

Bienestar emocional, satisfacción en la vida y felicidad

Meritxell Obiols Soler

Núria Pérez Escoda

Segundo cuatrimestre de 2011 .

Obiols, M. y Pérez-Escoda, N. (2011) Bienestar emocional, satisfacción en la vida y felicidad. En Álvarez, M y Bisquerra, R. (Coords.) Manual de orientación y Tutoría (Versión electrónica, 3/2011) Barcelona: Wolters Kluwer Educación.

El bienestar subjetivo, la satisfacción en la vida y la felicidad son objeto de investigación científica y en los últimos años su estudio ha experimentado un florecimiento notable. Entre otras cuestiones, hay aceptación en la utilización de instrumentos de medida basados en las respuestas de los sujetos y en que el desarrollo de competencias emocionales constituye un factor clave para favorecer el bienestar subjetivo, la satisfacción en la vida y la felicidad. Este artículo presenta una propuesta de actividades que pueden resultar efectivas para la adquisición de competencias de vida y bienestar.

1. INTRODUCCIÓN

Las investigaciones sobre el **bienestar subjetivo** han experimentado un desarrollo sobresaliente a partir de mediados de los años noventa. En estos estudios se utilizan prácticamente como sinónimos «bienestar subjetivo», «satisfacción en la vida» y «felicidad».

Se puede establecer una distinción entre juicios cognitivos sobre el bienestar y la experiencia del bienestar emocional (Diener y Larsen, 1993). Cuando los investigadores hablan de la experiencia del bienestar emocional (*emotional wellbeing*) se refieren a los estados emocionales de los sujetos y adoptan una perspectiva objetiva en el sentido de referirse a las emociones que definen el bienestar. Las emociones que experimenta una persona en un momento dado son las que proporcionan la sensación de mayor o menor bienestar. En este sentido, la experiencia del bienestar emocional, satisfacción en la vida o felicidad implica sentir afecto preponderantemente agradable, más que desagradable, a lo largo de un periodo de tiempo.

2. DIMENSIÓN EVALUATIVA Y DIMENSIÓN EXPERIENCIAL

Dado que los estados emocionales fluctúan a lo largo del tiempo, conviene distinguir una dimensión evaluativa y otra experiencial. La dimensión evaluativa incluye juicios globales (la vida en general), mientras que la dimensión experiencial se refiere al aquí y ahora (cómo me siento en este momento). Aunque tienen cierta relación, no hay que confundirlo con la satisfacción global y la satisfacción específica.

Kahneman y Riis (2005) distinguen entre **bienestar experiencial** y **bienestar evaluativo**. El bienestar experiencial se refiere al estado emocional *hic et nunc* (aquí y ahora). Se trata de estados afectivos momentáneos y de cómo las personas se sienten y valoran su nivel de satisfacción vital en función de los acontecimientos que suceden en la vida diaria. Los acontecimientos afectan continuamente al estado de ánimo. En una misma mañana se puede recibir la noticia de un atentado terrorista en algún lugar lejano, un aumento de sueldo, un hijo ha tenido un accidente, la pareja ha superado unas oposiciones, la madre se ha puesto enferma, etc. Como consecuencia, el estado de ánimo puede no ser el mismo ahora que hace una hora. Esto es el bienestar subjetivo experiencial, que varía continuamente. **El bienestar subjetivo experiencial tiende a coincidir con el bienestar emocional** (Diener y Larsen, 1993).

El **bienestar evaluativo** se refiere a cómo recordamos el conjunto de acontecimientos una vez que ya han pasado. Diener (2005) define el bienestar evaluativo como la evaluación global, tanto positiva como negativa, que las personas hacen de su nivel de felicidad y

satisfacción en su vida. Incluye evaluaciones cognitivas basadas en la reflexión sobre aspectos como satisfacción en el trabajo, familia y tiempo libre y las reacciones afectivas ante los acontecimientos de la vida, tales como miedo, ira, tristeza o alegría. Esto es el **bienestar subjetivo evaluativo**.

3. EVALUACIÓN DEL BIENESTAR SUBJETIVO

Para investigar el bienestar subjetivo, satisfacción en la vida y felicidad se necesitan instrumentos de evaluación. Se puede medir, por ejemplo, el bienestar que dicen tener las personas de un país a partir de encuestas, como la *Encuesta mundial de valores*, en la cual se calcula el índice de bienestar a partir del porcentaje de personas que se consideran felices o muy felices menos el porcentaje de personas que se consideran no muy felices o infelices.

Desde los años veinte se han venido realizando diversos intentos para medir el bienestar subjetivo, la satisfacción en la vida y felicidad de la gente. El método ha sido preguntar directamente a las personas mediante cuestionarios. Esto, a veces, ha sido motivo de crítica por la carga de subjetividad que tiene esta medida. Pero, como dijo Protágoras, «el hombre es la medida de todas las cosas» (*Homo mensura*). Las respuestas de una sola persona o de unas pocas pueden ser altamente subjetivas, pero con muestras representativas de sujetos se pueden lograr datos objetivos. La suma de muchas subjetividades permite lograr objetividad intersubjetiva. Esto es un principio que hoy está aceptado y se utiliza habitualmente en la investigación.

A partir de finales del siglo XX las técnicas para medir este tipo de factores se han perfeccionado mucho. Actualmente, hay una variedad de medidas de satisfacción general subjetiva empleadas por diversos estudios e instituciones nacionales e internacionales que han sido recogidas por Vázquez (2009).

En conclusión, el bienestar subjetivo, la satisfacción en la vida y la felicidad son objeto de investigación científica y en los últimos años su estudio ha experimentado un florecimiento notable. Hay aceptación en la utilización de instrumentos de medida basados en las respuestas de los sujetos.

Desde otro punto de vista, diversos autores han considerado que el desarrollo de competencias emocionales es un factor que contribuye a la mejora del bienestar subjetivo, satisfacción en la vida y felicidad.

Por nuestra parte, entendemos las competencias emocionales como el **conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales**.

Desde 1997 en el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) se trabaja la educación emocional, en investigación y docencia, con el propósito de contribuir al desarrollo de las competencias emocionales. Entendemos que estas pueden agruparse en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar.

4. ACTIVIDADES DE COMPETENCIAS DE VIDA Y BIENESTAR

A continuación se presenta una propuesta de estrategias que pueden resultar efectivas para el desarrollo de competencias de vida y bienestar, teniendo en cuenta algunas de las competencias emocionales propuestas por el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica). Estas actividades están pensadas para el desarrollo personal y profesional de los tutores o profesionales de la orientación educativa en general.

4.1. Gestión del tiempo

4.1.1. Objetivos

- Tomar conciencia del uso que hacemos de nuestro tiempo.
- Evaluar si nuestra vida es coherente con nuestros valores.

4.1.2. Procedimiento

Primera parte. Coge el cuaderno y un bolígrafo, y contesta por escrito y con el máximo grado de detalle a las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa para mí «tener tiempo»?
- ¿Para qué quiero el tiempo?
- ¿Qué hago con el tiempo que tengo?
- ¿Qué haría si tuviera más tiempo?
- ¿Qué me impide hacer las cosas que quiero hacer?
- ¿Qué he aprendido de esta reflexión?
- ¿De qué manera tus respuestas anteriores te acercan al tipo de persona que quieres ser?

Segunda parte. Imagina que eres el protagonista de la historia que se expone a continuación:

Te levantas por la mañana y te arreglas para ir a un funeral; te subes al coche y llegas al cementerio. Observas la gente que hay y todos son conocidos y familiares tuyos. Te acercas al ataúd y te das cuenta que el fallecido... eres tú. Ves a tres personas muy importantes para ti que durante el funeral leen cartas en homenaje a tu persona; una de estas personas es un familiar, otra es un amigo y la tercera es una compañera de trabajo.

A continuación, contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes son esas tres personas?
- ¿Qué te gustaría que dijese de ti?
- ¿Qué crees que en realidad habrían dicho de ti?

Tercera parte. Responde por escrito en tu cuaderno y con el máximo detalle a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me he sentido en este ejercicio?
- ¿De qué he tomado conciencia al realizar este ejercicio?
- ¿Qué oportunidad me está ofreciendo esta toma de conciencia?

- ¿De qué manera vinculo mi gestión del tiempo con este ejercicio?
- ¿De qué manera este ejercicio puede ayudarme a ser mejor persona?

4.1.3. Recursos

- Espacio cómodo y relajante para poder pensar y escribir.
- A ser posible, música relajante.
- Cuaderno de reflexiones personales y bolígrafo.

4.1.4. Temporalización

La actividad tendrá una duración mínima de una hora.

4.1.5. Observaciones

Es conveniente recrear un ambiente tranquilo y relajado que favorezca la introspección.

4.2. Misión: nuestra «Hoja de ruta profesional/personal»

4.2.1. Objetivo

Favorecer la búsqueda y concreción de nuestra misión como docentes y a nivel personal.

4.2.2. Procedimiento

Responde a las siguientes cuestiones.

- Describe tres momentos de tu vida profesional/personal en los cuales te hayas sentido especialmente competente y exitoso/a:

—
—
—

- Anota:

Seis sustantivos que puedas relacionar con esos tres momentos:1.	Seis verbos que puedas relacionar con esos tres momentos:1.
--	---

2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

- Escoge tres de ellos de cada una de las listas:

Sustantivos:1.	Verbos:1.
2.	2.
3.	3.

- A partir de estos tres sustantivos, piensa en uno nuevo que intente resumir esos tres y que no sea ninguno de los seis comentados. Haz lo mismo con los verbos.

— Sustantivo:

— Verbo:

- Redacta una frase con el sustantivo y el verbo que has escogido. El contenido de esta frase te acercará a tu definición de misión personal/profesional.

Frase misión personal/profesional:

4.2.3. Recursos

- Espacio cómodo y relajante para poder pensar y escribir.
- Cuaderno y bolígrafo.

4.2.4. Temporalización

La actividad dura entre media hora y una hora.

4.2.5. Observaciones

Es conveniente recrear un entorno tranquilo, darse tiempo para favorecer la reflexión introspectiva y no darse prisa.

4.3. Piensa como un héroe

4.3.1. Objetivos

- Tomar conciencia del uso que hacemos de nuestro tiempo.
- Evaluar si nuestra vida es coherente con nuestros valores.

4.3.2. Procedimiento

Conviene seguir el siguiente protocolo de actuación:

No tienes que escalar montañas ni pelear con dragones para sentirte un héroe. Tú eres el héroe de tu vida. La característica única de tu actitud heroica consiste en vivir tu vida como quieres hacerlo. Según las circunstancias de cada persona, puede ser conveniente fijarse grandes metas o tal vez hacer ajustes mínimos. En ambos casos, el valor y el compromiso que necesitas son del mismo estilo. Sólo tú puedes cuantificar el compromiso contigo mismo. Los verdaderos héroes saben que son ellos quienes establecen sus niveles de excelencia. El héroe sabe que durante el recorrido será probado y vacilará. Pensar como un héroe puede ser muy útil en los momentos más difíciles.

La presente actividad es una manera de empezar a pensar en tus atributos heroicos. Imagina que tu director de cine favorito te llama para proponerte hacer «La película de tu vida». Tú decides cómo será el guión y qué actor representará tu papel.

- **¿Cómo es la película de tu vida?**

- ¿Una película de aventuras llena de persecuciones?
- ¿Un romance apasionado?
- ¿Una comedia divertida?
- ¿Una reflexión profunda sobre asuntos serios?
- ¿Una fantasía de ciencia-ficción?
- Otros:

- **¿Cómo te gustaría que fuera la película de tu vida?**

- ¿Con qué cuentas ya para hacerla realidad?
- ¿Qué te falta aún?
- ¿Qué vas a hacer para conseguir lo que te falta y conseguir hacer realidad la película de tu vida?

- **¿Qué tipo de actor/actriz te representarías?**

- ¿En quién pensarías (conocido por ti, o alguien famoso)?
- ¿Qué cualidades tiene él/ella que tú ves en ti mismo?
- ¿Cuáles serían las escenas más importantes que te dejarían sin aliento?
- ¿Qué consejos le darías sobre cómo abordar tu papel?

4.3.3. Recursos

- Espacio cómodo y relajante para poder pensar y escribir.
- Cuaderno con las preguntas y bolígrafo.

4.3.4. Temporalización

La actividad tendrá una duración mínima de una hora.

4.3.5. Observaciones

Es conveniente recrear un entorno tranquilo que favorezca la introspección y disponer de tiempo suficiente para reflexionar con calma.

4.4. Pautas para un protocolo de kinesiología

4.4.1. Objetivo

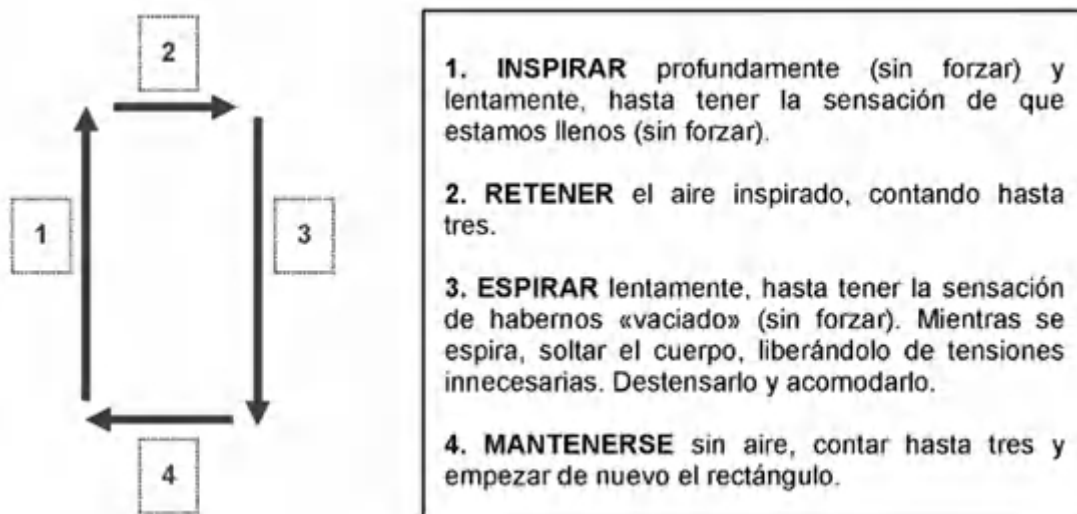
Entrenar la serenidad, el centramiento y la concentración mediante un protocolo de

kinesiología. Esta actividad nos beneficia y tiene amplias repercusiones como minimizar el estrés y favorecer el bienestar.

4.4.2. Procedimiento

Se propone seguir paso a paso las instrucciones que se presentan a continuación.

1. Punto de partida: respiración rectangular. Puede realizarse de pie, sentado o estirado en posición horizontal. Este tipo de respiración puede utilizarse antes de una situación que requiere concentración y serenidad (por ejemplo: un examen, situaciones de estrés, necesidad de creatividad, etc.). Se trata de inspirar, retener, espirar y mantenerse sin aire, siguiendo el esquema que se muestra a continuación:



Después de realizar cinco respiraciones profundas iniciaremos los ejercicios que se proponen en la fase de entrenamiento.

2. Entrenamiento en serenidad, centramiento y concentración. Acompañaremos cada uno de estos ejercicios con respiración rectangular, dedicando unas cuantas respiraciones a cada ejercicio.

- **Botones positivos.** Colocamos la palma de las manos sobre los dos «montes» que encontramos en nuestra frente (en línea recta respecto a los ojos, entre las cejas y el cuero cabelludo), y respiramos rectangularmente.
- **Botones del espacio y de la tierra.** El dedo pulgar de la mano derecha presiona horizontalmente el labio inferior, y el dedo índice de la misma mano presiona horizontalmente el labio superior. El dedo índice y el del medio de la mano izquierda rodean el ombligo.

El dedo índice de la mano derecha, que está en contacto con el labio superior, se mueve horizontalmente, de izquierda a derecha, muy lentamente. Mientras, los dedos que están en el ombligo permanecen estáticos.

Tras unas cuantas respiraciones, cambiamos de mano: la que estaba en la posición de los labios pasa al ombligo, y viceversa.

Tras unas cuantas respiraciones en esta nueva posición, cambiamos de ejercicio.

Sacamos la mano que estaba en el ombligo para situar el dedo índice de esta mano tocando el coxis. En contacto con el coxis, el dedo dibuja pequeños círculos en la dirección de las agujas del reloj.

Mientras, los dedos que están en contacto con los labios siguen haciendo lo mismo que antes. Tras unas cuantas respiraciones, cambiamos de mano: la que está en el coxis la situamos en los labios, y viceversa.

- **Botones energéticos.** Con un dedo en cada hendidura, presionamos las dos hendiduras que encontramos debajo de la clavícula, próximos al eje central de nuestro cuerpo. Mientras están en contacto con esas hendiduras, los dedos dibujan pequeños círculos.
- **Gancho de Cook.** Cruzamos las piernas, y siguiendo el mismo orden (según la pierna que esté debajo y la que esté encima) cruzamos los brazos.

Una vez los brazos están cruzados, haremos que las palmas de las manos se miren, se junten y, una vez juntas, las giraremos hacia dentro, apoyándolas en el pecho.

Cuando llegamos a esa posición, colocamos la lengua en el punto en que se unen las encías y el paladar.

Hacemos unas cuantas respiraciones, cambiamos el orden en el cruce de piernas y brazos, y realizamos de nuevo el ejercicio.

- **Marcha cruzada y marcha homolateral.** Levantamos una rodilla a una altura razonable (sin que llegue a cansarnos); una vez esté levantada, la tocamos con la mano del brazo opuesto a la rodilla levantada. Acto seguido, la bajamos, y levantamos la otra rodilla de la misma forma, y la tocamos con la palma de la mano del brazo opuesto a la rodilla. Así sucesivamente, a un ritmo cómodo.

Tras unas cuantas respiraciones, hacemos lo mismo pero tocando la rodilla con la mano correspondiente al brazo del mismo lado del cuerpo que la rodilla, y posteriormente levantamos la otra rodilla y la tocamos con la mano correspondiente al mismo brazo de la rodilla levantada.

- **Delante-detrás.** Colocamos una mano en la frente, y otra en la nuca. Tras unas cuantas respiraciones, cambiamos las manos.
- **Energizarse.** Las manos hacen el acto de recorrer el cuerpo enérgicamente y de forma ascendente, desde la cintura a la cabeza. No tocamos el cuerpo, sólo seguimos su contorno movilizándolo los brazos con fuerza y energía, y movilizándolo el aire.

4.4.3. Recursos

Se requiere un espacio amplio, cómodo y relajante para poder moverse y realizar los ejercicios corporales.

4.4.4. Temporalización

Para desarrollar la actividad se requiere como mínimo una hora.

4.4.5. Observaciones

Es conveniente crear un entorno tranquilo que favorezca la introspección. Se recomienda una frecuencia diaria o en momentos de tensión y necesidad de creatividad e imaginación.

5. BIBLIOGRAFÍA

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer Educación.

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, págs. 61-82.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, págs. 542-575.

Diener, E. (2005). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, págs. 397-404.

Kahneman, D. y Riis, J. (2005). Living and thinking about it: two perspectives on life. En F.A. Huppert, N. Baylis y B. Keverne (Eds.), *The science of well-being* (págs. 285-304). Oxford, RU: Oxford University Press.

Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar*. Madrid: Alianza.

6. RECURSOS EN INTERNET

Brain-gym. Disponible en: http://www.kinemocions.com/contenidos.asp?menu_id=2. [Consulta: 8 de junio de 2011].