

A.C.T.U.A.R. Claves de actuación a favor del bienestar

*Diana Hernández Cruz**

APROXIMACIONES TEÓRICAS SOBRE EL BIENESTAR

Se puede abordar el bienestar desde diferentes perspectivas teóricas; en particular tomarán centro en esta oportunidad los planteamientos de Ryff, la Organización Mundial de la Salud (OMS), Seligman, con su teoría PERMA de bienestar, y planteamientos de Elaine de Beauport y Aura Sofía Díaz.

En general, se asocia la salud con el bienestar, referida la primera a «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades», es decir, desde 1946 ya la OMS ofrece una visión hacia la salud integral de las personas (OMS, 1946).

En 1989, Ryff presentó un modelo sobre el bienestar psicológico, con 6 dimensiones que un individuo debería tener para generar el bienestar, a saber: la autoaceptación, la autonomía, el crecimiento personal, el dominio del entorno, las relaciones positivas con los demás y el propósito de vida (Hernández y Martín, 2016 citado por Rayo *et al.* 2018); parte de las citadas dimensiones también están consideradas en la teoría de bienestar de Seligman (2014), desarrollada con base en la psicología positiva.

Figura n.º 1: Componentes de la psicología positiva o teoría de bienestar según Seligman



Fuente: Área Humana (s. f.).

En el año 2010, Martin Seligman, psicólogo, investigador y profesor estadounidense de la Universidad de Pensilvania, reconocido como padre de la psicología positiva, plantea la teoría del bienestar conocida como PERMA, por sus siglas en inglés, constituida por 5 componentes que se detallan a continuación y de los cuales se puede apreciar una representación gráfica en la Figura n.º 1:

- *(Positive Emotions)* **emociones positivas:** se corresponde a la vida placentera y es la piedra angular de la teoría del

* Doctora en Gerencia. Profesora titular de la Universidad Central de Venezuela. diana.exito@gmail.com, diana.hernandez@ucv.ve, <https://orcid.org/0009-0005-5350-5998>.

bienestar.

- *(Engagement)* **compromiso**: siendo un elemento que comprende el uso de las fortalezas y el estado de fluidez, que al igual que la emoción positiva es valorado subjetivamente. Corresponde a la vida comprometida.
- *(Relationships)* **relaciones**: la psicología positiva tiene como elemento central las relaciones entre los individuos y cómo estas pueden promover el bienestar.
- *(Meaning)* **sentido**: relacionado con la experiencia de formar parte y estar al servicio de algo más grande que la propia persona. Este elemento tiene un aspecto subjetivo y otro objetivo. Se corresponde con la vida significativa.
- *(Achievement)* **logro**: se fundamenta en el hecho de que los individuos buscan alcanzar el éxito, el desempeño y la ejecución por su valor intrínseco. (Camilli y Garassini, 2014, pp. 18-19).

Además, desde el año 2015, la ONU (s. f.) incluyó de manera explícita el tema de «salud y bienestar» como parte de los 17 objetivos de desarrollo sostenible (ODS); específicamente el ODS n.º 3 denominado «Salud y bienestar», el cual apunta a que las personas y las organizaciones actúen para «garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades», (p. 1), pues «garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades es importante para la construcción de sociedades prósperas», (p. 1). Entre algunas acciones que se pueden ejecutar en esta área están: a) «promover y proteger nuestra propia salud y la de nuestro entorno, tomando decisiones bien informadas», (p. 2); b) «concienciar a nuestra comunidad sobre la importancia de la buena salud y de un estilo de vida saludable», (p. 2); y c) «actuar a través de las escuelas, clubes, equipos y organizaciones para promover una mejor salud para todos, especialmente para los más vulnerables, como las mujeres y los niños», (p. 2).

También en el año 2015 sale publicada la cuarta edición del texto *Las tres caras de la mente*, de Elaine de Beauport con Aura Sofía Díaz, producto de años de investigación sobre las inteligencias múltiples y el cerebro triuno, en el que consideran los estudios realizados por Paul MacLean.

Para de Beauport y Díaz (2015), el bienestar es considerado como un estado integral de la persona, de su cuerpo, cerebro y emociones, con base en el conocimiento de los «tres cerebros» o «caras de la mente», a saber: neocorteza (hemisferio derecho e izquierdo), cerebro límbico (emociones) y el cerebro reptiliano (de la acción). Conocer los tres cerebros y las inteligencias asociadas con cada uno de ellos puede tener un impacto significativo en el bienestar de las personas, ya que se convierten en una herramienta poderosa para comprender la vida misma y tomar decisiones con una visión más holística del todo. En específico, pensar, sentir y actuar considerando las múltiples inteligencias puede implicar un impacto positivo en la relación consigo mismo y con el entorno; estas múltiples inteligencias son 10, y se listan en el Cuadro n.º 1:

Cuadro n.º 1: Inteligencias en las estructuras cerebrales

Neocorteza	Sistema límbico	Cerebro reptiliano
• Inteligencia racional. • Inteligencia asociativa. • Inteligencia espacial, visual y auditiva. • Inteligencia intuitiva.	• Inteligencia afectiva. • Inteligencia de los estados de ánimo. • Inteligencia motivacional.	• Inteligencia básica. • Inteligencia de los patrones. • Inteligencia de los parámetros.

Fuente: elaborado por Hernández Cruz (2025) con base en de Beauport y Díaz (2015)

Se puede decir entonces que «el bienestar es la opinión que cada persona tiene acerca de su vida y el nivel de satisfacción que tiene de ella, la cual se genera con base en sus experiencias», (Hernández Cruz, 2023), y el significado que atribuye a ellas, unido a factores objetivamente medibles que, según organizaciones como la ONU, caracterizan o impactan en el bienestar de las personas.

Ahora bien, aunque existen diferentes aproximaciones sobre el bienestar, un punto en común es tomar acción a favor del bienestar de las personas; y ello toma especial relevancia en contextos de alta complejidad.

BIENESTAR EN CONTEXTOS DE ALTA COMPLEJIDAD

Cuando se revisan las noticias locales, nacionales e internacionales casi de forma inmediata la palabra que ahora todos emplean como descriptor clave es «complejidad». Con mayor énfasis, luego de la pandemia causada por la COVID-19, y con independencia del país de nacimiento o en el que se habite actualmente, con base en las experiencias narradas, un descriptor que se encuentra en el *top of mind* es «crisis».

Con base en las noticias recientes y la realidad de «la calle», sumado a los indicadores micro y macroeconómicos, pareciera que se reviven situaciones del año 2017, y aunque expertos en el área económica como Asdrúbal Oliveros afirman que «no hay período de hiperinflación que dure 100 años ni cuerpo que lo resista», quienes forman parte de la pequeña Venecia de diferentes maneras «se debaten entre la culpa, la frustración y la necesidad» (Hernández, 2018); y esta realidad ahora se encuentra más generalizada: la situación internacional parecida se encuentra presente en muchas latitudes con énfasis en diferentes áreas que conllevan a la preocupación constante, altos niveles de estrés y su impacto negativo en el bienestar.

Hay palabras que resurgen con una capacidad perpleja para describir en gran medida parte de lo que se revive a nivel local y global:

En términos emocionales y psicosociales muchas veces nos encontramos en un limbo, en el cual desaparece el todo y todos, nos estamos ahogando y no encontramos mano amiga, se nos arruga el corazón y se activa un coctel de emociones al ver a todos tomando vuelo, incluida la esperanza, dejando atrás la Cromo interferencia de Carlos Cruz Diez; repensamos, cambiamos la mirada y recordamos que estamos en la *Tierra de Gracia*, con paisajes y playas hermosas pero... «boom»... nos están dando tremenda movida, y ¡vaya movida!; tomamos aire y fuerzas, y arrastrados, logramos salir y nos lanzamos en la arena; no hemos terminado de tomar fuerzas, pero tristemente ¡ahora sí se cumplió el pronóstico de INAMEH! y nos azota un evento climatológico, y sí, sólo nos quedan dos opciones: nos dejamos llevar por los fuertes vientos y el agua sin rumbo ni destino conocido, y cuando ya creemos que no podemos más, escuchamos a lo lejos una segunda opción: «agárrate de tu palmera», a lo Víctor Maldonado. Y yo elijo, así como muchos venezolanos, agarrarme de mi palmera y recordar que, aunque en una maleta no me puedo llevar el Ávila, mis hermosas guacamayas, las arepas o a los panas, tengo una maleta cerebral que puedo ir llenando, casi sin fondo, con herramientas para la vida. (Hernández Cruz, 2018).

Según Psicodata 2024, estudio realizado por la escuela de Psicología de la Universidad Católica Andrés Bello (Comunicaciones UCAB Guayana, 2024; UCAB, 2024), si bien la población en Venezuela se considera optimista, un 20 % sufre niveles moderados o altos de ansiedad y depresión, mientras que 89 % desconfía del otro, un 37 % percibe miedo colectivo y menos del 10 % acude al psicólogo o psiquiatra; la Economía y la Salud son las fuentes principales que agotan psicológicamente a la población; a pesar de la crisis, las personas en Venezuela mantienen factores protectores activos, como la resiliencia, la familia como refugio y la religiosidad, pues el 67 % de las personas recurre a su familia como principal red de apoyo en momentos de crisis y un 30 % confía en sus vecinos; asimismo, más del 75 % afirma que el ambiente en el que se mueve es de esperanza y la fe sigue siendo un pilar fundamental para el manejo del estrés y el duelo.



Por su parte, a nivel de América Latina y el Caribe (ALC), según el PNUD (2025), la depresión es la segunda causa de vivir con discapacidad para las mujeres y la tercera en el caso de los hombres. Si bien los trastornos de salud mental muchas veces no presentan síntomas físicos visibles su impacto es real, e inciden en el desarrollo de las personas desde la niñez hasta su vida adulta, impactando en su rendimiento académico, las habilidades sociales e incluso en las oportunidades laborales. Al limitar la capacidad de las personas para participar plenamente en la sociedad, estos trastornos pueden «reducir la productividad, aumentar los costos en salud y protección social, y reforzar ciclos viciosos entre la pobreza y enfermedades mentales», (PNUD, 2025).

De manera que la data, la evidencia, muestra la necesidad de tomar acción a favor del bienestar de las personas tanto por su impacto en el desarrollo personal, como familiar, laboral y productivo en el mundo.

A.C.T.U.A.R. A FAVOR DEL BIENESTAR

Las diferentes teorías de bienestar consideradas comparten varios aspectos en común; uno de ellos pareciera ser que reconocen que las personas experimentan diferentes tipos de situaciones (algunos no las clasifican en positivas o negativas, sino solo experiencias) y que de todas ellas se puede aprender y es necesario **A.C.T.U.A.R.** para salir fortalecidos de ellas.

Con base en las teorías de bienestar citadas, la autora de este artículo considera que ese ACTUAR debe centrarse en:

- **Apreciar** de forma constante a las personas y las diferentes experiencias de aprendizaje que tienen día a día; desde el aprecio y el reconocimiento, las personas pueden conectar mejor consigo mismas y con otras, y pueden identificar mejor las oportunidades que se encuentran en cada situación.

- **Compartir** las diferentes experiencias de la vida (penas, alegrías, triunfos, etc.) con las redes sociales verdaderas, las que están representadas por los amigos, familiares, seres queridos, manteniendo una comunicación respetuosa, recordando, como lo indican Elaine de Beauport y Aura Sofía Díaz, que cada vida es sagrada. Además, se sugiere profundizar en las áreas de Diálogo, Negociación y Acuerdos, que en momentos de alta complejidad se presentan como indispensables en la sociedad; por ejemplo, se puede emplear el modelo de comunicación no violenta de Rosenberg (2019).

- **Teamwork - Unión:** trabajando con unión, en alianzas, se pueden lograr más y mejores resultados. En contextos de alta complejidad es más necesario poner al servicio del bien común las habilidades, los conocimientos, las relaciones, las fortalezas personales y organizacionales para un bien mayor.

- **Actitud positiva** para reconocer la realidad completa; reconociendo la situación actual con todos sus matices se tendrá un mejor retrato de la situación compleja donde se está inmerso, y se podrán ver y diseñar cursos de acción más optimistas y factibles con base en los recursos disponibles y los que se puedan desarrollar o construir.

- **Responsabilidad compartida**, «porque lo que me pasa y lo que nos pasa es responsabilidad de todos y cada uno de nosotros», (Hernández Cruz, 2018); es menester reconocer esta realidad, y asumir el compromiso de escuchar, comprender y dejar de buscar culpables, poniendo como centro trabajar a favor de las soluciones, con una mirada proactiva, de protagonista del cambio que se quiere ver materializado, llevando a la acción lo que cada uno puede hacer.

Por tanto, en situaciones de alta complejidad se requiere A.C.T.U.A.R. a favor del bienestar de cada persona, asumiendo la responsabilidad personal de comenzar por el propio bienestar, como base para contribuir de la mejor manera posible a construir las diferentes soluciones que se requieren para modificar la realidad; se puede entonces trabajar en el bienestar personal y al mismo tiempo contribuir con el bien común.

En los diferentes países del mundo, por diversos motivos, la situación económica, política, social está seriamente afectada y reviste altos niveles de complejidad. Sin embargo, es preciso centrar las acciones también a favor de las personas quienes con mejores niveles de bienestar podrán tomar mejores decisiones para todos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Área Humana. (s. f.). *¿Cómo alcanzar el bienestar emocional según el Modelo PERMA de Seligman?*
<https://www.areahumana.es/psicologia-positiva/>
- Camilli, C. y Garassini, M. E. (2014). *La felicidad duradera: Estudios sobre el bienestar en la psicología positiva*. Editorial Alfa.
- Comunicaciones UCAB Guayana. (2024). PSICODATA 2024: El venezolano es resiliente, pero altamente vulnerable. <https://www.ucab.edu.ve/guayana/psicodata-2024-el-venezolano-es-resiliente-pero-altamente-vulnerable/>
- De Beauport, E. y Díaz, A. (2015). *Las tres caras de la mente*. Instituto Mead de Venezuela.
- Hernández Cruz, D. (2023). *Corpus teórico para la fundamentación del bienestar gerencial en la gran empresa de auditoría en Venezuela* [Tesis doctoral]. Universidad Central de Venezuela.
- Hernández, D. (2018). A.C.T.U.A.R.: Aproximaciones para el bienestar. *Instinto Gerencial*.
<https://instintogerencial.blogspot.com/2018/04/actuar-aproximaciones-para-el-bienestar.html>
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (s. f.). *Salud y bienestar: ¿por qué es importante?*
https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/3_Spanish_Why_it_Matters.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1946). *Official records of the World Health Organization*, (2).
<https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- PNUD. (2025). *Fuertes por fuera, luchando por dentro: El deterioro de la salud mental en América Latina y el Caribe*.
<https://www.undp.org/es/latin-america/blog/fuertes-por-fuera-luchando-por-dentro-el-deterioro-de-la-salud-mental-en-america-latina-y-el-caribe>
- Rosenberg, M. B. (2019). *Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida*. PuddleDancer Press.
- Rayo-Fonseca, S., Mejía-Aranda, S., Canedo-Suárez, N. y Rivera-Porras, D. (2018). Bienestar psicológico en las organizaciones. En D. Rivera-Porras, A. Roza-Sánchez y A. Flórez-Garay (Eds.), *Bienestar psicológico en las organizaciones: Un análisis desde los sectores económicos y productivos* (pp. 15-41). Ediciones Universidad Simón Bolívar.
- Universidad Católica Andrés Bello (UCAB), Escuela de Psicología. (2024). *PSICODATA 2024: Retrato psicosocial del venezolano*. https://psicodatavzla.ucab.edu.ve/wp-content/uploads/2025/05/PSICODATA_2024_PRESENTACION-DE-RESULTADOS_FINAL.pdf