

**Dossier: «Una visión holística del bienestar: soberanía personal, estado y sostenibilidad» coordinado por Fernando Álvarez**

SOBERANÍA PERSONAL

## Las dimensiones del bienestar personal: un enfoque integral

**Gemma Segura Virella**

Profesora colaboradora de los Estudios de Economía y Empresa y de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación (UOC)

**RESUMEN** A partir de lo que aporta la psicología positiva, la autora considera que el bienestar personal es una combinación entre el cultivo positivo y responsable de los propios pensamientos, emociones y acciones, de las relaciones que mantenemos con las otras personas y el sentido que le damos a nuestra propia existencia.

El artículo proporciona la comprensión de todos estos ámbitos y cómo contribuyen al estado general de bienestar personal, desde el convencimiento de que la responsabilidad de este bienestar es una decisión personal y nos corresponde a cada uno de nosotros darnos cuenta de su importancia.

**PALABRAS CLAVE** bienestar personal; autoconocimiento; relaciones; contribución

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

## Introducción

Desde la psicología positiva, Seligman (2011), considera que hay cinco elementos que contribuyen directamente al bienestar: la emoción positiva, la entrega, el sentido, las relaciones positivas y los éxitos.

Entendemos por **emoción positiva** lo que nos hace sentir una elección o decisión, que puede ser placer, gozo, consuelo, calidez y similares. Son elecciones que nos generan una vida placentera. La **entrega** hace referencia a las elecciones que nos permiten fluir, fundirnos con lo que hacemos y experimentamos, momentos de concentración y de estar en armonía. El **sentido** nos conecta con la pertenencia y el servicio a algo que nos trasciende, lo que está más allá de nosotros mismos y se considera más importante que el yo. Las **relaciones positivas** son las que nos permiten gestionar de manera más fácil y agradable los momentos difíciles de la vida. Somos seres relacionales y no es posible crecer sin el apoyo de las otras personas, lo que recibimos y lo que ofrecemos. La fortaleza más importante es la capacidad de querer y de ser querido, y la soledad es un estado incapacitante para el bienestar. Los **éxitos** se refieren a las victorias y los rendimientos realizados para alcanzarlos. Lo que nos marcamos como objetivo y logramos.

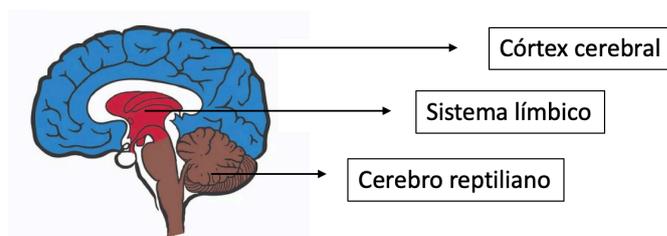
A partir de los postulados de Seligman y la psicología positiva, consideramos que el bienestar personal es una investigación constante en la vida de cualquier persona. En la investigación de este estado óptimo, las personas podemos explorar una variedad de estrategias y prácticas para mejorar nuestra calidad de vida.

Así, el bienestar sería una combinación armónica y equilibrada entre el cultivo de la vida interior a través de los propios pensamientos y emociones, las relaciones con los otros, la investigación de un propósito personal y la conexión con lo que nos trasciende. A través de este artículo, se exploran las dimensiones que considero fundamentales del bienestar personal y se proporciona una comprensión de cómo estas áreas interconectadas, contribuyen al estado general de bienestar y satisfacción personal.

## 1. Nuestro cerebro: la mente, las emociones y las acciones

Imagina tu cerebro como una cebolla que tiene tres capas: el cerebro reptiliano, el sistema límbico y el córtex cerebral (Ibáñez, 2023).

Figura 1. El cerebro triuno



Fuente: Elaboración propia

La capa más interna se conoce como cerebro reptiliano. Se encarga de las funciones vitales automáticas, desde asegurar la circulación de la sangre, respirar, dormir, contraer la musculatura ante una amenaza o el instinto de reproducción.

La segunda capa es el sistema límbico. Es la capa emocional del cerebro y es la que nos dota de contenido emocional, de sensaciones y de memorias. Si no fuera por esta capa, no sentiríamos nada en absoluto, ni alegría, ni pena, ni rabia, ni ganas de hacer cosas. Tampoco recordaríamos lo vivido, seríamos seres sin contenido.

Necesitamos que esta capa funcione muy bien, porque determina cómo nos sentimos, cómo reaccionamos ante lo que sentimos y, además, genera las memorias de lo vivido. Aquí se encuentra la amígdala, que es como un guardaespaldas que nos avisa si hay algún cambio alrededor que signifique peligro. Por eso, está constantemente en alerta, escaneando el entorno y buscando peligros potenciales.

Estas dos capas son el cerebro antiguo. Nos permite estar vivos y ser seres que sienten y recuerdan cosas, y lo hace sin ser consciente, de manera automática. Para nuestro cerebro antiguo, lo más importante es la supervivencia, sentirnos felices es secundario porque todo aquello que no amenaza la vida, no es su prioridad.

La tercera capa es el córtex cerebral y recubre las otras dos. Es la última que se ha formado en nuestro cerebro y es la más evolucionada y sofisticada. Es la que nos hace ser Homo sapiens, la responsable de que pensemos, observemos, planifiquemos, anticipemos, respondamos, organicemos la información y creemos ideas. Nos permite relacionarnos con el mundo y los otros de manera consciente. Es el cerebro nuevo.

## 1.1. El mundo mental y la percepción de la realidad

El córtex cerebral, la tercera capa, es la responsable de todos nuestros pensamientos, que, a su vez, son los que crean las emociones.

La mente es la responsable de generar los pensamientos y en esta generación influyen cuatro aspectos: la genética, las experiencias pasadas, las proyecciones futuras y las condiciones presentes. El cerebro dispone de una herramienta que nos permite seleccionar el foco de pensamiento: la atención (Castellanos, 2021).

**Figura 2. Cómo se construye la percepción de la realidad**



*Fuente: Elaboración propia*

¿Cómo se genera este mecanismo? Como podemos ver en la figura 2, el cerebro nos propone un pensamiento. Al utilizar el pensamiento, es decir, al prestarle atención, damos lugar a una emoción, esta emoción sentida nos hace actuar y esta acción da lugar en unos resultados. La sensación de bienestar proviene de comparar estos resultados de la acción, con nuestras imágenes mentales y las expectativas que nos hemos generado.

El 80 % de las elecciones de vida se fundamentan en las cosas que sentimos. Los pensamientos no van por un lado y las emociones por otro. Son como uña y carne. Las personas sentimos lo que pensamos la mayor parte del tiempo. A medida que vayamos avanzando en el mundo de las emociones, descubriremos el papel importante de la atención, la herramienta capaz de regular la sinapsis entre los pensamientos y las emociones, como hemos comentado anteriormente.

Como el objetivo del cerebro es ofrecer un presente deseable, los pensamientos que genera son propuestas para vivir una situación de vida, siempre relacionada con los pensamientos pasados y futuros, que acaban definiendo nuestra personalidad, entendida como una mezcla de pensamientos, sensaciones y emociones. Según el grado de credibilidad que damos a estos pensamientos, emociones y resultados de las acciones, se configura la percepción que tenemos de nosotros, del entorno y del resto.

Por lo tanto, esta percepción individual de la realidad acaba dando forma a recuerdos y pensamientos. Y, estos pensamientos generan unas emociones, desde donde se configura la base del bienestar mental y también emocional.

## 1.2. De los pensamientos a las emociones y bienestar emocional

Las emociones son respuestas complejas y automáticas que experimentamos en relación con acontecimientos, pensamientos, experiencias o interacciones. Estas respuestas pueden ser tanto físicas como psicológicas, y están influidas por factores biológicos, cognitivos y sociales. A su vez, tienen un papel crucial en la toma de decisiones y la forma de relacionarnos con el mundo que nos rodea.

Las emociones nos sobrevienen de manera involuntaria, son como empujones que nos sacan de un estado y nos llevan a otro. El cerebro y el cuerpo trabajan juntos para fabricarlas. Los pensamientos son el origen de las emociones, y estas nos empujan a la acción.<sup>1</sup>

Las emociones, en sí mismas, no son inherentemente buenas ni malas. Son respuestas naturales y saludables, y es la forma en que las percibimos y respondemos a estas emociones, lo cual puede tener un impacto positivo o negativo en nuestras vidas. Por ejemplo, el miedo es una emoción útil y protectora, nos alerta sobre posibles peligros y nos prepara para actuar en consecuencia. Pero si el miedo es excesivo o limita nuestras acciones de manera significativa, se podría convertir en un obstáculo. De manera similar, la ira puede ser una emoción que nos impulsa a pedir nuestros derechos o corregir injusticias, pero si no se gestiona adecuadamente, puede provocar daño emocional o físico. Lo más importante es cómo usamos estas emociones. Aprender a reconocerlas, comprender el origen y expresarlas de manera saludable es crucial para un bienestar emocional.

Sabemos, también, que las emociones vienen, en gran medida, de los recuerdos que tenemos guardados en la mente y el cuerpo. Y cuando estos recuerdos nos llevan al presente, vuelven a generar las mismas emociones que generaron en el pasado. Si traes a tu mente recuerdos agradables, aparecerán emociones agradables. A su vez, el cuerpo reacciona de manera física a las emociones; es decir, aprietas la mandíbula, antes de que tu mente sea consciente de que estás enfadado. Y si viene del inconsciente, puedes tener síntomas físicos sin conocer la emoción que hay detrás. Como dice Antonio Damasio: «El cuerpo ya sabe aquello de lo que tu mente todavía no se ha dado cuenta».

Pero lo más interesante es que el cuerpo puede fabricar emociones. No es solo que la emoción de rabia haga que aprietas la mandíbula, sino que si aprietas la mandíbula, puedes «fabricar» rabia. Si empiezas a mover la pierna, acabas generando ansiedad, si haces respiraciones cortas y superficiales, fabricas miedo y si bailas o escuchas música, fabricas alegría. Se trata de generar en el cuerpo aquello que te genere alegría, ternura, motivación o cualquier emoción confortable, que deriva en bienestar emocional.

El bienestar emocional es el estado en el que una persona se siente equilibrada, satisfecha y capaz de afrontar las demandas de la vida.

Cultivar el bienestar emocional implica adoptar hábitos y prácticas. Entre ellas, podemos destacar el autoconocimiento, entender las propias emociones, identificar cómo nos sentimos y por qué lo sentimos, y la aceptación de todas ellas.

Una de las prácticas que nos puede ayudar en este camino es el mindfulness. Ante la presencia de las emociones, podemos aplicar los pasos siguientes:

- Reconocer las propias emociones. Identificar qué se siente y por qué se siente, y prestar atención a las señales físicas que las acompañan.
- Aceptar las emociones sin juzgarlas. Todas las emociones son válidas.
- Desarrollar estrategias para gestionar, de manera amable, las propias emociones.
- Aprender a expresar las emociones de manera clara y respetuosa.
- Promover emociones saludables como la alegría, la gratitud, la empatía, el amor, la generosidad, la esperanza y la satisfacción.

## 1.3. Del pensamiento a la emoción y de aquí a la acción

Actuamos para cambiar o mantener lo que sentimos y cada una de nuestras acciones es controlada por las emociones, que tienen origen en nuestros pensamientos. Si queremos modificar los resultados, tenemos que cambiar la manera de pensar.

David de Rosario, en uno de sus libros (2019), hace una pregunta que considero especialmente interesante: «¿quiénes somos?». Y él mismo da respuesta «Somos aquel que escoge usar o tirar un pensamiento en cada situación de vida».

---

1. Etimológicamente, deriva del latín *emovere*, que significa «impulso que induce a la acción».

Nuestra mente intenta controlar lo que pensamos o gestionar las emociones de muchas maneras. Esta actitud nos lleva a una rueda, donde los resultados casi nunca son los esperados. Cuando intentamos controlar o cambiar estos pensamientos, les estamos prestando atención y, desde aquí, sentimos la emoción asociada al pensamiento y actuamos. De aquí que la atención, nuevamente, sea la clave para nuestro bienestar, y tenerla en plena forma es imprescindible.

La multitarea nos desgasta y nos agota porque convierte el día a día en un torrente de pensamientos automáticos que nos empujan a actuar. En este dejarse llevar por los pensamientos, la capacidad de escoger pasa desapercibida y las emociones empiezan a estorbar para alejarnos del bienestar. Cuando hacemos dos cosas a la vez, el córtex prefrontal (nuestro cerebro nuevo) se divide por la mitad y cada una de estas dos partes asume una tarea y, en consecuencia, la atención se fracciona. A partir de aquí, el rendimiento y la concentración caen y también la posibilidad de cometer errores y, por eso, se convierte en la responsable de las malas decisiones y de las grandes «meteduras de pata» en nuestra vida.

La posibilidad de que nuestra mente disfrute del bienestar está, pero no siempre la vemos porque estamos distraídos haciendo cosas que tienen relación con nuestro cerebro antiguo y con asegurarnos la supervivencia. Cada vez que ponemos atención en algo, el resto del mundo desaparece para el cerebro. ¿Qué podemos hacer? Rehabilitar la atención.

## 2. Nuestras relaciones

Nuestra vida relacional es la primera fuente de alegría o de frustración con la que nos enfrentamos. Un bebé podría sobrevivir sin alimento durante algunos días, pero no lo conseguiría sin el contacto físico y el amor. La falta de cuidado durante los primeros días de vida puede causar daños físicos y psicológicos graves y permanentes, e incluso la muerte.

Nuestra forma de sentir depende de las conexiones que se han establecido en nuestro cerebro y se han ido creando como resultado de las experiencias que hemos vivido en nuestra vida. Significa que, en la infancia, aprendemos a regular las emociones y las reacciones emocionales en las relaciones con los otros. Por lo tanto, las relaciones se convierten en la fuente principal en la que aprendemos cómo afrontar emocionalmente nuestra vida. Por eso, cuando nos sentimos conectados emocionalmente, cuando sentimos que nos entienden y nos aceptan, sentimos bienestar, pero, de lo contrario, aparece el malestar y la inquietud.

### 2.1. La buena vida se construye con buenas relaciones

Robert Waldinger, doctor en psiquiatría por Harvard, forma parte del equipo que dirige uno de los estudios sociológicos más grandes que se han elaborado. Según las conclusiones que él mismo presentó en una TED Talk, la respuesta científica a la pregunta «¿Cuál es el secreto de una buena vida?» es que mantener contacto con amigos y familiares se traduce en mayores niveles de bienestar y salud.

Del estudio podemos extraer tres grandes conclusiones que nos muestran la necesidad de generar y mantener relaciones significativas como una de las fuentes de bienestar más importantes.

La primera es que las conexiones sociales nos hacen bien, y que la soledad nos mata. Resulta que las personas con más vínculos sociales con la familia, los amigos, la comunidad, etc., son más felices, están más sanas y viven más que las personas que tienen menos vínculos.

La segunda tiene que ver con el hecho de que lo que importa es la calidad de las relaciones más cercanas. Resulta que vivir en medio del conflicto es muy negativo para la salud. Por el contrario, vivir entre relaciones buenas y cálidas ofrece protección.

Y la tercera es que las buenas relaciones no solo protegen al cuerpo, también protegen al cerebro. Sentir que podemos contar con otras personas, cuando lo necesitamos, hace que el cerebro funcione mejor.

Así pues, si tenemos que tomar una única decisión que nos dé más garantías de conseguir buena salud y bienestar, la ciencia nos dice que tendría que ser cultivando buenas relaciones.

Es posible activar relaciones significativas en nuestra vida. ¿Cómo hacerlo?

- Relacionarse con los otros y el mundo con un sentido básico de aprecio, generosidad, gratitud y alegría
- Tener una conexión profunda con los otros y formar parte de un conjunto más amplio.
- Actitud de escuchar a los otros y de promover un diálogo constructivo.
- Motivación para construir, desarrollar y facilitar relaciones que aporten confianza y seguridad.
- Disposición para acoger la diversidad e incluir a personas y colectivos con perspectivas diferentes.
- Inspirar y movilizar a otras personas para participar en propósitos colectivos.

### 3. Dar sentido en la vida: mi contribución

Según la pirámide de Maslow, hay cinco estadios que definen las necesidades humanas. Nos centraremos en el quinto de los estadios, la autorrealización, para cerrar las dimensiones que se proponen para cultivar el bienestar.

Una vez tenemos cubiertas las necesidades fisiológicas, podemos pensar en proveernos de los bienes que nos aseguren la seguridad, el segundo de los estadios en la pirámide. Es entonces cuando nos aparece la necesidad de amor y pertenencia, donde buscamos relaciones sociales y afectivas, y sentir que formamos parte. A partir de aquí, entra en juego el cuarto estadio, momento en el que queremos cubrir la necesidad de reconocimiento propio, el de los otros y el social.

La necesidad de autorrealización es el nivel más alto en la jerarquía de necesidades. Representa el impulso innato de las personas hacia el hecho de lograr el máximo potencial. Aquí hay algunos aspectos clave de la necesidad de autorrealización:

- Desarrollo personal, como proceso de crecimiento y desarrollo personal, para lograr metas que nos permitan utilizar plenamente sus habilidades y sus talentos.
- Autoconocimiento, desde una comprensión profunda de uno mismo. Esto implica reconocer las propias fortalezas y debilidades, comprender las motivaciones personales y estar en sintonía con los valores y las creencias fundamentales.
- Creatividad y expresión personal, manifestarse a través de la creatividad artística, la innovación en el trabajo, o simplemente encontrar maneras únicas de abordar la vida.
- Aceptación de la realidad, incluyendo las limitaciones personales y las circunstancias externas. Esto no implica resignación, sino una comprensión realista que permite adaptarse y aprender de las experiencias.
- Investigación de significado, en cuanto que esta autorrealización está estrechamente relacionada con la búsqueda de significado y propósito en la vida. Las personas que buscan la autorrealización a menudo se involucran en actividades que encuentran significativas y contribuyen al bienestar de la sociedad o a causas más grandes.

En resumen, la autorrealización es la culminación del desarrollo humano en el que las personas buscamos la plenitud, la expresión auténtica de nosotros mismas y la contribución positiva al mundo que nos rodea. Para poder conectar con esta contribución, debemos descubrir cuáles son nuestras capacidades creativas innatas, debemos conocer nuestros dones y talentos, por qué cuando decides vivir en coherencia con estos dones y talentos, y los desarrollas buscando la contribución y la trascendencia, aparece en tu vida la sensación de plenitud y bienestar. Lo primero que podemos hacer es empezar un proceso de autoconocimiento: preguntarte en qué se te pasan las horas sin ni siquiera darte cuenta, por qué no tienes que hacer ningún esfuerzo y todo es de manera fluida. Una vez descubierto, empezar a poner acción dirigida a desarrollar estas áreas, y poner especial atención a los pensamientos y emociones que te pueden desviar de este camino.

## Conclusiones

He intentado aportar una visión en el hecho que entiendo el bienestar personal como un viaje vital, que involucra el cuidado de un mismo, en todas las dimensiones. Priorizando la salud física, mental, emocional y espiritual, y la creación de entornos que fomenten el bienestar, cada persona puede trabajar hacia una vida más plena y significativa.

Un viaje que requiere entender y descubrir esta vida como un camino de evolución personal y de contribución en el mundo en el que vivimos. Visualizando este bienestar desde la conciencia de estar vivos y vibrar en este mundo, en cada momento, independientemente de cualquier condición exterior y más allá de los acontecimientos.

La investigación de la plenitud y el bienestar es innata e instintiva. Tengo la certeza de que la vida es un don y considero que es imprescindible saber que somos soberanos de nuestro bienestar, en tanto que creadores conscientes de nuestra propia vida.

Es a nosotros, a cada persona, a quien nos corresponde darnos cuenta de la importancia de nuestro estilo de vida, de nuestros pensamientos, de nuestras emociones y de nuestras relaciones, para hacernos conscientes de que la manera en la que interpretamos, vivimos y resolvemos los acontecimientos que nos suceden, son la clave para nuestro bienestar personal.

## Referencias bibliográficas

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

---

**Cita recomendada:** SEGURA VIRELLA, Gemma. «Las dimensiones del bienestar personal: un enfoque integral». *Oikonomics* [en línea]. Mayo 2024, n.º 22. ISSN 2330-9546. DOI: <https://doi.org/10.7238/o.n22.2405>

---



### **Gemma Segura Virella**

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

**Profesora colaboradora de los Estudios de Economía y Empresa (UOC)**

Licenciada en Humanidades (UOC). Máster en Dirección Marketing y Comunicación (UOC). Instructora internacional *mindfulness* y meditación (European Institute of Applied Buddhism). Máster Mindfulness y Gestión emocional (La Salle). *Coach* Esencial (Essential Institute). *Coach* Relacional (Instituto Relacional). Máster en Desarrollo organizacional (GR Instituto, Israel). Programa internacional en intervenciones sistémicas (Bert Hellinger Institute). Formaciones especializadas en neurociencia de la meditación. Actualmente, además de impartir formación en la UOC y OBS Business School, es instructora de programas de bienestar a través del *mindfulness* y acompaña a personas en procesos de autoconocimiento, plenitud y bienestar.

Los textos publicados en esta revista están sujetos –si no se indica lo contrario– a una licencia de Reconocimiento 4.0 Internacional de Creative Commons. Puede copiarlos, distribuirlos, comunicarlos públicamente, hacer obras derivadas siempre que reconozca los créditos de las obras (autoría, nombre de la revista, institución editora) de la manera especificada por los autores o por la revista. La licencia completa se puede consultar en [https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es\\_ES](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es_ES).



ODS

