegurarnos de dedicar tiempo a las cosas que nos brindan felicidad y satisfacción. Esto abarca trabajar (ya sea remunerado o no), disfrutar del ocio, compartir momentos con familia y amigos, participar en actividades comunitarias, mantenernos físicamente activos, relajarnos y dormir adecuadamente, entre otras actividades.

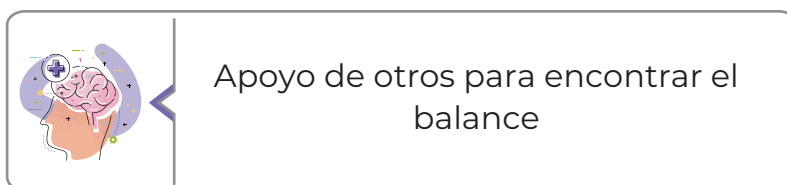
La teoría del flujo, propuesta por **Csikszentmihályi (1990)**, sugiere que encontrar actividades que nos sumerjan en estados de flujo puede conducir a una vida más plena y equilibrada. Al experimentar el flujo, sentimos una profunda satisfacción y propósito.



Dedicarnos a actividades que nos permitan vivir esta experiencia puede ser clave para gestionar nuestro tiempo y energía de forma más efectiva.

Dado que las necesidades, preferencias y habilidades son únicas en cada individuo, la percepción del “equilibrio” varía de persona a persona. Es esencial revisar y ajustar nuestro equilibrio periódicamente para adaptarnos a los cambios en nuestras vidas.

Mantener el equilibrio es especialmente crucial en momentos difíciles, ya sea por estrés, enfermedad, trauma o situaciones emocionales complejas. Durante estos periodos, nuestras rutinas y hábitos nos ayudan a sentir que recuperamos el control. Parte de este proceso implica enfocarnos en nosotros mismos y en los roles que desempeñamos en la vida de otros, como ser estudiante, amigo(a), pareja, disfrutar de hobbies compartidos, ser miembro de la comunidad y ciudadano(a).



A menudo sabemos qué actividades nos reconfortan o nos ayudan a mantener el equilibrio, como pasear al perro o revisar nuestras finanzas. Apoyar estas actividades, ya sea explorando nuevas rutas para caminar organizando nuestros recibos, es beneficioso.

Sin embargo, en ocasiones buscamos consejo en nuestros seres queridos. Aquí es donde se vuelve fundamental contar con el apoyo de otras personas.

Brown (2013) destaca que, en un mundo que frecuentemente valora la autosuficiencia y la apariencia de tener todo bajo control, admitir nuestras limitaciones y solicitar ayuda puede ser desafiante. Sin embargo, argumenta que es a través de la vulnerabilidad que establecemos conexiones genuinas con los demás. Resalta la importancia de tener una red de apoyo sólida para preservar el equilibrio en la vida. Puede ser difícil reconocer que no podemos manejarlo todo por nuestra cuenta, pero el contar con amigos, familiares y colegas en quienes confiamos puede aligerar nuestras cargas y ofrecernos nuevas perspectivas.

La implementación de rutinas y hábitos que nosotros mismos definimos puede aportar un significativo equilibrio y satisfacción personal.

Duhigg (2012) sugiere que los hábitos siguen un ciclo compuesto por tres elementos: señales, rutinas y recompensas. Al identificar y modificar nuestros patrones de comportamiento cotidianos, podemos fomentar hábitos más saludables y gratificantes. Este “ciclo del hábito” se inicia con una señal (o disparador), seguido por la rutina y culmina con una recompensa. Comprender este ciclo repetitivo es clave para entender cómo se forman y se sostienen los hábitos.

Es crucial establecer hábitos y rutinas que promuevan la satisfacción y el bienestar. La autodisciplina juega un papel importante en el mantenimiento de hábitos consistentes, incluso cuando disminuye la motivación inicial.

Desarrollar hábitos perdurables demanda un compromiso a largo plazo. La felicidad, más que un destino, es un viaje continuo que requiere la práctica constante de hábitos saludables y positivos, afirma Rubin (2009).

Clear (2018), por su parte, introduce la “regla del 1%”: mejorar un 1% cada día puede tener un impacto profundo a largo plazo. Destaca cómo acciones pequeñas pero repetidas consistentemente pueden generar un cambio positivo significativo en nuestras vidas. Este enfoque en el “proceso de mejora continua” resalta que el cambio real se logra a través de pequeñas mejoras constantes. Cada decisión y acción, por mínima que sea, contribuye al éxito final.



Aplicación en la vida de las siete dimensiones de bienestar

1

Bienestar emocional

El bienestar emocional implica sentirse en armonía consigo mismo, siendo capaz de reconocer, aceptar, comprender, regular y compartir constructivamente las emociones para afrontar los desafíos de la vida. Este aspecto se entiende desde la autoaceptación y la experimentación de emociones positivas. **Carol Ryff** señala que la autoaceptación se relaciona con sentirse bien consigo mismo, siendo consciente de sus limitaciones y manteniendo actitudes positivas hacia uno mismo, lo cual es fundamental para un funcionamiento psicológico positivo. Bárbara Fredrickson sugiere que las emociones positivas, más allá de ser una mera recompensa, son adaptativas y preparan a las personas para futuros eventos, desarrollando recursos físicos y psicológicos que amplían nuestras posibilidades de acción y nos ayudan a construir recursos para superar la adversidad (**Fredrickson, 2001**).

Bienestar intelectual

2

El bienestar intelectual se refiere a la curiosidad y comprensión profunda de diversos temas, el compromiso con el aprendizaje permanente y las distintas formas de pensar. Desde las necesidades psicológicas mencionadas por **Deci y Ryan (2000)**, un aspecto crucial para el bienestar es el desarrollo de competencias, es decir, la habilidad de ser buenos en algo y generar habilidades útiles para interactuar positivamente con el mundo. Carol Ryff define esto como una necesidad de crecimiento personal, la capacidad de crear condiciones para desarrollar potenciales y seguir creciendo. La diversidad en mentalidades, entre la fija y la de crecimiento, afecta cómo las personas enfrentan desafíos y metas (**Rodríguez et al., 2019**).



Carol Dweck distingue a las personas con mentalidad de crecimiento como aquellas perseverantes, creyentes en su potencial de aprender y transformar patrones dolorosos, enfocadas en el aprendizaje más que en la validación de su inteligencia, y ven los errores y el esfuerzo como partes esenciales del proceso de aprendizaje.

Por otro lado, la mentalidad fija limita el crecimiento personal al ser no adaptativa, rígida y estereotipada, impidiendo el aprendizaje y la solución de problemas.

3

Bienestar espiritual

Esta dimensión considera que la vida tiene un significado y propósito más allá de lo material, contribuyendo a la capacidad de superar circunstancias personales basándose en valores y creencias propios. Carol Ryff sostiene que las personas alcanzan mayores niveles de bienestar cuando tienen metas claras y un propósito de vida definido. Comprender nuestra identidad y dar sentido a nuestras experiencias nos ayuda a entender cómo encajamos en el mundo. Aquellos que tienen una clara comprensión de su propósito en la vida reportan mayores niveles de felicidad y menores niveles de depresión y ansiedad (**Steger y Samman, 2012**). En Tecmilenio, se promueve el propósito de vida como guía hacia un objetivo trascendente, vinculado tanto a la labor profesional como al desarrollo de competencias para alcanzar dicho propósito.

Bienestar físico

Esta dimensión se enfoca en lograr un equilibrio óptimo en el funcionamiento del cuerpo a través de una alimentación adecuada, ejercicio físico y descanso apropiado. Una alimentación saludable mantiene la energía y vitalidad, previniendo enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y distintos tipos de cáncer (Rath, 2013). La actividad física mejora la salud cardiovascular y el bienestar emocional mediante la producción de endorfinas, mientras que un descanso adecuado es esencial para la reparación del sistema nervioso y el metabolismo de nutrientes.

4



5

Bienestar social

Refiere a la habilidad de establecer y mantener relaciones saludables, fundamentadas en la comunicación y el respeto. El mantenimiento de relaciones sociales estables y contar con amigos de confianza son esenciales para el bienestar y la salud mental. El ser humano es intrínsecamente social, enfrentando un proceso de socialización continuo que comienza con la familia y se extiende a amigos, compañeros de escuela y comunidades adultas. Deci y Ryan (2000) destacan tres necesidades principales: autonomía, competencia y relacionarse. Las relaciones sociales son un predictor clave del bienestar. Estudios como los de John Gottman muestran que parejas con más interacciones positivas que negativas tienen mayor probabilidad de permanecer juntas a largo plazo. En el ámbito laboral, la presencia de amistades en el trabajo se relaciona con mayores niveles de compromiso y productividad.



6

Bienestar ocupacional

Esta dimensión aborda la autorrealización personal a través de actividades, sean remuneradas o no, que aportan constructivamente a la sociedad. El modelo de Ryff indica que las personas aspiran a tener la capacidad de elegir o crear ambientes que les sean favorables. Aquellos con un alto dominio del entorno sienten un mayor control sobre el mundo y se ven capaces de influir en su contexto.

Edward Deci y Richard Ryan (2000) identifican esto como una necesidad psicológica de autonomía, donde la gente busca la libertad de tomar sus propias decisiones y expresar sus pensamientos y emociones. Además, existe el deseo de usar esta libertad para impactar positivamente en el entorno. La motivación prosocial, que implica una vida social activa, una adecuada regulación emocional y, en consecuencia, bienestar, se centra en el deseo de actuar y ayudar a otros, generando satisfacción personal **(Greenberg y Maymin, 2014)**. Quienes practican conductas prosociales experimentan más emociones positivas y experiencias significativas, aumentando su vitalidad **(Martela y Ryan, 2016)**.

Aristóteles sostenía que la verdadera felicidad se encuentra más en amar que en ser amado. Participar en voluntariados, por ejemplo, se asocia con menores tasas de depresión y mayor felicidad personal, satisfacción con la vida y autoestima. Las conductas prosociales están vinculadas a la salud mental, la adaptación a la vida y una mayor esperanza. Disfrutar de estas acciones permite a las personas expresar sus valores, aplicar la responsabilidad social y enriquecer sus proyectos profesionales **(Weinstein y Ryan, 2010)**.

Bienestar financiero

7

El bienestar financiero se refiere a vivir con tranquilidad mediante un uso responsable de los recursos disponibles, contribuyendo a decisiones alineadas con las metas personales actuales y futuras. Se basa en la evaluación emocional y cognitiva de la condición financiera personal, es decir, las experiencias subjetivas respecto a las finanzas **(Sorgente y Lanz, 2019)**.

Este estado permite a la persona cumplir con sus obligaciones financieras presentes, sentirse segura respecto a sus obligaciones futuras y tomar decisiones que le permitan disfrutar de la vida. Se caracteriza por tres elementos esenciales: cumplimiento de obligaciones financieras actuales, confianza en el futuro financiero y capacidad de disfrute de la vida. Un aspecto crucial es la capacidad de ahorro **(Consumer Financial Protection Bureau, 2017)**. Un trabajo digno, legal y libre es un derecho humano laboral **(Hernández, 2016)**, y el acceso a una actividad económica justamente remunerada debería ser fundamental en el bienestar financiero.

Referencias

Ben-Shahar, T. (2007). *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*. Estados Unidos: McGraw-Hill.

Brown, B. (2013). *El poder de la vulnerabilidad: Aprende a ser feliz aunque todo vaya mal*. México: Ediciones B.

Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy y Proven Way to Build Good Habits y Break Bad Ones*. Estados Unidos: Penguin Random House.

Hernández, R. E. (2016). *Las Recomendaciones de la CNDH. El control del poder y la protección de los Derechos Humanos. Alegatos*.

Consumer Financial Protection Bureau. (2017). *CFPB Financial Well-Being Scale: Scale development technical report*. Consumer Education and Empowerment.

Csíkszentmihályi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Reino Unido: Harper y Row.

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American psychologist.

Duhigg, C. (2012). *El poder de los hábitos: Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en la empresa*. Reino Unido: Random House Mondadori.

Gottman, J. (1999). *The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy*. Estados Unidos: W.W. Norton y Co.

Greenberg, M., y Maymin, S. (2014). *Why Be "Prosocial" at Work?*. Positive Psychology News.

Strout, K. A., y Howard, E. P. (2012). *The six dimensions of wellness and cognition in aging adults*. Journal of Holistic Nursing.

Referencias

Martela, F., y Ryan, R. M. (2016). *The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being*. Journal of personality.

Rath, T. (2013). *Eat, move, sleep: How small choices lead to big changes*. Estados Unidos: Missionday, LLC.

Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D., y Barkovich, M. (2019). *Educación desde el bienestar. Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. México: McGraw-Hill Interamericana.

Rubin, G. (2009). *The Happiness Project: Or, Why I Spent a Year Trying to Sing in the Morning, Clean My Closets, Fight Right, Read Aristotle, and Generally Have More Fun*. Estados Unidos: Harper.

Seligman, M. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. 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.