

# Perspectivas contemporáneas sobre el bienestar: el *mindfulness*, la psicología positiva y la teoría polivagal

## *Contemporary perspectives on well-being: mindfulness, positive psychology, and polyvagal theory*

Fernando Hidalgo-Ramírez y Georgina Contreras-Landgrave

Universidad Autónoma del Estado de México<sup>1</sup>

Autor para correspondencia: Fernando Hidalgo R., [fhidalgor001@alumno.uaemex.mx](mailto:fhidalgor001@alumno.uaemex.mx).

### RESUMEN

En este escrito se examinan las ideas de *bienestar* y *felicidad* considerando tres enfoques complementarios: el *mindfulness*, o atención plena, la psicología positiva y la teoría polivagal. Se consideran los orígenes filosóficos y culturales del bienestar, así como sus efectos en el cerebro y en las emociones. Con base en la evidencia empírica, se resalta cómo estas perspectivas ofrecen herramientas para cultivar el equilibrio interno, regular las emociones y fortalecer los vínculos sociales. También se subraya la importancia de comprender la felicidad no sólo como experiencia individual, sino como una construcción colectiva nutrida por el contexto social, las relaciones humanas y los entornos seguros. La integración de estos enfoques sugiere un modelo de bienestar que trasciende la ausencia de malestar y promueve una vida con sentido, conexión y propósito. Finalmente, se invita a reflexionar sobre la aplicación de estas ideas a las políticas públicas, proyectos comunitarios y prácticas cotidianas para favorecer una sociedad más justa y equilibrada.

**Palabras clave:** Bienestar; Felicidad; *Mindfulness*; Psicología positiva; Teoría polivagal.

### ABSTRACT

*This paper examines the concepts of well-being and happiness through three complementary approaches: mindfulness, positive psychology, and polyvagal theory. It considers the philosophical and cultural origins of well-being, as well as its effects on the brain and emotions. Based on empirical evidence, these perspectives offer tools for cultivating inner balance, regulating emotions, and strengthening social bonds. It also underscores the importance of understanding happiness not only as an individual experience, but as a collective construct nurtured by social context, human relationships, and safe environments. The integration of these approaches suggests a model of well-being that goes beyond the absence of discomfort and fosters a life of meaning, connection, and purpose. Finally, it invites reflection on applying these ideas to public policy, community projects, and everyday practices to promote a more just and balanced society.*

**Key words:** Well-Being; Happiness; Mindfulness; Positive psychology; Polyvagal theory.

<sup>1</sup> Facultad de Ciencias de la Conducta, Filiberto Gómez s/n, Barrio de Tlacopa, Col. Guadalupe, 50010 Toluca, Edo. de México, México, correos electrónicos: [fhidalgor001@alumno.uaemex.mx](mailto:fhidalgor001@alumno.uaemex.mx), <https://orcid.org/0009-0002-4960-9848>; [gcontrerasl@uaemex.mx](mailto:gcontrerasl@uaemex.mx), <https://orcid.org/0000-0002-0353-5970>

Recibido: 30/08/2025

Aceptado: 17/03/2026

La búsqueda de bienestar y felicidad en nuestra época, caracterizada por la velocidad, la incertidumbre y numerosos desafíos sociales, es una preocupación que ha dejado de ser únicamente individual para convertirse en un tópico de interés para muchas disciplinas y prioridades de las políticas públicas y los programas sociales. Ello no le quita al bienestar su carácter fluido, culturalmente condicionado y profundamente subjetivo, sujeto a múltiples restricciones y definido de maneras diversas a lo largo de la historia y en diferentes sociedades.

Cada año, el World Happiness Report proporciona un interesante panorama sobre cómo distintas sociedades del mundo perciben y viven su bienestar. En su edición más reciente, correspondiente a 2024, dicho informe evaluó a más de 150 países considerando factores como el apoyo social, la libertad, la esperanza de vida y el bienestar económico. Finlandia encabeza nuevamente la lista, seguida de Dinamarca e Islandia. México, por su parte, ha mostrado un avance notable en esta medición ya que en el año 2023 ocupaba el puesto 36 y en el reporte del año 2024 ascendió al puesto 25 (Helliwell *et al.*, 2023, 2024). Más allá de los números, el citado informe invita a reflexionar sobre los múltiples factores internos y contextuales que contribuyen al bienestar en las diversas culturas del mundo.

Sin embargo, deberíamos preguntarnos qué aspectos culturales desempeñan un papel activo en la experiencia diaria del bienestar. A ese respecto, resulta pertinente recordar que, por ejemplo, el 21 de diciembre de cada año se conmemora el día mundial de la meditación, lo que se debe a que ciertas prácticas contemplativas fomentan la paz interna, la regulación de las emociones y la conexión con el presente. Así, tal tipo de recordatorios confirma que el bienestar no es únicamente una cuestión relacionada con factores económicos, sino que tiene dimensiones internas y relacionales con prácticas que pueden ser de acceso personal.

Autores como Cencerrado (2022) subrayan que en lugares como América Latina, donde el tejido social tiende a ser mucho más cálido y unido, las personas pueden sentirse muy felices pese a las dificultades económicas o estructurales, lo cual nos lleva a considerar cuán protagónico es el contexto cultural en la conformación del bienestar y qué tan necesarios son en este siglo XXI ciertos enfoques más comprensivos que hacen posible reconocer tal diversidad. En este escenario, es razonable cuestionarse cómo experimentamos actualmente el bienestar y la felicidad en nuestras comunidades. ¿Cómo afecta a nuestras culturas, interacciones y rutinas diarias su edificación? Y principalmente, ¿cómo pueden contribuir los enfoques actuales para potenciar el entendimiento y la experiencia de estas vivencias?

El presente artículo sugiere examinar tales cuestiones a partir de tres enfoques que han cobrado importancia en el ámbito de la investigación y la práctica: el *mindfulness* o atención plena, la psicología positiva y la teoría polivagal.

Desde la psicología positiva, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) proporcionan un contexto útil para comprender el bienestar como un proceso que trasciende el simple malestar. En cuanto al *mindfulness*, que se inspira en la tradición budista, ofrece recursos para fomentar la autoconciencia y la regulación de las emociones (Kabat-Zinn, 1990). Finalmente, la teoría polivagal (Porges, 2001) ofrece una mirada innovadora sobre cómo el sistema nervioso autónomo influye en nuestras experiencias de seguridad, conexión y bienestar. Por lo anterior, lejos de proporcionar soluciones definitivas, se busca propiciar un espacio de reflexión acerca de cómo estos métodos pueden dialogar entre sí y aportar un entendimiento más extenso y de carácter más humano sobre el bienestar en el mundo contemporáneo. En tal sentido, este trabajo se plantea como un ejercicio de integración conceptual sustentado en la literatura académica existente sobre bienestar, *mindfulness*, psicología positiva y teoría polivagal. La selección de las fuentes se orientó a incluir tanto trabajos clásicos como investigaciones contemporáneas representativas de estos enfoques, con el propósito de ofrecer una discusión teórica que permita articular sus aportaciones al estudio del bienestar.

## BIENESTAR Y FELICIDAD

La motivación en las personas se manifiesta cuando orientamos nuestras actividades, impulsados por el deseo común de toda la humanidad, al objetivo de alcanzar una vida plena y significativa. Tal anhelo se nutre de la búsqueda de felicidad y de la necesidad de dar sentido a nuestra existencia (Gómez y Jódar, 2019). Las referidas inquietudes humanas han sido motivo de indagación desde la filosofía clásica. Ya Aristóteles definía la felicidad como *eudaimonia*, una existencia plena de todo el potencial humano que iba más allá del mero placer y que pasaba por la necesidad del desarrollo y de la construcción de las habilidades humanas (Zegarra, 2023). Ya antes Sócrates enseñaba que el bienestar estaba íntimamente relacionado con el autoconocimiento. La persona, al conocerse a sí misma, podía examinar sus valores y motivaciones ya que una vida examinada era fundamental para la sabiduría. La felicidad no se encontraba en los placeres externos, sino en el conocerse a sí mismo (Fierro, 2005). Diógenes, por el contrario, abogaba por una vida en consonancia con la naturaleza y la autosuficiencia, exenta de deseos materiales y convencionalismos; la simplicidad era para él la vía hacia la felicidad y la paz interior (Estrada, 2021).

En la filosofía epicúrea y estoica se consideraba que el estado de ataraxia, que representa la calma y el equilibrio emocional, permite a las personas enfrentar la vida con serenidad y ecuanimidad, lo que puede lograrse si se acepta lo inevitable, el cultivo de la habilidad para ser feliz y liberarse de los bienes materiales y de las expectativas de gozar placeres meramente superficiales (Huacuja, 2024). A pesar de sus diferencias, todas estas perspectivas filosóficas coinciden en un punto fundamental: el bienestar auténtico depende de factores internos, más que de condiciones externas o materiales. Alcanzar una vida plena requiere dominar las emociones, pensamientos y reacciones ante el mundo, en lugar de perseguir la acumulación de bienes o la satisfacción de deseos efímeros.

Desde otras tradiciones culturales, como la mexicana, el bienestar y la felicidad también se concibieron de forma holística. Según Terrones

(2021), para la cultura mexicana no eran meramente vivencias transitorias de alegría, sino un intenso modo de vida que se fundamentaba en la autenticidad y el equilibrio con el cosmos, el medio ambiente y la comunidad. El término *Neltiliztli*, cuyo primer significado es “verdad”, proviene del náhuatl y tiene un significado aún más profundo que significa “raíz” o estar enraizado; simboliza dicha visión, que implica vivir en armonía con la verdad esencial de la existencia. Para los mexicanos, lograr el bienestar entrañaba establecer una profunda conexión con las fuerzas cósmicas, cumplir los deberes con la comunidad y con los dioses, buscando una armonía interior y exterior que sustente una felicidad duradera (Olko y Sullivan, 2014; Purcell, 2017). Finalmente, la literatura contemporánea distingue entre “bienestar hedónico” y “bienestar eudaimónico”. El primero se relaciona con el bienestar subjetivo, caracterizado por la satisfacción con la vida y la presencia de emociones positivas, mientras que el segundo se vincula con el desarrollo del potencial humano, el sentido de vida y el funcionamiento psicológico óptimo (cf. Arslan y Coşkun, 2025).

Hoy en día, el análisis del bienestar se ha potenciado con modelos modernos que incorporan varias dimensiones. Por ejemplo, el bienestar subjetivo abarca elementos emocionales, como las emociones positivas y la gratificación por la vida. Según Diener (1984), este tipo de bienestar se evalúa teniendo en cuenta la frecuencia de sentimientos positivos y la percepción global de calidad de vida. Una investigación reciente llevada a cabo por Quiñonez y Vargas (2023) con 67,503 jóvenes de nueve naciones validó una escala de bienestar subjetivo fundamentada en un modelo bifactorial que incluye la satisfacción con la vida y las emociones positivas y negativas. Los resultados demostraron su eficacia para fomentar el bienestar personal en entornos clínicos y educativos. A su vez, Ryff *et al.* (1995) desarrollaron un modelo de salud mental que resalta aspectos tales como el propósito vital, el desarrollo personal y la independencia. Estas dimensiones subrayan la relevancia de lograr objetivos relevantes y de vivir un crecimiento personal constante. En línea con la anterior, una investigación realizada con 377 alumnos universitarios chilenos reveló que el

bienestar psicológico, evaluado a través de la escala de Ryff, correlación significativamente con las estrategias del manejo y la satisfacción familiar, lo que resalta su importancia para el bienestar global (Marín *et al.*, 2023).

La dimensión de bienestar social hace referencia a la visión positiva de las interacciones personales y a la incorporación en la comunidad. Incorpora elementos tales como la aceptación, la coherencia y el aporte social (Bilbao *et al.*, 2025). Una investigación efectuada en México con 152 alumnos universitarios demostró que los niveles superiores de bienestar social, especialmente en términos de coherencia y actualización social, estaban vinculados con un menor temor al crimen; a su vez, los sentimientos negativos y una visión negativa del ambiente aumentaban esta inquietud, resaltando así la importancia de robustecer el bienestar social como un medio para atenuar el efecto emocional de la seguridad (Rodríguez *et al.*, 2024). En consecuencia, la felicidad y el bienestar son nociones de múltiples dimensiones, formadas a partir de elementos internos vinculados a la cultura. Es fundamental entender esta complejidad para formular estrategias que fomenten una vida más completa y más vinculada con uno mismo, con los demás y con el ambiente.

### Atención plena (*mindfulness*)

El *mindfulness*, o atención plena, es una práctica que ha ganado un lugar destacado en el campo de la psicología y de las intervenciones para el bienestar; hace énfasis en la práctica de mantener una conciencia plena y sostenida en el momento presente (Kabat-Zinn, 1990). Su esencia consiste en fomentar una actitud de apertura, aceptación y curiosidad hacia la propia vivencia, sin criticarla ni buscar modificarla. Al practicar *mindfulness* se motiva a las personas a examinar sus pensamientos, sentimientos y percepciones físicas con una postura de aceptación y disposición, promoviendo de esta manera una relación balanceada consigo mismas y con su ambiente.

El referido concepto proviene del término *safi*, que se traduce como “memoria” o “conciencia”. En su influencia budista, este vocablo *pāli*

aludía a la habilidad de mantener una concentración consciente en el instante actual, permaneciendo deliberadamente en el presente o en el instante presente (Amaral y Pinheiro, 2022).

Aunque sus raíces se encuentran vinculadas con prácticas contemplativas antiguas de hace más de 2,500 años y de prácticas religiosas tales como el budismo, en las últimas décadas se han transformado hasta convertirse en una herramienta secular utilizada en entornos clínicos y educativos para promover la salud y el bienestar psicofísico (Díez y Castellanos, 2022; Tovar, 2023). Diversas investigaciones han corroborado exitosamente el efecto que tiene la atención plena en el bienestar psicofísico. Se ha comprobado que su ejercicio disminuye de forma considerable el estrés, la ansiedad y los signos de depresión (Collado *et al.*, 2021).

Por ejemplo, Kabat-Zinn (2010), pionero en la implementación clínica de este recurso mediante su programa *Mindfulness based stress reduction* (MBSR), descubrió que la formación en esta práctica potencia la gestión emocional y promueve una reducción duradera del estrés al asistir a las personas a enfrentar los retos diarios con mayor resistencia. En tal sentido, la resiliencia puede ser conceptualizada como un proceso dinámico de adaptación positiva ante la adversidad, constituyendo así una capacidad para hacer frente a las dificultades que implica superar el reto de la prosperidad. La resiliencia se pone de manifiesto a través de las habilidades que permiten adaptarse a la adversidad, la flexibilidad, la perseverancia, el hallazgo de un significado constructivo en las vivencias traumáticas, o por lo menos tolerar su existencia (Rueda y Victoria, 2020). La resiliencia, lograda a través de la atención plena, hace posible vivir de forma más saludable el estrés propio de la vida cotidiana.

Además, su efectividad en el fortalecimiento del bienestar subjetivo ha sido corroborada por estudios recientes. Quienes la practican de manera regular tienden a experimentar emociones positivas más frecuentemente, así como una mayor sensación de propósito y una percepción más satisfactoria de su calidad de vida (Junça, 2024). Dichos hallazgos refuerzan la idea de que la felici-

dad no depende únicamente de factores externos, sino también, y de manera muy significativa, de cómo cada individuo se relaciona con sus propias experiencias internas.

## Psicología positiva

La psicología positiva, entendida como un modelo centrado en las virtudes y en las fortalezas humanas, nos ha cambiado de manera drástica el modo en que hoy interpretamos el bienestar o la felicidad. La psicología positiva se opone a determinadas concepciones tradicionales que priorizaban el alivio de los síntomas y la reducción de las emociones negativas, por lo que esta corriente defiende que la felicidad conlleva también una práctica voluntaria por cultivar estados emocionales positivos como la gratitud, la esperanza, el optimismo o el sentido de vida (Shrestha, 2024). Martin Seligman, considerado como uno de los fundadores de este movimiento, planteó el modelo PERMA, el cual identifica cinco elementos esenciales para alcanzar el bienestar subjetivo: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y logros (*cf.* Turner *et al.*, 2023). Estos componentes reflejan que la felicidad auténtica se construye a partir de la conexión con uno mismo, con los demás y con objetivos significativos, y no meramente mediante la búsqueda de placeres momentáneos.

La importante influencia de la psicología positiva ha rebasado los márgenes propios de lo clínico y ha logrado penetrar en otros ámbitos, como la educación, la salud mental y las organizaciones. Ciertas prácticas sencillas, aunque altamente efectivas, se han asociado con mejoras en la salud física, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la facilitación para afrontar situaciones adversas, tales como el ejercicio de la gratitud o el cultivo del optimismo (Sari *et al.*, 2020). En este sentido, el bienestar subjetivo no consiste tan sólo en la ausencia de malestar, sino que se entiende como un proceso activo de florecimiento de lo humano. Además, esta estrategia pone de relieve la importancia de acrecer emociones constructivas y de poner en acción recursos psicológicos que ayuden tanto a cada persona como a la comunidad. Dichas estrategias generan efectos multiplicadores

en el entorno social, creando en consecuencia estilos de vida más resilientes, más empáticos y más colaborativos (Lambert y Pasha-Zaidi, 2014). En tal sentido, para la psicología positiva el modelo del bienestar pleno ayudaría a encontrar una retroalimentación equilibrada entre lo personal y lo social, lo emocional, lo individual y lo trascendental.

## Teoría polivagal

La teoría polivagal, elaborada por Stephen Porges, ofrece un enfoque neurofisiológico muy interesante para la comprensión del bienestar y la felicidad. Dicho autor considera el sistema nervioso autónomo, y más concretamente el nervio vago, como uno de los mecanismos más relevantes que regulan la continuidad de nuestras emociones, la manera cómo se establecen las conexiones con los demás, e incluso cómo nos adaptamos para realizar las conductas más adecuadas para responder a las condiciones de estrés (Porges, 2022). Tal teoría plantea que el sistema nervioso autónomo ha evolucionado para facilitar comportamientos sociales adaptativos al modular las reacciones ante estímulos que indican seguridad o amenaza. Un concepto clave en este enfoque es el de *neurocepción*, que se entiende como el proceso inconsciente mediante el cual nuestro sistema nervioso evalúa constantemente el entorno en busca de señales de seguridad o de peligro, ajustando las respuestas fisiológicas de manera automática (Dufey *et al.*, 2022).

Tomando en consideración lo expuesto, el bienestar guarda una relación estrecha con la activación del sistema de seguridad social, tal y como está mediado por la rama ventral del nervio vago. Tal sistema responde a la conexión cooperativa y de calma que permite a los individuos experimentar una vida plena y con sentido (Vanderpal y Brazie, 2023). En el otro extremo, la activación de respuestas de lucha, huida o congelación, asociadas al simpático o a la rama dorsal del nervio vago, puede restringir de forma muy considerable las posibilidades de experimentar el bienestar y la felicidad de las personas.

Uno de los aportes más interesantes de la teoría polivagal es su énfasis en la importancia de los entornos seguros y de las relaciones interpersona-

les positivas para fomentar la regulación emocional y el bienestar. Prácticas como el *mindfulness*, la respiración consciente o la interacción social significativa ayudan a activar el nervio vago ventral, facilitando así la recuperación del equilibrio tanto emocional como físico (Poli *et al.*, 2021). Estudios como el de Mansoor (2024) han mostrado que la desregulación del sistema nervioso autónomo se encuentra asociada con distintas dificultades emocionales y psicopatológicas, tales como ansiedad, depresión o trastornos relacionados con el estrés, lo que refuerza la importancia de comprender los procesos fisiológicos implicados en la regulación emocional y el comportamiento social.

Otro dato relevante es que la teoría polivagal se ha utilizado para comprender cómo es que los estados del sistema nervioso autónomo influyen en la regulación emocional y conductual. Tal modelo describe tres estados fisiológicos organizados jerárquicamente: el compromiso social mediado por el sistema vagal ventral, la movilización asociada al sistema simpático (lucha o huida) y la inmovilización vinculada al sistema vagal dorsal. Dichos estados permiten explicar cómo el organismo regula sus respuestas ante las señales de seguridad o de amenaza, e influye así en la adaptación al entorno y en los procesos de regulación emocional (Chua, 2023).

Asimismo, estudios recientes han ampliado el marco de la teoría polivagal al destacar el papel de la interocepción en la regulación emocional y la adaptación al entorno. Desde esta perspectiva, el sistema nervioso autónomo evalúa continuamente las señales internas de seguridad o amenaza, y modula así las respuestas fisiológicas y conductuales del organismo (Candaş Demir y Hasateş, 2026).

Diversos estudios han hallado que la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) constituye uno de los indicadores fisiológicos más utilizados para evaluar la regulación del sistema nervioso autónomo, y particularmente el funcionamiento del tono vagal. Tal variabilidad refleja las fluctuaciones en los intervalos entre latidos cardíacos y se considera un marcador del equilibrio dinámico entre la actividad simpática y parasimpática del organismo. Por consiguiente, a los niveles más elevados de VFC se les ha asociado con una ma-

yor flexibilidad fisiológica, una mejor regulación emocional y una mayor capacidad de adaptación frente al estrés, mientras que los niveles reducidos pueden relacionarse con estados prolongados de activación defensiva y con diversos problemas de salud física y mental. Desde la perspectiva de la teoría polivagal, tales indicadores permiten observar de forma indirecta el funcionamiento del sistema de seguridad social mediado por el nervio vago y su papel en la regulación emocional y fisiológica del organismo (Mukunthan, 2024; Rudics *et al.*, 2025).

En concordancia con estos planteamientos, en algunos estudios aplicados se ha explorado el uso de ciertas intervenciones orientadas a la regulación autonómica basadas en los principios de la teoría polivagal. Por ejemplo, se han evaluado ciertos programas psicofisiológicos dirigidos a la activación del complejo vagal ventral, hallándose reducciones significativas en variables como la ansiedad, la depresión o la percepción del dolor, así como algunos cambios en determinados indicadores fisiológicos asociados con la regulación autonómica. Estos hallazgos sugieren que la modulación del sistema nervioso autónomo puede representar una importante vía para comprender y promover procesos de bienestar desde una perspectiva integradora que articule las dimensiones fisiológicas, emocionales y sociales (Molina *et al.*, 2023).

## EVIDENCIAS SOBRE BIENESTAR Y FELICIDAD

Distintos estudios han puesto de manifiesto la forma en la que la atención plena o *mindfulness*, la psicología positiva y la teoría polivagal contribuyen de manera significativa al bienestar y la felicidad. En el área del *mindfulness*, por ejemplo, un estudio publicado por Cho (2024) demostró que la práctica de este tipo de meditación resulta efectiva para reducir el estrés y la percepción del dolor, generando así una mejora en el bienestar general de los participantes.

En el caso de la psicología positiva, el modelo PERMA (cuyas siglas en inglés corresponden a

los siguientes conceptos: emociones positivas [P], compromiso [E], relaciones [R], significado [M] y logro [A]) ha demostrado ser una herramienta válida y confiable para evaluar el bienestar integral. Diversas investigaciones han identificado efectos positivos en dimensiones tales como las emociones positivas, el sentido de propósito y las relaciones interpersonales, particularmente en contextos educativos (Turner *et al.*, 2023). De igual modo, un estudio efectuado con estudiantes universitarios de Chile confirmó que el modelo PERMA contribuye significativamente al bienestar general. Entre sus componentes, las emociones positivas y el compromiso fueron los factores más influyentes, mientras que el dolor psicológico y los síntomas somáticos tuvieron un resultado negativo, lo que resalta la relevancia de este modelo en entornos educativos (González-Arias *et al.*, 2023). Por otra parte, desde la perspectiva de la psicología positiva, una revisión sistemática de López *et al.* (2023) analizó la efectividad de las intervenciones con la psicología positiva en el colectivo de personas de 60 años y más. Las conclusiones de la revisión mostraron una disminución significativa de la conciencia sintomatológica depresiva y un aumento del bienestar subjetivo y psicológico de los participantes. Las intervenciones incluyeron programas de bienestar, formación sobre la fortaleza personal, como la gratitud y el perdón, entre otros, y las prácticas de *mindfulness*.

En relación con la teoría polivagal, un reciente estudio analizó el uso de un abordaje de regulación automática del nervio vago como forma de intervención para el manejo del dolor lumbar crónico. Este estudio encontró una marcada disminución de los niveles de dolor, ansiedad y depresión, corroborando así la factibilidad del abordaje terapéutico (Molina *et al.*, 2023). Además, un reporte elaborado por Porges y Buczynski (2012) describe la utilización de la teoría polivagal como un tratamiento exitoso para el manejo de traumas y el modo de aplicar esta teoría en la infancia, con el propósito de ayudar en la regulación emocional y mejorar la resiliencia de los pacientes en forma positiva.

De manera complementaria, un estudio reciente de Bailey *et al.* (2023) ha propuesto sus-

tituir el término “síndrome de Estocolmo” por el de “apaciguamiento”, como una manera más adecuada de entender una estrategia adaptativa de supervivencia fundamentada en los postulados de la teoría polivagal. Desde este punto de vista, el apaciguamiento puede ser considerado como una respuesta de tipo neurobiológico mediante la cual las víctimas solventan una situación de amenaza extrema mediante la correulación emocional con el agresor. Tal respuesta automática del sistema nervioso autónomo promueve las señales de seguridad que pueden evitar la posibilidad de violencia o de daño. Los resultados tienen una relevancia especial porque subrayan la importancia de entender todas estas respuestas adaptativas para fomentar la resiliencia y el proceso de recuperación en personas sobrevivientes del trauma.

En cuanto a su uso en el ámbito laboral, Goilean *et al.* (2020) señalan que la implementación de programas de *mindfulness* en el lugar de trabajo reduce el estrés, mejora la satisfacción laboral y aumenta la productividad. De manera semejante, una revisión sistemática realizada por López y Gené (2021) pone de manifiesto que la práctica del *mindfulness* se relaciona con la educación emocional, mejora la autoeficacia y la autorregulación y, en la práctica deportiva, se puede apreciar como un menor estrés, mayor rendimiento deportivo y más actividad física de quienes participan.

Los resultados evidencian la posibilidad de articular enfoques multidimensionales que conjuguen propioceptividad y psiqué para contribuir al bienestar. A la vez, valoran la capacidad de transformación de estas prácticas en la generación o el sostenimiento de la resiliencia, así como y en la mejora de la conexión social en diferentes contextos. Sin embargo, es necesario tener presente que cada intervención debe modificarse en función de los contextos y de la naturaleza de las poblaciones para optimizar su eficacia.

Con el fin de sintetizar la evidencia mencionada, en la Tabla 1 se muestra un resumen comparativo de algunos de los estudios citados, incluidos el autor o autores, el año de publicación, el tipo de muestra, el tipo de intervención o el enfoque utilizado y el principal resultado.

**Tabla 1.** Síntesis de estudios sobre bienestar y felicidad desde el *mindfulness*, la psicología positiva y la teoría polivagal.

| Autor/Año                           | Muestra                                                  | Intervención/Enfoque                                         | Resultado principal                                                    |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Cho (2024)                          | Adultos participantes en programas de meditación         | Práctica de <i>mindfulness</i>                               | Reducción del estrés y percepción del dolor; mejora del bienestar      |
| Turner <i>et al.</i> (2023)         | Estudios en contextos educativos                         | Aplicación del modelo PERMA                                  | Incremento de emociones positivas, sentido de propósito y relaciones   |
| González-Arias <i>et al.</i> (2023) | Estudiantes universitarios de Chile                      | Evaluación del modelo PERMA                                  | Emociones positivas y compromiso como predictores del bienestar        |
| López <i>et al.</i> (2023)          | Adultos mayores de 60 años                               | Intervención de psicología positiva                          | Disminución de síntomas depresivos y aumento del bienestar             |
| Molina <i>et al.</i> (2023)         | Pacientes con dolor lumbar crónico                       | Intervención basada en teoría polivagal                      | Reducción de dolor, ansiedad y depresión                               |
| Bailey <i>et al.</i> (2023)         | Análisis conceptual sobre trauma                         | Aplicación de teoría polivagal al concepto de apaciguamiento | Comprensión neurobiológica de estrategias adaptativas frente al trauma |
| Goilean <i>et al.</i> (2020)        | Trabajadores en entornos laborales                       | Programas de <i>mindfulness</i>                              | Reducción del estrés y mejora de la satisfacción laboral               |
| López y Gené (2021)                 | Participantes en programas de actividad física y deporte | Prácticas de <i>mindfulness</i>                              | Mejora de autorregulación, autoeficacia y rendimiento                  |

INTEGRANDO LAS TEORÍAS

La aproximación entre el *mindfulness*, la psicología positiva y la teoría polivagal permite apreciar que el bienestar, la felicidad y otros procesos relacionados son fenómenos complejos que resultan de la co-construcción entre cuerpo-mente-entorno. Si bien se trata de enfoques que aportan diferentes matices, no hay un punto de encuentro, lo que permite apreciar que el bienestar no consiste simplemente en la ausencia de malestar, sino que emerge de la existencia activa de un equilibrio interno, de la regulación emocional y de las relaciones significativas. El *mindfulness*, al mantener la mente en el momento presente, invita a alcanzar una calma natural y a aceptar lo que hay mientras cultiva la compasión hacia los otros y hacia uno mismo (Villalón, 2023).

La psicología positiva, por su parte, pone énfasis en nutrir las fortalezas y emociones benéficas, como la gratitud o el optimismo, porque este cuidado alimenta una felicidad más duradera (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Desde el plano neurofisiológico, la teoría polivagal muestra que las reacciones ante el estrés y las formas en que las personas se relacionan son, en realidad, dos caras de la misma moneda que regula cómo sienten (Porges, 2022).

Estos enfoques no únicamente se complementan, sino que se potencian entre sí. La práctica del *mindfulness*, por ejemplos, activa el sistema parasimpático y el nervio vago ventral, lo que ayuda a regular las emociones y a formar lazos sociales seguros (Porges, 2001; Wolfe *et al.*, 2024). Al mismo tiempo, las intervenciones con la psicología positiva afinan los recursos internos, como la resiliencia, la gratitud y la autoeficacia, que son claves para enfrentar los retos del día a día (Domínguez e Ibarra, 2017). Vistas en su totalidad, estas teorías proponen una visión integral del bienestar, enfocada no solamente en disminuir el sufrimiento, sino también en impulsar el desarrollo pleno de las personas y una existencia llena de sentido, alegría y vínculos. Igualmente, dicha unión anima a considerar la relevancia de instrumentar tales miradas en diversos ámbitos, desde lo individual hasta las estrategias gubernamentales. Fomentar el bienestar y la felicidad debería ser visto no como un lujo sino como el derecho a sentirse dignos de la felicidad, reconociendo que únicamente al hacerla propia es posible ofrecerla a otros, tejiendo así comunidades más justas, compasivas y auténticamente humanas.

## UNA REFLEXIÓN FINAL

Las preguntas plasmadas al inicio del presente artículo acerca del bienestar y la felicidad reciben ahora una respuesta más concreta gracias a la mezcla de las ideas aquí desarrolladas. En este sentido, resulta pertinente recordar que en la literatura científica contemporánea se suele distinguir entre *bienestar* (entendido como un proceso amplio que incluye dimensiones psicológicas y sociales del desarrollo humano) y *felicidad* (definida como un derecho natural de cada persona), las que sin embargo se entrelazan en la imagen de un proyecto que debemos analizar día a día fin de generar decisiones cuidadosas y formar hábitos que mantengan un equilibrio y el bienestar interior. El *mindfulness* nos anima a permanecer en el aquí y el ahora y a recibir lo que vivimos con una mirada amable hacia nosotros mismos. La psicología positiva, en cambio, nos motiva a reforzar nuestras fortalezas y a alimentar emociones como la gratitud o el optimismo, porque son peldaños que nos acercan a una felicidad que se presume más duradera. La teoría polivagal, a su vez, subraya que sin relaciones seguras y entornos nutritivos el proceso pierde sentido; nuestro sistema nervioso y por tanto, nuestro bienestar, se estabiliza solamente cuando nos sentimos vistos y protegidos.

Más allá de las limitaciones estructurales que enfrentan muchas sociedades, los enfoques presentados en este trabajo resaltan el valor de ciertos factores cualitativos, como la calidad de las relaciones humanas y el sentido de pertenencia comunitaria. Tal como apunta Alejandro Cencerrado (2022), en culturas como las de Latinoamérica, caracterizadas por la amabilidad y el trato cercano, la felicidad no se evalúa solamente con datos numéricos, sino que se manifiesta en la intensidad que pueden experimentar nuestras relaciones.

Resulta indispensable que estas visiones dejen de ser exclusivamente personales y pasen a ser un objeto común que genere salud. Impulsar el bienestar por medio de iniciativas gubernamentales integradoras, proyectos de formación, actividades vecinales y métodos que estimulen el

manejo de las emociones, transforma la existencia de las personas, robustece más estrechamente los vínculos y lo hace más fuertes.

No obstante, también es importante reconocer que la investigación en estos campos enfrenta diversas limitaciones metodológicas. En el caso de las intervenciones basadas en la conciencia plena, o *mindfulness*, algunos estudios presentan tamaños de muestra muy reducidos, una amplia diversidad en los protocolos de intervención y numerosas variaciones en la duración de los programas, lo que dificulta la comparación directa de los resultados de las investigaciones. Asimismo, aunque la teoría polivagal ha despertado un creciente interés en el ámbito clínico y psicológico, algunos autores han señalado la necesidad de fortalecer la evidencia empírica que vincule de manera más sistemática sus postulados teóricos con indicadores fisiológicos y resultados clínicos replicables. En este contexto, uno de los principales retos para la investigación futura consiste en avanzar hacia la estandarización de este tipo de intervenciones y evaluar su aplicabilidad en poblaciones clínicas diversas con el propósito de comprender mejor las condiciones bajo las cuales tales enfoques pueden resultar más eficaces.

En un mundo cada vez más interconectado, el bienestar y la felicidad no son aspiraciones utópicas sino realidades concebibles, siempre y cuando se fomenten mediante un enfoque equitativo y universal. Después de todo, la verdadera felicidad no es el resultado de un patrimonio sustancial ni de un considerable poder económico; tampoco es únicamente una cuestión de determinación sino de cultivar una conciencia que disuelva los límites entre el yo, los otros y el universo que habitamos. Queda, pues, abierta una reflexión esencial: ¿cómo sería un mundo en el que la felicidad estuviera realmente al alcance de todos? Al meditar sobre esta cuestión, quizás descubramos maneras inéditas de concebir y edificar un porvenir más humano, más equitativo y más armonioso.

## AGRADECIMIENTOS

El primer autor expresa su gratitud a la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI), ya que le proporcione la beca de posgrado para realizar sus estudios de Maestría en Psicología de la Salud en el Centro Universitario Ecatepec de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM).

*Citación:* Hidalgo-Ramírez, F. y Contreras-Landgrave, G. (2026). Perspectivas contemporáneas sobre el bienestar: el *mindfulness*, la psicología positiva y la teoría polivagal. *Psicología y Salud*, 36(2), 331-342. <https://doi.org/10.25009/pys.v36i2.3024>

## REFERENCIAS

- Amaral, P. y Pinheiro, D. (2022). Mindfulness: Instrumento para a promoção da saúde e do bem-estar na população portuguesa e desenvolvimento da literacia em Saúde. *Journal of Internal Medicine*, 3(2), 57-76. Doi: 10.29073/jim.v3i2.664
- Arslan, G. y Coşkun, M. (2025). Measuring eudaimonic and hedonic wellbeing: Development and validation of the Holistic Wellbeing Measure. *Journal of Personality Assessment*, 108(2), 158-168. Doi: 10.1080/00223891.2025.2569671
- Bailey, R., Dugard, J., Smith, S.F. y Porges, S.W. (2023). Appeasement: replacing Stockholm syndrome as a definition of a survival strategy. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(1). Doi: 10.1080/20008066.2022.2161038
- Bilbao, M., López, V., Torres V., J., Ascorra, P. y Páez, D. (2025). Adaptation of the Social Well-being Scale for Teachers and School Staff. *Revista de Psicología (Perú)*, 43(1), 29-52. Doi: 10.18800/psico.202501.002
- Candaş Demir, M.U. y Hasateş, M.C. (2026). Polyvagal theory and interoception-based interventions: approaches to strengthen mental resilience. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 18(1), 207-223. Doi: 10.18863/pgy.1609278
- Cencerrado, A. (2022). *En defensa de la in-felicidad*. Ediciones Destino.
- Cho, K. (2024). Mindful meditation: a potential effective therapeutic in clinical practice. *Science Insights*, 45(1), 1431-1437. Doi: 10.15354/si.24.re1026
- Chua, C.K. (2023). Using polyvagal theory to understand autistic meltdown. *Asian Journal of Interdisciplinary Research*, 6(4), 10-17. Doi: 10.54392/ajir2342
- Collado N., C., Colomina L., C. y Barceló S., A. (2021). Vista de nuevos abordajes en ansiedad y depresión: mindfulness al servicio de las necesidades asistenciales de salud mental especializada. *Psicosomática y Psiquiatría*, 16, 35-43. Doi: 10.34810/PsicosomPsiquiatrnum1607
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *American Psychological Association*, 95(3), 542-575. Doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Díez G., G. y Castellanos, N. (2022). Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. *Revista de Neurología*, 74(5), 163-169. Doi: 10.33588/rn.7405.2021014
- Domínguez B., R.E. e Ibarra C., E. (2017). La psicología positiva: un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21, 660-679. Recuperado de <http://revistas.comunicacionudlh.edu.ec/index.php/ryp>
- Dufey, D. Mi., Fernández T., A.M. y Muñoz R., J.A. (2022). Sintonizando con otro: la teoría polivagal y el proceso de psicoterapia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 60, 185-194. Doi: 10.4067/s0717-92272022000200185
- Estrada T., A.C. (2021). Literature and theatre in the cynicism of Diogenes the Cynic and Nietzsche. *En-claves del pensamiento*, 30. Doi: 10.46530/ecdp.v0i30.445
- Fierro, A. (2005). Uno mismo a examen. *Escritos de Psicología*, 7, 15-23.
- Goilean, C., Gracia, F.J., Tomás, I. y Subirats, M. (2020). Mindfulness in the workplace and in organizations. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 139-146. Doi: 10.23923/pap.psicol2020.2929
- Gómez F., J. y Jódar A., R. (2019). *¿Salud, bienestar, felicidad, eudaimonia? Cargando propósito vital... por favor espere*. Universidad Pontificia de Comillas.
- González A., M., Panta J., B., Yáñez P., B., Contreras D., H., Jara E., M. y Reyes B., M. (2023). Affectivity, somatic symptoms and psychological pain as dimensions of well-being: a pathways model in Chilean university students. *Revista de Psicología (Perú)*, 42(2), 787-821. Doi: 10.18800/psico.202302.007
- Helliwell, J.F., Layard, R., Sachs, J.D., Aknin, L.B., De Neve, J.-E. y Wang, S. (Eds.) (2023). World Happiness Report 2023 (11<sup>th</sup> ed.). En *Sustainable Development Solutions Network*. Recuperado de <http://worldhappiness.report/>

- Helliwell, J.F., Layard, R., Sachs, J.D., De Neve, J.E., Aknin, L.B. y Wang, S. (2024). *World Happiness Report 2024*. Doi: 10.18724/whr-flp2-qj33
- Huacuja B., A. (2024). *La ataraxia en Epicuro y Séneca*. Ciudad de México: Universidad Panamericana.
- Junça S., A. (2024). Socio-cognitive mindfulness is a well-being booster: a serial mediation model to test the mindfulness reappraisal hypothesis with managers. *Evidence-Based HRM. Emerald Group Publishing Limited*, 13(1), 1-16. Doi: 10.1108/EBHRM-09-2023-0240
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. Random House.
- Kabat-Zinn, J. (2010). *La práctica de la atención plena* (Ed. David González). México: Kairós.
- Lambert, D.L. y Pasha-Zaidi, N. (2014). Positive psychology interventions: A review for counselling practitioners interventions de psychologie positive. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 48(4), 383-408.
- López L., S., García L., A. y Sánchez Á., N. (2023). Interventions in positive psychology to reduce depression and promote well-being in the elderly: A systematic review of the last decade (2012-2022). *Terapia Psicológica*, 41(1), 111-136. Doi: 10.4067/S0718-48082023000100111
- López S., I. y Gené M., J. (2021). Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness en la educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 83-98. Doi: 10.6018/cpd.482631
- Mansoor, I. (2024). Feeling safe: A comprehensive systematic literature review of psychiatric disorders through the lens of polyvagal theory. *Life and Science*, 5(3), 403-410. Doi: 10.37185/lins.1.1.453
- Marín M., C.E., Silva Y., X.J. y Ledesma H., G.L.B. (2023). Relation of psychological well-being with coping strategies and family satisfaction in university students during the pandemic. *Revista de Psicología*, 42(2), 823-858. Doi: 10.18800/psico.202302.008
- Molina S., I.A., Leija A., G., Pablo V., A.M., Figuerola E., R.P., Zamudio S., P. y Rodríguez M., D.A. (2023). Intervención psicofisiológica basada en la teoría polivagal para manejo del dolor lumbar crónico. *Acta de Investigación Psicológica*, 13(1), 5-17. Doi: 10.22201/fpsi.20074719e.2023.1.471
- Mukunthan, R. (2024). Heart rate variability and its impact on overall well-being. *Authorea*, 29 de agosto. Doi: 10.22541/au.172495426.69263627/v1
- Olko, J. y Sullivan, J. (2014). *Toward a comprehensive model for Nahuatl language research and revitalization*. Linguistic Society of America. Doi: 10.3765/bls.v40i0.3149
- Poli, A., Gemignani, A., Soldani, F. y Miccoli, M. (2021). A systematic review of a polyvagal perspective on embodied contemplative practices as promoters of cardiorespiratory coupling and traumatic stress recovery for PTSD and OCD: Research methodologies and state of the art. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22). Doi: 10.3390/ijerph182211778.
- Porges, S.W. (2001). The polyvagal theory: phylogenetic substrates of a social nervous system. *International Journal of Psychophysiology*, 42, 123-146. Doi: 10.1016/s0167-8760(01)00162-3
- Porges, S.W. (2022). Polyvagal theory: A science of safety. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 16. Frontiers Media, S.A. Doi: 10.3389/fnint.2022.871227
- Porges, S.W. y Buczynski, R. (2012). *La teoría polivagal para el tratamiento del trauma una sesión de teleseminario con el ponente*. Recuperado de [https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/la\\_teoria\\_polivagal\\_1\\_.pdf](https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/la_teoria_polivagal_1_.pdf)
- Purcell, L. S. (2017). Eudaimonia and Neltiliztli: Aristotle and the Aztecs on natural goodness. *American Philosophical Association*. Recuperado de <https://www.theatlantic>.
- Quiñonez, T.F. y Vargas G., M.L. (2023). Psychometric properties of a Subjective Well-Being Scale for adolescent students from Bulgaria, Georgia, Hong Kong, Ireland, Mexico, Panama, Serbia, Spain, and the United Arab Emirates. *Revista de Psicología*, 42(2), 1067-1098. Doi: 10.18800/psico.202302.015
- Rodríguez, C., Reyes S., H., Martínez Z., G. y Moreno, D. (2024). The effect of social welfare, emotions and negative perception of the world on fear of crime in Mexico. *Revista de Psicología*, 42(2), 1007-1028. Doi: 10.18800/psico.202402.012
- Rudics, E., Buzás, A., Pálfi, A., Szabó, Z., Nagy, Á., Hompoth, E. A., Dombi, J., Bilicki, V., Szendi, I. y Dér, A. (2025). Quantifying stress and relaxation: a new measure of heart rate variability as a reliable biomarker. *Biomedicines*, 13(1), 3-18. Doi: 10.3390/biomedicines13010081
- Rueda, P. y Victoria, C.M. (2020). Resiliencia y cáncer: una relación necesaria. *Escritos de Psicología*, 13(2), 90-97. Doi: 1024310/espiescpsi.v13i2.10032
- Ryff, C.D., Lee, C. y Keyes, M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sari A., A.B., Turan, F., Metin, B., Sinirlioglu, E.H. y Tarhan, N. (2020). Positive psychology course: a way to improve well-being. *Journal of Education and Future*, 17, 15-23. Doi: 10.30786/jef.591777
- Seligman, M.E. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5-14. Doi: 10.1037/0003-066x.55.1.5

- Shrestha, A.K. (2024). Positive psychology at work: A review of concepts, conceptual and methodological challenges and future research directions. *Nepalese Journal of Management and Technology*, 2(2), 22-36. Doi: 10.3126/njmt.v2i2.68717
- Terrones J., J.G. (2021). Las racionalidades nahua y de la modernidad. *Universitas Philosophica*, 38(76), 139-169. Doi: 10.11144/Javeriana.uph38-76.rndm
- Tovar G., R. (2023). Psicología contemplativa: la evolución de mindfulness y las ciencias contemplativas. *Psicología y Ciencias Contemplativas*, 1-8. Doi: 10.13140/RG.2.2.26712.67843
- Turner, J., Roberts, R.M., Proeve, M. y Chen, J. (2023). Relationship between PERMA and children's wellbeing, resilience and mental health: A scoping review. *International Journal of Wellbeing*, 13(2), 20-44. Doi: 10.5502/ijw.v13i2.2515
- Vanderpal, G. y Brazie, R.J. (2023). Exploration of how polyvagal theory and autonomic nervous system impact organizational performance through reduced employee turnover and improved work culture. *Journal of Strategic Innovation and Sustainability*, 18(3), 22-38. Doi: 10.33423/jsis.v18i3.652817PagesPosted:9Jan2024
- Villalón, L., F.J. (2023). Mindfulness, compasión e intercuidado: su marco conceptual. *Revista Digital Pinelatinoamericana*, 3(1), 42-53.
- Wolfe, A.H.J., Hinds, P.S., du Plessis, A.J., Gordish-Dressman, H., Freedenberg, V. y Soghier, L. (2024). Mindfulness exercises reduce acute physiologic stress among female clinicians. *Critical Care Explorations*, 6(11), e1171. Doi: 10.1097/CCE.0000000000001171
- Zegarra M., Z.M. (2023). La prudencia en Aristóteles: el centro de su ética. *Ciencias y Artes*, 1(3), 95-106.