

# Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: esclareciendo y diferenciando conceptos complejos

## Wellbeing, Optimal Mental Health and Flourishing: Clarifying and Differentiating Complex Concepts

Ahmad Ramsés Barragán Estrada\*  
Consultoría ZP

Recibido: 21 de marzo de 2023

Aceptado: 21 de agosto de 2023

### Resumen

**Antecedentes:** el presente artículo teórico repasa empírica y detenidamente los conceptos de bienestar, salud mental óptima/positiva, tipos de bienestar y florecimiento, en miras del esclarecimiento y diferenciación con base en lo que ofrece la literatura científica actual, y dado que suelen ser utilizados como sinónimos, o bien como términos intercambiables. **Estado del arte:** se explican y proponen diversos criterios de inclusión y referencia de lo que solemos considerar «positivo» y «negativo» en los estudios científicos del bienestar y el malestar (enfermedad, patogénico, decaimiento), como un marco y guía confiable de futuras investigaciones y metodologías de trabajo relacionadas con los constructos aquí estudiados, así como un medio de apoyo en la elaboración y enriquecimiento de las mismas definiciones. Aunado a ello, se proponen y articulan conceptos específicos y diferenciados del bienestar, la salud mental óptima y el florecimiento; que se reconocen como independientes, pero interrelacionados. **Conclusiones:** la revisión de la literatura y análisis de la información da paso a la aparición de un nuevo concepto denominado «bienestar integrativo», que busca compilar los tipos de bienestar existentes y la salud mental que en conjunto resultan conducentes del florecimiento individual y social. Así, se buscó impactar en la utilización de terminologías adecuadas, vigentes y funcionales, en razón de la complejidad y dinamisos que ofrecen los términos; confiando, además, en que permitirá a investigadores y profesionales diversos, la conformación y desarrollo de instrumentos de evaluación, así como posibles aplicaciones prácticas en los ámbitos clínicos, educativos, sociales, políticos, laborales o de otros tipos.

**Palabras clave:** bienestar; salud mental óptima; florecimiento; tipos de bienestar; bienestar integrativo.

### Abstract

**Backgrounds:** This theoretical article reviews empirically and carefully the concepts of wellbeing, optimal/positive mental health, types of wellbeing and flourishing, in order to clarify and differentiate them based on what the current scientific literature offers; concepts that are usually used as synonyms, or as interchangeable terms. **State of the art:** various inclusion and reference criteria are explained and proposed for what we usually consider «positive» and «negative» in scientific studies of wellbeing and ill-being (disease, pathogenic, languish), as a framework and reliable guide for future research and work methodologies related to the constructs studied here, as well as a support in the elaboration and enrichment of the same definitions. In addition to this, specific and differentiated concepts of wellbeing, optimal mental health and flourishing are proposed and articulated, which are recognized as independent but interrelated. **Conclusions:** the review of the literature and the analysis of the information give way to the appearance of a new concept called «integrative wellbeing» that seeks to compile the types of existing wellbeing and mental health that together lead to individual and social flourishing. Thus, it was sought to impact the use of adequate, current and functional terminologies, due to the complexity and dynamism offered by the terms; trusting, in addition, it will allow researchers and various professionals, the conformation and development of evaluation instruments, as well as possible practical applications in the clinical, educational, social, political, laboral or other types of fields.

**Keywords:** wellbeing; optimal mental health; flourishing; wellbeing types; integrative wellbeing.

Para citar este artículo:

Barragán, 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>

Este es un artículo Open Access publicado bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional. (CC-BY 4.0)



## Introducción

Mucho hemos avanzado en la comprensión integrativa del bienestar y la salud mental, quizás desde los aportes ofrecidos hace ya ochenta años, primeramente, por Maslow (1943) al referirse acerca de la necesidad de estudiar el lado positivo del ser humano (potencialidades, plenitud, amor, etcétera), y, posteriormente, por Jahoda (1958) al sugerir el concepto de salud mental positiva y los criterios que la componen. Sin duda, ideas revolucionarias que, probablemente, carecieron del impacto deseado por alejarse en aquel momento histórico de lo que conformaba el quehacer de las ciencias conductuales y otras disciplinas centradas en el malestar, el sufrimiento y la patogénesis (Seligman, 2011). Sin embargo, y sin que esto último se haya dejado de lado, los estudios del bienestar han evolucionado satisfactoriamente en las últimas décadas, conformando así un cuerpo teórico sólido, robusto y abarcativo que ha dado como resultado diversas teorías, constructos y modelos de trabajo confiables que son ya utilizados por miles de profesionales alrededor del mundo.

El presente estudio de revisión teórica repasa detenidamente los conceptos de bienestar, salud mental (óptima/positiva) y florecimiento, en miras del esclarecimiento y diferenciación en relación con lo que ofrece la literatura científica actual, y dado que suelen ser considerados como sinónimos, dificultando la investigación y la operacionalización de términos (Lomas & VanderWeele, 2022). Además, la revisión permitirá el enriquecimiento de los conceptos de una forma integrativa y abarcativa de acuerdo con los avances de dichos constructos en fechas recientes. De igual modo, y como parte del análisis que brinde solidez a los conceptos, se explican y proponen diversos criterios de inclusión y referencia de lo que solemos considerar como «positivo» y «negativo» en los estudios del bienestar y que bien podrán fungir como una guía confiable de futuras investigaciones y metodologías de trabajo.

Asimismo, y en sintonía con lo anterior, nuestra revisión teórica da paso a la aparición de un nuevo concepto: «bienestar integrativo», que busca compilar los tipos de bienestar existentes y la salud mental que en conjunto resultan conducentes del florecimiento individual y social, en aras de poder conformar nuevos modelos de trabajo y teorías psicológicas en el campo de la salutogénesis. Finalmente, los estudios del bienestar, salud mental óptima, florecimiento y aparición del nuevo concepto, permitirá a investigadores y profesionales diversos la utilización de terminologías adecuadas, vigentes y funcionales, tanto en la conformación y desarrollo de instrumentos de evaluación, así como en las aplicaciones prácticas de los ámbitos clínicos, educativos, sociales, políticos, laborales o de otros tipos.

## Diferenciando lo «positivo» de lo «negativo»

En términos generales y haciendo alusión a los tres conceptos que nos ocupan, es común que hablemos de presencia/ausencia como un *continuum* (es decir, una transición o cambio continuo) de lo que se considera «positivo» o «negativo» para el organismo, el individuo (componente subjetivo) o el grupo al que pertenece (sociedad). Basados en esta complejidad, Pawelski (2016b) recientemente delineó un criterio de inclusión y cinco criterios continuos para identificar algo como positivo. El criterio de inclusión es simplemente la preferencia: un fenómeno es positivo si se prefiere su presencia a su ausencia (por ejemplo, es mejor tener salud a carecer de ella). Por ende, concebiremos los aspectos del bienestar, la salud y el florecimiento como elementos preferibles de deseo (por ejemplo, al preferir tener un trabajo debido a los beneficios globales que me brinda y como parte del bienestar laboral) (ver Tabla 1); y al malestar, la enfermedad y el decaimiento como elementos preferibles de no deseo (por ejemplo, al no desear tener una enfermedad mental como la esquizofrenia, debido al perjuicio o daño que me provoca) (ver Tabla 2).

Siguiendo esta diferenciación, y en torno a los conceptos, estos pueden ser vistos como «contenedores» (aunque solo como un modo de aproximación teórica inicial) en donde se incluyen aspectos salutogénicos o patogénicos que dan pie a la construcción de definiciones teóricas u operacionales. En otras palabras, todo aquello que suma por ser «bueno» o valioso, probablemente se incluirá en los conceptos de bienestar, salud mental óptima y florecimiento; mientras que todo aquello que reste por ser poco deseable o valioso, se traducirá en las nociones que tenemos actualmente del malestar, la enfermedad y/o el decaimiento (constructos antagónicos). Aunado a ello, la «calidad» del bienestar también se evidencia en este primer criterio de inclusión y dado que es un marco de referencia común en la investigación (Lomas & VanderWeele, 2022). O, en otras palabras, los fenómenos psicológicos también son «buenos» con base en cuánto tiempo se mantienen en la vida de las personas y que muy probablemente se traducirán en mejoras de su calidad de vida (por ejemplo, haciendo que algo sea valioso y esforzándonos por mantenerlo). Así, bienestar, salud mental óptima y florecimiento pueden comenzar a definirse mejor si reparamos en los criterios de presencia/ausencia y mantenimiento (calidad) como un punto de partida.

Debajo se desarrollan los principales criterios de inclusión y referencia acerca de lo que solemos identificar como «positivo» y «negativo».

Es así, y valiéndonos de los actuales estudios del bienestar existentes, que nos convencemos cada vez más que la atención al malestar, el sufrimiento, la enfermedad o la patología (lo negativo), no necesariamente se traduce en la promoción y cuidado

de la salud (mental, bienestar, florecimiento, etcétera); puesto que son entidades diferentes. De acuerdo con Mjøsund (2021), es necesario reconocer que esta dualidad requiere un mayor reto de cambio paradigmático sobre todo en el ámbito clínico en donde la atención a la salud sigue siendo predominantemente patogénica y lo que implica un importante sesgo (y hasta descuido) por parte de los sistemas de salud pública y privada, y a través de las disciplinas afines (medicina, trabajo social, psiquiatría, etcétera). Así, los estudios del bienestar han hecho hincapié en esto último desde hace más de dos décadas (Barragán-Estrada, 2021b) explicando y evidenciando que la ausencia de lo «malo» no representa la aparición de lo «bueno». Para muestra, los siguientes ejemplos:

«Lo que disminuye lo malo no necesariamente incrementa lo bueno» (Keyes, 2015; citado por Mjøsund, 2021, p. 55).

La ausencia de lo negativo no es lo mismo que lo positivo; la ausencia de enfermedad no es lo mismo que el bienestar. En otras palabras, evitar lo que no deseamos no siempre es un resultado automático de tener lo que deseamos. (Pawelski, 2016b, p. 361)

«Otros enfoques como el modelo médico ven el sufrimiento y el florecimiento como términos en conflicto» (Van Tongeren & Van Tongeren, 2021, p. 7).

«No relacionarnos mal con nuestra pareja no significa que ya nos relacionamos bien» (Reis & Gable, 2003, p. 152).

**Tabla 1**

*Criterios de inclusión y referencia del término «positivo» (bienestar, salud mental óptima, tipos de bienestar, florecimiento)*

Criterio de inclusión y/o referencia	Se refiere a	Ejemplo
Preferencia de presencia	Significa que algo se prefiere por su presencia en vez de su ausencia o que algo se considera deseable en cuanto a su existencia.	Una persona prefiere contar con un trabajo estable y remunerado, en lugar de la ausencia de este.
Preferencia relativa	Significa que algo se prefiere por su presencia en comparación con cualquier otra cosa. Además, entre mayor es su preferencia en comparación, mayormente positivo es.	Una persona prefiere realizar una actividad física como el caminar treinta minutos al día, en comparación a la inactividad física o el sedentarismo.
Sostenibilidad en el tiempo	Significa que, considerando todas las cosas como iguales, lo «positivo» será aquello que perdure más en el tiempo (la prueba del tiempo).	Una persona prefiere formar «vínculos sociales significativos», tales como la conformación de una familia o una amistad perdurable a lo largo de los años.
Sostenibilidad entre personas	Significa que entre más personas consideren algo como bueno, probablemente más «positivo» es.	Una persona es agradecida, bondadosa y honesta (rasgos de personalidad positivos) debido a que la mayoría de las personas lo conciben como algo bueno y deseable.
Sostenibilidad por sus efectos	Significa que algo es bueno debido a sus consecuencias; es decir que aquello bueno conduce, en mayor medida, a tener efectos positivos y pocos efectos negativos.	Una persona desarrolla el deseo y amor por el aprendizaje (bienestar intelectual), dado los beneficios futuros que le reporta en diferentes áreas de su vida (laboral, profesional, académico, etcétera).
Sostenibilidad entre sus estructuras	Significa que aquello bueno, individual o socialmente, es escalable y transferible a través de contextos organizacionales y culturales.	Una persona aprende a gestionar y autorregular sus emociones, de forma que esto beneficie su trato con los demás en lo interpersonal, ya sea en lo social, laboral, familiar u otros contextos.
Aproximación salutogénica	Significa que está orientado a la conservación y promoción de la salud dentro de su acepción más amplia.	Una persona alberga y promueve mayor positividad (emociones positivas) en su vida que afecto negativo, debido a que promueve su salud integral (física, psíquica y social).
Adaptabilidad evolutiva	Significa todo aquello que como especie nos permite adaptarnos al ambiente y evolucionar en un sentido de progreso y crecimiento.	Una persona que mantiene una convivencia armónica con su entorno, respetando las leyes y normas sociales implícitas del lugar en el que reside (vecindario, ciudad, nación, etcétera).
Valores/Virtudes	Significa todos aquellos aspectos de la condición humana que, en un sentido universal, se consideran moralmente «buenos», aceptables, deseables y armónicos (usados en equilibrio).	Una persona que se conduce por medio de la congruencia, tanto en el «decir» como en el «actuar», y dado que es un valor aceptado dentro de la sociedad.
Límites definidos	Significa que algo es bueno en razón de que cuenta con límites o extremos relativamente bien definidos y en miras de no considerarse «excesivo» y, en consecuencia, perjudicial.	Una persona que, aunque profesa una vida espiritual en abundancia, reconoce y acepta la individualidad de creencias, no intentando convencer a la mayoría de seguir sus creencias religiosas/espirituales.
Negentropía	Seguindo la teoría de sistemas, significa todo aquello que mantiene alejado al caos, por ende, probablemente conduce al orden previsible, el control y la armonía o el equilibrio de fuerzas. Asimismo, se refiere a contar con información (datos) que permiten la comprensión de un fenómeno.	Una persona que procura mantener el cuidado al medio ambiente y la ecología (bienestar global) evitando la contaminación de diferentes tipos, con tal de preservar la armonía con la naturaleza.

*Nota:* Elaboración propia del autor (Barragán-Estrada, 2021b; Lomas & VanderWeele, 2022; OMS, 2004; Pawelski, 2016a, 2016b; Prinzing, 2021; Seligman, 2011; Wu et al., 2020).

**Tabla 2**

*Criterios de inclusión y referencia del término «negativo» (malestar, enfermedad, patogénico, decaimiento)*

Criterio de inclusión y/o referencia	Se refiere a	Ejemplo
Preferencia de ausencia	Significa que algo se prefiere por su ausencia que por su presencia o que algo se considera como no deseable.	Una persona que no desea padecer una enfermedad física o mental, por lo que prefiere la ausencia a la presencia de estas.
Preferencia relativa	Significa que algo se prefiere por su ausencia en comparación con cualquier otra cosa. Además, entre menor es su preferencia en comparación, mayormente negativo es.	Una persona que no prefiere incurrir en actividades ilícitas o ilegales, en comparación con la posibilidad de realizar actividades mucho más benéficas, legales y productivas.
Insostenibilidad en el tiempo	Significa que, considerando todas las cosas como iguales, lo «negativo» será aquello que persiste menos en el tiempo.	Una persona que prefiere un trabajo menos desgastante y con menor estrés, dado que entre más tiempo lo mantenga, más perjuicio le provoca.
Insostenibilidad entre personas	Significa que entre más personas consideren algo como malo, probablemente más «negativo» es.	Una persona que, al igual que la mayoría, considera el homicidio, la violencia o el abuso sexual como algo malo.
Insostenibilidad por sus efectos	Significa que algo es malo debido a sus consecuencias; es decir que aquello malo conduce en mayor medida a tener efectos negativos y pocos efectos positivos.	Una persona que evita el consumo de sustancias relacionadas con las drogas, debido a las consecuencias perjudiciales que conlleva.
Insostenibilidad entre sus estructuras	Significa que aquello malo, individual o socialmente, es escalable y transferible a través de contextos organizacionales y culturales.	Una persona que prefiere no vivir presa del enojo y la ira, dado que aquello afecta negativamente su contexto familiar, laboral y social, entre otros.
Aproximación patogénica	Significa que está orientado a la aparición y permanencia de la enfermedad dentro de su acepción más amplia.	Una persona que, al no llevar una vida sana (bienestar físico), se vuelve más propenso a padecer una enfermedad crónica-degenerativa.
Baja adaptabilidad / Involución	Significa todo aquello que como especie no nos permite adaptarnos al ambiente y evolucionar en un sentido de progreso y crecimiento. También se refiere a aquellos aspectos que causan un retroceso o deterioro en los procesos.	Una persona que, fruto de llevar una vida de ostracismo, deteriora sus lazos sociales y ralentiza la presencia de su bienestar social.
Antivalores/Vicio	Significa todos aquellos aspectos de la condición humana que en un sentido universal se consideran moralmente «malos», poco aceptables o deseables. Igualmente es todo aquello que se aleja del virtuosismo.	Una persona que vive a través de antivalores como la soberbia, el irrespeto o la desconfianza generalizada.
Límites definidos	Significa que algo es malo debido a que cuenta con límites o extremos relativamente bien definidos y en miras de no considerarse benéfico o que haga alusión a cualquiera de los criterios del término «positivo».	Una persona que rebasa los límites del optimismo tornándolo «ilusorio» y, en consecuencia, alejado de la realidad.
Entropía	Significa que conduce al caos, desequilibrio, incertidumbre o desarmonía natural de las cosas. Asimismo, se refiere a la desinformación o desconocimiento de cualquier fenómeno.	Una persona que descuida su capacidad de «envejecer satisfactoriamente» o que descuida aspectos vitales de su funcionamiento óptimo, de manera que se promueve un mayor caos y desorden en sus diferentes áreas de vida y esferas de interacción.

*Nota:* Elaboración propia del autor (Barragán-Estrada, 2021b; Lomas & VanderWeele, 2022; OMS, 2004; Pawelski, 2016a, 2016b; Prinzing, 2021; Seligman, 2011; Wu et al., 2020).

### **Bienestar, salud mental y florecimiento: definiciones mayoritariamente intercambiables**

La revisión de la literatura científica a través de *journals* que se suelen asociar con los estudios del bienestar, tales como el *International Journal of Wellbeing*, *Journal of Happiness Studies* o el *Journal of Positive Psychology*, así como en la búsqueda de los conceptos específicos por medio de bases de datos entre las que se incluyeron PubMed, PsycNet, Web of Science, ResearchGate, ScIELO y REDALYC, apuntan al hecho que da pie a este encabezado: las definiciones de bienestar, salud mental óptima y florecimiento son mayoritariamente intercambiables (*switcheables*) y se suelen interpretar como sinónimos si no se tiene cuidado al respecto (por ejemplo, con las traducciones). Así, bienestar subjetivo o individual suele ser entendido como un juicio cognitivo global relacionado con el nivel percibido de satisfacción con la vida, así como una mayor presencia de emociones positivas y estados de ánimo placenteros, y una menor cantidad de emociones y estados de ánimo negativos (Diener et al., 2017). A su vez, la satisfacción con la vida guarda relación con la percepción y valoración positiva que hace la persona de su vida en general o de los aspectos concernientes a ella (Oblitas et al., 2019), que, como hemos analizado, son juicios con componentes cognitivos basados en criterios de inclusión y referencia. Además, el bienestar en términos generales se centra en las evaluaciones cognitivas y afectivas de la vida de las personas, por lo que suele asociarse con regularidad con el bienestar hedónico o emocional, o bien con la felicidad si se usa como sinónimo (Barragán-Estrada, 2013; Diener et al., 2009; Myers & Diener, 1995). Derivado de lo anterior, los investigadores adoptan la perspectiva hedónica del bienestar como un juicio de qué tan «buena o mala» es nuestra vida y cuánto placer o dolor conllevan nuestras experiencias de vida (Lucas et al., 1996).

Sin embargo, y conforme el estudio que este constructo avanzó, más dimensiones aparecieron destacándose dos en particular: el funcionamiento psicológico óptimo individual (bienestar eudaimónico o

psicológico) (Ryff & Singer, 2008), y el funcionamiento psicológico óptimo social o en la comunidad (Keyes, 2003). Ambas adoptando un punto de vista diferente al del placer y el afecto positivo, y en razón de que es posible albergar altos niveles de placer y positividad sin que esto necesariamente se traduzca en bienestar psicológico y viceversa: el funcionamiento óptimo individual o social no siempre conlleva estados gratificantes o conducentes del placer; además de considerar que el bienestar no se trata solamente de acumular cuanto placer nos es posible, sino que implica desarrollar y alcanzar todo nuestro potencial, hallar un propósito y significado, y encarar satisfactoriamente los desafíos de vida a lo largo de esta (Ryff, 2014). Incluso, es posible notar que, hablando en términos generales de la salud, es así como la Organización Mundial de la Salud (1949) suele definir a la salud: estado completo de bienestar físico, psíquico y social, y no así la mera ausencia de enfermedad o minusvalía (aunque en los últimos años también ha surgido la propuesta de incluir a la salud o bienestar espiritual en dicha definición) (Chirico, 2016; VanderWeele, 2020). Ryff (2014), por ejemplo, enmarca al bienestar psicológico como la capacidad para desarrollar al máximo nuestro potencial buscando el lado positivo de la vida, todo ello con el fin de cumplir con las metas planteadas; en consecuencia, la finalidad consiste en reconocer dichos potenciales/habilidades y ponerlos en práctica (nótese cómo lo recién expuesto ofrece dos definiciones distintas del bienestar y según se considere su orientación hedónica o eudaimónica, lo cual a su vez suele conformar las teorías actuales).

Finalmente, otro emérito investigador del campo es Veenhoven (2013), quien define al bienestar de manera más genérica como la capacidad que posee una persona para evaluar su vida por medio de aspectos positivos; es decir, la valoración y satisfacción que tiene sobre esta. Incluso el mismo autor suele asociarlo con términos tales como satisfacción con la vida y felicidad, reconociendo además que al usarlo como constructo psicológico propio de mediciones o evaluaciones globales, las personas encontrarán cientos de significados diferentes en torno al bienestar que deben

ser tomados en cuenta, y por lo que también podrían o no usarse como sinónimos según los objetivos que persigamos (postulado similar que utilizan otros investigadores) (Alarcón, 2000; Barragán-Estrada, 2013). Por ejemplo, si deseamos evaluar los rasgos psicológicos de la gratitud como contribuyentes al bienestar, la definición de bienestar hedónico/subjetivo será más apropiada (Yang et al., 2021); mientras que prosperar a partir de la adversidad (por ejemplo, tras las secuelas post-COVID), puede investigarse mejor por medio del concepto de bienestar eudaimónico/psicológico (Tuason et al., 2021). Y es por ello que, autores como Veenhoven (2013), Lomas y VanderWeele (2022) o Wong (2011) desarrollan conceptos adicionales en miras de una posible integración en las definiciones de bienestar (felicidad global, bienestar alto y bienestar pesado, y felicidad madura, respectivamente).

Siguiendo ahora la línea de la salud mental en términos generales, la Organización Mundial de la Salud suele concebirla como un estado de bienestar en donde el individuo desarrolla sus propias habilidades, puede lidiar satisfactoriamente con los eventos estresantes cotidianos de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y es capaz de realizar contribuciones dentro de su comunidad (OMS, 2004); definición que nos amplía el panorama y dota de posibilidades de inclusión y exclusión susceptibles de ser investigadas, pero que al mismo tiempo empalma el constructo de bienestar. Además, es posible inferir diversas dimensiones que se toman en cuenta (capital psicológico, por ejemplo) o diferentes tipos de bienestar (laboral, global, psicológico o social).

Por generalidad, la salud mental es un concepto que está siempre presente en la vida de las personas en función de su estado emocional y psicológico, tanto en lo individual como en lo social, y que se profesa en los diferentes dominios de vida (Mjøsund, 2021). Así, se debe comprender que la salud mental no es carecer de problemas, sino el mantenimiento de diversos aspectos vitales que nos permiten funcionar adecuadamente. Adicionalmente, es un proceso

multidimensional y un estado dinámico que se interrelaciona estrechamente con otros tipos de salud (física, social, espiritual). Por ejemplo, una de las actuales definiciones de salud física que ofrece la literatura científica reconoce que la salud mental es parte de esta, al afirmar que es la resultante del equilibrio armónico entre las diferentes dimensiones que integran al organismo humano; es decir, el balance energético que debe existir entre lo físico, psicológico, social y espiritual, y que da lugar a la percepción del bienestar y la salud personal (Logan & Ganster, 2005).

En armonía con lo anterior, Michalec et al. (2009) conceptualizan a los estados de salud mental óptima como no solamente aquellos en donde existe una ausencia de síntomas negativos que conducen a una psicopatología, sino que incluyen elementos de vida positivos tales como la sensación de llevar una vida significativa y con propósito, así como contar con lazos o vínculos sociales de calidad con otros. Es decir, se trazan definiciones basadas en el aspecto salutogénico que expresan tanto presencia/ausencia de salud/enfermedad, así como cuentan con matices y variantes que sin duda enriquecen el término (de ahí que se sugiera enfatizar el nombre de salud mental óptima/positiva). En este sentido, se da un paso más al operacionalizar el concepto y el concebir a la salud mental óptima como un síndrome de síntomas de afectos y funcionamiento positivos en la vida; que se trata del bienestar subjetivo de un individuo, de las percepciones y de las valoraciones que hace sobre su propia vida en términos de su estado afectivo y el funcionamiento psicológico y social, y que, de cubrirse tales criterios, conducirán al florecimiento. Y es con base en ello –y de acuerdo con su modelo continuo doble– que las personas que decaen o languidecen serán aquellas que presentan los más bajos niveles de salud mental óptima (es decir, aun así cuentan con salud mental, aunque muy disminuida), personas que profesan una salud mental moderada (presencia de algunos síntomas positivos) y personas florecientes o que albergan los más altos niveles o marcadores percibidos (presencia de la mayor cantidad de

síntomas positivos todos los días o casi todos los días) (Keyes, 2014).

Finalmente, y siguiendo esta línea, es posible observar cómo la psicopatología como disciplina afín a la salud mental, se estudia desde su contraparte salutogénica, tornándola un campo de estudio mucho más abarcativo y diversificado. De modo similar a los criterios diagnósticos que caracterizan a un síndrome, cuadro clínico o trastorno, la salud mental óptima o positiva, se diagnostica como alta, moderada o deficitaria, según la presencia de los siguientes síntomas: (1) bienestar emocional (afecto positivo, felicidad, satisfacción con la vida), (2) bienestar psicológico (autoaceptación, crecimiento personal, propósito, dominio del entorno, autonomía, relaciones positivas), y (3) bienestar social (aceptación social, autorrealización social, contribución social, congruencia social, integración social). Por ejemplo, una persona se considera floreciente si experimenta diario o casi diariamente, al menos uno de los tres síntomas de bienestar emocional y seis de los once que incluyen el bienestar psicológico y social (Barragán-Estrada, 2020; Lamers et al., 2011; Mjøsund, 2021).

En tercer lugar, situamos al florecimiento como la meta última y más elevada de las personas y sociedades (Seligman, 2011), con coincidencias y diferencias conceptuales. Así se entiende al florecimiento como un estado de salud mental caracterizado por altos niveles de bienestar subjetivo, psicológico y social, asociado a una alta proporción de afectividad positiva; que posibilita nuestro crecimiento y progreso, y en donde nos sentimos llenos de vitalidad, funcionando adecuadamente en nuestro fuero interno y en los contextos sociales a los que pertenecemos (Michalec et al., 2009). Sumado a lo anterior, Huppert y So (2013) toman como ingredientes del florecimiento una lista de diez características positivas, que además son la base de una propuesta diagnóstica y de medición de los países, al mismo tiempo que de intervenciones psicosociales (Abbasi et al., 2021; Przybylko et al., 2022; Ruggeri et al., 2020). En la lista se incluyen las características: competencia, estabilidad emocional,

compromiso, significado, optimismo, emoción positiva, relaciones positivas, resiliencia, autoestima sana y vitalidad (Barragán-Estrada, 2021a). Según esta categorización, florecer significa presentar al menos ocho de las características positivas y la presencia de mayor afectividad positiva. Así, el término florecimiento brinda asociaciones de algo que queremos lograr, un estado en el que estamos prosperando, creciendo y desarrollándonos, y en donde se posee vitalidad, energía, fortaleza e interés en la vida (Mjøsund, 2021). En otras palabras, es el resultado (entendido como un estado ideal al que aspiramos permanentemente) de cultivar un mayor y mejor bienestar (tal y como se analizó en párrafos anteriores), así como de una salud mental óptima.

Metafóricamente, 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). Esto también quiere decir que el florecimiento «se ve más» desde afuera (lo perciben otros), a diferencia de la salud mental y bienestar que resultan más individuales (la percepción subjetiva individual) y que no siempre se están reflejando al exterior. Bajo esta óptica, Lomas y VanderWeele (2022) sugieren las metáforas de un jardín bellamente cuidado o de una orquesta que interpreta melodías armónicas para diferenciar cómo se ve el florecimiento hacia el exterior, mientras que sus componentes y dimensiones internas remiten al bienestar y la salud mental.

Ahondando más en esta cuestión, podríamos decir que el florecimiento es mucho más contextual que los otros términos aquí estudiados (un árbol no puede florecer sin valerse del entorno que le rodea: luz solar, tierra en donde está sembrado, condiciones climáticas, etcétera); que se puede conceptualizar como un sistema vivo o entidad multifactorial, y percibirlo como un agente que unifica, es decir, el componente sistémico del bienestar (Lomas & VanderWeele, 2023). Derivado de lo anterior, los mismos autores definen al florecimiento como un estado sistémico y de cualidad



personal que guarda relación con todas las dimensiones de la existencia humana, relativamente duradero, sustentado (marcadores objetivos de la calidad de vida), que produce una sensación de logro relativo (o de mantenerse en busca de), en el que todos o casi todos los aspectos de la vida se consideran buenos, incluidos los contextos (micro a macrosistemas) en los que esa persona vive.

Finalmente, los avances en investigación de este constructo han hallado nuevos dominios propuestos que se suman a los aquí expuestos y que, seguramente, empezarán a conformar modelos teóricos de aproximación o mediciones a través del desarrollo de instrumentos. Entre los nuevos dominios localizados del florecimiento individual destacan la salud emocional, salud física, significado y propósito, fortalezas de carácter, conexión social, seguridad financiera y el deseo de ser buena persona (Chen et al., 2022).

### **Hacia la construcción de conceptos abarcativos y diferenciados**

Tal y como refiere Keller (2020), es importante mantener las definiciones presentes por separado (dimensiones y entidades diferenciadas), aún y cuando haya poco acuerdo y consenso respecto al significado real de los términos (Lomas & VanderWeele, 2022). Lo anterior surge, principalmente, del cúmulo de estudios que evidencian que las personas pueden albergar una salud mental óptima, pero bajos niveles de bienestar (y viceversa). Del mismo modo, puede que el bienestar y la salud mental óptima colisionen y entren en conflicto o que existan personas florecientes pese al diagnóstico de algún trastorno mental (Westerhof & Keyes, 2010) o que una nación se encuentre floreciendo pese a que existan ciudadanos con bajos niveles de salud mental. No obstante, en lo que sí parece haber similitud es en el hecho de que el bienestar, los tipos de bienestar, la salud, la salud mental y la salud mental óptima, han de ser considerados procesos continuos, dinámicos, multidimensionales y que movilizan distintos recursos en varias direcciones, mientras que el florecimiento se concebirá como un

estado deseado o final (también multidimensional) o meta a donde se espera llegar (Henderson & Knight, 2012), pero siempre como una idea o visión ideal de las personas o sociedades, lo que a su vez les permitirá edificar y avanzar de forma continua y permanente en un sentido próspero, funcional y positivo. Por ende, florecer se puede traducir como crecer o prosperar, depende en buena medida de la cultura (valores asociados) y se representa como un sinónimo de la buena vida (VanderWeele et al., 2019).

Por otro lado, los constructos que aquí nos ocupan probablemente sean tan complejos por su riqueza, dinamismo y vastedad, que se sigue dificultando su conceptualización y, en consecuencia, su comprensión tanto para la ciencia como para las personas que persiguen como metas de vida el florecer, el bienestar individual o hasta las nociones culturales de lo que implica la atención y la promoción a la salud mental (dejando de lado por un momento la diferenciación entre salud, salud mental y salud mental óptima). Sin embargo, quizás simplificar la cuestión tratando de identificar la «esencia» de los conceptos, no sea el camino más adecuado; pues, así como en ocasiones «menos es más», también es cierto que «más es mejor», y quizás este sea el caso (enriquecer en vez de simplificar).

La investigación actual intenta esclarecer y diferenciar lo anterior explicando y concluyendo lo siguiente acerca de los términos: (a) la salud conlleva aspectos más objetivos de la persona, en tanto que el bienestar es más subjetivo; (b) el florecimiento se observa más desde afuera (percepción social), mientras que la salud mental y el bienestar son más individuales (percepción individual que no siempre se observa); (c) se puede tener bienestar y malestar al mismo tiempo, y lo mismo se puede decir acerca de los tipos de bienestar (Keyes, 2005); (d) los elementos del bienestar son multidimensionales e independientes, pero interrelacionados; (e) los dinamismos de lo que se considera positivo y negativo pueden tomar direcciones simultáneas distintas, por ejemplo, al experimentar dos emociones antagónicas

(el bienestar ocurre en un espacio bivariado que puede funcionar independientemente o de manera mixta) (ver Modelo Evaluativo del Espacio en Cacioppo & Berntson, 1994); (f) el florecimiento es el componente sistémico (económico, político, ecológico) del bienestar; y (g) es mejor el balance de dichos constructos que el solo hecho de maximizar (Barragán-Estrada, 2021b; Lomas & VanderWeele, 2022).

### **Propuesta de un constructo teórico inicial: el bienestar integrativo**

Partiendo de la pregunta: ¿cuántos y cuáles son los tipos de bienestar existentes?, diferencias y similitudes pueden observarse en investigaciones recientes. Además, modelos, definiciones y dimensiones se estudian con diferentes aproximaciones teóricas y/o metodológicas con diferentes resultados. Por ejemplo, Ryff (2013) propuso incluir una serie de dimensiones a destacar dentro del bienestar psicológico, aunado al hecho de sugerir que el hedonismo puede ser independiente del bienestar o, tal y como revisamos con anterioridad, Keyes (1998) adiciona el bienestar social, mientras que otros autores ya incluyen al bienestar espiritual como un tipo de bienestar claramente diferenciado (Chirico, 2016; VanderWeele, 2020).

Bajo esta línea, Delle Fave y Fava (2011) aciertan al sugerir que el bienestar es un concepto multifacético y, por ende, no se deben articular modelos unificados de bienestar que ignoran las diferencias entre los tipos de bienestar (por ejemplo, entre el bienestar hedónico y eudaimónico). Lo mismo se podría argumentar de la salud mental óptima o del florecimiento. En otras palabras, se trata de «integrar respetando diferencias», «abarcar sin excluir» o «abrazar sin obviar».

Una manera de lograr lo anterior es reconocer que existen diferentes vías conducentes del bienestar; caminos (*pathways*) que incluyen multivariados elementos y que esta dirección no solamente encauza un tipo de bienestar en particular, sino que al integrarse con otros (por ejemplo, el bienestar laboral y el bienestar financiero), posibilitan el florecimiento

individual o social, tal y como se sugiere a través del modelo integrativo del bienestar (Barragán-Estrada, 2022). Así, cada uno es libre de elegir, construir y transitar por cuantos tipos de bienestar desee en balance y armonía (Barragán-Estrada, 2021b), con base en los criterios de inclusión y exclusión tanto de lo que consideramos «positivo» como «negativo» (ver Tablas 1 y 2); y dando como resultado a una persona en continuo proceso y estado de «florecer», incluso pese a las adversidades de la vida (por ejemplo, aquellos que pese al diagnóstico de una enfermedad terminal están enfocados en lo que hace que la vida valga la pena).

En consecuencia, los tipos de bienestar se sustentan en la salud mental óptima como si fuesen pilares, y son a la par medios y fines *per se*, que fungen como rutas independientes, pero interrelacionadas que permiten conformar un nuevo constructo teórico inicial y como una aproximación a la integración de todos estos conceptos:

Así, entonces, 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 intrapersonal 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).

Finalmente, la propuesta de aparición del concepto de «bienestar integrativo», puede traducirse como un puente de enlace divergente y convergente, interconectado entre rutas múltiples y de relevo entre dimensiones, entre los nueve tipos de bienestar existentes, la salud mental, la salud mental óptima y el florecimiento; que respeta las diferencias entre constructos, pero al mismo tiempo los integra en miras de una mejor comprensión de todos aquellos aspectos relacionados con los actuales estudios del bienestar.

**Tabla 3**

*Tipos de bienestar existentes, ejemplos de dimensiones y constructos mayormente relacionados (Barragán-Estrada, 2022)*

Tipos de bienestar	Ejemplos de dimensiones y constructos mayormente relacionados	Ejemplo con base en los criterios de inclusión y referencia del término «positivo»
Bienestar global	Ecología y medio ambiente, comunidades positivas, salud pública, difusión de la cultura, sustentabilidad, políticas públicas, calidad de vida global, educación pública, economía de la felicidad.	Gobiernos que implementan políticas nacionales y locales con base en la medición e investigación científica para promover una mejor calidad de vida global entre sus ciudadanos.
Bienestar hedónico (subjetivo, emocional)	Positividad (emociones positivas), felicidad, inteligencia emocional, <i>savoring</i> (saboreo), disfrute, sentido del humor, amor, entusiasmo, alegría, tranquilidad, afecto positivo, gratitud, ilusiones positivas.	Las personas buscamos sentirnos «bien» por medio de la realización de actividades que nos generen disfrute, alegría y diversas emociones positivas (valencia de placer) como medios edificantes de la felicidad.
Bienestar eudaimónico (psicológico)	Salud mental óptima, autoeficacia, autoactualización, autoconcepto, fortalezas personales, crecimiento personal, autoestima fortalecida, autonomía, autoconfianza, resiliencia, logro de la identidad.	Las personas buscamos desarrollar todo nuestro potencial (funcionamiento óptimo individual) por medio del desarrollo de una personalidad saludable y orientada en mayor medida al cultivo de nuestras fortalezas.
Bienestar social	Bienestar colectivo, conducta prosocial, socialización, identidad social, familias florecientes, relaciones de pareja saludables, autorrealización social, habilidades sociales, autoestima colectiva, integración social, amistad, inteligencia social.	Las personas generamos vínculos sociales significativos a través de amistades perdurables en el tiempo, relaciones de pareja saludables y/o familias florecientes.
Bienestar espiritual	Valores y virtudes, trascendencia, armonía, balance, sentido/ propósito de vida, fe, religiosidad, inteligencia existencial, divinidad, meditación/mindfulness, salud espiritual, compasión/autocompasión, esperanza.	Las personas promovemos en nuestras vidas valores individuales y colectivos que nos trascienden y nos permiten «conectar» con algo mucho más grande que nosotros.
Bienestar físico	Salud general, salud corporal, salud sexual, salud nutricional, longevidad, higiene, predisposición genética, condiciones ambientales, energía física, conciencia del peligro, envejecimiento satisfactorio, estrés positivo (eustrés), expectativa de vida.	Las personas cuidamos nuestra salud en general como un medio confiable que nos dote de energía y un funcionamiento adecuado de cada uno de los sistemas que regulan nuestro organismo.
Bienestar laboral	Satisfacción laboral, calidad de vida laboral, entornos laborales saludables, organizaciones saludables, comportamiento organizacional positivo, salud ocupacional, habilidades blandas y duras ( <i>soft/hard skills</i> ), <i>engagement</i> compromiso, aprendizaje organizacional.	Las personas procuramos proveernos de un trabajo valioso, significativo y satisfactorio dentro del mejor ambiente o entorno saludable posible.
Bienestar financiero	Éxito financiero, finanzas saludables, capacidad de ahorro, capacidad de gasto, inteligencia financiera, crecimiento económico, adquisición de bienes y servicios, accesibilidad a servicios.	Las personas procuramos mantener una vida saludable financiera y como medio para la adquisición de bienes y servicios que nos provean seguridad y satisfacción personal.
Bienestar intelectual	Aprendizaje (significativo, por <i>insight</i> , profundo, vicario, etc.), solución de problemas, sociedades del conocimiento, bellas artes (pintura, literatura, danza, etc.), inteligencia verbal, estudiantes «florecientes», inteligencia práctica, inteligencias múltiples, creatividad, pensamiento convergente/divergente, curiosidad.	Las personas mantenemos un deseo activo por el aprendizaje y por compartir el conocimiento, como especie valoramos en alto grado el desarrollo del intelecto individual o colectivo.

*Nota:* algunas de las dimensiones y los constructos aquí enunciados pueden observarse presentes en otros tipos de bienestar; es decir, no son exclusivos ni pertenecientes a un solo tipo de bienestar (e.g., la salud mental óptima o la felicidad).

## Discusión y limitaciones

A partir del análisis y revisión pormenorizada de los conceptos, podemos inferir tres tipos de resultados que dan pie a la presente discusión y sus limitaciones: (1) bienestar, salud mental óptima y florecimiento deben mantenerse como constructos por separado, pero que están claramente interrelacionados; (2) definir criterios de inclusión y referencia acerca de lo que consideramos bueno/positivo y malo/negativo, es una manera confiable de esclarecer los conceptos y quizás otros similares en términos científicos (por ejemplo: satisfacción con la vida, calidad de vida global, felicidad, relaciones positivas, entre otros); y (3) surge el concepto de «bienestar integrativo» como una aproximación inicial de integración en los estudios del bienestar y de forma abarcativa e interconectada.

Siguiendo esta línea de resultados, el presente artículo de investigación teórica apuesta por el enriquecimiento de los constructos estudiados y no por la «simplificación» o la síntesis de conceptos que por su naturaleza suelen ser altamente complejos, vastos y dinámicos. Además, enfatiza la importancia de diferenciar los estudios del bienestar y el malestar no como disciplinas antagónicas, sino complementarias, y bajo el entendido de que la reducción de sintomatología depresiva en el ámbito clínico (por ejemplo) no produce los mismos resultados que la potenciación del bienestar (Pateraki & Roussi, 2012; Shek, 1995); del mismo modo que las psicoterapias más «positivas» (aquellas orientadas a promover en mayor medida los aspectos salutogénicos de la persona) se conciben como modelos de trabajo diferenciados y no siempre afines a las psicoterapias más tradicionales (Jankowski et al., 2020).

Por otro lado, el análisis y la profundización aquí expuestos, buscó establecer más y mejores criterios de lo que solemos considerar «positivo» y «negativo» en relación a aquello que las personas buscan como fuente de satisfacción e insatisfacción, lo cual nos alejará de sesgos conducentes de errores, juicios de valor, uso del sentido común o posibles «moralismos»

que difícilmente tendrían cabida bajo el rigor científico (por ejemplo, la aparición de lo que se denomina neurociencias positivas ya ha abierto caminos alentadores e interesantes acerca del bienestar en la biología del cerebro) (Kong et al., 2020).

Asimismo, estas definiciones deberán mantenerse en constante actualización o incluso ser corregidas en caso de ser necesario (VanderWeele & Lomas, 2023). Así, una conclusión importante de la presente investigación es que las definiciones conceptuales u operacionales, deberán integrar las principales dimensiones interrelacionadas bajo el respaldo de la ciencia, comprendiendo además que son entidades separadas y se mantienen, se presentan y cultivan de forma independiente, por lo que pueden producir resultados diferentes. Por ejemplo, algo que permite diferenciar la salud mental óptima del bienestar, es que la segunda no es necesariamente una condición de la mente; por lo que las personas pueden trabajar en cultivar su bienestar financiero sin que forzosamente involucren a su mente (Keller, 2020).

Esta misma conclusión refuerza la presentación del constructo teórico «bienestar integrativo» en aras de poder incluir lo que ya sabemos sobre cada uno de los tipos de bienestar, el papel que juega la salud mental en la vida de las personas, y cómo el tránsito libre por cada una de estas variables –en su conjunto–, pueden producir personas florecientes dotadas de felicidad madura (Wong, 2011), que profesan un significado y propósito de vida (Proctor et al., 2015), enérgicas y entusiastas (Mjøsund, 2021), libres de enfermedades físicas o mentales (Michalec et al., 2009; O'Connor et al., 2012), en continuo crecimiento (Ryff, 2014) y un largo etcétera de valiosos hallazgos relacionados con el florecimiento humano. Aún más, confiamos en que el nuevo concepto puede ser acogido –y dado su estrecho vínculo–, dentro y con el modelo biopsicosocial de la salud, en donde se sitúan múltiples factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan favorable o desfavorablemente la noción de bienestar en su acepción más amplia (Tuason et al., 2021).

Como parte de las limitaciones del presente estudio, hallamos que los matices y las variantes de cada uno de los conceptos, pueden ser tan sutiles que en muchos casos pasarían desapercibidos o casi invisibles bajo la lente científica. Análogamente, podríamos pensar que es como querer observar cincuenta tonalidades distintas del rojo sin un entrenamiento cuidadoso para el ojo humano. Aunado a ello, existen componentes y variables psicológicas que aparecen en los tres conceptos y que dificultan sustancialmente la unicidad (por ejemplo, el bienestar social, conexión o relaciones positivas, entendidas como sinónimos, aparecen como dimensiones tanto para el bienestar, así como para la salud mental y el florecimiento). Este mismo problema se observa con el delicado equilibrio de potenciar el bienestar o los otros constructos, dejando de lado alguno o «maximizando» de forma que su uso y cultivo en demasía se oriente más a lo patológico que a lo salutogénico. Por ejemplo, si una persona disfruta y valora tanto de su trabajo (además de ser bueno en ello) que eventualmente lo torna su prioridad y meta más valiosa, ¿cuál es el punto exacto en que deja de ser funcionamiento óptimo tal y como revisamos en las definiciones de salud mental? Es decir, ¿dónde están los límites del bienestar, de la salud mental o del florecimiento y cuáles son esos criterios en términos científicos? Así, una de las limitaciones del presente estudio son los matices, cantidades y/o gradientes de los conceptos estudiados y que se sugieren investigar detenidamente en el futuro.

Finalmente, y conforme avanza la ciencia del bienestar, es posible reparar en el hecho de que, al encontrarse nuevas dimensiones y constructos mayormente relacionados, las definiciones de bienestar, salud mental óptima y florecimiento podrían verse comprometidas, pues, así como hemos concluido que el enriquecimiento de los términos es una mejor manera de estudiar estas variables, también es cierto que con ello se puede desviar o incluso perder el foco de atención o estudio. Bajo esta línea, y en alusión a la salud mental, recientes investigaciones documentan que esta contiene factores ambientales (factores que rara vez se mencionan en la literatura) y que, en un

sentido negativo, la mala calidad en el aire, la contaminación o los daños en ecosistemas que afectan la naturaleza, provocan preocupaciones importantes en la persona, dando lugar a fenómenos psicológicos, como la «ecoansiedad», y que disminuyen nuestros niveles de salud mental óptima (Pihkala, 2020). Asimismo, la evidencia también sugiere que no es posible el florecimiento individual o social, si el ecosistema en el que vivimos es caótico o contiene demasiados factores ambientales adversos (Zheng et al., 2019).

La tercera ola de la psicología positiva, propuesta también en fechas recientes (Lomas et al., 2020), plantea el estudio de todo aquello por lo que vale la pena vivir la vida desde la complejidad de sus términos (la primera ola se avocó al estudio en mayor medida de lo salutogénico y la segunda a su polaridad en un sentido dialéctico); por lo que confiamos que la investigación presente contribuya en ese sentido. Ampliar o afinar las metodologías de trabajo, así como las innovaciones y aplicaciones prácticas, son un deseo vivo y latente una vez se puedan esclarecer y diferenciar términos complejos como los aquí expuestos. Tanto de forma individual como colectiva, cuerpos teóricos sólidos y robustos nos permitirán pasar a la acción en relación a lo social (por ejemplo, con el diseño de nuevas políticas públicas) y a lo individual (por ejemplo, con programas específicos de potenciación o cultivo en equilibrio del bienestar, la salud mental óptima o el florecimiento) de manera más certera, precisa, confiable y que, evidentemente, nos beneficien a todos por igual puesto que contribuyen a nuestro bienestar integrativo.

### **Fuente de financiamiento**

El presente artículo no recibió financiamiento de ninguna institución pública o privada.

### **Conflicto de intereses**

El autor manifiesta que no existe conflicto de intereses con relación a la presente investigación.

## Referencias

- Abbasi, F., Hejazi, E., Ejei, J., & Hakimzadeh, R. (2021). Frequency of Flourishing in Gifted Students Based on Different Wellbeing Models: Is There a Difference Based on Gender? *Positive Psychology Research*, 7(3), 1-16.
- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas con la felicidad. *Persona*, 3, 147-157. <https://doi.org/10.26439/persona2000.n003.810>
- 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. <https://psicologiayeducacion.uic.mx/index.php/1/article/view/37>
- 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. Guía psicológica para cuidar mi salud mental*. Terracota.
- Cacioppo, J. T., & Berntson, G. G. (1994). Relationship Between Attitudes and Evaluative Space: A Critical Review, with Emphasis on the Separability of Positive and Negative Substrates. *Psychological Bulletin*, 115(3), 401-423. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.3.401>
- Chen, Y., Weziak-Bialowolska, D., Lee, M. T., Bialowolski, P., McNeely, E., & VanderWeele, T. J. (2022). Longitudinal Associations Between Domains of Flourishing. *Scientific Reports*, 12(1), 1-13. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-06626-5>
- Chirico, F. (2016). Spiritual Well-Being in the 21<sup>st</sup> Century: It's Time to Review the Current WHO's Health Definition. *Journal of Health and Social Sciences*, 1(1), 11-16.
- Delle Fave, A., & 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](https://doi.org/10.1007/978-90-481-9938-9_15)
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2009). Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being. En E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being* (pp. 103-118). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6\\_5](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_5)
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all Psychologists Should Know from the New Science on Subjective Well-Being. *Canadian Psychology*, 58(2), 87-104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Gokcen, N., Hefferon, K., & 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.org/10.5502/ijw.v2i1.1>
- Henderson, L. W., & 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.org/10.5502/ijw.v2i3.3>
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. Basic Books. <https://doi.org/10.1037/11258-000>
- Jankowski, P. J., Sandage, S. J., Bell, C. A., Davis, D. E., Porter, E., Jessen, M., Motzny, C. L., Ross, K. V., & Owen, J. (2020). Virtue, Flourishing, and Positive Psychology in Psychotherapy: An Overview and Research Prospectus. *Psychotherapy*, 57(3), 291-309. <https://doi.org/10.1037/pst0000285>
- Keller, S. (2020). What does Mental Health Have to do with Well Being? *Bioethics*, 34(3), 228-234. <https://doi.org/10.1111/bioe.12702>
- 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 21<sup>st</sup> Century. En C. L. M. Keyes, & 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. (2014). Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture. En G. F. Bauer, O. Hammig, & C. L. M. Keyes (Eds.), *Bridging Occupational, Organizational and Public Health* (pp. 179-192). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3\\_11](https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3_11)
- Kong, F., Heller, A. S., Van Reekum, C. M., & Sato, W. (2020). Editorial: Positive Neuroscience: The Neuroscience of Human Flourishing. *Frontiers in Human Neuroscience, 14*, 47. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.00047>
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., Ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2011). Evaluating the Psychometric Properties of the Mental Health Continuum Short Form (MHC SF). *Journal of Clinical Psychology, 67*(1), 99-110. <https://doi.org/10.1002/jclp.20741>
- Logan, M. S., & 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., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G., & Kern, M. L. (2020). Third Wave Positive Psychology: Broadening Towards Complexity. *The Journal of Positive Psychology, 16*(5), 660-674. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>
- Lomas, T., & 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), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114544>
- Lomas, T., & VanderWeele, T. J. (2023). The Complex Creation of Happiness: Multidimensional Conditionality in the Drivers of Happy People and Societies. *The Journal of Positive Psychology, 18*(1), 15-33. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1991453>
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant Validity of Well-Being Measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(3), 616-628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Michalec, B., Keyes, C. L. M., & Nalkur, S. (2009). Flourishing. En S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 391-394). Wiley Blackwell.
- Mjøsund, N. H. (2021). A Salutogenic Mental Health Model: Flourishing as a Metaphor for Good Mental Health. En G. Haugan, & 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](https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_5)
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science, 6*(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- O'Connor, M., Sanson, A., Hawkins, M., Olsson, C., Frydenberg, E., Toumbourou, J., & Letcher, P. (2012). The Relationship Between Positive Development and Psychopathology During the Transition to Adulthood: A Person-Centered Approach. *Journal of Adolescence, 35*(3), 701-712. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.10.006>
- Oblitas, L. A., Soto, D. E., Anicama, J. C., & Arana, A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: un estudio controlado. *Terapia psicológica, 37*(2), 116-128. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082019000200116>
- Organización Mundial de la Salud. (1949). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Consultado el 5 de febrero de 2023. <https://www3.paho.org/gut/dmdocuments/Constituci%C3%B3n%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice. Summary Report*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf>
- Pateraki, E., & Roussi, P. (2012). Marital Quality and Well-Being: The Role of Gender, Marital Duration, Social

- Support and Cultural Context. En A. Efklides, & D. Moraitou (Eds.), *A Positive Psychology Perspective on Quality of Life* (pp. 125-145). Springer Link. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-4963-4\\_8](https://doi.org/10.1007/978-94-007-4963-4_8)
- Pawelski, J. O. (2016a). Defining the 'Positive' in Positive Psychology: Part I. A Descriptive Analysis. *The Journal of Positive Psychology, 11*(4), 339-356. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137627>
- Pawelski, J. O. (2016b). Defining the 'Positive' in Positive Psychology: Part II. A Normative Analysis. *The Journal of Positive Psychology, 11*(4), 357-365. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137628>
- Pihkala, P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability, 12*(19), 1-20. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Prinzing, M. M. (2021). Positive Psychology is Value-Laden—It's Time to Embrace it. *The Journal of Positive Psychology, 16*(3), 289-297. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716049>
- Proctor, C., Tweed, R., & Morris, D. (2015). The Naturally Emerging Structure of Well-Being Among Young Adults: «Big Two» or Other Framework? *Journal of Happiness Studies, 16*, 257-275. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-014-9507-6>
- Przybylko, G., Morton, D. P., Morton, J. K., Renfrew, M. E., & 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>
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward a Positive Psychology of Relationships. En C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.). *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (pp. 129-159). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-006>
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-Being is More than Happiness and Life Satisfaction: A Multidimensional Analysis of 21 Countries. *Health and Quality of Life Outcomes, 18*(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Ryff, C. D. (2013). Eudaimonic Well-Being and Health: Mapping Consequences of Self-Realization. En A. S. Waterman (Ed.), *The Best within us: Positive Psychology Perspectives on Eudaimonia* (pp. 77-98). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14092-005>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & 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. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.
- Shek, D. T. (1995). Marital Quality and Psychological Well-Being of Married Adults in a Chinese Context. *The Journal of Genetic Psychology, 156*(1), 45-56. <https://doi.org/10.1080/00221325.1995.9914805>
- Tuason, M. T., Güss, C. D., & Boyd, L. (2021). Thriving During COVID-19: Predictors of Psychological Well-Being and Ways of Coping. *PloS One, 16*(3), 1-19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248591>
- VanderWeele, T. J., McNeely, E., & Koh, H. K. (2019). Reimagining Health-Flourishing. *Jama, 321*(17), 1667-1668. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.3035>
- VanderWeele, T. J. (2020). Spiritual Well-Being and Human Flourishing: Conceptual, Causal, and Policy Relations. *Religion and Human Flourishing, 1*, 43-54. [https://hfh.fas.harvard.edu/files/pik/files/spiritualwellbeing\\_bup.pdf](https://hfh.fas.harvard.edu/files/pik/files/spiritualwellbeing_bup.pdf)
- VanderWeele, T. J., & Lomas, T. (2023). Terminology and the Well-Being Literature. *Affective Science, 4*(1), 36-40. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00153-2>
- Van Tongeren, D. R., & Van Tongeren, S. A. (2021). Finding Meaning Amidst COVID-19: An Existential Positive Psychology Model of Suffering. *Frontiers in Psychology, 12*, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641747>



- Veenhoven, R. (2013). *Data-Book of Happiness: A Complementary Reference Work to 'Conditions of Happiness'*. Springer-Science & Business
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2010). Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan. *Journal of Adult Development, 17*, 110-119. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>
- Wong, P. T. (2011). Positive Psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the Good Life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 52*(2), 69-81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>
- Wu, K., Nan, Q., & Wu, T. (2020). Philosophical Analysis of the Meaning and Nature of Entropy and Negative Entropy Theories. *Complexity, 1*, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2020/8769060>
- Yang, K., Yan, W., Jia, N., Wang, Q., & Kong, F. (2021). Longitudinal Relationship Between Trait Gratitude and Subjective Well-Being in Adolescents: Evidence from the Bi-Factor Model. *The Journal of Positive Psychology, 16*(6), 802-810. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818812>
- Zheng, S., Wang, J., Sun, C., Zhang, X., & Kahn, M. E. (2019). Air Pollution Lowers Chinese Urbanites' Expressed Happiness on social media. *Nature Human Behaviour, 3*(3), 237-243. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0521-2>
- 

Ahmad Ramsés Barragán Estrada

Consultoría ZP

Director General en Consultoría ZP. Magister en Terapia Familiar Sistémica y Gestión Educativa. Sus intereses en investigación son el funcionamiento óptimo y la conducta humana en ciencias del bienestar, emociones positivas, salud mental óptima y parejas saludables/florecientes.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5063-603X>

[ramsesbarragane@hotmail.com](mailto:ramsesbarragane@hotmail.com)