

# **Tema 1.** Introducción al bienestar





# ¿Felicidad o bienestar?

En los diferentes temas del certificado, escucharás los términos felicidad y bienestar. En la psicología positiva, se utilizan de manera indistinta. En sus primeros estudios, Martin Seligman utilizaba la palabra felicidad; sin embargo, ahora utiliza el concepto bienestar, ya que se puede medir con mayor facilidad al ser más objetivo y, por lo tanto, es más sencillo para realizar investigaciones.

Imagina que te preguntan lo siguiente: ¿eres feliz? Piénsalo un momento. ¿Qué contestarías? Probablemente, responderías algo como “no, me siento cansado y aún me faltan resolver varios pendientes antes de dormir” o “sí, estoy terminando una tarea que me había costado trabajo terminar, pero me siento muy satisfecho de haberlo logrado”.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

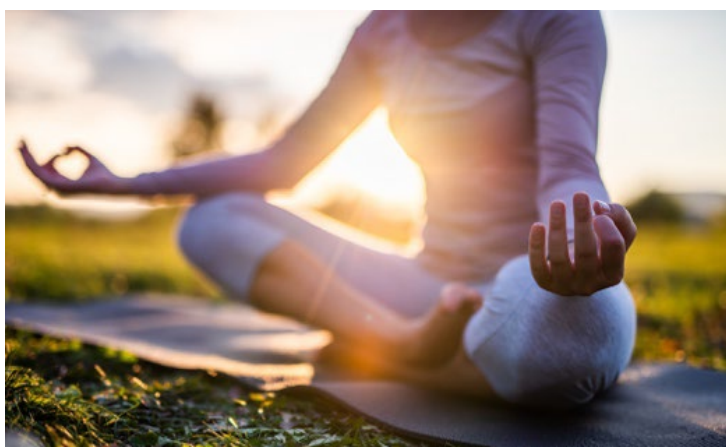
---

---

---

En cambio, si te preguntan lo siguiente: ¿tienes bienestar en tu vida? ¿Qué contestarías? Tendrías que evaluar ciertas actividades o aspectos de tu vida para poder dar una respuesta. ¿Cuál es la diferencia? Hay dos variantes del bienestar:

- 1 Bienestar subjetivo.
- 2 Bienestar psicológico.



Cuando se habla de **bienestar subjetivo**, se refiere a que hay una alta satisfacción con la vida y mayores emociones positivas, como alegría o esperanza, que negativas, como tristeza o desesperanza. El **bienestar psicológico** se refiere a las acciones que encaminan a las personas a desarrollar su potencial y que se sientan bien al hacerlo. Por ejemplo, tener un propósito en la vida o buenas relaciones con las personas que las rodean.

Para saber más sobre **cómo Daniel Gilbert, con un toque de humor, expone algunas ideas erróneas sobre aquello que hace felices a las personas y lo que la ciencia y la investigación han descubierto relacionado con el bienestar en temas como el matrimonio, el dinero y los hijos**, revisa el siguiente video:



WORLD.MINDS. (2018, 13 de diciembre). [Dan Gilbert: Happiness: What Your Mother Didn't Tell You \(2018 WORLD.MINDS Annual Symposium\)](#)  
 [Archivo de video]. Recuperado de <https://bit.ly/31NByGR>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## La forma de la felicidad

---

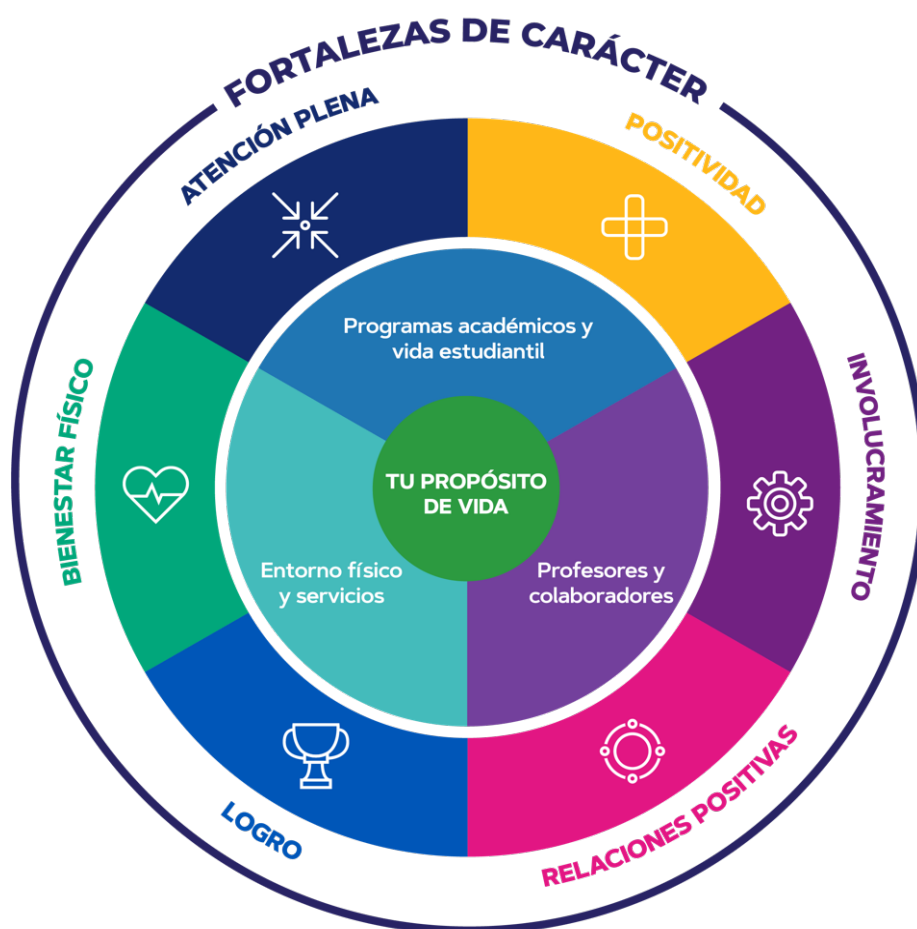
Existen diferentes modelos que han demostrado tener un impacto importante en el bienestar de las personas. Carol Ryff, pionera en la investigación del bienestar, desarrolló el **Modelo de bienestar psicológico**, que incluye los siguientes elementos del bienestar: autonomía, dominio del ambiente, crecimiento personal, relaciones positivas, propósito de vida y autoaceptación. Este modelo influyó a otros investigadores e instituciones a desarrollar sus propios modelos, entre los cuales podemos destacar los siguientes:



# Ecosistema de Bienestar y Felicidad de Universidad Tecmilenio

Se creó este modelo con el objetivo de que la comunidad de la Universidad Tecmilenio tenga una herramienta que pueda ayudarla a sentirse bien, estar satisfecha y tener una vida con propósito. El modelo está compuesto por elementos tomados de los modelos SPIRE y PERMA. Una característica importante del modelo de Bienestar Tecmilenio es que está rodeado por las fortalezas de carácter personales.

Como todo modelo, es importante practicarlo y vivirlo de la manera más perseverantemente posible, con el objetivo de desarrollar hábitos positivos duraderos.



# Comentarios finales

---



Como podrás darte cuenta, la psicología positiva es una disciplina que tiene como propósito incrementar el bienestar de las personas y comunidades enteras. Si requieres adquirir hábitos nuevos y más positivos que tengan un impacto en tu vida y te ayuden a construir tu propio bienestar, es necesario comprender tu propia idea de felicidad.

¿Qué empezarás a hacer para tener hábitos más positivos y ser más feliz?

## Referencias

- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., y Sanders, L. (2012). *The challenge of defining wellbeing*. *International Journal of Wellbeing*, 2(3).
- Ryff, C. (2014). *Psychological Well-being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia*. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1).
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. Estados Unidos: Free Press.
- TED. (2004, febrero). *The new era of positive psychology* [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.ted.com/talks/martin\\_seligman\\_on\\_the\\_state\\_of\\_psychology](https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology)
- Universidad Tecmilenio. (2018, 7 de diciembre). *Resumen Tal Ben Shahar Felicidad 360* [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=LtZERx2lodA](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=LtZERx2lodA)
- WORLD.MINDS. (2018, 13 de diciembre). *Dan Gilbert: Happiness: What Your Mother Didn't Tell You (2018 WORLD.MINDS Annual Symposium)* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=b1Y2Z1BGwno>





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.