

Nota de investigación:

El bienestar y sus configuraciones en México

Carlos Alberto Arellano-Esparza¹

Cuando hablamos de bienestar subjetivo solemos pensar en felicidad. Sin embargo, el bienestar no es ni una emoción aislada ni una simple sensación pasajera: este es una construcción más compleja que combina distintas formas de experiencia en la vida. ¿Cómo se construye el bienestar subjetivo de las personas? En términos generales, el bienestar se configura a partir de tres dimensiones que coexisten y se articulan entre sí.

La primera es la dimensión emocional, que recoge cómo nos sentimos en la vida cotidiana: estados como la alegría, la tranquilidad o la energía, pero también la preocupación o la tristeza. Estas experiencias son dinámicas y pueden cambiar según las circunstancias. La segunda es una dimensión cognitivo-evaluativa, relacionada con los juicios que hacemos sobre nuestra vida, o cómo pensamos sobre nuestra vida en términos de satisfacción en distintos rubros de diferente naturaleza. Este componente suele ser más estable que el emocional, porque implica una evaluación más medida de las propias circunstancias.

La tercera es la dimensión eudaimónica. El término proviene de la tradición filosófica clásica y se refiere a algo más profundo que sentirse bien. Alude al funcionamiento y desarrollo personal óptimos, se refiere al sentido de propósito y a la percepción de que la vida tiene coherencia y dirección. Esta dimensión no describe emociones pasajeras, sino procesos más duraderos vinculados con la agencia, la autoaceptación, el sentido de control y la construcción de una vida que se considera valiosa.

Estas tres dimensiones se combinan para construir la percepción de bienestar de una persona. ¿Cómo se combinan estas dimensiones? Pensemos en una analogía relacionada con la música: una canción o composición, de cualquier género, se integra a partir de la ejecución de varios instrumentos. Estos, sin embargo, no siempre tienen el mismo rol dentro de la canción: en ocasiones participan más como telón de fondo agregando texturas, en otras son un instrumento principal que destaca sobre el resto, otros marcan el ritmo. Todos, dependiendo del momento, tienen una contribución o rol que es más o menos protagónico según el momento de la canción. Algo similar ocurre con la construcción del bienestar de las

¹ Universidad Autónoma de Nuevo León. Correo electrónico: caae@post.com

personas: las dimensiones emocional, cognitiva y eudaimónica están presentes en todo momento, pero su protagonismo se va modificando de acuerdo con las circunstancias.

Sin embargo, cuando se analiza el bienestar subjetivo estas tres dimensiones tienden a pensarse de manera aislada. Reducir el bienestar a una sola de estas dimensiones puede ser útil en términos analíticos, pero implica perder de vista su complejidad: el bienestar no es sólo sentir, ni sólo evaluar o pensar sobre cómo nos sentimos, o sentir que nuestra vida vale la pena: es la interacción entre estas dimensiones la que construye el bienestar.

Cómo se desarrolla el bienestar en el tiempo

Cuando pensamos en el bienestar tendemos a concebirlo como un estado presente. Sin embargo, debemos pensar que la construcción del mismo ocurre tanto en el presente como en el futuro. Boltvinik y Arellano-Esparza (2020) han hablado de cómo este concepto se desdobra en el tiempo, por lo que podemos hablar de *bien-estar* y de *bien-ser*.

El *bien-estar* se refiere a estados y valoraciones del momento, es decir, cómo me siento y cómo juzgo mi vida en un periodo determinado. Por su naturaleza, está más vinculado a los componentes emocional y cognitivo-evaluativo y es más sensible a cambios coyunturales. El *bien-ser*, en cambio, alude a procesos más profundos y de mayor duración relacionados con el desarrollo de la persona, el sentido de agencia y autodeterminación que permiten sostener una vida con sentido a lo largo del tiempo. El *bien-ser* está más estrechamente relacionado con la dimensión eudaimónica.

Esta distinción nos permite evitar una confusión frecuente: el bienestar no es un asunto exclusivamente del presente, sino que se desdobra en el tiempo. Por ejemplo, experimentar emociones positivas o estar satisfecho con la vida (o aspectos de la misma) en un momento específico no implica que la persona esté desarrollando su sentido de vida más allá del momento; o la persona puede desarrollar actividades relacionadas con su crecimiento personal que no le resulten tan placenteras en el momento, sino hasta la consecución de ciertos logros.

Como dijimos antes, los distintos componentes del bienestar pueden moverse a ritmos distintos, y ese movimiento asincrónico tiene distinto tipo de repercusiones en el bienestar, tanto presente como futuro, de las personas.

La morfología del bienestar

Si las dimensiones del bienestar coexisten, lo que observamos no son estados uniformes, sino distintas configuraciones. La estructura conceptual del bienestar

se mantiene estable; sentir, evaluar y dar sentido siguen siendo sus pilares. Sin embargo, el equilibrio entre estos componentes cambia según las circunstancias y las etapas de la vida. En otras palabras, el bienestar no sólo aumenta o disminuye, este se reconfigura constantemente.

A esta forma cambiante pero estructurada la hemos llamado morfología del bienestar. La morfología alude a la forma interna que adopta un fenómeno cuando sus componentes conservan su identidad, pero varían en su peso relativo a través de su interacción. En el caso de bienestar como planteamos con la analogía de la música, en algunos momentos el componente emocional puede tener mayor peso, mientras que en otros las valoraciones cognitivas pueden estabilizar la experiencia. En otros más, el sentido de propósito puede funcionar como eje articulador. Esta reorganización produce configuraciones distintas de experimentar el bienestar a lo largo del curso de vida.

Y en México, ¿cómo se configura el bienestar a lo largo de la vida?

En un análisis integrado de las distintas dimensiones del bienestar subjetivo que realizamos para México, se encontró que el nivel global de bienestar subjetivo es alto en términos generales. Sin embargo, al analizar distintos grupos de edad aparecen patrones interesantes.

A diferencia de lo que sugiere parte de la literatura internacional en torno al bienestar y el curso de vida, en la que se plantea que el bienestar es alto en la juventud, disminuye en la etapa de la vida adulta y se recupera en la vejez (conocido como la curva en U), en México lo que se observa es una tendencia descendente en la que los niveles más altos se concentran en la juventud, entre los 18 y 24 años y van disminuyendo gradualmente conforme avanza la edad. Este descenso no implica necesariamente que la vida en edades avanzadas sea negativa o carente de sentido, lo que cambia no se refleja únicamente en la magnitud del bienestar, sino en su composición interna.

En la juventud, por ejemplo, aparecen niveles elevados globales pero acompañados de una mayor variabilidad. La dimensión emocional muestra oscilaciones más amplias y una sensibilidad pronunciada frente a eventos contextuales (como la pandemia). Las expectativas y la proyección hacia el futuro pueden sostener valoraciones positivas, aun cuando los recursos eudaimónicos no estén plenamente consolidados. El *bien-estar* puede ser alto, aunque el *bien-ser* todavía se encuentra en proceso de estructuración.

El grupo de 25 a 44 años presenta el comportamiento más consistente durante el período analizado. Las tres dimensiones muestran menor volatilidad y una

configuración relativamente estable. No se trata del punto más alto en términos absolutos, pero sí de la etapa en la que el equilibrio entre emociones, evaluaciones y sentido aparece menos expuesto a variaciones abruptas. La integración a rutinas laborales, familiares y sociales parece conferir mayor continuidad a la experiencia del bienestar, en parte por una alta valoración del bienestar eudaimónico.

Entre los 45 y 64 años comienzan a hacerse visibles variaciones presumiblemente asociadas a transiciones laborales, responsabilidades acumuladas o cambios en condiciones de salud. El bienestar global se mantiene en niveles altos, pero la dimensión emocional registra mayor sensibilidad, particularmente en aspectos vinculados con energía y vitalidad. En esta etapa, las dimensiones no se modifican en paralelo: mientras algunos componentes emocionales muestran mayor vulnerabilidad, las valoraciones cognitivas y ciertos recursos eudaimónicos mantienen mayor estabilidad.

En el grupo de 65 años y más, los niveles agregados son inferiores a los observados en todas las otras etapas, aunque se mantienen en rangos altos en términos absolutos. Lo relevante en este caso no es únicamente el descenso en la magnitud del índice global, sino la reorganización interna de sus componentes. En esta etapa, la dimensión emocional muestra descensos claros asociados a la vitalidad, mientras que se mantienen niveles relativamente altos en buen humor y sensación de calma. En la dimensión cognitiva, los adultos mayores presentan menor distancia respecto a otros grupos e incluso superan a éstos en satisfacción con dimensiones materiales como la vivienda y se sitúan a la par en satisfacción con los logros de vida. En la dimensión eudaimónica, las variaciones se expresan de manera distinta que, en la juventud, con menor optimismo, pero con mayor peso de experiencias vinculadas a la trayectoria de vida.

Las diferencias, por tanto, no se reducen a que el bienestar sea más alto o más bajo en una etapa u otra. Lo que cambia es la forma en que emociones, valoraciones y sentido se articulan en cada momento del curso de vida. La juventud combina niveles elevados con mayor variabilidad; la adultez media muestra mayor estabilidad; la vejez presenta descensos específicos en algunos componentes junto con estabilidad en otros. La configuración del bienestar cambia de acuerdo a las circunstancias y los contextos de las personas.

Una lectura multidimensional del bienestar

Entender que la estructura del bienestar es una morfología dinámica que puede presentar distinto tipo de configuraciones nos permite evitar interpretaciones lineales o mecanicistas. Las distintas dimensiones fluctúan de diversas maneras, interactuando e influenciándose de manera recíproca. El bienestar emerge

de equilibrios cambiantes entre los aspectos emocionales, evaluar y dotar de significado a la vida. Responder a la pregunta inicial implica reconocer que el bienestar subjetivo no es un estado único, sino un entramado dinámico que se reorganiza momento a momento a lo largo de la vida.

Referencias

- Arellano-Esparza, C. A., & Boltvinik, J. (2020). Una visión panorámica de diversas concepciones del bienestar humano. Descripción y crítica. *Anthropos*, 256, 84–136.
- Boltvinik, J. (2020). *Pobreza y florecimiento humano*. Universidad Autónoma de Zacatecas / Editorial Itaca.