



Fundamentos de bienestar y felicidad

Modelos de bienestar

Los modelos **PERMA** y **SPIRE** ejercen una gran influencia dentro del campo de estudio del bienestar humano. No solo son complementarios entre sí, sino que también se relacionan estrechamente con otras dimensiones del bienestar integral propuestas por diversos autores y fuentes.

Una base fundamental de la **Universidad Tecmilenio es el Ecosistema de Bienestar y Felicidad**, lanzado en 2013 como parte de su modelo educativo. Este se apoya en dichos constructos teóricos para aplicarse en los ámbitos de la vida estudiantil, los programas académicos y el entorno físico de la comunidad.

Hacia la visión 2030, el Instituto Tecnológico de Monterrey, y por ende **Tecmilenio**, considera que el Florecimiento Humano es una parte esencial de su misión. A través de Tecmilenio y su Instituto de Ciencias del Bienestar Integral, se ha buscado integrar y retomar todos estos elementos para fundamentar los principios rectores que se han consolidado en siete dimensiones. Estas dimensiones tienen como objetivo servir de guías para dirigir esfuerzos hacia la búsqueda del florecimiento humano.



El Instituto de Ciencias de la Felicidad (2014) define la psicología positiva como el estudio del bienestar y la felicidad. Desde esta perspectiva, la felicidad abarca no solo sentimientos, sino también experiencias, pensamientos y emociones; es lo que da sentido a nuestra vida y nos motiva a buscar un propósito.

Las siete dimensiones son: bienestar emocional, espiritual, social, físico, intelectual, ocupacional y financiero, según el **Instituto de Ciencias del Bienestar Integral (2018)**.



Modelo PERMA de Martin Seligman y sus componentes

Martin Seligman, psicólogo, investigador y escritor, es ampliamente reconocido por sus estudios sobre la indefensión aprendida y su relación con la depresión. En años recientes, también ha ganado reconocimiento por su contribución al campo de la psicología positiva, siendo considerado el precursor y padre de esta disciplina. En su esfuerzo por comprender de manera más integral la felicidad y el bienestar humano, Seligman propuso la teoría del bienestar, que se centra en analizar los elementos clave que contribuyen a una vida plena y satisfactoria.

Esta teoría se compone de cinco elementos: emociones positivas (**P**), involucramiento (**E**), relaciones positivas (**R**), significado (**M**) y logros (**A**), conocidos por la sigla en inglés **PERMA**.

Cada uno de estos elementos posee tres características:

1. Contribuye al bienestar.
2. Es elegido por muchas personas para su propio beneficio.
3. Se define y mide de manera independiente a los otros elementos.

Las personas que experimentan mayor cantidad de emociones positivas, compromiso y sentido de vida son las que reportan mayores niveles de felicidad y satisfacción con su vida, según **Seligman (2011)**.

Emociones Positivas (P)

Este primer elemento de la teoría del bienestar se enfoca en disfrutar los placeres de la vida al máximo. Según Fredrickson (2009), la positividad se caracteriza por:

- a) Hacernos sentir bien,
- b) Transformar el funcionamiento de nuestra mente,
- c) Influenciar positivamente el futuro,
- d) Contrarrestar la negatividad y
- e) Estar sujeta a un punto de inflexión. Experimentar emociones positivas, como alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, inspiración, asombro y amor, depende de la interpretación personal

de las circunstancias externas. Esto implica que el camino hacia el florecimiento es único para cada persona.

En su investigación Emociones positivas y satisfacción con la vida, Fredrickson (2009) y su equipo exploraron la relación entre las emociones positivas y la satisfacción con la vida. Descubrieron que las personas que experimentan más emociones positivas tienden a reportar mayores niveles de satisfacción general con sus vidas, resaltando cómo estas emociones contribuyen significativamente al bienestar subjetivo.

Fredrickson indujo emociones positivas en participantes mediante situaciones placenteras, como recibir un regalo o ver un video gracioso, para después evaluar su desempeño en tareas cognitivas. Su teoría "ampliar y construir" sugiere que las emociones positivas expanden el repertorio de pensamientos y acciones, construyendo recursos emocionales y sociales a lo largo del tiempo. Esta teoría ha sido respaldada por investigaciones que muestran cómo las emociones positivas pueden influir en la creatividad, la resiliencia y la expansión de la atención.

Fredrickson observó que las emociones positivas incrementan la atención, mejoran la memoria, aumentan la fluidez verbal y la apertura a la información. Además, plantea que las espirales ascendentes de positividad permiten sentir nuestra conexión con los demás, siendo la positividad tan contagiosa como la negatividad.

Un estudio destacado sobre el impacto de las emociones positivas es el "Estudio de las Monjas" por Danner, Snowdon y Friesen (2001). Analizaron ensayos autobiográficos de novicias, encontrando que aquellas que expresaban más emociones positivas vivían, en promedio, 10 años más que las menos felices.

Fredrickson concluye que, aunque nuestro cerebro está predispuesto a enfocarse en lo negativo, podemos dirigir nuestra atención hacia lo positivo, lo cual tiene beneficios comprobados para aumentar el bienestar.

Involucramiento (E)

El involucramiento es el segundo elemento de la teoría del bienestar y, al igual que las emociones positivas, solo puede medirse a través de los reportes de las personas que lo experimentan.

Se centra en las experiencias óptimas, es decir, en aquellas actividades donde las personas aplican al máximo sus habilidades para realizar una tarea específica, involucrándose de tal manera que quedan completamente absortas en su realización.

Uno de los trabajos más influyentes de **Mihály Csíkszentmihályi** es su libro ***Flow: The Psychology of Optimal Experience***. En él, explora en profundidad el concepto de “flujo”, refiriéndose a un estado de total inmersión en una actividad, donde el tiempo parece desvanecerse y se experimenta un alto nivel de satisfacción y concentración. **Csíkszentmihályi (2016)** investiga cómo la experiencia de flujo contribuye al bienestar y cómo puede fomentarse en diferentes áreas de la vida.

El flujo resulta de actividades estructuradas y se describe como “*una sensación de que las habilidades propias son adecuadas para enfrentar los desafíos que se presentan*”. Es una actividad dirigida hacia metas y regulada por normas que ofrecen retroalimentación durante su ejecución. La concentración es tan intensa que no se puede pensar en cosas ajenas o irrelevantes a la actividad que se está realizando. La conciencia de sí mismo desaparece y el sentido del tiempo se distorsiona, teniendo como función principal generar experiencias placenteras y agradables.

Relaciones positivas (R)

Seligman (2011) ha reconocido el papel de las relaciones positivas, integrándolas como el tercer elemento del bienestar (**la R de PERMA**). Argumenta que las relaciones interpersonales significativas contribuyen a la felicidad a largo plazo. A medida que las personas construyen y mantienen conexiones genuinas con otros, experimentan un sentido de pertenencia, apoyo emocional y satisfacción en sus vidas.

Una forma de fomentar las relaciones positivas es mediante “*la pregunta activa constructiva*”. Aunque solemos saber cómo responder ante una mala noticia, no somos tan proactivos al responder ante buenas noticias.

Según Gable (2006), la manera en que respondemos a las buenas noticias de otro puede fortalecer o debilitar una relación. Los estudios muestran que la respuesta activa-constructiva promueve una buena relación y es tan importante como la empatía ante una mala noticia.

Peterson enfatizó la importancia de las relaciones interpersonales para la psicología positiva, resumiéndolo en “*los otros importan*”. **Peterson (2006)** señala que la variable que más frecuentemente se correlaciona con el bienestar es la calidad de las relaciones interpersonales.



“*Muy poco de lo que es positivo es solitario*” (Seligman, 2011). Las relaciones sólidas y saludables juegan un papel central en la construcción de una vida plena y satisfactoria. Existe un amplio rango de tipos de relaciones interpersonales, desde la afiliación, donde las personas se relacionan con otras como medio de comparación social, hasta la amistad, caracterizada por la percepción mutua de similitud y expectativas de reciprocidad, y el amor, definido por la reciprocidad, absorción y disposición a la ayuda mutua.

Seligman (2011) ofrece una visión integral sobre el bienestar y el florecimiento humano, enfatizando el papel crucial de las relaciones positivas en este proceso. Destaca cómo las conexiones interpersonales auténticas y saludables contribuyen a una felicidad duradera y al desarrollo integral de las personas.

Significado (M)

El significado es el cuarto elemento de la teoría del bienestar y se refiere a vivir una vida con sentido, lo que implica pertenecer o servir a algo más grande que uno mismo. El significado también tiene un componente subjetivo, el cual actúa como un mecanismo para recordar emociones positivas.

La teoría del bienestar psicológico, incluyendo el componente de “*crecimiento personal*”, indica que este responde al deseo de desarrollarse y mejorar como individuos, lo cual puede conducir a una vida más significativa y satisfactoria **Ryff (1989)**. Esta teoría se ha convertido en un enfoque influyente en el estudio del bienestar y la psicología positiva.

Grant (2009) menciona cómo las actitudes de dar y recibir pueden afectar la satisfacción en la vida, argumentando que ayudar a los demás y contribuir a la comunidad puede proporcionar un mayor sentido de significado y bienestar.

La religiosidad y la espiritualidad, experimentadas como formas de conexión con algo mayor que uno mismo, han sido ampliamente investigadas en la psicología positiva. Esto puede incluir el arte, la ciencia, el activismo político, la ecología o la religión. Existen muchas maneras de emplear nuestras capacidades en favor de causas más grandes que nosotros mismos.

Robert Emmons (2005), uno de los principales investigadores sobre la gratitud, afirma que, sea una persona religiosa o no, la gratitud es una experiencia universal con una cualidad espiritual. **Emmons y Shelton (2005)** han encontrado que la gratitud se correlaciona con la satisfacción con la vida, el orgullo y la esperanza. Los hallazgos de Emmons y Crumpler (2000) demuestran que, al enfocarse conscientemente en ser agradecidos, las personas sienten que su vida es más satisfactoria, productiva y significativa.

También proponen que la gratitud es una virtud cívica, ya que promueve un comportamiento pro-social o moral (preocupado por los demás).

Esfahani (2017) sugiere que la búsqueda de significado puede llevar a una forma de bienestar más duradera y profundamente satisfactoria. Basándose en investigaciones psicológicas, historias personales e ideas filosóficas, el autor explora varios aspectos de la existencia humana que contribuyen a una sensación de propósito y satisfacción, sugiriendo que cultivar relaciones, participar en actividades alineadas con nuestros valores, encontrar propósito en nuestro trabajo y explorar un sentido de pertenencia son elementos esenciales de una vida significativa.

Logro (A)

El logro es el quinto elemento de la teoría del bienestar. **Seligman (2011)** decidió incorporar este elemento después de que una de sus alumnas de la primera generación de la **Maestría en Psicología Positiva Aplicada (MAPP)** de la Universidad de Pensilvania le hiciera ver que las personas buscan logros, ganar y alcanzar metas porque estas experiencias son satisfactorias por sí mismas.

La perseverancia y la dedicación son fundamentales para alcanzar el éxito a largo plazo. **Duckworth (2016)** introduce el concepto de “*Grit*” (**perseverancia y pasión a largo plazo**) y cómo estas cualidades pueden ser más importantes que el talento innato para lograr el éxito en diversas áreas de la vida.

Sus investigaciones muestran cómo la perseverancia, el esfuerzo sostenido y la pasión pueden influir en el logro a largo plazo y la realización personal.

La teoría de la mentalidad de **Dweck (2006)** distingue entre la mentalidad de crecimiento y la mentalidad fija. Aquellos con una mentalidad de crecimiento creen que sus habilidades y capacidades pueden desarrollarse a través del esfuerzo y la práctica, lo que puede influir en su enfoque hacia el logro y la superación de desafíos.

Todos los elementos incluidos por **Seligman en su teoría del bienestar (2011)** son estados o experiencias que buscamos por sí mismos, no solo como medios para alcanzar otras metas.



El modelo SPIRE y su influencia en el bienestar

El **Dr. Tal Ben-Shahar**, profesor en la Universidad de Harvard, impartió un curso revolucionario sobre la felicidad tres veces entre **2004 y 2008** en el Departamento de Psicología. Este curso, conocido por su enfoque en la transformación personal más que en la mera transmisión de información, indaga en la pregunta esencial: “*¿Cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos y a los demás (individuos, comunidades y sociedad) a ser más felices?*”. Dicho curso se destacó tanto por su contenido como por su metodología de enseñanza, convirtiéndose en el más popular de Harvard con una inscripción récord de más de 855 estudiantes. Analizar la singularidad de este curso puede ser clave para el desarrollo de la enseñanza en el campo de la psicología positiva.

Después de extensas investigaciones y contribuciones bibliográficas, Shahar introduce el modelo **SPIRE** como un enlace entre el pensamiento oriental y occidental, basándose en trabajos de filósofos, economistas, psicólogos y biólogos. Este modelo considera la felicidad como un fenómeno multidimensional con variables multifacéticas.

Shahar plantea que para elevar nuestros niveles generales de felicidad, necesitamos desarrollar diferentes aspectos de nuestro ser. Utiliza la metáfora del arcoíris para preguntar: “*¿Cuáles son los colores metafóricos de tu felicidad?*”. La respuesta a esta pregunta se encuentra en lo que denomina modelo SPIRE, que sugiere que mediante la construcción y cultivo de acciones diarias podemos alcanzar la felicidad, enfocándonos en ser antifrágiles en lugar de perseguir la felicidad de manera directa (**Ben-Shahar, 2021**).

El modelo SPIRE se compone de:

1. (S) Bienestar espiritual: la conexión con algo más grande que uno mismo.
2. (P) Bienestar físico: la salud y el cuidado del cuerpo.
3. (I) Bienestar intelectual: el estímulo y desarrollo de la mente.
4. (R) Bienestar relacional: la construcción de relaciones significativas y saludables.
5. (E) Bienestar emocional: la gestión y expresión de las emociones de manera saludable.

Shahar (2021) señala que este modelo ofrece una guía clara para incrementar el bienestar y, por ende, alcanzar un ecosistema de felicidad, afirmando que “La felicidad es el ser completo”.

La combinación de estos elementos (**SPIRE**) genera esa “*luz del sol*”, esa felicidad. La felicidad se encuentra en un continuo viaje de autoconocimiento y realismo, lo que nos permite ser realistas en lugar de generar expectativas poco realistas. Comprender esto nos acerca a mejorar nuestras vidas y tomar mejores decisiones ante los eventos que ocurren. (**Ben-Shahar, 2021**).



Bienestar espiritual (S)

El bienestar espiritual comprende el conjunto de valores y creencias que orientan a una persona hacia el descubrimiento del significado y propósito de su vida. Se enfoca en la importancia de encontrar un sentido de propósito y significado, así como en la capacidad de transformar experiencias ordinarias en conscientemente extraordinarias. Este aspecto del bienestar fomenta la resiliencia y promueve la visión de la vida como una oportunidad para asistir a los demás (**Ben-Shahar, 2018**).

Emmons (2000) ha explorado cómo la práctica de la gratitud puede intensificar el sentido de propósito y significado en la vida. Su investigación destaca que enfocarse en lo positivo y en la apreciación puede profundizar la experiencia humana, hallando significado a través de la autorreflexión, la conexión con otros y el servicio a la comunidad (**Wong, 2012**).

Reflexionemos:

Cuando poseemos un **QUÉ (propósito/significado)** sólido, el **CÓMO** se revela de forma natural.

Bienestar físico (F)

Estudios rigurosos han demostrado que el ejercicio regular, al menos 30 minutos tres veces por semana, tiene un efecto en nuestro bienestar psicológico tan potente como el de los medicamentos psiquiátricos más efectivos, lo que subraya la importancia esencial del ejercicio regular. Es crucial reconocer la conexión entre mente y cuerpo. Un aspecto importante del bienestar físico es la armonía con la naturaleza, viviendo de acuerdo con nuestra necesidad de movimiento (ejercicio físico), nutrición adecuada, descanso y contacto con el entorno natural. (**Ben-Shahar, 2018**)

Los neurotransmisores en el cerebro juegan un papel crucial en nuestros comportamientos, emociones y percepciones, y en cómo podemos adoptar hábitos que fomenten la felicidad y el bienestar. En cuanto a la medición del bienestar físico, neurotransmisores como la dopamina, la serotonina, la oxitocina y la endorfina pueden contribuir al bienestar mental y físico. Por ejemplo, la serotonina influye en el estado de ánimo y también regula el sueño y el apetito, afectando el bienestar físico. La dopamina está vinculada con la motivación y el placer, lo que puede influir en decisiones de estilo de vida que impactan la salud física, como la actividad física y la alimentación. **(Graziano, 2015)**

Bienestar intelectual (I)

Aprender genera felicidad. Un estudio reciente reveló que las personas curiosas, aquellas que están constantemente aprendiendo, son más felices y viven más tiempo.

Existe una fuerte conexión entre el uso de nuestras capacidades intelectuales y nuestra felicidad. Es esencial involucrarse en aprendizajes profundos, cuestionar, indagar y ser curiosos, mientras disfrutamos de crear e imaginar. Estos son los pilares que construyen este bienestar. Este elemento se enfoca en nuestra capacidad como "*animales racionales*" **(Ben-Shahar, 2018)**.

Coyle (2009) propone desarrollar la habilidad del talento y cómo la neurociencia puede aplicarse para acelerar el aprendizaje y mejorar el rendimiento.

Bienestar intelectual (I)

Seligman (2011), en su modelo **PERMA**, destaca el poder de las relaciones positivas. Para muchos investigadores, el principal predictor de la felicidad y de la salud física son las relaciones cercanas, significativas y profundas. No es el dinero, el prestigio, el éxito o los reconocimientos, sino el tiempo que pasamos con las personas importantes para nosotros y aquellas a quienes importamos. Las relaciones personales saludables son uno de los pilares del bienestar relacional, fundamentales para una vida completa y satisfactoria. Es crucial reconocer que, además de nuestra conexión con los demás, otro pilar importante es la relación con uno mismo **(Ben-Shahar, 2018)**.

Bienestar emocional (E)

La gestión adecuada de las emociones es clave para una felicidad constante. Es necesario aprender a manejar las emociones dolorosas y cultivar aquellas que nos conducen a la felicidad. Debemos permitirnos ser humanos, reconocer nuestros errores y experimentar todo tipo de emociones sin reprimirlas. Al aceptar nuestras emociones, es donde ocurre la magia, permitiéndonos actuar de la mejor manera posible. Nuestro bienestar emocional depende de nuestra habilidad para cultivar emociones placenteras, como el gozo, la excitación, la serenidad y la gratitud, y también de nuestra capacidad para aceptar todas las emociones, incluso las dolorosas, como parte legítima de ser humano **(Ben-Shahar, 2018)**.

Barbara Fredrickson (2009) resaltó la importancia de las emociones positivas en su teoría del *"ampliar y construir"*. Argumentó que las emociones positivas no solo mejoran el bienestar momentáneo, sino que también tienen un efecto acumulativo y duradero en la salud mental y física. Estas emociones amplían nuestra perspectiva cognitiva y construyen recursos psicológicos que nos permiten afrontar desafíos y cultivar un bienestar sostenible a lo largo del tiempo.



Referencias

- Aronson, E., & Gable, S. L. (2006). *Approach and Avoidance Motivation in Close Relationships*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 12(1), 17-26.
- Coyle, D. (2009). *The Talent Code: Greatness Isn't Born. It's Grown. Here's How*. Bantam.
- Csíkszentmihályi, M., (1997). *Aprender a fluir*. España: Kairós.
- Danner, D.D., Snowdon, D.A. & Friesen, W.V. (2001). *Positive emotions in early life and longevity findings from the nun study*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Ballantine Books.
- Emmons, R.A. & Crumpler, C.A. (2000). *Gratitude as human strength: Appraising the evidence*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 58.
- Emmons, R.A. & Shelton C. (2005) *Gratitude and the science of positive psychology, en Snyder, C.R. & Lopez, S. (comps.)*. Oxford: Handbook of Positive Psychology.
- Esfahani Smith, E. (2017). *The Power of Meaning: Finding Fulfillment in a World Obsessed with Happiness*. Broadway Books.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivamente*. Mexico: Diana.
- Grant, A. M. (2009). *Coaching Psychology: A Practitioner's Guide*. Wiley-Blackwell.
- Graziano Breuning, L. (2015). *Habits of a Happy Brain: Retrain Your Brain to Boost Your Serotonin, Dopamine, Oxytocin, y Endorphin Levels*. Adams Media.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. España: Urano.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Reino Unido: Oxford university press.

Referencias

Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. Journal of personality and social psychology.

Seligman, M. (2011). *Floreecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México: Océano.

Ben-Shahar, T. (2018). *Short Cuts to Happiness: Life-Changing Lessons from My Barber*. Estados Unidos: The Experiment.

Ben-Shahar, T. (2021). *Happiness Studies: An Introduction*. Estados Unidos: Palgrave Macmillan.

Wong, P. T. P., y Fry, P. S. (2014). *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. Routledge.

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.