

# La construcción del bienestar personal y profesional

- ≡ El bienestar
- ≡ Algunos breves antecedentes teóricos
- ≡ Expectativas versus felicidad
- ≡ Las 3 c
- ≡ Un ejercicio personal

# El bienestar

---

Es posible que el título de esta lectura dispare opiniones en múltiples direcciones. El término bienestar pertenece a cada quien de manera particular: lo que es bienestar para una persona, no necesariamente lo sea para otra.

Si pensamos en la construcción del bienestar, nos acercamos a la idea de que es posible trabajar de manera orientada en el bienestar personal y posiblemente también en lo que conocemos como “buscar la felicidad”. El término felicidad nos remite a un sentir que asocia experiencias, juicios, creencias y aprendizajes alrededor de lo que conocemos.

Con la posibilidad de trabajar en la construcción del bienestar personal, es posible entonces organizar esfuerzos orientados a mejorar también el bienestar en las organizaciones; es decir, el bienestar impacta en el dominio del trabajo.

Veremos una manera de abordar y asumir la posibilidad real de aprender y ocuparnos de esta construcción de bienestar, y que a su vez nos promueva una inquietud propia de los seres humanos desde hace miles de años: la posibilidad de alcanzar la felicidad.

## ¿La felicidad es una emoción con la que se nace o podemos aprender a ser felices?

Mucho tiempo atrás los seres humanos teníamos una esperanza de vida de tan solo 30 o 40 años, por eso solo invertíamos en sobrevivir. Hoy sabemos que hemos duplicado el promedio de vida, al menos en términos evolutivos, y existe una fuerte tendencia a seguir ganando mejor calidad de vida. El aporte de la ciencia en los últimos años nos revela que no vale la pena pensar en posponer la felicidad para después de la muerte. Nos encontramos en la actualidad con investigaciones científicas que nos otorgan las primeras pistas de cómo alcanzar la felicidad.

Si bien la felicidad no deja de ser una cuestión subjetiva, ya que cada quien contiene una serie de condiciones que conforman su percepción de felicidad, la ciencia ha demostrado que la felicidad existe. No se trata de un todo o nada, sino de un continuo que incluye pequeños detalles que nos acercan a un estado de bienestar. De acuerdo con esto, podemos revisar cómo tenemos conformada la fórmula individual de felicidad o bienestar. Si tenemos en cuenta ciertos ingredientes o variables, estaremos más cerca de experimentarla. Es posible que la cantidad o dosis de estos ingredientes o variables varíen en cada individuo. Y de acuerdo a cómo las utilizemos, experimentaremos mayor o menor felicidad o bienestar.

En la lista de variables encontramos: la importancia de la vida social, la familia, los amigos. Estar en contacto con gente y evitar la soledad es sin lugar a dudas una variable relevante. También relacionarnos de manera

satisfactoria, encontrar pareja, cultivar relaciones nutritivas, cultivar el optimismo y perdonar; son factores que producen mayor satisfacción que la acumulación de cosas materiales y la preocupación extrema por el dinero. Otros elementos que contribuyen de manera significativa son: mantenernos activos, hacer cosas que nos salen bien, gustarnos a nosotros mismos, tomarnos las cosas con calma, la libre determinación (sin extremar las opciones de elección para no caer en la trampa de la presión por la decisión), el bienestar subjetivo. Este es un conjunto diverso de componentes, basados en evidencia científica, que nos permite enfocarnos en encontrar la preciada felicidad.

A continuación, presentamos una aproximación que nos brinda contexto sobre cómo ha ido evolucionando esta búsqueda y comprensión de la felicidad.

CONTINUAR

## Algunos breves antecedentes teóricos

---

Warner Wilson realizó una amplia revisión sobre el bienestar subjetivo. Concluyó que una persona feliz es joven y saludable, educada, bien remunerada, extrovertida, alegre, casada, con alta moral y autoestima laboral, con aspiraciones modestas y con una amplia gama de inteligencias.

Tradicionalmente, la psicología orientó resultados de diversos estudios a patologías y enfermedades mentales, lo que permitió alcanzar diversas teorías acerca del funcionamiento de la mente humana y el desarrollo de variadas terapias (tanto farmacológicas como psicológicas) orientadas a la recuperación de las personas. Hace aproximadamente dos décadas la ciencia nos ha revelado antecedentes sobre una evolución respecto del bienestar subjetivo, y con esto aportó algunos ingredientes o variables de los procesos que subyacen al bienestar. Seligman y Csikszentmihhalyi postularon que este esfuerzo de la psicología enfocado en las enfermedades descuidó aspectos tan importantes o relevantes como el bienestar, la satisfacción, el optimismo, y la felicidad; estos autores rescatan los amplios beneficios que estos elementos nos otorgan a los individuos en general. Con este antecedente surge la psicología positiva, que tiene como propósito investigar acerca de las fortalezas y virtudes de las personas, los efectos que tienen en nuestras vidas y, a su vez, en la sociedad.

A **nivel individual**, la psicología positiva se enfoca en aspectos como: la capacidad para el amor, las habilidades interpersonales, la sensibilidad estética, la perseverancia, el talento, el perdón, la sabiduría, la espiritualidad. Podemos considerar todos estos **aspectos como fortalezas**. A **nivel social**, explora virtudes como el altruismo, la civilidad, la tolerancia, el trabajo ético.

Calidad de vida, bienestar subjetivo, bienestar social, satisfacción vital: son términos relacionados con la felicidad. Diversos consensos científicos parecen concluir que:

1

El bienestar posee una dimensión básica y general que es subjetiva.

2

El bienestar contiene dos fases: una centrada en aspectos afectivo-emocionales (estados de ánimos de las personas); y otra centrada en aspectos cognoscitivos valorativos (cómo valoramos nuestra propia vida).

Otros autores (Casullo, por ejemplo) proponen una tercera dimensión que puede englobar lo vincular.

Comúnmente **se denomina felicidad al bienestar subjetivo que experimentamos cuando sentimos muchas emociones agradables y pocas emociones desagradables**. En una consideración general, cuando nos sentimos satisfechos con la vida.

Podemos decir entonces que una fórmula posible para explicar el bienestar o la felicidad se puede deducir con un balance entre emociones (+) y (-), en el que exista un saldo mayormente positivo, además de sentir satisfacción vital, que equivale a percibir mayor bienestar o felicidad.

**Figura 1: Fórmula para explicar la felicidad**



**Fuente:** elaboración propia.

Son muchos los autores y los esfuerzos (especialmente en estas últimas dos décadas) invertidos en evaluar lo que nos hace bien y contribuye a nuestro bienestar o felicidad. Es importante pensar (como veíamos en el módulo anterior) en la importancia de asumir la responsabilidad individual y colectiva de destinar esfuerzos para alcanzar el bienestar, y comenzar por trabajar con nosotros mismos.

Todo emprender de desarrollo personal para expandir nuestras habilidades y saberes (incluido el bienestar) requiere emprender cambios individuales. Para que esto suceda es importante asumir que dicha tarea nos demandará esfuerzos, concentración, tiempo, y nuevas actividades. También es importante tener presente que todo eso reconfigurará nuestras metas, que los progresos serán minúsculos en algunos casos, pero que la suma de desplazamientos nos conducirá a alcanzar lo que buscamos.

CONTINUAR



## Expectativas versus felicidad

---

Pensemos en la siguiente situación: durante el próximo fin de semana alguien te pregunta “¿Qué harás?”. Si teníamos algo en mente posiblemente lo expresemos, pero vayamos un poco más allá: imaginemos que nos dicen que en lugar de eso que planificamos, haremos algo mejor y más especial. ¿Sentimos lo mismo? Posiblemente las emociones sean más positivas e intensas. Esto ocurre cuando hacemos cosas novedosas, pero a medida que aumenta su frecuencia, la novedad decae naturalmente y las emociones que experimentamos no suelen tener la misma intensidad que al principio. Lo que sentimos en la espera no es igual a lo que sentimos mientras lo transitamos: podemos vivirlo intensamente, o tal vez no se corresponda a lo esperado y experimentemos frustración.

El teorema de Thomas explica que las personas no solo reaccionamos a una situación, sino también al significado que le atribuimos a la situación. Basándonos en ese significado pensamos lo que puede suceder en el futuro, allí descansan las expectativas. Si las personas definen las situaciones como reales, estas son reales en sus consecuencias.

Las expectativas influyen en la felicidad, pero no es el único factor. La diferencia positiva o negativa es lo que importa de las expectativas.

¿Podemos deshacernos de ellas? ¿Será que la clave es desprendernos un poco de las expectativas?

La sensación inmediata de felicidad depende de la distancia entre lo que puedo conseguir y lo que espero. Posiblemente el conflicto radique en las comparaciones que hacemos. Aprender a regular la imaginación nos ayuda a gestionar mejor las expectativas. Usar la comparación de una forma funcional, contrastante, probablemente nos ayude a apreciar lo que experimentamos. También contribuye estar abiertos a novedades: que el futuro nos traiga aprendizajes con experiencias agradables y otras no tanto.

Una clave es conectarnos con lo que estamos haciendo. ¿Cuántas veces sucede que estamos comiendo una fruta, pero no lo estamos haciendo consciente? Nos cuesta degustar su sabor, sentir su textura, etc. Lo mismo suele ocurrir con las cosas cotidianas, se pierde la conexión con el aquí y el ahora.

Conectarnos con el aquí y ahora es una posibilidad concreta: una forma de experimentar, sentir, descubrir y aprender. Detengámonos ahora a delimitar al menos 3 variables implicadas en este camino de alcanzar bienestar: consciencia personal, creatividad y conexión.

CONTINUAR

## Las 3 c

---

### Consciencia de nosotros mismos

---

Conocernos y saber cuánto es bueno regular nuestras ilusiones, nuestros pensamientos, nuestras emociones.



### Creatividad

---

Para encontrar el contraste, y descubrir qué brilla más. Como la experiencia de los colores similares, si colocamos dos colores similares podremos darnos cuenta cuál es más brillante (en lugar de comparar opuestos como blanco y negro, por ejemplo).



### Conexión

La atención lo es todo. Si abordamos con apertura lo que el día nos trae para descubrir, estamos cercanos a emocionarnos. Si nos emocionamos, aprendemos. Se trata de permitir que el día cambie a partir de nuestro cambio de actitud, para poder descubrir.



CONTINUAR

## Un ejercicio personal

---



**¿Cuán feliz o infeliz sueles sentirte?**

**Marca con una cruz la medida que mejor describa tu felicidad media.**

**10. Sumamente feliz (me siento eufórico, jubiloso, fantástico).**

**09. Muy feliz (me siento realmente bien, eufórico).**

**08. Bastante feliz (de buen humor, me siento bien).**

**07. Medianamente feliz (me siento bastante bien y bastante alegre).**

**06. Ligeramente feliz (un poco por encima de lo normal).**

**05. Neutro (ni feliz, ni infeliz).**

**04. Ligeramente infeliz (un poco desanimado).**

**03. Medianamente infeliz (un poco triste, desanimado).**

**02. Bastante infeliz (muy triste, desanimado).**

**01. Muy infeliz (deprimido y muy abatido).**

**0. Sumamente infeliz (profundamente deprimido, completamente abatido).**

**Reflexiona un poco más...**

¿Qué porcentaje del tiempo se siente feliz?, ¿y neutro? Anota tus estimaciones y asegúrate de sumar 100 % con las 3 cifras.

% de tiempo que me siento feliz: ----- %

% de tiempo que me siento infeliz: ----- %

% de tiempo que me siento neutro: ----- %

Dato ilustrativo: sobre una población de 3050 estadounidenses adultos,

- la puntuación media sobre la población que afirma que es feliz es de 54.13 %,
- la puntuación media sobre la población que afirma que es infeliz es de 20.44 %,
- la puntuación media sobre la población que se caracteriza como neutro es de 25.43 %.

A continuación, se recomienda leer el siguiente artículo y escuchar el pódcast:



## Los argentinos somos más infelices que en 2020, según un estudio de la Universidad Siglo 21

Los argentinos somos más infelices que en 2020, según un estudio de la Universidad Siglo 21 - LA NACION

**MÁS INFORMACIÓN LA NACION >**

**Fuente:** La Nación. (7 de julio de 2021). *Los argentinos somos más infelices que en 2020, según un estudio de la Universidad Siglo 21*. Recuperado de <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/los-argentinos-somos-mas-infelices-que-en-2020-segun-un-estudio-de-la-universidad-siglo-21-nid07072021/?R=7b94ae>

CONTINUAR