



Fundamentos del bienestar y la felicidad

Impulsando el florecimiento humano

El concepto de “*florecimiento humano*” describe un estado de bienestar óptimo caracterizado por el crecimiento positivo y la sensación de realización en diversas áreas de la vida. Este concepto ha sido objeto de estudio en la psicología positiva y otras disciplinas afines, buscando entender las dimensiones que contribuyen a él y cómo fomentarlo en individuos y comunidades para mejorar la calidad de vida y el bienestar general.

Aunque no hay una receta única para el florecimiento de todos, ciertos factores y estrategias pueden facilitarlos. Estos incluyen desarrollar fortalezas personales, fijar metas significativas, mantener relaciones saludables, encontrar sentido y propósito en la vida, practicar la gratitud, aprender y crecer constantemente, cuidar el bienestar físico, ser resiliente, vivir el presente, contribuir a la comunidad y ayudar al planeta. Los seres humanos poseen una gran capacidad para el desarrollo y el crecimiento, lo que les permite alcanzar su mejor versión en diferentes contextos.

El florecimiento humano trasciende la mera felicidad o experiencia de bienestar. Es un proceso por el cual las personas aprenden y crecen a través de todas las facetas de la experiencia humana, incluso aquellas que no son felices per se. Esto implica descubrir lecciones valiosas en momentos de tristeza o dificultad, de forma similar a como algunas flores brotan tras periodos de sequía o escasez de recursos. Aprender de experiencias tanto positivas como negativas permite evolucionar y convertirse en individuos mejores. Florecer significa aprovechar tanto los momentos de abundancia como los difíciles para transformarse en una versión más completa y sabia de uno mismo. No se limita a la búsqueda constante de felicidad, sino que implica crecer y florecer a lo largo de la vida, encontrando significado incluso en los retos.

Comprender el florecimiento humano

Algunos de los primeros investigadores sobre el florecimiento humano escribieron un artículo titulado “*Nuevas medidas de bienestar: florecimiento y sentimientos positivos y negativos*”, por **Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen y Sharon Griffin en 1985**. Este artículo es pionero en proponer una medida completa y holística del bienestar subjetivo, incluyendo tanto aspectos positivos como negativos de la experiencia humana.



Presentaron así la “*Escala de Florecimiento*”, como una herramienta para evaluar el bienestar psicológico, abarcando la autorrealización, el propósito de vida y la satisfacción general con la misma. También destacan la importancia de medir tanto los sentimientos positivos como los negativos para obtener una visión completa del bienestar subjetivo de una persona.

Posteriormente, la “*Escala Floreciente*” fue desarrollada por el profesor **Ed Diener y el Dr. Robert Biswas-Diener en enero de 2009**. Esta escala evalúa varios aspectos del bienestar psicológico y el florecimiento, incluyendo la satisfacción, las emociones positivas, las relaciones sociales y el propósito de vida, ofreciendo una visión integral de la calidad de vida y el bienestar subjetivo de una persona.

Seligman (2011) propone la teoría del bienestar compuesta por cinco elementos: emociones positivas (**P**), involucramiento (**E**), relaciones positivas (**R**), significado (**M**) y logros (**A**), conocida como **PERMA**, por sus siglas en inglés. Afirma que el florecimiento humano se alcanza cuando una persona experimenta estos elementos de manera continua.

“El florecimiento humano ocurre cuando usamos nuestras fortalezas personales en todas las áreas de la vida” (Seligman y Peterson, 2004).

Biswas-Diener (2008) ha sido un defensor de la psicología positiva, enfocada en las fortalezas humanas, el bienestar y el florecimiento humano. Argumenta que el florecimiento humano es fundamental para comprender y mejorar la calidad de vida de las personas.

El florecimiento humano implica la búsqueda de una vida rica y significativa, caracterizada por el compromiso y el propósito. Este proceso dinámico involucra el cultivo de fortalezas personales, relaciones significativas y una comprensión más profunda de uno mismo (**Biswas-Diener, 2008**). *“Florecer en la vida es la trascendencia espiritual porque, de una manera u otra, estamos vinculados” (Espinosa y Velasco, 2022).*

Boltvinik (2002) se enfoca en el bienestar integral de las personas, más allá de las medidas económicas, promoviendo un enfoque en el florecimiento humano que incluye la salud, la educación, la participación política y la calidad de vida en general.

“El florecimiento es el resultado de una vida comprometida con fortalezas individuales y con significado, logrado en los ejercicios diarios de las más elevadas fortalezas y virtudes humanas” (Seligman, 2002). Es crucial observar toda la gama del concepto de bienestar, desde el sufrimiento hasta el florecimiento (**VanderWeele et al., 2021**).

El concepto de florecimiento humano ha evolucionado con los cambios históricos y filosóficos, y tanto los eventos históricos como la perspectiva filosófica han moldeado lo que hoy entendemos como la plenitud de la vida humana, la dignidad y la fraternidad (**Espinosa y Velasco, 2022**).

El Tecnológico de Monterrey, a través de extensas investigaciones, ha contribuido significativamente al entendimiento y promoción del florecimiento humano. Reconoce que es un proceso personal y consciente de desarrollo de capacidades en todos los ámbitos de la vida, donde cada persona se relaciona con la comunidad y el medio ambiente para crear un mundo mejor, respetando su dignidad y la de los demás (**Tec de Monterrey, 2023**).



El Florecimiento Humano se presenta como el camino hacia la mejor versión de uno mismo, de nuestra sociedad y de nuestro planeta. Se ofrece una selección de recursos y herramientas para comprender qué es el florecimiento humano y cómo ponerlo en práctica (**Tec de Monterrey, 2023**).

Lograr ser una mejor **PERSONA**, para contribuir a una mejor **COMUNIDAD** y vivir en un mejor **PLANETA**.

Como **PERSONA**, aspiramos a que, en la gran historia de nuestra vida, estemos “bien”, reconociendo que en la vida hay momentos agradables e inquietantes, pero florecer es desarrollar las capacidades para comprender que todos esos momentos son valiosos y de todos aprendemos.

Si reflexionamos antes de actuar y actuamos pensando en los demás para continuar floreciendo en **COMUNIDAD**, reconoceremos que vivimos en interdependencia con las personas que nos rodean y que lo que hacemos, por pequeño que parezca, impacta a los demás y viceversa. Porque si cuidamos de nuestro **PLANETA**, nos hacemos responsables de nuestro impacto, siendo conscientes de que el presente que construimos y el futuro que soñamos solo serán posibles si el mundo en el que vivimos florece también.

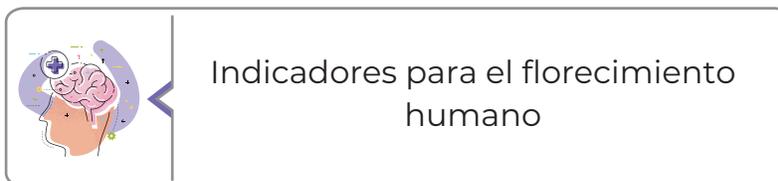


Aplicación de principios de la psicología positiva en la vida y en la sociedad para el florecimiento humano

Linley y Joseph (2004) afirmaron que el florecimiento humano se define por el estudio y la promoción de aspectos como el bienestar, la satisfacción con la vida, la resiliencia y la realización personal.

El florecimiento humano, basado en los principios de la psicología positiva, puede aplicarse en la vida cotidiana a través de diversas estrategias y rutinas que promueven el bienestar y la realización personal, tales como:

- ▶ **Practicar la gratitud:** reflexionar diariamente sobre lo que hay que agradecer, llevando un diario de gratitud con tres cosas positivas de cada día.
- ▶ **Meditación y mindfulness:** dedicar tiempo a la meditación y atención plena para reducir el estrés y mejorar la concentración.
- ▶ **Fomento de relaciones positivas:** cultivar relaciones significativas, dedicar tiempo de calidad con seres queridos y practicar la empatía y escucha activa.
- ▶ **Establecimiento de metas significativas:** identificar metas motivadoras y establecer objetivos SMART para trabajar hacia su logro.
- ▶ **Autocuidado:** priorizar el cuidado de la salud física y mental con una dieta equilibrada, ejercicio regular y suficiente descanso.
- ▶ **Desarrollo de fortalezas personales:** trabajar en identificar y desarrollar fortalezas personales y utilizarlas en situaciones cotidianas.
- ▶ **Practicar el optimismo:** mantener una actitud positiva frente a los desafíos y buscar oportunidades de aprendizaje en las dificultades.
- ▶ **Contribución a la comunidad:** buscar formas de contribuir a la comunidad o causas importantes a través del voluntariado o el servicio.
- ▶ **Aprender y crecer continuamente:** explorar constantemente nuevas oportunidades de aprendizaje y adquirir nuevas habilidades.
- ▶ **Practicar la resiliencia:** aprender a adaptarse y superar las adversidades y dificultades con resiliencia.



La “*Escala Floreciente*”, desarrollada por el profesor **Ed Diener** y el **Dr. Robert Biswas-Diener**, se emplea para evaluar múltiples dimensiones del bienestar y el florecimiento humano. Los participantes que completan esta escala responden a una serie de preguntas o afirmaciones relacionadas con distintos aspectos de su vida.

Ejemplos de preguntas que podrían formar parte de esta escala y su aplicación son:

Satisfacción con la vida: se podría preguntar a los participantes sobre su satisfacción general con la vida con una pregunta como: “En una escala del 1 al 7, ¿cómo calificarías tu nivel de satisfacción con tu vida en general en este momento?”.

Respuesta: los participantes eligen un número entre 1 (muy insatisfecho) y 7 (muy satisfecho) que mejor describa su nivel de satisfacción con la vida.

Emociones positivas: para evaluar las emociones positivas, se pueden hacer preguntas como: “¿Con qué frecuencia experimentas emociones positivas como la alegría, la gratitud o la serenidad en tu vida cotidiana?”.

Respuesta: los participantes indican la frecuencia con la que experimentan emociones positivas, eligiendo una opción que varía desde “casi nunca” hasta “casi siempre”.



Relaciones sociales: para evaluar las relaciones sociales, se pueden formular preguntas como: “¿Con qué frecuencia te sientes cercano y conectado con las personas importantes en tu vida?”.

Respuesta: los participantes proporcionan una evaluación sobre su sentimiento de cercanía y conexión con los demás.

Propósito de vida: una pregunta relacionada con el propósito de vida podría ser: “¿Sientes que tu vida tiene un propósito claro y significativo?”.

Respuesta: los participantes expresan si perciben o no que su vida tiene un propósito claro.

Las respuestas a estas preguntas se suman o promedian para obtener un puntaje total que refleja el nivel de florecimiento y bienestar de la persona. La utilización de esta escala permite a investigadores y profesionales obtener una visión más completa del bienestar subjetivo y el florecimiento de los individuos en distintas áreas de sus vidas (**Diener y Biswas-Diener, 2008**).

Referencias

- Biswas-Diener, R. (2008). *The science of happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Reino Unido: Blackwell.
- Boltvinik, J. (2002). Pobreza y florecimiento humano. Una perspectiva radical. *Revista de la CEPAL*.
- Diener, E., y Biswas-Diener, R. (2009). *Flourishing: The positive person and the good life*. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2a ed.) (pp. 63-73). Oxford University Press.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*.
- Linley, P. A., y Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*. Estados Unidos: Wiley.
- Tecnológico de Monterrey. (2023). *Entorno para florecer*. Recuperado de: <https://tec.mx/es/florece-miento-humano/entorno-para-florece>
- Seligman, M. (2011). *Florece: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México: Océano.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Estados Unidos: Free Press.
- Seligman, M. E. P., y Peterson, C. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Reino Unido: Oxford University Press.
- VanderWeele, Lee y Kubzansky (2021) *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities*. Estados Unidos: Oxford University 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.