

Hacia un futuro más floreciente: propuesta de un modelo integrativo del bienestar

¹AHMAD RAMSÉS BARRAGÁN ESTRADA

¹Consultoría ZP

Cómo citar este artículo (estilo APA) / Citing this article (APA style):

Barragán-Estrada, A. R. (2025). Hacia un futuro más floreciente: propuesta de un modelo integrativo del bienestar. *Revista Mexicana De Investigación En Psicología. Revista Mexicana de Investigación en Psicología, 17*(1), pp 51-68

Resumen

El artículo de revisión teórica que se presenta examina con detenimiento el panorama actual sobre los distintos tipos de bienestar existentes identificados en la literatura científica. A través de definiciones enriquecidas y diversos análisis de sus beneficios documentados, se describen nueve tipos de bienestar: global (objetivo), hedónico (subjetivo), eudaimónico (psicológico), social, espiritual, físico, laboral, financiero (económico) e intelectual, los cuales, en su conjunto, conforman lo que se denomina bienestar integrativo. Asimismo, se proponen diferentes criterios de elegibilidad del bienestar como una guía confiable de referencia para futuras investigaciones, con el objetivo de que estos criterios puedan ser considerados dentro de los ámbitos de atención y promoción de la salud mental en general. Finalmente, la revisión y el análisis de la información permiten la presentación de un modelo de aproximación teórica con enfoque salutogénico, orientado al florecimiento individual y social. Este modelo, denominado MIB: modelo integrativo del bienestar, surge como una propuesta derivada de la integración y complementación de diversas teorías científicas actuales sobre el bienestar, así como de modelos predecesores ya validados. Desde esta perspectiva, se desarrollan los objetivos, principios, estructura teórica y representación gráfica del modelo, con el propósito de facilitar y promover su aplicación como

herramienta para la prevención y atención integral del bienestar en sus distintas dimensiones. Además, se plantea como base para el diseño de políticas públicas y privadas que incidan positivamente en la sociedad, tanto en contextos de prosperidad como en situaciones de adversidad.

Palabras clave: Florecimiento, tipos de bienestar, modelo teórico salutogénico, bienestar integrativo, salud mental, criterios de elegibilidad.

Towards a more flourishing future: Proposal for an integrative wellbeing model

Abstract

This theoretical review article provides an in-depth examination of the current landscape of well-being, enriching conceptual definitions and exploring the various benefits found in the scientific literature. As a result, it identifies nine types of well-being: global (objective), hedonic (subjective), eudaimonic (psychological), social, spiritual, physical, occupational, financial (economic), and intellectual, which collectively form what is referred to as integrative well-being. Furthermore, the article establishes several eligibility criteria for assessing well-being, offering a reliable reference framework for future research. It also aims to promote the inclusion of these well-being dimensions in mental health care and policy development. Finally, the review and analysis culminate in the presentation of a salutogenic theoretical approach aimed at fostering both individual and social flourishing. The proposal, termed the integrative well-being model (IWM), arises from the synthesis of contemporary scientific theories of well-being and builds upon previously validated models.

Dirigir toda correspondencia a:

Ahmad Ramsés Barragán Estrada

ramsesbarragane@hotmail.com

RMIP 2025, Vol. 17, Núm. 1, pp. 51-68

www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com

Derechos reservados ©RMIP

The model's objectives, core principles, theoretical structure, and graphical representation are developed to facilitate and promote its implementation. It is proposed as a comprehensive tool for prevention and intervention strategies across all dimensions of well-being and as a guiding framework for the development of public and private policies capable of benefiting society in both prosperous and challenging times.

Keywords: Flourishing, well-being types, salutogenic theoretical model, mental health, integrative well-being, eligibility criteria.

INTRODUCCIÓN

Hay razones de peso para fortalecer y enriquecer la investigación en los estudios del bienestar, tanto en su conceptualización, dialéctica, complejidad como en su valor práctico. Por ejemplo, el bienestar es el componente central de la salud de acuerdo con la definición propuesta por la Organización Mundial de la Salud desde hace más de setenta años (OMS, 1946). Representa la meta más deseada por el ser humano desde la postura eudaimónica de Aristóteles, una visión que continúa vigente en diversas conceptualizaciones científicas (Froh, 2011). Asimismo, es una piedra angular de muchas naciones en el diseño de sus políticas públicas y funge como indicador clave de la prosperidad social (Diener y Diener, 2011). Es un constructo psicológico que ha demostrado su robustez en razón de los beneficios que reporta en la salud mental, la satisfacción con la vida, la familia, el trabajo, las relaciones interpersonales y, en general, en múltiples aspectos de la condición humana. Además, es un componente fundamental en metodologías de intervención clínica, educativa, organizacional y social.

Asimismo, el trabajo de los profesionales de la salud mental y disciplinas afines ya reconoce y otorga un papel prioritario al constructo del bienestar, incluso en contextos de adversidad o en presencia de sufrimiento psicológico (Wood y Tarrier, 2010); es decir, actualmente se integran intervenciones dirigidas tanto al abordaje del malestar o los déficits asociados a problemáticas

psicológicas, como la promoción de una salud mental óptima, el bienestar o el florecimiento humano. De ese modo, se completa el espectro de atención en la comprensión integral del fenómeno psicológico (García-Álvarez y Cobo-Rendón, 2020; Rashid y McGrath, 2020).

En sintonía con lo anterior, es cada vez mayor la evidencia que respalda el crecimiento personal, la satisfacción con la vida y otros términos relacionados con el bienestar que pueden surgir como consecuencia de eventos estresantes, o bien, través del uso de intervenciones psicoterapéuticas efectivas (Antoni et al., 2001; Wagner et al., 2007). Por otra parte, el cultivo del bienestar—elemento indispensable en las definiciones de salud y salud mental— reporta beneficios sustanciales que la investigación sigue confirmando. Por ejemplo, una salud mental óptima se asocia con la presencia de un menor número de enfermedades, menos limitaciones en las actividades rutinarias y una reducción de condiciones físicas crónicas (Keyes, 2005). Asimismo, fortalece la autoestima, el sentido de autoeficacia, el propósito y sentido de vida, las metas y objetivos vitales, y promueve vínculos sociales de calidad con los demás (Karás et al., 2014; Keyes, 2007; Petrillo et al., 2015). También facilita una valoración positiva de los eventos vitales y de las circunstancias personales (Quiceno y Vinaccia, 2013). En lo que respecta a los trastornos mentales, se ha encontrado que el bienestar se asocia con una disminución en los niveles de depresión, ansiedad generalizada, abuso de sustancias, trastornos de pánico y riesgo suicida (Gilmour, 2014; Karás et al., 2014; Keyes, 2005; Keyes et al., 2010; Keyes et al., 2011; Petrillo et al., 2015; Yin et al., 2013, citados en Góngora y Castro, 2018).

Por su parte, el florecimiento es un concepto multidimensional, dinámico y que se manifiesta en varias direcciones. Se define como el estado de completitud del ser humano, en el cual todos los aspectos de su vida son positivos (VanderWeele, 2017). A diferencia del bienestar o de la salud mental, que tienden a percibirse como experiencias más subjetivas e internas, el florecimiento

suele ser más visible desde el exterior, es decir, es percibido por los demás. Si se profundiza en esta cuestión, puede afirmarse que el florecimiento es un fenómeno mucho más contextual y que puede conceptualizarse como un sistema vivo o una entidad multifactorial, e incluso percibirse como un agente integrador. En otras palabras, puede entenderse como el componente sistémico del bienestar, aquel que articula e interrelaciona sus distintas dimensiones. Entre estas, las más estudiadas y confirmadas por la investigación científica, destacan las relaciones positivas, el sentido de vida, la salud física, la seguridad financiera y la satisfacción con la vida (Loveridge et al., 2020).

Expuesto lo anterior, el objetivo del estudio de revisión teórica es ofrecer un panorama vigente y actualizado sobre los tipos de bienestar existentes a partir de definiciones enriquecidas, así como la identificación de sus componentes, dimensiones y beneficios, con el propósito de que puedan ser enmarcados dentro de las estrategias de atención a la salud mental. Este objetivo se complementa mediante la presentación de un modelo de aproximación teórica con enfoque salutogénico, orientado hacia un estado ideal de bienestar, denominado por diferentes autores como “florecimiento” (Barragán-Estrada, 2023; Lomas y VanderWeele, 2022; Seligman, 2011). En lo sucesivo, dicho modelo será referido como MIB por sus siglas: modelo integrativo del bienestar.

Esta propuesta busca complementar el trabajo desarrollado en años recientes en torno a los estudios del bienestar —especialmente el bienestar integrativo— y a teorías consolidadas y validadas, como los modelos PERMA o LIFE. El MIB se plantea como una herramienta útil tanto para la prevención como para la atención en el ámbito clínico, así como para el diseño de políticas públicas y privadas —por parte de gobiernos e instituciones— que contribuyan al bienestar social en contextos de crisis o adversidad, o bien, en épocas de estabilidad y florecimiento.

Igualmente, se establecen diferentes criterios de elegibilidad para cada uno de los tipos de bien-

tar, los cuales proporcionan el sustento necesario al modelo en lo referente a su pertinencia y suficiencia teórica. Se confía en que estos criterios puedan también servir como puntos de partida para la selección y validación de futuros tipos de bienestar con evidencia empírica.

Finalmente, se exponen los primeros objetivos, principios y estructura teórica del MIB, que puedan facilitar su utilización, así como sus limitaciones y alcances.

CRITERIOS DE ELEGIBILIDAD DE LOS TIPOS DE BIENESTAR

Teóricos e investigadores de todo el mundo han resaltado la importancia del estudio del bienestar y la felicidad, considerando la multidimensionalidad que comprenden dichos términos (Ahuvia et al., 2015; Lyubomirsky et al., 2005). Esta complejidad implica tanto factores internos como externos que los posibilitan, así como variables individuales, grupales, sistémicas y contextuales que permiten reconocer la existencia de diversos tipos de bienestar, subrayando la importancia de reconocer y respetar sus diferencias o particularidades (Delle et al., 2011; Henderson y Knight, 2012).

En consecuencia, el estudio del bienestar —ya sea individual, subjetivo o mental, según el enfoque adoptado— se encuentra estrechamente vinculado con otros dominios y constructos (multidimensional), con otros seres humanos (pareja, familia), con las instituciones (trabajo, comunidad, sociedad) y con el contexto o el sistema en que se desenvuelven las personas (economía, demografía) (véase tabla 1).

A partir de este análisis y revisión, han proliferado diversas definiciones, modelos y teorías del bienestar, con diferentes resultados y valor científico, que han sido tomados en cuenta para la estructuración, articulación y diseño del MIB en su etapa inicial.

Entre las teorías y enfoques que resultaron de especial consideración, se encuentran la teoría del bienestar subjetivo (Diener, 2000), el modelo

continuo doble de salud mental óptima y enfermedad mental (Keyes, 2003), la teoría del equilibrio dinámico (Magnus et al., 1993), el modelo de flujo o fluidez (Csikszentmihalyi, 1990), el modelo LIFE (Lomas, 2019), la teoría de ampliación y construcción de las emociones positivas (Fredrickson, 2000, 2001), la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2008), la teoría del bienestar psicológico de Carol Ryff (Ryff y Singer, 2008), la teoría de la adaptación hedónica o la felicidad (Sheldon y Lyubomirsky, 2012), el modelo funcional del bienestar (Vittersø et al., 2010) el modelo PERMA (Seligman, 2011), el modelo HERO (Acosta et al., 2015) y la metodología RAISE (Shim et al., 2019).

Tras casi diez años de análisis teóricos y revisiones pormenorizadas, orientadas hacia una mayor

comprensión teórica-metodológica, dichas aportaciones se tradujeron en un primer esbozo estructural que dio claridad conceptual y respaldo empírico a lo que ahora conforma el MIB (Barragán-Estrada, 2022). Además, considerando la complejidad del propio término “bienestar”—en un sentido semántico, dialéctico, hermenéutico y como constructo psicológico— y según el campo de estudio desde el cual se aborde (psicología, filosofía, medicina, entre otros), se establecieron criterios de selección para determinar si un tipo específico de bienestar, presente en la literatura científica, debía ser incluido, o no, en el modelo. Estos criterios podrían servir también como guía de trabajo para futuras investigaciones orientadas a la identificación de nuevos tipos de bienestar.

Tabla 1
Criterios de elegibilidad de los tipos de bienestar existentes

| Criterio | A qué se refiere |
|------------------|---|
| Universalidad | Se edifica como un fin en sí mismo en la mayoría de las culturas y sociedades actuales, y es valorado por derecho propio (por ejemplo, el bienestar laboral se constituye como un pilar universal entre la mayoría de las naciones). |
| Unicidad | Se reconoce su presencia de forma independiente; es decir, no se solapa con otros tipos del bienestar o constructos (aunque pueden estar interrelacionados). Así, se respetan sus diferencias conceptuales, evaluativas y metodológicas (Delle et al., 2011); por ejemplo, aunque el bienestar global y el financiero comparten características en común, suelen ser definidos por separado; mientras, el bienestar sexual se solapa en el bienestar físico, por lo que no se incluye como un tipo distinto (véanse definiciones en tabla 2). |
| Interrelación | Se interrelaciona en mayor o menor medida con otros tipos de bienestar según la investigación científica disponible. Por ejemplo, el modelo continuo doble de salud mental óptima y enfermedad mental de Keyes (2003) integra e interrelaciona tres tipos de bienestar (hedónico, eudaimónico y social) a partir de la presencia/ausencia de síntomas que contribuyen a la salud mental óptima, o bien, síntomas que contribuyen a la presencia de languidecimiento o decaimiento (salud mental deficitaria) (Barragán-Estrada, 2020). |
| Impacto positivo | Reporta beneficios y consecuencias positivas a la salud mental y el florecimiento tanto en lo individual como en lo social. Ejemplo de este criterio es el bienestar laboral, que al ser promovido y desarrollado en las organizaciones se traduce en mejoras dentro de la calidad en el servicio (He et al., 2012), salud física individual y salud organizacional, seguridad física en el trabajo, clima organizacional inspirador, motivación intrínseca y extrínseca, calidad de los productos y servicios, y una mayor responsabilidad social (Grueso-Hinestroza y Toca-Torres, 2012; Salanova, 2008). |

| | |
|--|--|
| Valencia de placer o funcionamiento óptimo | Conlleva una valencia de placer, disfrute personal o que conduce al crecimiento o progreso de la persona (por ejemplo, el bienestar emocional encierra aspectos hedónicos, mientras que el bienestar psicológico o el intelectual, aspectos eudaimónicos relacionados con el desarrollo humano que no necesariamente se acompañan de aspectos placenteros) (Barragán-Estrada, 2013). |
| Multidimensional | Se conforma de varias dimensiones continuas y dinámicas que pueden estar presentes de forma simultánea (por ejemplo, el bienestar físico incluye dimensiones como la salud corporal, la salud sexual, la salud nutricional, la higiene o la energía física). |
| Factores internos y externos | Su presencia o cultivo depende de factores internos (percepción, motivación intrínseca, competencia) y externos (autoestima colectiva, cuidado al medio ambiente, calidad de vida global). |
| Factores situacionales/ contexto | Es transferible y suele requerir un contexto/sistema adecuado para llevarse a cabo óptimamente (situación, institución). De igual modo, cuenta con el valor que le asigna la sociedad tanto por su deseo de presencia como por su manifestación (por ejemplo, el bienestar intelectual suele reconocerse por medio de instituciones educativas que además lo posibilitan). |
| Respaldo científico | Tiene suficiente apoyo y evidencia científica, tanto en su definición como en los beneficios que reporta a un nivel empírico. Además, suele estar presente de forma interdisciplinaria (por ejemplo, en otras ciencias o campos de estudio, como las neurociencias, la filosofía, la medicina o las ciencias económicas). |

DEFINICIONES CONCEPTUALES DE LOS TIPOS DE BIENESTAR

Con base en los criterios de elegibilidad propuestos, se realizó una búsqueda especializada por medio de las principales bases de datos científicas actuales, entre las que se incluyeron: Web of Science, ResearchGate, PubMed, PsycNet, SciELO y Redalyc, de marzo de 2023 a enero de 2024. A su vez, las principales palabras de búsqueda empleadas fueron: “bienestar”, “floreCIMIENTO”, “tipos de bienestar”, “floreCIMIENTO humano”, “salud mental óptima”, “modelos del bienestar”, “teorías del bienestar”, “bienestar subjetivo” y “bienestar psicológico”, en español e inglés. Derivado de lo anterior, se pudieron deli-

mitar nueve tipos de bienestar que conformaron el MIB en su fase inicial (se pueden agregar otros según el avance de la investigación científica): bienestar global, bienestar hedónico/subjetivo/emocional, bienestar eudaimónico/psicológico, bienestar social, bienestar espiritual, bienestar físico, bienestar laboral, bienestar financiero y bienestar intelectual.

A continuación, se presentan las definiciones conceptuales de cada uno, las cuales fueron enriquecidas a partir de la revisión teórica, así como algunos ejemplos de sus beneficios generales, que permiten destacar su importancia y valor, al tiempo que pueden ser reconocidos como constructos que, en su conjunto, contribuyen al florecimiento individual y social.

Tabla 2
Tipos de bienestar, ejemplos de florecimiento individual y social, así como de dimensiones y constructos relacionados según el tipo de bienestar

| Tipo de bienestar | Definición | Ejemplos de beneficios asociados al florecimiento individual y social según la literatura científica | Ejemplos de dimensiones y constructos relacionados |
|--|--|---|---|
| Bienestar global | <p>Se define como el grado de satisfacción general percibido y prosperidad psicosocial en relación con la calidad de vida (bienestar experimentado y bienestar evaluativo), por medio del reconocimiento, registro, indicadores de medición, análisis y clasificación de todos los componentes que afectan de forma positiva las condiciones y estándares de vida de las personas; dimensiones y dominios que usualmente provienen de fuentes externas, como la economía, política, gobierno, cultura, humanidades, naturaleza y ecología (Arora et al., 2016; Capaldi et al., 2015; Kahneman et al., 2004). Aunado a ello, se sustenta y determina con base en el desarrollo de las naciones al considerar aspectos multifactoriales como el progreso social, la sustentabilidad, la felicidad nacional (Marks, 2009), el diseño de políticas públicas relacionadas con el florecimiento e incluso el clima o el impacto de la huella ecológica (Marks, 2011). Así, este tipo de bienestar se suele incluir en las teorías top-down del bienestar que buscan explicar cómo el mundo natural y los gobiernos promueven y facilitan el bienestar de las personas. Encuentra respaldo teórico y empírico en la teoría del equilibrio dinámico (Magnus et al., 1993) y en el modelo LIFE (Lomas, 2019).</p> | <p>El contacto continuo, conexión e inmersión con la naturaleza promueve el florecimiento (estado ideal del bienestar según el modelo PERMA de Seligman) y contribuye a la mejora en los niveles del bienestar hedónico, eudaimónico y la salud mental óptima. De manera más particular, mejora la capacidad de atención, el sentido de conexión con la naturaleza (biofilia), además de trabajar con la reducción del estrés (Capaldi et al., 2015).</p> | <p>Economías del bienestar, progreso social, ecología y medio ambiente, comunidades positivas, salud pública, difusión de la cultura, sustentabilidad, sostenibilidad, políticas públicas, calidad de vida global, educación pública, economía de la felicidad.</p> |
| Bienestar hedónico/ subjetivo/ emocional | <p>Se origina en la tradición griega del hedonismo o la búsqueda continua del placer (yo sé lo que me hace bien y por eso lo deseo y lo procuro, al tiempo que me alejo de aquello que me desagrada o conduce al sufrimiento) (Myers y Diener, 1995). Se refiere a un juicio cognitivo global que hacen las personas en torno a la satisfacción con la vida y la mayor frecuencia de aparición de emociones y estados de ánimo placenteros, por encima de emociones y estados de ánimo negativos. Así, se basa en un juicio de qué tan "buena" (contra la mala) es nuestra vida y cuánto placer (contra el dolor) experimentamos en la vida. Además, es un modelo centrado en las evaluaciones cognitivas y afectivas de la vida de las personas (Diener et al., 2006). En consecuencia, la positividad serán las emociones positivas que la persona experimenta en razón de sus circunstancias personales, y que conllevan una valencia de placer, producen una sensación de agrado o disfrute al experimentarlas y en las que se valoran sus efectos gratificantes (Barragán-Estrada, 2014). Se fundamenta en la teoría del bienestar subjetivo (Diener, 2000), la teoría de ampliación y construcción de las emociones positivas (Fredrickson, 2000; 2001) y la teoría de la adaptación hedónica o la felicidad (Sheldon y Lyubomirsky, 2012), entre otras.</p> | <p>Los estudios longitudinales evidencian que el cultivo de emociones positivas, como la felicidad o la satisfacción, reportan mayores éxitos académicos y laborales, además de contribuir a la conformación de matrimonios florecientes, relaciones sociales significativas, mejor salud mental y física, longevidad y resiliencia psicológica (Lyubomirsky et al., 2005). Con base en esta misma línea, emociones positivas específicas como la vitalidad fungen como importantes marcadores del bienestar general (bienestar integrativo), además de estar asociada con aumentos en los niveles de autoactualización, autoestima, autodeterminación, autonomía, motivación y disminución en los niveles de depresión clínica (Lambert et al., 2011).</p> | <p>Positividad (emociones positivas), felicidad, inteligencia emocional, savoring (saboreo), disfrute, sentido del humor, amor, entusiasmo, alegría, tranquilidad, afecto positivo, gratitud, ilusiones positivas.</p> |

| | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|
| Bienestar eudaimónico/psicológico | <p>Se orienta al funcionamiento óptimo individual y positivo. Implica hacer que la vida valga la pena ser vivida, y dar lo mejor de nosotros mismos por medio del compromiso, control (autonomía), significado y utilización de las fortalezas que mejor nos distinguen (Lamers et al., 2011; Keyes, 2005; Ryff y Singer, 2008; Seligman, 2011). Asimismo, es la capacidad de mantener un estado y nivel de funcionamiento adecuados (actividad intencional sostenida) frente a un nivel o funcionamiento deficitario (baja sensación de control, indefensión, carente de rumbo, etcétera) (Vázquez et al., 2006).</p> <p>Aunado a lo anterior, suele ser el tipo de bienestar que se enmarca en las definiciones actuales de salud mental óptima, según lo define la OMS (2020).</p> <p>Este bienestar promueve y refleja la búsqueda de metas significativas de vida. Particularmente, Ryff y Singer (2008) han identificado seis factores relacionados, pero diferenciados, que abarcarían el bienestar eudaimónico tal como se ha conceptualizado: autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas, propósito en la vida y autoaceptación.</p> <p>Este tipo de bienestar halla respaldo y sustento en la teoría del bienestar psicológico de Carol Ryff (Ryff y Singer, 2008), el modelo de flujo o fluidez (Csikszentmihalyi, 1990), la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2008) y el modelo PERMA (Seligman, 2011), entre otros.</p> | <p>En estudios con parejas, el que el cónyuge reconozca y aprecie las fortalezas del otro (bondad, honestidad, pensamiento crítico) contribuye a una mayor satisfacción y compromiso dentro de la relación (Goodman et al., 2017), además de que se mejora la salud física entre ambos (bienestar físico) (Lavy et al., 2014). Por otro lado, el simple hecho de reconocer en qué somos buenos se asocia con una probabilidad nueve veces mayor de estar floreciendo en el trabajo, en comparación de aquellos que no tienen conciencia sobre sus recursos psicológicos, fortalezas o habilidades (Barragán-Estrada, 2023).</p> | <p>Autoeficacia, autoactualización, autoconcepto, fortalezas personales, crecimiento personal, autoestima fortalecida, autonomía, autoconfianza, resiliencia, logro de la identidad.</p> |
| Bienestar social | <p>Es conceptualizado como el grado de satisfacción, calidad, compromiso y funcionamiento óptimo de cada una de nuestras relaciones sociales. Abarca desde familia, pareja, amigos, compañeros de trabajo y hasta la comunidad en la que vivimos (Barragán-Estrada, 2022). Es un juicio cognitivo global en el que las personas pueden observar sus lazos sociales como significativos y valiosos, viendo además a la sociedad como una potencial fuente para el florecimiento social.</p> <p>De acuerdo con Keyes (2003), el bienestar social se constituirá de cinco dimensiones: aceptación social, autorrealización social, contribución social, congruencia social e integración social.</p> <p>Finalmente, es uno de los criterios de la salud mental óptima de acuerdo con la propuesta de la OMS (2020): capaz de realizar contribuciones dentro de su comunidad. En relación con las teorías y los modelos que apoyan la presencia de este tipo de bienestar, la mayoría coincide en su relevancia de primer orden.</p> | <p>Las conductas prosociales son consideradas excelentes indicadores del funcionamiento óptimo entre las personas, además de contribuir a una mejor integración social (Keyes, 1998). Derivado de lo anterior, el apoyo social está relacionado con un mayor crecimiento personal en situaciones estresantes de la vida, como el divorcio (mantener redes de apoyo significativas durante el proceso de separación) (Berman et al., 2008).</p> | <p>Conducta prosocial, socialización, identidad social, familias florecientes, relaciones de pareja saludables, autorrealización social, autoestima colectiva, integración social, amistad, inteligencia social.</p> |

| | | | |
|----------------------|--|---|---|
| Bienestar espiritual | <p>Se refiere a la habilidad personal de experimentar e integrar el propósito y significado de la vida, en conexión profunda ya sea con uno mismo, otros, las artes, la naturaleza o mediante un poder divino que resulta más grande que uno mismo (Peterson y Seligman, 2004). Asimismo, es un estado de satisfacción psicológico con lo sagrado en el que se combinan significado, integridad e interconexión personal, lo que posibilita una vida más fructífera (Baykal y Zehir, 2018). Finalmente, es la visión y afirmación individual y holística que tenemos para con los demás, el universo, la trascendencia, paz y armonía, por medio de la presencia de emociones positivas, percepciones, pensamientos, actitudes y conductas, en busca y reconocimiento de lo sagrado (Hill et al., 2000). Las teorías que respaldan su presencia también resultan numerosas, sobre todo cuando se incluye la dimensión y componentes del sentido y propósito de vida. Tal es el caso del modelo PERMA, la teoría del bienestar psicológico de Carol Ryff (Ryff y Singer, 2008) y la teoría del equilibrio dinámico (Magnus et al., 1993).</p> | <p>Cultivar la espiritualidad, así como las estrategias de afrontamiento en situaciones adversas de la vida por medio de este tipo de bienestar, se relacionan con una mejor salud mental (Amjad y Bokharey, 2015), además de que brinda un efecto protector (buffer) en la autoestima de la persona (Hefti, 2011), lo que, a su vez, posibilita caminos hacia la resiliencia y el optimismo. En términos de la salud, está asociado con mejores hábitos de la salud, por ejemplo, menores tasas en el consumo de alcohol y tabaco, mejor regulación emocional en el organismo y mejores efectos fisiológicos en cuanto a la presión sanguínea (Chirico, 2016).</p> | <p>Salud espiritual, valores y virtudes, trascendencia, vida espiritual, sentido/propósito de vida, fe, religiosidad, inteligencia existencial, divinidad, meditación/ mindfulness, compasión/ autocompasión, esperanza.</p> |
| Bienestar físico | <p>Es descrito como un estado de satisfacción y funcionamiento óptimo del organismo, en el cual se está libre de enfermedades o afecciones; lo anterior en términos de la ausencia de síntomas (nivel subjetivo) o indicadores objetivos de enfermedad (mediciones o valoración médica). De acuerdo con el modelo de calidad de vida de Schalock et al. (2010), se refiere al nivel de salud relacionado con el funcionamiento físico, nutricional, atención sanitaria adecuada, realización de actividades en la vida y aspectos como la vestimenta, higiene y seguridad (conciencia del peligro). Asimismo, el bienestar físico se deriva de una integración y equilibrio armónico entre lo que acontece con la biología del cuerpo, el ambiente que nos rodea, los vínculos sociales y otros factores relacionados, lo que da como resultado un balance energético entre lo físico, psicológico, social y otras dimensiones (Briceño-León, 2000; Logan y Ganster, 2005). Por último, este tipo de bienestar guarda relación con la calidad de vida, la cual, a su vez, es medida por múltiples parámetros, como la predisposición genética, longevidad, morbilidad, mortalidad, severidad de la enfermedad, supervivencia, salud subjetiva o percibida (autorreportes), entre otros (Rasmussen y Pressman, 2009). Además del modelo de calidad de vida mencionado, el bienestar físico es parte del modelo continuo doble de salud mental óptima y enfermedad mental (Keyes, 2003), así como del modelo LIFE (Lomas, 2019).</p> | <p>Los estilos de vida saludables guardan una estrecha relación con el florecimiento humano (Przybylko et al., 2022). Por ejemplo, se ha evidenciado que la actividad física es una estrategia de intervención exitosa para con la depresión clínica, que muestra resultados similares a los de la medicación (Cooney et al., 2013; Kvam et al., 2016). O bien, el bienestar nutricional como componente del bienestar físico y de los estilos de vida saludable se relaciona con una mayor salud mental (Akbaraly et al., 2009; McMartin et al., 2013, citados en Przybylko et al., 2022).</p> | <p>Salud física, salud corporal, salud sexual, salud nutricional, higiene, predisposición genética, energía física, conciencia del peligro, envejecimiento satisfactorio, estrés positivo (eustrés), expectativa de vida.</p> |

| | | | |
|----------------------|---|--|---|
| Bienestar laboral | <p>Se refiere al grado de satisfacción y funcionamiento óptimo con que se evalúa el trabajo desempeñado y con base en las condiciones que se perciben de este (por ejemplo, espacios físicos, clima laboral, calidad de vida laboral, ingresos y productividad), que dotan a la persona de un sentido de valía, engagement (vinculación psicológica) (Salanova et al., 2014), motivación, virtudes y habilidades (equidad, seguridad, dignidad, liderazgo), empowerment (facultamiento en la toma de decisiones) (Chiavenato, 2009), positividad y autoeficacia organizacional (Salanova, 2009), entre otros, que en su conjunto contribuirán al florecimiento de las organizaciones.</p> <p>A su vez y conforme a los factores que se promuevan, mantengan e implementen en las organizaciones, se interrelacionará con el bienestar físico, psicológico y social de los trabajadores, así como con la salud organizacional (Tosi y Pilati, 2011), tal como se evidencia en el modelo HERO de las organizaciones (Acosta et al., 2015) y de manera indirecta con la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2008).</p> | <p>Dentro del modelo de organizaciones saludables y resilientes (modelo HERO), el concepto de empleado saludable (término equiparable al de empleado con bienestar laboral) es resultado de desarrollar habilidades y características específicas: mayor sentido de eficacia, engagement, optimismo, satisfacción, confianza, emociones positivas y resiliencia (Gómez-Chacón et al., 2020).</p> | <p>Satisfacción laboral, calidad de vida laboral, entornos laborales saludables, organizaciones saludables, comportamiento organizacional positivo, salud ocupacional, habilidades blandas y duras (soft/hard skills), engagement/ compromiso.</p> |
| Bienestar financiero | <p>Se refiere al grado de satisfacción y juicio cognitivo global proveniente de la capacidad del individuo de generar ingresos para cubrir sus necesidades, uso y gestión óptima de los recursos económicos (Fuenzalida y Ruiz-Tagle, 2009), así como de su percepción en relación con ello y que le permite evaluar su salud financiera presente y futura.</p> <p>Implica aspectos como la inteligencia financiera, capacidad de ahorro y planeación respecto a los ingresos y egresos, de forma que se puedan satisfacer necesidades básicas, psicológicas y de consecución de logros. Dicho de otro modo, este tipo de bienestar contribuye a sentirse satisfecho con el resultado que implica trabajar o invertir tiempo y esfuerzo (físico o mental) para la obtención de un rédito en un sentido económico. Así, el bienestar financiero permite acceder a distintos bienes y servicios que contribuirán a la sensación de plenitud, seguridad o autorrealización, según los propios criterios, así como por medio de indicadores objetivos económicos determinados por factores o instituciones externas (capacidad de endeudamiento, otorgamiento de créditos, historial crediticio).</p> | <p>Diferentes modelos e investigaciones incluyen la salud financiera (sinónimo del bienestar financiero) como un dominio y aspecto demográfico necesario y conducente del florecimiento humano. Así, el instrumento de evaluación del florecimiento humano (40-Item Wellbeing Measure) lo incluye con el mismo nivel de importancia de otras variables, como salud emocional, propósito, conexión social, fortalezas de carácter y salud física (Lee et al., 2020; VanderWeele, 2017).</p> | <p>Éxito financiero, finanzas saludables, capacidad de ahorro, administración financiera, capacidad de gasto, inteligencia financiera, crecimiento económico, capacidad de endeudamiento, adquisición de bienes y servicios, accesibilidad a servicios.</p> |

| | | | |
|-----------------------|---|--|---|
| Bienestar intelectual | <p>Se refiere al grado de satisfacción percibido, capacidad y funcionamiento óptimo con que se pueden desarrollar recursos psicológicos útiles y adaptativos para cultivar la inteligencia a fin de afrontar los desafíos de la vida diaria y resolución de problemas en los diferentes dominios o esferas de vida, en un sentido salutogénico, adaptativo, floreciente y orientado al crecimiento personal.</p> <p>Esta clase de bienestar comprende aspectos relacionados con la solución de problemas, la creatividad y conocimientos aplicados al desarrollo de competencias personales, profesionales o de otros tipos. Así, resulta vital para el aprendizaje, la adquisición de conocimientos y las aplicaciones prácticas de la inteligencia, ya sea de forma lógica, sistemática, secuenciada, por insight o a través del cultivo de las bellas artes, entre otros.</p> <p>Implica valorar el aprendizaje y los conocimientos con que se cuenta, manteniendo un deseo activo (amor por el aprendizaje) y compartiéndolo con otros (inteligencia individual y colectiva).</p> | <p>Dentro de los estudios conducentes al florecimiento humano, la apreciación y utilización de las bellas artes y humanidades fungen como medios altamente valiosos para dicho fin. Así, la metodología RAISE (reflexión, adquisición, inmersión, socialización y expresión), por ejemplo, aparece como un modelo conceptual que ofrece distintos caminos engaged que contribuyen al florecimiento social (Shim et al., 2019).</p> | <p>Aprendizaje (significativo, por insight, profundo, vicario), sociedades del conocimiento, bellas artes (pintura, literatura, danza), estudiantes “florecientes”, inteligencias múltiples, creatividad, pensamiento convergente/divergente, curiosidad.</p> |
|-----------------------|---|--|---|

Finalmente, los tipos de bienestar se traducirán en un concepto único al que se ha denominado “bienestar integrativo” y como una aproximación inicial que permitirá armonizar adecuadamente cada una de estas definiciones en su conjunto. Así, el bienestar integrativo:

es un juicio valorativo global de satisfacción con la vida (componente cognitivo) en donde la persona puede sentirse pleno (componente emocional) y funcional óptimamente en relación a los tipos de bienestar existentes y la salud mental cultivados en equilibrio (componente conductual), tanto intra-personal como interpersonalmente, posibilitando así el florecimiento individual y social en los diferentes ámbitos de vida y por medio de marcadores tanto objetivos (externos) como subjetivos (internos) (Barragán-Estrada, 2023, p. 10).

Como se puede inferir, este concepto sirve de puente de enlace convergente entre los nueve tipos de bienestar, que son tanto un medio como un fin, conducente del estado del “florecer” en lo individual y lo social (véase figura). Además, permite a las personas evaluar su vida en términos más abarcativos, diferenciados y desde los componentes cognitivos, emocionales y conductuales, y son “libres” de moverse entre tipos de

bienestar y dimensiones que se incluyen en cada uno de estos. En esencia, contribuye a “movilizar recursos” según los deseos, metas y necesidades existentes, y ofrece distintos caminos que pueden transitarse, o no (posibilidades de accionar).

FUNDAMENTACIÓN Y PRINCIPIOS DEL MODELO INTEGRATIVO DEL BIENESTAR

Las investigaciones globales en torno a los tipos, dominios, modelos y dimensiones del bienestar, así como campos de estudio afines, resultan tan valiosas en contextos de adversidad como lo son aquellas centradas en el malestar. Un claro ejemplo de ello, derivado de la crisis sanitaria, política, económica provocada por la pandemia de covid-19, lo constituye el trabajo de organismos internacionales como el Well-being Economy Alliance, que sumó esfuerzos para diseñar planes de acción enfocados en la economía mundial, integrando diferentes tipos y dimensiones del bienestar (físico, global, financiero, medio ambiente, social e intelectual) como una propuesta multifacética para su incorporación en políticas públicas (Laurent et al., 2021).

Asimismo, cada vez son más los autores que destacan la necesidad de desarrollar una teo-

ría metodológicamente diversa que incluya el espectro completo del bienestar, al tiempo que se adopta una aproximación teórica acorde con la multiplicidad de conceptos existentes (Gómez-López et al., 2019; Jayawickreme et al., 2012). En este sentido, Boarini et al. (2014) identificaron y documentaron al menos tres tipos de bienestar (objetivo, subjetivo y relacional) que podrían sentar las bases para el desarrollo de una teoría unificada del bienestar basada en el consenso y sustentada en el creciente cuerpo teórico disponible.

De acuerdo con este marco, el bienestar objetivo (equivalente al bienestar global en el presente modelo) abarca dimensiones relacionadas con aspectos sociodemográficos de la vida de la persona (Mcgregor y Sumner, 2010); el bienestar subjetivo (hedónico, eudaimónico) se fundamenta en los juicios cognitivos globales que el individuo realiza sobre su vida y sus circunstancias (Vanhouette y Nazroo, 2016); y el bienestar relacional (bienestar social) se refiere a la capacidad del individuo para considerar que sus relaciones interpersonales le brindan oportunidades viables de construir su bienestar (Gough y McGregor, 2007; Woodhouse et al., 2015, citados en Loveridge et al., 2020).

Sin embargo, hasta el momento no existen modelos que integren los nueve tipos de bienestar aquí identificados dentro de un marco estructural orientado al florecimiento humano, tanto individual como social. De hecho, esta carencia constituye una de las principales razones que dan soporte y relevancia al MIB. Al basarse en un conjunto de teorías y modelos predecesoras de amplia aceptación, el MIB ofrece una nueva forma de integrar las dimensiones, límites y factores asociados a cada uno de los tipos de bienestar identificados (véase figura).

Por otro lado, Atkinson et al. (2020) destacan la urgente necesidad de integrar los tipos de bienestar individuales y comunitarios, ya que no siempre los gobiernos o políticas respectivas consideran las complejas relaciones de la vida interior de las personas (*self*), la relación

con nosotros mismos (por ejemplo, a través del bienestar psicológico), la relación con los demás y, a su vez, con los ambientes externos (bienestar laboral, global, social, entre otros). En este sentido, Martela y Sheldon (2019) agregan que los tipos de bienestar son resultado del “hacer y sentirnos bien” y que, pese a ser reconocidos de forma distinta, pueden incorporarse a teorías ya validadas, como la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000). Así, con base en sus criterios de elegibilidad, constructos, estructura y diferenciación en los conceptos revisados hasta ahora, el MIB se constituye en un diseño de aproximación teórico inicial a partir de los siguientes principios:

- Integrativo: abarca diferentes tipos de bienestar iniciales o por descubrir, de forma independiente, interdependiente e interrelacionada.
- Basado en evidencia científica: la presencia y utilización de cada uno de los tipos de bienestar se sustenta en hallazgos científicos vigentes, tanto de estudios cuantitativos como cualitativos.
- Medible: se desarrollan y utilizan instrumentos de evaluación confiables con el fin de validar sus alcances, objetivos generales y específicos, según el campo de estudio al que se dirija.
- Valor práctico: el cuerpo teórico que lo sustenta da pie y posibilidades de implementación para su uso y en miras de promover el bienestar en todas sus formas, la salud mental óptima y el estado ideal del bienestar denominado florecimiento (Barragán-Estrada, 2023; Lomas y VanderWeele, 2022; Seligman, 2011).
- Salutogénico: predominan los aspectos y factores asociados a la salud y el bienestar generalizado, aun cuando pueda ser utilizado en situaciones adversas, épocas difíciles o conducentes del sufrimiento humano.

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL MODELO INTEGRATIVO DEL BIENESTAR

El objetivo principal de MIB es contribuir al florecimiento de las personas y las sociedades por medio de la construcción y cultivo de cada uno de los tipos de bienestar existentes en balance y armonía; así, posibilita el bienestar integrativo y en sintonía con la atención y cuidado (prevención y promoción) de la salud mental óptima. Con base en esta línea, el florecimiento comprende una multiplicidad de conceptos, ideas y visiones sobre la vida, de lo que implica crecer y ser mejores como especie humana tanto en lo individual como en lo social. En términos metafóricos, el fenómeno del florecimiento se asemeja al de las flores debido al logro y meta deseada en armonía con la naturaleza y como un organismo vivo que cultiva su propio bienestar y dentro de un sistema socioecológico (Gokcen et al., 2012). Del mismo modo, puede fungir como una guía sistematizada de trabajo bajo el concepto de “actividad intencional sostenida” (Lyubomirsky, 2008), que ofrece diferentes caminos a seguir, evaluación de los progresos y alcances, y en armonía con cada uno de los dominios de vida en los que nos desenvolvemos (familiar, escolar, laboral, de pareja) (Barragán-Estrada, 2021b). Por otro lado, de la misma manera que ocurre con otros modelos, en cada tipo de bienestar se aprende a cultivar (es decir, es educable) y potenciar como un fin en sí mismo, es independiente de los demás y, en conjunto, maximiza las oportunidades de florecer individual y socialmente.

Entre los objetivos específicos que conforman la presentación del MIB, se destacan los siguientes:

- Integrar el modelo a nuevos ambientes de trabajo (clínicos, educativos, sociales, organizacionales), experiencias, estilos, escenarios y tecnologías, dentro de las ciencias sociales.

- Diseñar metodologías de trabajo específicas que tengan como base el referido modelo en los diferentes dominios y ámbitos que lo incluyen, por medio de la experimentación (cuantitativa y cualitativa) y según sus alcances e intereses particulares (por ejemplo, en el diseño de políticas públicas).
- Incidir e impactar en la sociedad actual inspirando el bienestar integrativo a través de la visualización de resultados y difusión en los diferentes medios, académicos (publicaciones) o no académicos (medios de comunicación masivos).
- Ser un marco de referencia confiable y de alto valor sobre los campos de estudio y aplicación del bienestar, el florecimiento y la salud mental óptima.
- Desarrollar conocimiento teórico (conceptos, postulados, constructos) derivado del análisis, aplicaciones y comprobaciones empíricas tanto de la literatura como de otros métodos de investigación.

DISEÑO DE APROXIMACIÓN INICIAL DEL MODELO INTEGRATIVO DEL BIENESTAR

El MIB se ha desarrollado como un modelo científico que permite centrarse en los aspectos salutogénicos y en los recursos psicológicos de las personas mediante un marco de referencia sustentado teóricamente en los distintos tipos del bienestar existentes. Este modelo está orientado tanto a las motivaciones como a las necesidades y requerimientos particulares de los individuos, con el propósito de favorecer su florecimiento personal y social.

En la figura se muestra su representación gráfica y la estructura inicial completa del modelo.

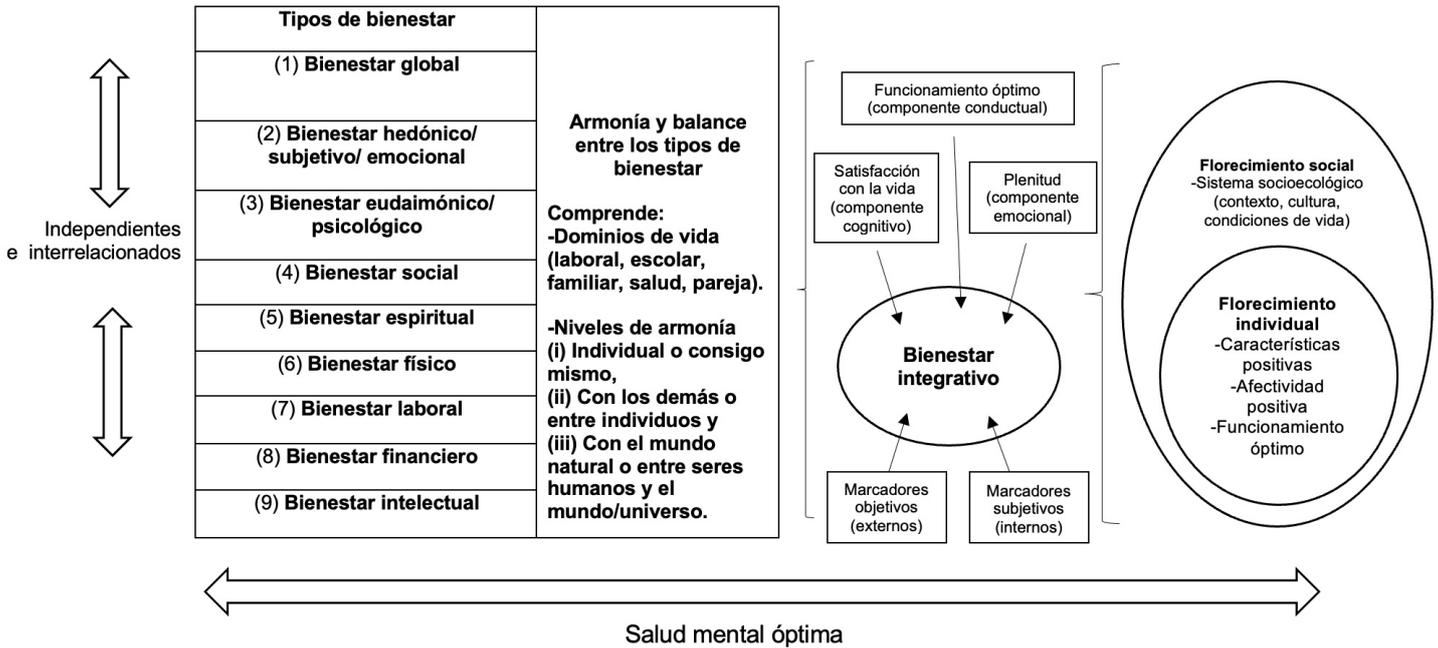


Figura. Modelo integrativo del bienestar

Expuesta su representación y marco estructural, se destaca que el modelo permite reconocer “lo que hacemos bien” por medio del bienestar que se esté cultivando, al tiempo que nos motiva a potenciar los tipos de bienestar que han sido menos atendidos o desarrollados. Aunado a ello, los tipos de bienestar pueden concebirse como un conjunto de pilares o soportes que cimientan los aspectos psicológicos asociados al bienestar integrativo, y que, a su vez, dotan de recursos valiosos necesarios para mantener una salud mental óptima, incluso en contextos de crisis o adversidad.

Así, la estructura del MIB también posibilita retomar senderos, dotarnos de logros y seguir contando con una brújula interna que propicie la adaptación al cambio y, posteriormente, la superación de la crisis. Desde esta perspectiva, los tipos de bienestar son procesos continuos y dinámicos, en los que se puede transitar con libertad, o no, ya sea como caminos a seguir

o como posibilidades de acción. Asimismo, el modelo subraya que cultivar cada uno de los tipos de bienestar debe realizarse en un contexto de equilibrio y armonía, evitando la tendencia a maximizar solo algunos en detrimento de otros.

Por último, el bienestar integrativo puede entenderse como un puente que funciona como un medio y también como un fin en sí mismo, en la medida que conduce al florecimiento, concebido como un estado deseado o meta final. Este florecimiento comprende, a su vez, diferentes dimensiones o metas que se espera alcanzar (Barragán-Estrada, 2023; Henderson y Knight, 2012), en las cuales se valoran los aspectos por los que la vida merece ser vivida. No obstante, dicho florecimiento debe considerarse siempre como una idea o visión ideal, ya sea desde la perspectiva individual o colectiva, lo que permite a las personas y sociedades construir y avanzar de manera continua y perma-

nente hacia un desarrollo próspero, funcional y positivo (Barragán-Estrada, 2023).

DISCUSIÓN Y LIMITACIONES

Parte del desafío de estudiar el bienestar radica en que, dentro de cada tipo, existen factores, circunstancias, actividades e incluso relaciones interpersonales que pueden influir en él positiva y negativamente, a través de dinámicas bastante complejas (Mathews, 2012). Por esta razón, cualquier propuesta teórica-metodológica relacionada con los modelos actuales de bienestar deberá considerar estas variables en su justa dimensión y complejidad, y el MIB no es la excepción. Se trata de una propuesta que deberá estar sujeta a procesos de validación continua, sustentada en un rigor científico predominantemente empírico; esto, con el fin de que no sea concebido únicamente como una propuesta teórica.

Igualmente, será de gran importancia diseñar y disponer de escalas e instrumentos psicológicos que puedan medir tanto los tipos de bienestar específicos como el bienestar integrativo en su conjunto. De otra manera, el MIB podría verse limitado en su capacidad explicativa y en su respaldo empírico.

No obstante, la presentación de este modelo de trabajo —que se deriva de al menos tres décadas de estudios sobre el bienestar y los aspectos salutógenicos de la conducta humana— constituye un esfuerzo adicional por completar los programas de salud pública a nivel mundial, así como por fortalecer el diseño de políticas internacionales encaminadas a la calidad de vida y el bienestar general. Estas políticas, en muchas ocasiones, han estado enfocadas de manera exclusiva en atender el déficit o la enfermedad, pese a que está ampliamente reconocido que la ausencia de lo negativo no implica de modo necesario la presencia de lo positivo (Mjøsund, 2021).

La propuesta de valor del MIB estriba en ser el primer modelo del bienestar con suficiente

respaldo empírico que permitirá a gobiernos, instituciones, empresas y sociedad en general identificar, cultivar y desarrollar sus niveles de bienestar, con base en los nueve tipos identificados, y entendiéndolos como rutas hacia el florecimiento individual y social.

Por otro lado, es importante mencionar que el bienestar representa probablemente la meta y el propósito más deseado por las personas en cualquier parte del mundo. En este sentido, se trata de una tarea, una actividad intencional y un compromiso voluntario, que abarca desde lo individual hasta lo global. Bajo este principio, se reconoce como un esfuerzo válido y necesario promover acciones conjuntas entre ciudadanos, empresas, profesionales de la salud y gobiernos, que, además, sean avaladas por la investigación científica, con la intención de promover los mejores aspectos de aquello que hace que la vida valga la pena, desde el paradigma contemporáneo de los estudios del bienestar.

En definitiva, se considera que la consolidación y fortalecimiento de este campo de estudio puede constituir una punta de lanza para afrontar y superar los desafíos y crisis mundiales actuales, ya sea como una guía, metodología de trabajo, estrategia de concientización o incluso mensaje esperanzador hacia un futuro más floreciente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, H., Cruz Ortiz, V., Salanova, M. y Llorens, S. (2015). Healthy organization: Analysing its meaning based on the HERO Model/Organizaciones saludables: analizando su significado desde el Modelo HERO. *International Journal of Social Psychology*, 30(2), 323-350. <https://doi.org/10.1080/21711976.2015.1016751>
- Ahuvia, A., Thin, N., Haybron, D., Biswas-Diener, R., Ricard, M. y Timsit, J. (2015). Happiness: An interactionist perspective. *International Journal of Wellbeing*, 5(1), 1-18. <http://doi:10.5502/ijw.v5i1.1>
- Amjad, F. y Bokhary, I. Z. (2015). Comparison of spiritual well-being and coping strategies of patients with generalized anxiety disorder and with minor general medical conditions. *Journal of religion and health*, 54(2), 524-539. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9834-2>

- Antoni, M. H., Lehman, J. M., Kilbourn, K. M., Boyers, A. E., Culver, J. L., Alferi, S. M., Yount, S. E., McGregor, B. A., Arena, P. L., Harris, S. D., Price, A. A. y Carver, C. S. (2001). Cognitive-behavioral stress management intervention decreases the prevalence of depression and enhances benefit finding among women under treatment for early-stage breast cancer. *Health Psychology, 20*(1), 20-32. <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.20.6.458a>
- Arora, A., Spatz, E., Herrin, J., Riley, C., Roy, B., Kell, K., Coberley, C., Rula, E. y Krumholz, H. M. (2016). Population well-being measures help explain geographic disparities in life expectancy at the county level. *Health Affairs, 35*(11), 2075-2082. <http://doi:10.1377/hlthaff.2016.0715>
- Atkinson, S., Bagnall, A. M., Corcoran, R., South, J. y Curtis, S. (2020). Being well together: Individual subjective and community wellbeing. *Journal of Happiness Studies, 21*(5), 1903-1921. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00146-2>
- Barragán-Estrada, A. R. (2013). Aproximaciones científicas al estudio de la felicidad: ¿qué podemos aprender de la felicidad? *Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 15*(2), 7-24.
- Barragán-Estrada, A. R. (2020). Modelos integrativos y constructos relacionados del bienestar emocional, psicológico y social. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 22*(1), 97-117.
- Barragán-Estrada, A. R. (2021a). Florecimiento y salud mental óptima en tiempos de COVID-19. *Psicología Iberoamericana, 29*(1). <https://doi.org/10.48102/pi.v29i1.244>
- Barragán-Estrada, A. R. (2021b). Balance y armonía como conductores del bienestar y ante las adversidades de la vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 3*(1), 111-125.
- Barragán-Estrada, A. R. (2022). *Vivir en bienestar a pesar de todo*. Editorial Terracota.
- Barragán-Estrada, A. R. (2023). Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: esclareciendo y diferenciando conceptos complejos. *Liberabit, 29*(2), e680. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.680>
- Barragán-Estrada, A. R. y Morales-Martínez, C. I. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en psicología, 19*(1), 103-118.
- Baykal, E. y Zehir, C. (2018). Mediating effect of psychological capital on the relationship between spiritual leadership and performance. *Ekonomika a Management, XXI* (3), 124-139. <https://DOI:10.15240/tul/001/2018-3-008>
- Berman, M. I., Tashiro, T. y Frazier, P. A. (2008). Personal growth after relationship breakups. En S. J. Lopez (ed.). *Positive psychology: Exploring the best in people, Vol 3: Growing in the face of adversity*. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Boarini, R., Kolev, A. y McGregor, A. (2014). Measuring well-being and progress in countries at different stages of development: Towards a more universal conceptual framework. OECD Development Center. Working Paper 325, 1-59. <https://doi.org/10.1787/5jxss4hv2d8n-en>
- Briceno-León, R. (2000). Bienestar, salud pública y cambio social. En *Salud y equidad: una mirada desde las ciencias sociales* (pp. 15-24). *Rio de Janeiro, Fiocruz*.
- Capaldi, C. A., Passmore, H.-A., Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. y Dopko, R. L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing, 5*(4), 1-16. <https://doi:10.5502/ijw.v5i4.449>
- Chiavenato, I. (2009). *Gestión del talento humano* (3ª. ed.). McGraw-Hill.
- Chirico, F. (2016). Spiritual well-being in the 21st century: It's time to review the current WHO's health definition. *Journal of Health and Social Sciences, 1*(1), 11-16. <https://doi:10.19204/2016/sprt2>
- Cooney, G. M., Dwan, K., Greig, C. A., Lawlor, D. A., Rimmer, J., Waugh, F. R., McMurdo, M. y Mead, G. E. (2013). Exercise for depression. *Cochrane Database Systematic Review, 9*, CD004366. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004366.pub6>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (vol. 1990). Harper & Row.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 182. <http://dx.doi.org/10.1037/a0012801>
- Delle Fave, A. y Fava, G. A. (2011). Positive psychotherapy and social change. En R. Biswas-Diener (ed.). *Positive psychology as social change* (pp. 267-291). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9938-9_15
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. y Diener C. (2011). Monitoring psychosocial prosperity for social change. En R. Biswas-Diener (ed.). *Positive psychology as social change* (pp. 53-72). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9938-9_4
- Diener, E., Lucas, R. E. y Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *The American Psychologist, 61*(4), 305-314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment, 3*(1), 1-25. <http://dx.doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Froh, J. J. (2011). Happiness. En S. J. Lopez (ed.). *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 455-461). John Wiley & Sons.
- Fuenzalida, M. y Ruiz-Tagle, J. (2009). Riesgo financiero de los hogares. *Economía chilena, 12*(2), 35-53.
- García-Álvarez, D. y Cobo-Rendón, R. (2020). Aportes de la psicología positiva a la salud mental frente a la pandemia por COVID-19. *CienciaAmérica, 9*(2), 268-276. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.323>
- Gokcen, N., Hefferon, K. y Attree, E., (2012). University students' constructions of 'flourishing' in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing, 2*(1), 1-21. <https://doi:10.5502/ijw.v2i1.1>
- Gómez-Chacón, R., García-Fernández, J., Morales-Sánchez, V. y Hernández-Mendo, A. (2020). Adaptación y validación del cuestionario del empleado saludable del modelo HERO. *Anales de Psicología/Annals of Psychology, 36*(2), 361-369. <https://doi.org/10.6018/analesps.395431>

- Gómez-López, M., Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International journal of environmental research and public health*, 16(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Góngora, V. y Solano, A. C. (2018). Bienestar emocional, psicológico y social y variables demográficas en población adulta de la ciudad de Buenos Aires. *Psicodébate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 18(1), 72-83. <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v18i1.740>
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B. y Machell, K. A. (2017). Personality strengths as resilience: A one-year multiwave study. *Journal of Personality*, 85(3), 423-434. <https://doi.org/10.1111/jopy.12250>
- Grueso Hinestroza, M. P. y Toca Torres, C. E. (2012). Prácticas organizacionales saludables: una propuesta para su estudio. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, 1(37), 132-155. <http://34.231.144.216/index.php/RevistaUCN/article/view/391>
- Hefli, R. (2011). Integrating religion and spirituality into mental health care, psychiatry and psychotherapy. *Religions*, 2, 611-627. <https://doi:10.3390/rel2040611>
- Henderson, L.W. y 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:10.5502/ijw.v2i3.3>
- He, Y., Li, W. y Lai, K. K. (2012). Service climate, employee commitment and customer satisfaction. Evidence from the hospitality industry in China. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 23(5), 592-607. <https://doi.org/10.1108/09596111111143359>
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, J. M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B. y Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the theory of social behaviour*, 30(1), 51-77. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119>
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. y Seligman, M. E. P. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0027990>
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N. y Stone, A. (2004). Toward national well-being accounts. *American Economic Review*, 94(2), 429-434. <https://doi.org/10.1257/0002828041301713>
- Karás, D., Ciecuch, J. y Keyes, C. L. M. (2014). The Polish adaptation of the mental health continuum short form (MHC-SF). *Personality and Individual Differences*, 69(0), 104-109. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.011>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An Agenda for the 21st Century. En C. L. M. Keyes y J. Haidt (eds.). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 293-312). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-013>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *The American Psychologist*, 62(2), 95-108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Keyes, C. L. M., Dhingra, S. S. y Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2366-2371. <https://doi.org/10.2105/ajph.2010.192245>
- Kvam, S., Kleppe, C. L., Nordhus, I. H. y Hovland, A. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 202, 67-86. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.063>
- Lambert, N. M., Gwinn, A. M., Fincham, F. D. y Stillman, T. F. (2011). Feeling tired? How sharing positive experiences can boost vitality. *International Journal of Wellbeing*, 1(3), 307-314. <https://doi:10.5502/ijw.v1i3.1>
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M. y Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20741>
- Laurent, É., Battaglia, F., Janoo, A., Galli, A., Dalla Libera Marchiori, G. y Munteanu, R. (2021). Five pathways towards health-environment policy in a wellbeing economy. *WEALL Policy Paper*.
- Lavy, V., Ebenstein, A. y Roth, S. (2014). *The impact of short-term exposure to ambient air pollution on cognitive performance and human capital formation* (No. w20648). National Bureau of Economic Research. <https://doi.org/10.3386/w20648>
- Lee, M.T., Bialowolski, P., Weziak-Bialowolska, D., Mooney, K. D., Lerner, P. J., McNeely, zE. y VanderWeele T. J. (2020). Self-assessed importance of domains of flourishing: Demographics and correlations with well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 16(1), 137-144. <https://DOI:10.1080/17439760.2020.1716050>
- Logan, M. S. y Ganster, D. C. (2005). An experimental evaluation of a control intervention to alleviate job-related stress. *Journal of Management*, 31(1), 90-107. <https://doi.org/10.1177/0149206304271383>
- Lomas, T. (2019). Positive work: A multidimensional overview and analysis of work-related drivers of wellbeing. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 3(1), 69-96.
- Lomas, T. y VanderWeele, T. J. (2022). The garden and the orchestra: Generative metaphors for conceptualizing the complexities of well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14544. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114544>
- Loveridge, R., Sallu, S. M., Peshia, I. J. y Marshall, A. R. (2020). Measuring human wellbeing: A protocol for selecting local indicators. *Environmental Science & Policy*, 114, 461-469. <https://doi.org/10.1016/j.envsci.2020.09.002>
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar*. Ediciones Urano.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. y Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F. y Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events:

- A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1046. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1046>
- Marks, N. (2009). Creating national accounts of well-being: A parallel process to GNH. En K. Ura y D. Penjore (eds.). *Gross national happiness: Practice and measurement* (pp. 102-123). Centre for Bhutan Studies.
- Marks, N. (2011). *The happiness manifesto: How nations and people can nurture well-being*. TED Books.
- Martela, F. y Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology*, 23(4), 458-474. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>
- Mathews, G. (2012). Happiness, culture, and context. *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 299-312. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i4.2>
- McGregor, A. y Sumner, A. (2010). Beyond business as usual: what might 3-D wellbeing contribute to MDG momentum? *IDS Bulletin* 41(1). <https://doi.org/10.1111/j.1759-5436.2010.00111.x>
- Mjøusund, N. H. (2021). A salutogenic mental health model: Flourishing as a metaphor for good mental health. En G. Haugan y M. Eriksson (eds.). *Health promotion in health care-vital theories and research* (pp. 47-59). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_5
- Myers, D. G. y Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (1946). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un%20estado%20de%20bienestar%20en%20el,de%20contribuir%20a%20su%20comunidad>
- Park, N., Peterson, C. y Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11-19. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082013000100002>
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (vol. 1). Oxford University Press. <https://doi.org/10.5860/choice.42-0624>
- Petrillo, G., Capone, V., Caso, D. y Keyes, C. L. M. (2015). The mental health continuum—short form (MHC-SF) as a measure of well-being in the Italian context. *Social Indicators Research*, 121(1), 291-312. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0629-3>
- Przybylko, G., Morton, D. P., Morton, J. K., Renfrew, M. E. y Hinze, J. (2022). An interdisciplinary mental wellbeing intervention for increasing flourishing: Two experimental studies. *The Journal of Positive Psychology*, 17(4), 573-588. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1897868>
- Quiceno, J. M. y Vinaccia, S. (2013). Calidad de vida relacionada con la salud infantil: una aproximación desde la enfermedad crónica. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 7(2), 69-86. <http://dx.doi.org/10.21500/19002386.1205>
- Rashid, T. y McGrath, R. (2020). Strengths-based actions to enhance wellbeing in the time of COVID-19. *International Journal of Wellbeing*, 10(4), 113-132. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i4.1441>
- Rasmussen, H. y Pressman, S. (2009). *Physical health*. En S. Lopez (ed.). *The encyclopaedia of positive psychology* (pp. 695-701). Blackwell.
- Ryff, C. D. y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Salanova, M. (2008). Organizaciones saludables: una aproximación desde la psicología positiva. En C. Vázquez y G. Hervás (eds.). *Psicología positiva aplicada* (pp. 403-427). Desclée De Brouwer.
- Salanova, M. (2009). Organizaciones saludables, organizaciones resilientes. *Gestión práctica de riesgos laborales: integración y desarrollo de la gestión de la prevención*, (58), 18-23.
- Salanova, M., Martínez, I. M. y Llorens Gumbau, S. (2014). Una mirada más “positiva” a la salud ocupacional desde la psicología organizacional positiva en tiempos de crisis: aportaciones desde el equipo de investigación WoNT. *Papeles del Psicólogo*, 35(1), 22-30.
- Schalock, R. L., Keith, K. D., Verdugo, M. A. y Gómez, L. E. (2010). Quality of life model development in the field of intellectual disability. En R. Kober (ed.). *Quality of life for people with intellectual disability* (pp. 17-32). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9650-0_2
- Seligman, M. E. P. (2011). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Editorial Océano.
- Sheldon, K. M. y Lyubomirsky, S. (2012). The challenge of staying happier: Testing the hedonic adaptation prevention model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(5), 670-680. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167212436400>
- Shim, Y., Tay, L., Ward, M. y Pawelski, J. O. (2019). Arts and humanities engagement: An integrative conceptual framework for psychological research. *Review of General Psychology*, 23(2), 159-176. <https://doi.org/10.1177/1089268019832847>
- Tosi, H. L. y Pilati, M. (2011). *Managing organizational behavior: Individuals, teams, organization and management*. Edward Elgar Publishing.
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(31), 8148-8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>
- Vanhoutte, B. y Nazroo, J. (2016). Life course pathways to later life wellbeing: A comparative study of the role of socio-economic position in England and the US. *Journal of Population Ageing*, 9, 157-177. <https://doi.org/10.1007/s12062-015-9127-x>
- Vázquez, C., Hervás, G. y Ho, S. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14(3), 401-432.
- Vittersø, J., Søholt, Y., Hetland, A., Thoresen, I. A. y Røysamb, E. (2010). Was Hercules happy? Some answers from a functional model of human well-being. *Social Indicators Research*, 95(1), 1. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-009-9447-4>
- Wagner, B., Knaevelsrud, C. y Maercker, A. (2007). Post-traumatic growth and optimism as outcomes of an internet based intervention for complicated grief. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(3), 156-161. <http://dx.doi.org/10.1080/16506070701339713>
- Wood, A. M. y Tarrrier, N. (2010). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and prac-

tice. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 819-829. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.06.003>

World Health Organization (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (summary report).. <https://doi.org/10.1037/e538802013-009>

Recibido: 04 de agosto de 2024

Última revisión: 11 de abril de 2025

Aceptado: 20 de mayo de 2025