

# ¿CÓMO CONSTRUIR UNA VIDA PLENA?: SUMAR AL BIEN-ESTAR DIARIO

*Dr. David Javier Enríquez Negrete*

*Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM*

## Resumen

La búsqueda de la felicidad es algo que todos perseguimos y que se ha convertido en una meta significativa para los seres humanos. Actualmente, la Psicología Positiva nos permite entender mejor qué es lo que nos hace sentir bien, tanto emocionalmente como psicológicamente. El trabajo que aquí se presenta pretende brindar consejos prácticos basados en investigaciones científicas sobre cómo mantenernos felices y promover el bienestar en nuestra vida diaria. Reconocemos que no hay una fórmula universal debido a que existen diferencias entre personas, grupos y culturas, sin embargo, la investigación en esta área intenta brindar orientaciones generales para incluir estas diferencias y buscar maneras de incluir a todos y respetar nuestras diferentes experiencias. Al ofrecer estos consejos, no solo queremos mejorar nuestras vidas, sino también contribuir a que todos vivamos mejor en un mundo diverso y complejo.

*Palabras clave:* Psicología Positiva, felicidad, bienestar

Dr. David Javier Enríquez Negrete, Profesor de Tiempo Completo, Titular "B", definitivo  
Correo electrónico:  
[david.enriquez@iztacala.unam.mx](mailto:david.enriquez@iztacala.unam.mx)

**Recibido: 6 de febrero de 2024**

**Aceptado: 17 de abril de 2024**



## Cita recomendada:

Enríquez, D. (2024). ¿Cómo construir una vida plena?: Sumar al bien-estar diario. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 6(1), 42-46.  
<https://doi.org/10.22402/j.rdcrcfp.unam.6.1.2024.567.42-46>



# RECOMENDACIONES

<https://doi.org/10.22402/j.rdcrcfp.unam.6.1.2024.567.42-46>



## Introducción

El bienestar es algo que nos preocupa a todos, tanto individual como colectivamente (Pawelski, 2013). A lo largo de la historia y en todas partes del mundo, la gente ha buscado sentirse bien y vivir mejor. Lograr este objetivo es importante debido a que el bienestar nos ayuda a adaptarnos, a tener sociedades más sanas, a progresar, a sentirnos realizados y a fortalecer los valores fundamentales para seguir adelante; lo que permite que la humanidad prospere y tengamos un mundo más justo y satisfactorio (Oishi et al. 2013).

En muchas disciplinas de las ciencias sociales y humanidades como la psicología, la economía, la sociología, la filosofía, la literatura, los estudios del desarrollo, la salud, la comunicación, la educación, las ciencias políticas, entre otras; el bienestar humano es una preocupación y un tema central de estudio. La Psicología Positiva (PP) es una de estas disciplinas y se enfoca en entender qué nos hace sentir bien y cómo podemos alcanzar nuestro máximo potencial (Jarden & Roache, 2023).

Según Seligman y Csikszentmihalyi (2000), la PP se dedica a estudiar y promover aspectos positivos de la vida humana, como el bienestar emocional, la felicidad, la gratitud, la resiliencia, la esperanza y las fortalezas personales. A diferencia de la psicología tradicional, que trata los problemas psicológicos, la PP busca entender qué hace que

la vida valga la pena, cómo podemos prosperar y alcanzar nuestro máximo potencial.

Esta disciplina nos enseña cómo cultivar emociones positivas, tener relaciones saludables, hacer cosas significativas, alcanzar nuestras metas y encontrar un propósito en la vida. A través de investigaciones serias y evidencias científicas la PP nos ayuda a mejorar nuestra calidad de vida y nuestro bienestar emocional y psicológico (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

En la psicología, hay dos formas de concebir el bienestar: el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico. El bienestar subjetivo se refiere a la búsqueda de actividades vinculadas al placer y a estados mentales agradables, evitando a toda costa el dolor y la incomodidad (Huta, 2013; Cummins, 2013); mientras que el bienestar psicológico se trata más de buscar el crecimiento personal y la realización (Huta, 2013; Ryff, 1989). Según Ryan y Deci (2001), el bienestar psicológico puede definirse a través de las experiencias y el funcionamiento óptimo.

Aunque son dos formas diferentes de pensar sobre el bienestar, uno enfocado en la búsqueda del disfrute y el placer, y otro centrado en el desarrollo del potencial humano y el funcionamiento óptimo, en la actualidad se han desarrollado propuestas integradoras que buscan conjugar tanto el bienestar subjetivo como el psicológico, dando lugar a lo que se conoce como bienestar compuesto (Henderson & Knight, 2012).

Una propuesta para entender este concepto es el modelo PERMA de Seligman (2016), que busca promover el bienestar humano de manera integral. Este modelo considera cinco elementos importantes para el bienestar: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logro. Al integrar estos elementos en nuestra vida, podemos mejorar nuestro bienestar y vivir una vida más plena y satisfactoria.

## Desarrollo

Martin Seligman creó el modelo PERMA, el cual combina aspectos importantes para el bienestar humano basándose en estudios científicos. Este modelo incluye aspectos del bienestar subjetivo, como las emociones positivas, con dimensiones del bienestar psicológico, como el compromiso, las relaciones positivas, el sentido de vida y el logro. No solo se trata solo de sentirse bien, sino también de crecer como persona y encontrar un propósito en la vida.

Basándose en investigaciones científicas rigurosas, el modelo PERMA ha identificado cinco dimensiones clave que contribuyen al bienestar humano. Es esencial destacar que cada una de estas dimensiones aporta al bienestar, pero ninguna de ellas lo define por completo. Las cinco dimensiones son las siguientes, según Seligman (2016):

1. P ([Positivity] Positividad/Emociones positivas): presencia de emociones positivas en la vida de una persona. Integra experiencias como la alegría, la felicidad, la gratitud, la esperanza y el amor.
2. E ([Engagement] Compromiso): grado de involucramiento y conexión que una persona experimenta en sus actividades diarias. Cuando una persona se encuentra completamente inmersa y comprometida en una tarea que le

resulta significativa y desafiante, experimenta un sentido de fluidez y satisfacción.

3. R ([Positive Relationships] Relaciones Positivas): importancia de las conexiones sociales y afectivas en la vida de las personas. La calidad de las interacciones sociales y el apoyo emocional son elementos clave en esta dimensión.

4. M ([Meaning] Significado): se refiere al sentido y propósito que una persona encuentra en su vida. Tener un propósito más grande, ya sea a través del trabajo, las relaciones o las contribuciones a la sociedad, brinda una sensación de significado que va más allá de las experiencias individuales.

5. A ([Accomplishment] Logro): se vincula con el progreso personal. Alcanzar metas, superar desafíos y experimentar un sentido de competencia contribuyen al bienestar. Este componente destaca la importancia de establecer y alcanzar objetivos significativos.



A través de una sólida base de investigaciones en PP, se pueden ofrecer sugerencias para cuidar y promover el bienestar, siguiendo las dimensiones del modelo PERMA de Seligman (2016). Por ejemplo, para fomentar la positividad, es beneficioso practicar la gratitud diariamente, dedicando tiempo a reflexionar sobre aspectos por los cuales te sientes agradecido. Además, cultivar el optimismo implica cuidar tus creencias sobre el

futuro y enfocarte en los aspectos positivos de situaciones desafiantes. Integrar actividades placenteras en la rutina diaria también contribuye a aumentar las emociones positivas.

Para promover la dimensión de compromiso, busca un pasatiempo que te apasione y te permita sumergirte por completo en la experiencia. Busca actividades que te desafíen ligeramente por encima de tu nivel de habilidad, lo que facilitará que te fundas en la actividad, manteniendo la consciencia en la acción, desconectándote del mundo. En cuanto a las relaciones positivas, ***dedica tiempo de calidad a las personas significativas en tu vida. Practica la empatía y la escucha activa, expresando regularmente aprecio y amor hacia tus seres queridos. Respecto al sentido de vida, reflexiona sobre tus valores y metas personales.*** Busca actividades alineadas con tu propósito en la vida y considera involucrarte en acciones que contribuyan al bienestar de los demás o a causas significativas.

Finalmente, con relación al logro, establece metas realistas y alcanzables. Celebra los logros, incluso los pequeños avances. **APRENDE A ELOGIARTE A TI MISMO Y MANEJA LOS DESAFÍOS DE MANERA CONSTRUCTIVA, VIÉNDOLOS COMO OPORTUNIDADES PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL.** Integrar estas prácticas en tu vida diaria puede contribuir significativamente a mejorar tu bienestar en todas sus dimensiones.



## Cierre

En conclusión, es imperativo reconocer que aunque las dimensiones del modelo PERMA han proporcionado una estructura coherente para proponer intervenciones destinadas a fomentar el bienestar humano y han generado numerosas preguntas de investigación, no se pueden pasar por alto las variaciones culturales y otras variables que intervienen en la explicación del bienestar, como aspectos genéticos, ambientales y contextuales. Por lo tanto, la realización de investigaciones serias, sólidas y con calidad metodológica se torna fundamental para perfeccionar la comprensión del bienestar humano. En última instancia, este proceso de investigación continua impulsando la evolución de nuestras prácticas y enfoques para promover un bienestar más inclusivo y satisfactorio en la diversidad de experiencias humanas.

Es esencial comprender que el modelo PERMA, aunque ha sido útil para proponer ejercicios prácticos y destinados a mejorar el bienestar humano, ha generado numerosas preguntas sobre su aplicabilidad y resultados en todas las personas. Es importante señalar que esta propuesta no es una receta que permita predecir con precisión el bienestar de las personas; en otras palabras, no se considera como una norma estricta. Más bien, es importante reconocer que existen variaciones culturales y otras variables que influyen en la explicación del bienestar, como factores genéticos, ambientales y contextuales. Por lo tanto, es crucial llevar a cabo investigaciones serias y metodológicamente sólidas para profundizar nuestra comprensión del bienestar humano.

Cada cultura, sociedad y contexto puede tener diferentes percepciones y necesidades en relación con el bienestar, por lo que no existe una única fórmula universal para promoverlo. En lugar de aplicar enfoques rígidos, es funda-

mental adoptar un enfoque flexible y adaptativo que tenga en cuenta estas diferencias. Esto implica realizar estudios científicos que consideren las particularidades de cada población y contexto, lo que nos permitirá desarrollar intervenciones más efectivas y significativas.

Sin embargo, es importante reconocer que las cinco áreas que promueve el PERMA, han resultado ser más o menos consistentes en diferentes grupos y poblaciones; lo que permite tener un punto de partida para entender las causales del bienestar, proponer ejercicios y actividades para promoverlo, al mismo tiempo de tener un marco para comenzar a trabajar con las adaptaciones que sean pertinentes para nuestra cultura.

No hay que olvidar que el bienestar humano es un concepto multidimensional y complejo que no se puede reducir a un conjunto finito de dimensiones. Si bien el modelo PERMA proporciona una estructura útil, es importante seguir explorando otras dimensiones y aspectos del bienestar que pueden ser relevantes en diferentes contextos culturales y sociales.

La investigación continua en el campo del bienestar humano es crucial para adaptar nuestras prácticas e intervenciones a las necesidades y realidades específicas de las personas y comunidades. Al abordar estas complejidades y variaciones, podemos avanzar hacia un enfoque más inclusivo y satisfactorio para promover el bienestar en todas sus formas.

## REFERENCIAS

Cummins, R. A. (2013). Measuring Happiness and Subjective Well-being. En S. David, I. Boniwell, &

A. C. Ayers (Eds.) *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 185-200). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0014>

Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the Hedonic and Eudaimonic Perspectives to more Comprehensively Understand Wellbeing and Pathways to Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.3>

Huta, V. (2013). Eudaimonia. En S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.) *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 201-213). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0015>

Jarden, A., & Roache, A. (2023). What Is Wellbeing?. *International journal of environmental research and public health*, 20(6), 5006. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065006>

Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S., & Galinha, I. C. (2013). Concepts of Happiness Across Time and Cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 559-577. <https://doi.org/10.1177/0146167213480042>

Pawelski, J. O. (2013). Introduction to Philosophical Approaches to Happiness. En S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.) *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 247-251). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0018>

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Seligman, M. (2016). *Florece: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Oceano.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>