

# VIVIR EN BIENESTAR A PESAR DE TODO

GUÍA PSICOLÓGICA PARA CUIDAR  
MI SALUD MENTAL

---

Ramsés Barragán Estrada



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
PRIMERA PARTE: EDIFICAR	21
1. ENTENDER EL BIENESTAR	23
Un poco de historia	23
¿Es lo mismo <i>bienestar</i> que <i>felicidad</i> ?	27
2. LOS COMPONENTES DEL BIENESTAR	33
El modelo antecesor	33
Ejercicio 1: Diseñar actividades para las tres vías	36
De las tres vías a los cinco componentes	38
Ejercicio 2: Medición de tu florecimiento actual	43
SEGUNDA PARTE: CONSTRUIR	47
3. ESTRATEGIAS PARA CULTIVAR EMOCIONES POSITIVAS	49
Las emociones negativas y positivas son complementarias	49
Gestión y control de las emociones	54
Intervención inicial de positividad	56

Ejercicio 3: Estrategias útiles e inútiles en la gestión de emociones	57
Ejercicio 4: Del conocimiento al manejo adecuado de las emociones	59
Estrategias de positividad	68
Las tres puertas	69
La escritura expresiva	72
<i>Savoring</i> o saboreo	74
4. ESTRATEGIAS PARA CULTIVAR COMPROMISO O <i>ENGAGEMENT</i>	79
¿Qué es el compromiso?	79
Ejercicio 5: El compromiso e involucramiento en nuestras áreas de vida	81
Ejercicio 6: <i>Engagement</i> o vinculación psicológica con el trabajo	83
Renovar el compromiso laboral	85
Generar compromiso en nuestra vida	86
El <i>photobook</i> de las fortalezas	97
Carta de proyección hacia el futuro o mi mejor <i>yo</i> posible	102
5. ESTRATEGIAS PARA CULTIVAR RELACIONES POSITIVAS SIGNIFICATIVAS	109
La importancia de las relaciones humanas	109
Información adicional	112
Hallazgos científicos en breve	114
El poder de las buenas acciones	115
La riqueza en felicidad de las personas sociables	118
De qué se conforman las parejas exitosas	120
Ejercicio 7: Mitos y realidades en el amor. ¡Ponte a prueba!	128
Compartir experiencias positivas	140

Mejores prácticas laborales para tener mejores relaciones interpersonales	144
6. ESTRATEGIAS PARA CULTIVAR UNA VIDA CON SENTIDO	149
Los beneficios de una vida con significado	149
Ejercicio 8: Mapa de la identidad	151
Ejercicio 9: El funeral	158
Ejercicio 10: ¿Cuál es tu fuente inagotable de significado?	160
El sentido en la vida diaria	166
Cultivar el propósito a través de “un fin vital”, la armonía y la consecución de logros	168
Estrategias para cultivar el propósito en la vida	173
La huella vital	174
El libro de la vida	177
7. ESTRATEGIAS PARA CULTIVAR UNA VIDA DE LOGROS	181
Cómo mantener nuestras metas vigentes	181
Ejercicio 11: Técnica para el pensamiento catastrófico	190
De qué te pierdes por seguir una vida sin metas	195
La teoría de la autodeterminación	197
En busca de los motivos, necesidades y metas humanas universales	199
Diseño de metas individuales en sintonía con las metas universales	203
Equilibrar nuestras necesidades psicológicas básicas	208
TERCERA PARTE: REFORZAR	215
8. FLORECER COMO META PARA LAS PERSONAS Y LAS SOCIEDADES	217
El más actual y apremiante desafío de vida: covid-19	217

Una propuesta para tu bienestar en estos tiempos de crisis: El modelo integrativo del bienestar (MIB)	221
Qué puede hacer el MIB por ti	228
Estrategias de prevención de covid-19 según los tipos de bienestar	229
9. A MODO DE CIERRE	235
La psicología en los tiempos que corren	235
Una acotación para los profesionales de la salud mental	238
Un camino alentador para ti y para todos	241
BIBLIOGRAFÍA	245
ACERCA DEL AUTOR	255

## 2. LOS COMPONENTES DEL BIENESTAR

### EL MODELO ANTECESOR

Ahora que sabemos lo que queremos lograr, podemos hablar de cómo vamos a hacerlo. Es momento de conocer a detalle nuestra metodología de trabajo, como ya lo he mencionado, ese es el modelo PERMA. Es fruto de la primera teoría ofrecida por Martin E.P. Seligman, conocida como Las tres vías de la felicidad, que incluían la *vida placentera*, la *vida buena* y la *vida con sentido*.

De acuerdo con este primer modelo, la *vida placentera* implica todas aquellas actividades que hacemos para cultivar el placer (hedonismo) y que sin duda resultan vías conducentes hacia la felicidad. Por ejemplo, disfrutar el helado de nuestra preferencia, pasar un rato acostados en el sillón o comprarnos la bolsa que vimos en el aparador días antes. Es, además, la búsqueda de emociones positivas así como de gratificaciones más que de puros placeres (ahorrar para emprender un viaje o comprarnos un auto).

Enseguida tenemos la *vida buena*, que comprende todas las actividades que realizamos para sentirnos bien con nosotros y nuestro desempeño. Son actividades sostenidas y voluntarias que nos permiten enfrentar los desafíos diarios y obtener resultados.

Asimismo, se define como el tipo de vida en la que podemos hacer uso y cultivo de las fortalezas personales que poseemos; fortalezas personales que al ponerlas en práctica producen gratificaciones únicas (sensación de éxito, satisfacción por el resultado, alegría desbordada por la consecución de logros).

Por otro lado, *la vida con sentido* se logra al hallar el sentido de nuestra propia existencia y depositar tales fortalezas personales en algo que nos trascienda. Es encontrar el propósito fundamental de lo que hacemos en algo más grande que nosotros. Así, una estudiante puede esforzarse por ser la mejor de la clase porque con su profesión busca “hacer la diferencia”. O bien, un hombre mayor brindará ayuda desinteresada a personas en situación de calle, pues busca contribuir “con algo” a la sociedad o la nación en que ha vivido.

Como podemos observar, las tres vías son metas y deseos que perseguimos a lo largo de nuestra vida, pero que también pueden ser fruto de grandes frustraciones. Así, deambulamos entre “desear y tener”, entre “esforzarme y conseguirlo”, entre el “anhelo y la realidad”, entre muchas otras dicotomías. Además, pueden presentarse en cualquier instante, convertirse en obsesiones y hacernos dudar de lo que somos capaces. Recuerdo a una paciente que creía que cuanto más buena fuera con la gente, más se aprovechaban de ella, lo que le hacía dudar de su concepto de bienestar y, evidentemente, le ocasionaba sufrimiento. Siguiendo este ejemplo, encauzar todos nuestros esfuerzos en obtener el máximo provecho de los tres tipos de vida ocasionaría que nos sintiéramos insatisfechos con el presente e impediría que disfrutáramos de algo. Así, la vida placentera produce “hedonistas puros”, la vida buena “perfeccionistas de corazón” y la vida con sentido “fanáticos religiosos” (por mencionar algunos extremos).

Sin embargo, así como la búsqueda de algún tipo de felicidad ocasiona en muchos infelicidad, esta primera teoría también enseñaba a concatenar una vía con otra de una manera armónica,

para traducirse en resultados mucho más alentadores. Veamos el siguiente ejemplo:

Sentirte atraído por tu pareja es una excelente manera de cultivar la vida placentera. Entre otras cosas, despierta el deseo, el erotismo, el juego de ambos de coquetearse mutuamente, en fin; la parte “linda” del enamoramiento. En palabras más simples: tu pareja te gusta mucho y no vacilas en reconocerlo; al contrario, te delatas y disfrutas con ello. Para cultivar la buena vida, buscarías encontrar aficiones y gustos en común con tu pareja para fortalecer el vínculo (al menos si deseas que tu relación prospere y no se quede estancada en el deseo erótico). En consecuencia, platicarías a profundidad con él o ella, le compartirías algunos secretos y buscarías desarrollar un conocimiento más profundo, ¿cierto? Y de esta forma estarías utilizando los talentos y habilidades con los que cuentas y que te salen bien, tales como ser amable, profesar el buen humor, ser un atento escucha o mostrarte abierto y receptivo (esto explica por qué al aparentar algo que no somos, no nos sentimos a gusto y eventualmente la pareja tampoco, pues lo percibe). Siguiendo este camino, lo invitarás al museo o restaurante que tanto te gusta, le demostrarás lo buen jugador de fútbol que eres o le mostrarás el regalo que te dio tu abuela antes de fallecer, en fin; las actividades que te hacen sentir bien y deseas compartir con esta persona especial. Por último, aparecería la vida con sentido, aunque puede aparecer antes, lo común es que las personas sigan este orden, en la que a través del gusto (placer) y el conocimiento profundo, tarde o temprano les permitirá conformar una meta compartida y con miras a algo más grande que ustedes (por ejemplo, una pareja de abogados que decide abrir su propio despacho jurídico para sumar fuerzas y ayudar a las personas en toda clase de asuntos legales), o bien, la vida con sentido los podrá llevar a querer conformar una familia con hijos a quienes tratarán de educar de la mejor forma para que sean hombres o mujeres de bien.

Este ejemplo expone algo importante: en cualquiera de los casos, vías, caminos, situaciones o circunstancias de la vida en las que nos encontremos, las personas deben emprender acciones y no esperar que las cosas ocurran. Al mismo tiempo, no nos obliga a hacer algo de determinada manera: una pareja de años no tiene necesariamente que casarse y tener hijos; un estudiante dedicado al arte o a un oficio que le gusta no tiene obligatoriamente que cursar estudios universitarios, o bien, un trabajador no tiene que llegar hasta el puesto más alto en el organigrama para sentirse realizado y con una vida plena.

Este es el engaño al que me refería antes: así como no hay un significado único de éxito o felicidad para todos, tampoco lo hay para el bienestar. Cada uno de nosotros debe diseñar su propio plan e incluir en su lista los elementos que desee. Estos aspectos a incorporar no son señalados por los anuncios publicitarios, oradores motivacionales o los astros, por lo que convendrá no seguir caminos dados que solo pueden ser trazados por nosotros. ¿Estás listo para tomar acción por tu cuenta?

## **EJERCICIO 1: DISEÑAR ACTIVIDADES PARA LAS TRES VÍAS**

Siguiendo el hilo de la explicación del apartado anterior, ¿qué acción o cambio desearías realizar? Sigue estos pasos:

- 1) Escoge un ámbito de aplicación en el que la llevarás a cabo. Los principales son: familia, pareja, escuela, trabajo, personalidad y amigos.
- 2) Define la acción a realizar con el mayor lujo de detalle y que corresponda a la vida placentera. Evalúa si la puedes llevar a cabo enseguida, si depende de ti y si cuentas con los recursos necesarios para ejecutarla. En caso de que no, replantea la ac-

### 3. ESTRATEGIAS PARA CULTIVAR EMOCIONES POSITIVAS

*Positividad no significa que debemos seguir los principios de “sonríe y aguanta” o “no te preocupes, sé feliz”, pues son simplemente deseos superficiales. La positividad es más profunda.*

BARBARA FREDRICKSON

#### **LAS EMOCIONES NEGATIVAS Y POSITIVAS SON COMPLEMENTARIAS**

Comencemos hablando acerca de la tristeza. La tristeza es una emoción que está presente en nuestra vida mucho más tiempo del que quisiéramos. No siempre sabemos manejarla ni lidiar con ella, lo que ocasiona todo tipo de males, entre los que destaca la depresión. Además, y cuéntame si no te ha pasado, contribuye a que tomemos decisiones equivocadas, cambiemos los planes que teníamos, nos alejemos de personas valiosas o, por el contrario, nos acerquemos a posibles adicciones (¿cuántos no consumen alcohol en exceso por la tristeza profunda que sienten en relación con algún aspecto de su vida?).

Por si fuera poco, a la tristeza se le pueden sumar aliados poderosos como la ira, la desesperanza, la ideación suicida, la anhedonia (incapacidad de disfrutar con algo), la desesperación, la amargura, las crisis existenciales, el desamor, el pesimismo, el rencor, la apatía, la indiferencia, las conductas violentas, el desapego, la baja autoestima y un largo etcétera. Por supuesto, no es que esta emoción en particular sea la artífice y principal responsable del malestar que vivimos, pero la tomo de ejemplo de cómo se

vuelve un desafío en nuestra vida, al igual que muchas otras que necesitamos reconocer, comprender, asimilar y afrontar, en aras de salir bien librados en el cotidiano.

Puedo pensar, por ejemplo, que la tristeza fue el motivador para que compraras este libro (agradezco la confianza), si tu vida no está resultando como tú querías o si pasas por un mal momento. Quizá múltiples emociones cohabitan en ti que no te permiten sentirte pleno, valioso o al menos relajado. De la misma forma, puede ser que la tristeza esté impidiendo aceptarte o confiar en tus acciones, por lo que terminas haciendo lo que cualquier otro te dice (dependencia emocional). La misma emoción negativa te puede estar exponiendo a riesgos innecesarios, como mantener relaciones sexuales diversas sin protección o enfrascarte en peleas constantes (a esto lo llamamos *conducta temeraria*). Insisto, no porque la emoción como tal provoque o te dicte que te comportes así, pero sí es el sentir que impera en tu día a día; en otras palabras, la que te da la cara.

Si lo anterior es cierto para ti, entonces espero puedas ver la necesidad que se abre paso como una puerta que se empuja lentamente: hay que saber qué emociones estamos sintiendo.

Al inicio de mi trabajo clínico, es común que pregunte a los consultantes: ¿cuántas emociones conoces? Tú, lector: ¿cuántas emociones conoces? Si eres como la mayoría de los pacientes, mencionarás un listado de 10 o menos. Si eres estudiante de psicología o un avezado de la terapia, posiblemente logres mencionar entre 10 y 20. Pero he aquí la gran sorpresa: son más de 60 (y eso sin entrar en detalles con el asunto del idioma). Pasamos muchos años aprendiendo las capitales del mundo, cuántos ríos existen o los elementos de la tabla periódica, pero pocas veces nos enfrascamos en el complejo universo de las emociones, por lo que podemos tener 45 años y creer que solo existen unas cuantas. Entonces, una vez que mi paciente se rompe la cabeza tratando de pasar del listado de cinco o seis, viene la segunda

pregunta: ¿cuántas emociones positivas existen? Para esta pregunta es muy frecuente que después de mencionar la alegría y el amor (los que la consideran emoción) se haga un silencio sepulcral y, claro, yo deba pasar a otra pregunta antes de que se agote el tiempo de la sesión. Tercera pregunta: ¿cuántas y cuáles has experimentado recientemente? Con base en su respuesta me doy cuenta de dos cosas: la mayoría de los pacientes han deambulado por las negativas como si fueran sus enemigas e ignoran las positivas aun cuando las estén viviendo todos los días.

Por eso inicié este capítulo con el ejemplo de la tristeza: estoy seguro de que no hay un solo ser humano que no haya pasado por alguna de las situaciones descritas y asociadas a esta emoción, pero pocos reconocen cómo la tristeza nos ayuda a enfrentar situaciones difíciles, a volvernos vulnerables para saber buscar ayuda, a desahogarnos para luego poder emprender la acción. Y, claro, no se trata de ver las emociones negativas como positivas, sino de entender sus beneficios y el porqué de su existencia.

Richard Lazarus (2003), uno de los críticos más severos de la psicología positiva, explica que las emociones negativas nos permiten hacer ajustes profundos y significativos en nuestra personalidad, así que quien te diga que las personas no cambian, está en un error. Las emociones negativas posibilitan el cambio (en términos sistémicos), sobre todo cuando han sido lo suficientemente intensas y frecuentes como para ya no querer eso en nuestra vida. Derivado de lo anterior, las crisis, traumas y experiencias negativas significativas, inducirán cambios en lo que somos y queremos ser después de esa vivencia.

Por otro lado, una emoción negativa experimentada a tope y con profundidad nos permitirá conectarnos con nuestro yo más profundo; nos revelará de lo que somos capaces y de lo que no, en aras de encontrar nuestros propios límites. Además, nos permiten conocer y comprender mejor el mundo en el que

vivimos, pues de esta forma ganamos en sabiduría sobre lo que significa el sufrimiento humano.

Cuadro 2.  
Clasificación de las emociones positivas por el momento  
en el que se centran

<i>Emociones centradas en el pasado</i>	<i>Emociones centradas en el presente</i>	<i>Emociones centradas en el futuro</i>
Son aquellas que están guiadas tanto por el pensamiento como por su interpretación.	Se dividen en placeres y gratificaciones. Los primeros suelen referirse a sensaciones y estados transitorios, mientras que las gratificaciones aluden a actividades.	Emociones que nos permiten alcanzar metas y enfrentarnos a desafíos.
Satisfacción	Alegría	Optimismo
Complacencia	Éxtasis	Esperanza
Realización personal	Tranquilidad	Confianza
Orgullo	Entusiasmo	Fe
Serenidad	Euforia	
	Placer	
	Fluidez (flow)	
	Diversión	
	Júbilo	
	Dicha	
	Regocijo	
	Gozo	

Fuente: Barragán (2019).

El cuadro anterior no incluye todas las existentes, pero nos da una pista del tipo de emociones que hay, de acuerdo con el momento en el que están ancladas. Pregúntate: ¿cuáles crees que faltan?, ¿cuáles experimentas con mayor frecuencia y cuáles te cuesta trabajo identificar?, ¿cuáles quisieras empezar a cultivar?, ¿cuántas dejar de lado para recurrir a ellas solo cuando sea ne-

## 4. ESTRATEGIAS PARA CULTIVAR COMPROMISO O *ENGAGEMENT*

Así como la excelencia de la vida individual depende en gran medida de cómo se aprovecha el tiempo libre, también la calidad de una sociedad depende de aquello que sus miembros hacen con el tiempo desocupado.

MIHÁLY CSÍKSZENTMIHÁLYI

### ¿QUÉ ES EL COMPROMISO?

Carol Ryff (Ryff y Singer, 2008) define el *bienestar psicológico* como la capacidad para desarrollar al máximo nuestro potencial buscando el lado positivo de la vida, con el propósito de cumplir con las metas planteadas. Por lo tanto, la finalidad consiste en reconocer esas habilidades y ponerlas en práctica.

Respecto a esta definición, podríamos inferir la importancia que tiene comprometernos con nosotros mismos y lo que queremos, en aras de aumentar nuestro bienestar. De hecho, parecería ser el ideal de una vida plena: desarrollar mi potencial por medio del uso y cultivo de mis habilidades, y alcanzar así todas mis metas, ya sea profesionales, familiares, en mis relaciones de pareja, académicas. Es una especie de fórmula infalible, al menos si somos de aquellas personas que nos gusta simplificar las cosas.

Sin embargo, la realidad es otra y eso no quiere decir que la definición de bienestar de la psicóloga esté mal; el asunto es que mantener el compromiso en algo o alguien es más difícil de lo que parece, ¿cierto? Es más, pese a que tenga clara la meta, sepa con qué habilidades cuento y las pueda utilizar libremente (por ejemplo, siendo creativo en mi trabajo para lograr cierto resul-

tado), el compromiso o involucramiento fluctúa con base en múltiples factores. Así, desistimos, dejamos las cosas a medias, las terminamos mal o las abandonamos un tiempo para retomarlas después (por citar algunos casos). O bien nos comprometemos en una relación de pareja dando lo mejor de nosotros y aun así puede que en unos años se deteriore y ocasione problemas de todo tipo, como infidelidades, mentiras, deseo sexual hipoactivo (disminución del deseo), monotonía. Es decir, el compromiso no es una cosa segura (no se da por hecho), no llega y permanece con nosotros de manera indeterminada, varía según infinidad de situaciones y, aparentemente, debe renovarse para mantenerse.

¿Qué es ser comprometido? La respuesta es bastante complicada: ¿alguien que dejó sus adicciones es una persona comprometida? ¿Aquel que cuida el medio ambiente? ¿La pareja que lleva 19 años juntos? ¿El fiscalista que trabaja hasta muy tarde? ¿El joven que aprende un nuevo idioma? ¿O todos, a su modo y según sus metas de vida?

Aunque los psicólogos definimos el término teóricamente, la definición operacional (en la práctica) es mucho más compleja. Por ejemplo, los psicoterapeutas debemos enfatizar el compromiso de los pacientes para con su proceso terapéutico: les explicamos que la posible mejoría depende de su compromiso individual o que obtendrán mejores resultados en la medida en que dediquen tiempo a su salud mental, a las prescripciones o tareas terapéuticas que se les dejan, pero ¿es compromiso si cumple con lo anterior solo por obligación? Finalmente lo hizo, pero ¿cómo se evalúa ese aspecto? O en otro contexto: ¿es compromiso si el trabajador concluyó su proyecto a cambio de una bonificación adicional? ¿Está más comprometido el que trabaja sin retribución económica? ¿O a ambos se les juzga de la misma manera, pues a final de cuentas ambos están trabajando en su bienestar?

Preguntas como las anteriores son importantes para que puedas reflexionar respecto a ti mismo y en relación con tu ca-

pacidad de vivir en bienestar. ¿Eso significa que debemos estar comprometidos todo el tiempo y a todas horas? Por supuesto que no, sin embargo sí es una buena medida e indicador de lo que estás haciendo o dejando de hacer.

Realicemos el siguiente ejercicio de reflexión personal.

## **EJERCICIO 5: EL COMPROMISO E INVOLUCRAMIENTO EN NUESTRAS ÁREAS DE VIDA**

A continuación se presentan las diferentes áreas de vida o esferas de interacción con las que contamos. Todas y cada una de ellas contribuyen a nuestra salud mental y el deterioro de las mismas a nuestro malestar o sufrimiento. Evalúa de 0 a 10 el nivel de compromiso o involucramiento que muestras y de acuerdo con tus metas presentes en cada una de ellas, donde 0 equivale a un compromiso nulo o inexistente y 10 a un compromiso total o muy elevado.

Recuerda: debes evaluar tu compromiso actual con base en las metas que persigues en cada área de vida y puedes poner cualquier valor entre 0 y 10. Por ejemplo, no tener una meta escolar vigente se puntuará con 0, o si la meta se conoce, pero se hace muy poco por ella, se puntúa con 1, 2 o 3 según tu criterio. Del mismo modo, evita calificar áreas que no estén en tu proyecto de vida actual (por ejemplo, no se califica el área de pareja si no está en tus planes tener pareja en el corto o mediano plazo).

*Áreas de vida a evaluar*

*Puntuación asignada*

a) Laboral o profesional

\_\_\_\_\_

b) Escolar (sin importar tipo  
o grado de estudios)

\_\_\_\_\_