

**Dossier: «Una visió holística del benestar: sobirania personal, estat i sostenibilitat» coordinat per Fernando Álvarez**

SOBIRANIA PERSONAL

## Les dimensions del benestar personal: un enfocament integral

**Gemma Segura Virella**

Professora col·laboradora dels Estudis d'Economia i Empresa i dels Estudis de Psicologia i Ciències de l'Educació (UOC)

**RESUM** A partir del que aporta la psicologia positiva, l'autora considera que el benestar personal és una combinació entre el cultiu positiu i responsable dels pensaments, emocions i accions propis, de les relacions que mantenim amb les altres persones i el sentit que li donem a la nostra existència pròpia.

L'article proporciona la comprensió de tots aquests àmbits i com contribueixen a l'estat general de benestar personal, des del convenciment que la responsabilitat d'aquest benestar és una decisió personal i ens correspon a cadascun de nosaltres adonar-nos de la seva importància.

**PALAULES CLAU** benestar personal; autoconeixement; relacions; contribució

PERSONAL SOVEREIGNTY

### *Personal welfare dimensions: an integral approach*

**ABSTRACT** *Based on the contributions of positive psychology, the author considers that personal welfare comes from the result of mixing the responsible cultivation of our own thinking and emotional world, the relations that we maintain with other people and the meaning we endow our own life.*

*The article delivers the comprehension of all those scopes and how they contribute to the global result of personal welfare, under the premises that the responsibility of the above-mentioned welfare comes from a personal decision, and it belongs to each human being to come up with the importance of it in your own life.*

**KEYWORDS** *personal wellbeing; self-knowledge; relationships; contribution*

## Introducció

Des de la psicologia positiva, Seligman (2011), considera que hi ha cinc elements que contribueixen directament al benestar: l'emoció positiva, l'entrega, el sentit, les relacions positives i els èxits.

Entenem per **emoció positiva** allò que ens fa sentir una elecció o decisió, que pot ser plaer, goig, consol, calidesa i similars. Són eleccions que ens generen una vida plaent. L'**entrega** fa referència a les eleccions que ens permeten fluir, fondre'ns amb allò que fem i experimentem, moments de concentració i d'estar en harmonia. El **sentit** ens connecta amb la pertinença i el servei a una cosa que ens transcendeix, allò que està més enllà de nosaltres mateixos i es considera més important que el jo. Les **relacions positives** són les que ens permeten gestionar de manera més fàcil i agradable els moments difícils de la vida. Som éssers relacionals i no és possible créixer sense el suport de les altres persones, el que rebem i el que oferim. La fortalesa més important és la capacitat d'estimar i de ser estimat, i la solitud és un estat incapacitant per al benestar. Els **èxits** es refereixen a les victòries i els rendiments fets per aconseguir-los. Allò que ens marquem com a objectiu i aconseguim.

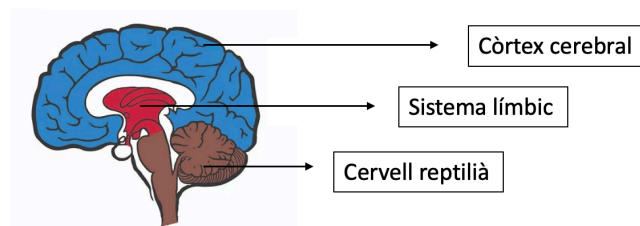
A partir dels postulats de Seligman i la psicologia positiva, considerem que el benestar personal és una recerca constant en la vida de qualsevol persona. En la recerca d'aquest estat òptim, les persones podem explorar una varietat d'estratègies i pràctiques per millorar la nostra qualitat de vida.

Així, el benestar seria una combinació harmònica i equilibrada entre el cultiu de la vida interior a través dels pensaments i les emocions propis, les relacions amb els altres, la recerca d'un propòsit personal i la connexió amb el que ens transcendeix. A través d'aquest article, s'exploren les dimensions que considero fonamentals del benestar personal i es proporciona una comprensió de com aquestes àrees interconnectades, contribueixen a l'estat general de benestar i satisfacció personal.

## 1. El nostre cervell: la ment, les emocions i les accions

Imagina el teu cervell com una ceba que té tres capes: el cervell reptilià, el sistema límbic i el còrtex cerebral (Ibáñez, 2023).

Figura 1. El cervell triú



Font: elaboració pròpia

La capa més interna es coneix com a cervell reptilià. Es fa càrrec de les funcions vitals automàtiques, des d'assegurar la circulació de la sang, respirar, dormir, contraure la musculatura davant d'una amenaça o l'instint de reproducció.

La segona capa és el sistema límbic. És la capa emocional del cervell i és la que ens dota de contingut emocional, de sensacions i de memòries. Si no fos per aquest capa, no sentiríem res en absolut, ni alegria, ni pena, ni ràbia, ni ganes de fer coses. Tampoc no recordaríem el viscut, seríem éssers sense contingut.

Necessitem que aquesta capa funcioni molt bé, perquè determina com ens sentim, com reaccionem davant el que sentim i, a més, genera les memòries del viscut. Aquí es troba l'amígdala, que és com un guardaespalles que ens avisa si hi ha algun canvi al voltant que signifiqui perill. Per això, està constantment en alerta, escanejant l'entorn i buscant perills potencials.

Aquestes dues capes són el cervell antic. Ens permet ser vius i ser éssers que senten i recorden coses, i ho fa sense ser-ne conscient, de manera automàtica. Per al nostre cervell antic, el més important és la supervivència, el fet que ens sentim feliços és secundari perquè tot allò que no amenaça la vida, no és la seva prioritat.

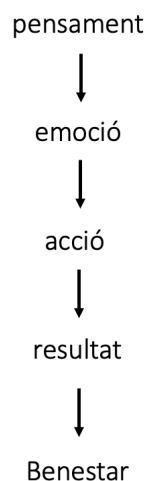
La tercera capa és el còrtex cerebral i recobreix les altres dues. És la darrera que s'ha format en el nostre cervell i és la més evolucionada i sofisticada. És la que ens fa ser *Homo sapiens*, la responsable que pensem, observem, planifiquem, anticipem, responguem, organitzem la informació i creem idees. Ens permet relacionar-nos amb el món i els altres de manera conscient. És el cervell nou.

## 1.1. El món mental i la percepció de la realitat

El còrtex cerebral, la tercera capa, és la responsable de tots els nostres pensaments, que alhora, són els que creen les emocions.

La ment és la responsable de generar els pensaments i en aquesta generació influeixen quatre aspectes: la genètica, les experiències passades, les projeccions futures i les condicions presents. El cervell disposa d'una eina que ens permet seleccionar el focus de pensament: l'atenció (Castellanos, 2021).

**Figura 2. Com es construeix la percepció de la realitat**



*Font: elaboració pròpia*

Com es genera aquest mecanisme? Com podem veure en la figura 2, el cervell ens proposa un pensament. En utilitzar el pensament, és a dir, en prestar-li atenció, donem lloc a una emoció, aquesta emoció sentida ens fa actuar i aquesta acció dona lloc a uns resultats. La sensació de benestar prové de comparar aquests resultats de l'acció, amb les nostres imatges mentals i les expectatives que ens hem generat.

El 80 % de les eleccions de vida es fonamenten en les coses que sentim. Els pensaments no van per un costat i les emocions per un altre. Són com carn i ungla. Les persones sentim el que pensem la major part del temps. A mesura que avancem en el món de les emocions, descobrirem el paper important de l'atenció, l'eina capaç de regular la sinapsi entre els pensaments i les emocions, com hem comentat anteriorment.

Com que l'objectiu del cervell és oferir un present desitjable, els pensaments que genera són propostes per viure una situació de vida, sempre relacionada amb els pensaments passats i futurs, que acaben per definir la nostra personalitat, entesa com una barreja de pensaments, sensacions i emocions. Segons el grau de credibilitat que donem a aquests pensaments, emocions i resultats de les accions, es configura la percepció que tenim de nosaltres, de l'entorn i dels altres.

Per tant, aquesta percepció individual de la realitat acaba donant forma a records i pensaments. I, aquests pensaments generen unes emocions, des d'on es configura la base del benestar mental i també emocional.

## 1.2. Dels pensaments a les emocions i benestar emocional

Les emocions són respostes complexes i automàtiques que experimentem en relació amb esdeveniments, pensaments, experiències o interaccions. Aquestes respostes poden ser tant físiques com psicològiques, i són influïdes per factors biològics, cognitius i socials. Alhora, tenen un paper crucial en la presa de decisions i la manera de relacionar-nos amb el món que ens envolta.

Les emocions ens sobrevenen de manera involuntària, són com empentes que ens treuen d'un estat i ens porten a un altre. El cervell i el cos treballen junts per fabricar-les. Els pensaments són l'origen de les emocions, i aquestes ens empenyen a l'acció.<sup>1</sup>

Les emocions, en si mateixes, no són inherentment bones ni dolentes. Són respostes naturals i saludables, i és la manera com les percebem i responem a aquestes emocions, la qual cosa pot tenir un impacte positiu o negatiu en les nostres vides. Per exemple, la por és una emoció útil i protectora, ens alerta sobre possibles perills i ens prepara per actuar en conseqüència. Però si la por és excessiva o limita les nostres accions de manera significativa, es podria convertir en un obstacle. De manera similar, la ira pot ser una emoció que ens impulsa a demanar els nostres drets o corregir injustícies, però si no es gestiona adequadament, pot provocar dany emocional o físic. El més important és com fem servir aquestes emocions. Aprendre a reconèixer-les, comprendre'n l'origen i expressar-les de manera saludable és crucial per a un benestar emocional.

Sabem, també, que les emocions venen, en gran manera, dels records que tenim guardats a la ment i el cos. I quan aquests records ens porten al present, tornen a generar les mateixes emocions que van generar en el passat. Si portes la ment a records agradables, apareixeran emocions agradables. Alhora, el cos reacciona de manera física a les emocions; és a dir, prem la mandíbula, abans que la teva ment sigui conscient que estàs enfadat. I si ve de l'inconscient, pots tenir símptomes físics sense conèixer l'emoció que hi ha al darrere. Com diu Antonio Damasio: «El cos ja sap allò de què la teva ment encara no se n'ha adonat».

Però el més interessant és que el cos pot fabricar emocions. No és només que l'emoció de ràbia faci que premis la mandíbula, sinó que, si prems la mandíbula, pots «fabricar» ràbia. Si comences a moure la cama, acabes generant ansietat, si fas respiracions curtes i superficials, fabriques por i si balles o escoltes música, fabriques alegria. Es tracta de generar en el cos allò que et generi alegria, tendresa, motivació o qualsevol emoció confortable, que deriva en benestar emocional.

El benestar emocional és l'estat en què una persona se sent equilibrada, satisfeta i capaç de fer front a les demandes de la vida.

Cultivar el benestar emocional implica adoptar hàbits i pràctiques. Entre elles, podem destacar l'autoconeixement, entendre les emocions pròpies, identificar com ens sentim i per què ho sentim, i l'acceptació de totes elles.

Una de les pràctiques que ens pot ajudar en aquest camí és el *mindfulness*. Davant la presència de les emocions, podem aplicar els passos següents:

- Reconèixer les emocions pròpies. Identificar què se sent i per què se sent, i parar atenció als senyals físics que les acompanyen.
- Acceptar les emocions sense jutjar-les. Totes les emocions són vàlides.
- Desenvolupar estratègies per gestionar, de manera amable, les emocions pròpies.
- Aprendre a expressar les emocions de manera clara i respectuosa.
- Promoure emocions saludables com l'alegria, la gratitud, l'empatia, l'amor, la generositat, l'esperança i la satisfacció.

## 1.3. Del pensament a l'emoció i d'aquí a l'acció

Actuem per canviar o mantenir el que sentim i cadascuna de les nostres accions és controlada per les emocions, que tenen origen en els nostres pensaments. Si volem modificar els resultats, hem de canviar la manera de pensar.

David del Rosario, en un dels seus llibres (2019), fa una pregunta que considero especialment interessant: «qui som?». I ell mateix hi dona resposta «Som aquell que escull usar o tirar un pensament en cada situació de vida».

---

1. Etimològicament deriva del llatí *emovere*, que significa «impuls que indueix a l'acció».

La nostra ment intenta controlar les coses que pensem o gestionar les emocions de moltes maneres. Aquesta actitud ens porta a una roda, en què els resultats gairebé mai no són els esperats. Quan intentem controlar o canviar aquests pensaments, els estem prestant atenció i, des d'aquí, sentim l'emoció associada al pensament i actuem. D'aquí que l'atenció, novament, és la clau per al nostre benestar, i tenir-la en plena forma és imprescindible.

La multitasca ens desgasta i ens esgota perquè converteix el dia a dia en un torrent de pensaments automàtics que ens empenyen a actuar. En aquest deixar-se portar pels pensaments, la capacitat d'escollir passa desapercibuda i les emocions comencen a fer nosa per allunyar-nos del benestar. Quan fem dues coses alhora, el còrtex prefrontal (el nostre cervell nou) es divideix per la meitat i cadascuna d'aquestes dues parts assumeix una tasca i, a conseqüència, l'atenció es fracciona. A partir d'aquí, el rendiment i la concentració cauen i també la possibilitat d'errors i, per això, es converteix en la responsable de les males decisions i de les grans «ficades de pota» a la nostra vida.

La possibilitat que la nostra ment gaudeixi del benestar hi és, però no sempre la veiem perquè estem distrets fent coses que tenen relació amb el nostre cervell antic i amb el fet d'assegurar-nos la supervivència. Cada vegada que posem atenció en alguna cosa, la resta del món desapareix per al cervell. Què podem fer? Rehabilitar l'atenció.

## 2. Les nostres relacions

La nostra vida relacional és la primera font d'alegria o de frustració amb què ens enfrontem. Un nadó podria sobreviure sense aliment durant alguns dies, però no ho aconseguiria sense el contacte físic i l'amor. La falta de cura durant els primers dies de vida pot causar danys físics i psicològics greus i permanents, i fins i tot la mort.

La nostra manera de sentir depèn de les connexions que s'han establert en el nostre cervell i s'han anat creant com a resultat de les experiències que hem viscut a la vida. Significa que, en la infància, aprenem a regular les emocions i les reaccions emocionals en les relacions amb els altres. Per tant, les relacions es converteixen en la font principal en què aprenem la manera d'afrontar emocionalment la vida. Per això, quan ens sentim connectats emocionalment, quan sentim que ens entenen i ens accepten, sentim benestar, però quan és a la inversa apareix el malestar i la inquietud.

### 2.1. La bona vida es construeix amb bones relacions

Robert Waldinger, doctor en psiquiatria per Harvard, forma part de l'equip que dirigeix un dels estudis sociològics més grans mai elaborats. Segons les conclusions que ell mateix va presentar en una TED Talk, la resposta científica a la pregunta «Quin és el secret d'una bona vida?» és que mantenir contacte amb amics i familiars es tradueix en nivells de benestar i salut més alts.

De l'estudi podem extreure tres grans conclusions que ens mostren la necessitat de generar i mantenir relacions significatives com una de les fonts de benestar més importants.

La primera és que les connexions socials ens fan bé, i que la solitud ens mata. Resulta que les persones amb més vincles socials amb la família, els amics, la comunitat, etc., són més feliços, estan més sanes i viuen més que les persones que tenen menys vincles.

La segona té a veure amb el fet que el que importa és la qualitat de les relacions més properes. Resulta que viure enmig del conflicte és molt negatiu per a la salut. Per contra, viure enmig de relacions bones i càlides ofereix protecció.

I la tercera és que les bones relacions no només protegeixen el cos, també protegeixen el cervell. Sentir que podem comptar amb altres persones, quan ho necessitem, fa que el cervell funcioni millor.

Així doncs, si hem de prendre una única decisió que ens doni més garanties d'aconseguir bona salut i benestar, la ciència ens diu que hauria de ser cultivant bones relacions.

És possible activar relacions significatives en la nostra vida. Com fer-ho?

- Relacionar-se amb els altres i el món amb un sentit bàsic d'estima, generositat, gratitud i alegria
- Tenir una connexió profunda amb els altres i formar part d'un conjunt més ampli.
- Actitud d'escoltar els altres i de promoure un diàleg constructiu.
- Motivació per construir, desenvolupar i facilitar relacions que aportin confiança i seguretat.
- Disposició per acollir la diversitat i incloure persones i col·lectius amb perspectives diferents.
- Inspirar i mobilitzar altres persones per participar en propòsits col·lectius.

### 3. Donar sentit a la vida: la meva contribució

Segons la piràmide de Maslow (1968), hi ha cinc estadis que defineixen les necessitats humanes. Ens centrarem en el cinquè dels estadis, l'autorealització, per tancar les dimensions que es proposen per cultivar el benestar.

Un cop tenim cobertes les necessitats fisiològiques, podem pensar a proveir-nos dels béns que ens assegurin la seguretat, el segon dels estadis en la piràmide. És llavors quan ens apareix la necessitat d'amor i pertinença, en què busquem relacions socials i afectives, i el fet de sentir-nos-hi part. A partir d'aquí, entra en joc el quart estadi, moment en què volem cobrir la necessitat de reconeixement propi, el dels altres i el social.

La necessitat d'autorealització és el nivell més alt en la jerarquia de necessitats. Representa l'impuls innat de les persones cap al fet d'assolir el màxim potencial. Aquí hi ha alguns aspectes clau de la necessitat d'autorealització:

- Desenvolupament personal, com a procés de creixement i desenvolupament personal, per assolir metes que ens permetin utilitzar plenament les seves habilitats i els seus talents.
- Autoconeixement, des d'una comprensió profunda d'un mateix. Això implica reconèixer les fortaleses i debilitats pròpies, comprendre les motivacions personals i estar en sintonia amb els valors i les creences fonamentals.
- Creativitat i expressió personal, manifestar-se a través de la creativitat artística, la innovació a la feina, o simplement trobar maneres úniques d'abordar la vida.
- Acceptació de la realitat, incloent-hi les limitacions personals i les circumstàncies externes. Això no implica resignació, sinó una comprensió realista que permet adaptar-se i aprendre de les experiències.
- Recerca de significat, en tant que aquesta autorealització està estretament relacionada amb la cerca de significat i propòsit a la vida. Les persones que busquen l'autorealització sovint s'involucren en activitats que troben significatives i contribueixen al benestar de la societat o a causes més grans.

En resum, l'autorealització és la culminació del desenvolupament humà en què les persones busquem la plenitud, l'expressió autèntica de nosaltres mateixes i la contribució positiva al món que ens envolta. Per poder connectar amb aquesta contribució, ens cal descobrir quines són les nostres capacitats creatives innates, ens cal conèixer els nostres dons i talents, per què quan decideixes viure en coherència amb aquests dons i talents, i els desenvolupes buscant la contribució i la transcendència, apareix a la teva vida la sensació de plenitud i benestar. El primer que podem fer és començar un procés d'autoconeixement: preguntar-te en què et passen les hores sense ni tan sols adonar-te'n, per què no has de fer cap esforç i tot és de manera fluïda. Un cop descobert, començar a posar acció dirigida a desenvolupar aquestes àrees, i parar una atenció especial als pensaments i emocions que et poden desviar d'aquest camí.

## Conclusions

He intentat aportar una visió en el fet que entenc el benestar personal com un viatge vital, que involucra la cura d'un mateix, en totes les dimensions. Prioritzant la salut física, mental, emocional i espiritual, i la creació d'entorns que fomentin el benestar, cada persona pot treballar cap a una vida més plena i significativa.

Un viatge que requereix entendre i descobrir aquesta vida com un camí d'evolució personal i de contribució al món en què vivim. Visualitzant aquest benestar des de la consciència de ser vius i vibrar en aquest món, en cada moment, independentment de qualsevol condició exterior i més enllà dels esdeveniments.

La recerca de la plenitud i el benestar és innata i instintiva. Tinc la certesa que la vida és un do i considero que és imprescindible saber-nos sobirans del nostre benestar, en tant que creadors conscients de la nostra pròpia vida.

És a nosaltres, a cada persona, a qui ens correspon adonar-nos de la importància del nostre estil de vida, dels nostres pensaments, de les nostres emocions i de les nostres relacions, per fer-nos conscients que la manera com interpretem, vivim i resollem els esdeveniments que ens succeeixen, esdevenen la clau per al nostre benestar personal.

## Referències bibliogràfiques

CASTELLANOS, Nazareth (2021). *El espejo del cerebro*. Madrid: La huerta grande.

DEL ROSARIO, David (2019). *El libro que tu cerebro no quiere leer*. Madrid: Urano.

IBAÑEZ, Ana (2023). *Sorprende a tu mente*. Barcelona: Planeta.

MASLOW, Abraham (1968). *Toward a Psychology of Being*. Artículos del *Journal of Humanistic Psychology*. DOI: <https://doi.org/10.1037/10793-000>

SELIGMAN, Martin (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.

SCHULZ, Marc; WALDINGER, Robert (2023). *Una buena vida. El mayor estudio mundial para responder a la pregunta más importante de todas: ¿qué nos hace felices?* Barcelona: Planeta.

---

**Citació recomanada:** SEGURA VIRELLA, Gemma. «Les dimensions del benestar personal: un enfocament integral». *Oikonomics* [en línia]. Maig 2024, núm. 22. ISSN 2330-9546. DOI: <https://doi.org/10.7238/o.n22.2405>

---



### Gemma Segura Virella

[gsegura@uoc.edu](mailto:gsegura@uoc.edu)

**Professora col·laboradora Estudis Economia i Empresa (UOC)**

Llicenciada en Humanitats (UOC). Màster en Direcció Màrqueting i Comunicació (UOC). Instructora internacional *mindfulness* i meditació (European Institute of Applied Buddhism). Màster *Mindfulness* i Gestió emocional (La Salle). *Coach* Essencial (Essential Institute). *Coach* Relacional (Institut Relacional). Màster en Desenvolupament organitzacional (GR Institut, Israel). Programa internacional en intervencions sistèmiques (Bert Hellinger Institute). Formacions especialitzades en neurociència de la meditació. Actualment, a més d'impartir formació a la UOC i OBS Business School, és instructora de programes de benestar a través del *mindfulness* i acompanya persones en processos d'autoconeixement, plenitud i benestar.

Els textos publicats en aquesta revista estan subjectes –llevat que s'indiqui el contrari– a una llicència de Reconeixement 4.0 Internacional de Creative Commons. Podeu copiar-los, distribuir-los, comunicar-los públicament i fer-ne obres derivades sempre que reconegueu els crèdits de les obres (autoria, nom de la revista, institució editora) de la manera especificada pels autors o per la revista. La llicència completa es pot consultar a <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ca>.



ODS

