

Reseña

Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis.

Todas las personas buscan el bienestar, sean conscientes o no de ello. Si eso es lo que todos buscamos, conviene saber de qué estamos hablando. Este libro se propone exponer algunas de las aportaciones de las ciencias a la construcción del bienestar. El objetivo es poner el conocimiento científico a disposición de la sociedad para que cada persona, y la sociedad en general, se puedan implicar en la construcción del bienestar de forma bien fundamentada.

Se dedica un capítulo a cada uno de los cinco pilares del bienestar:

- Bienestar físico (salud)
- Bienestar material (dinero)
- Bienestar social
- Bienestar profesional
- Bienestar emocional

En gran medida, cuando se habla de bienestar en los medios de comunicación se refiere al bienestar material, que consiste en el desarrollo económico y tecnológico. Esto es muy importante. Pero no es suficiente para lograr ser felices.

El bienestar físico es la salud. La salud no es solamente ausencia de enfermedad, sino la presencia de bienestar físico, psíquico y social. El bienestar físico es muy importante. Pero hay personas que gozan de buena salud pero esto no asegura la felicidad.

El bienestar social es un concepto complejo y amplio que abarca desde la política y la comunidad a las relaciones interpersonales. El bienestar social es muy importante en la vida de las personas. Pero tampoco es suficiente para la felicidad. Se requiere algo más.

Un aspecto que a veces se olvida es la importancia del bienestar profesional, ya que en el ejercicio de la profesión es donde pasamos la mayor parte de nuestra vida. Hay que reorientar las organizaciones para que consideren el bienestar de sus empleados como una de las finalidades de la misma, más allá de los ingresos económicos. Se ha observado que en el bienestar profesional influyen más los aspectos afectivos que los materiales. De cara a mejorar el bienestar de los empleados hay un conjunto de propuestas, basadas en las aportaciones de las ciencias, que deberían ser conocidas por los directores de empresa, jefes, ejecutivos, expertos en recursos humanos, política económica y por la sociedad en general. De este conocimiento debería derivarse la puesta en práctica de las estrategias oportunas para favorecer el mayor bienestar en las organizaciones.

En resumen, hay muchas formas de entender el bienestar. El análisis del bienestar y sus diversos tipos permite tomar conciencia de la complejidad del fenómeno. Lo cual debe servir para contribuir de forma fundamentada a la construcción del bienestar personal y social.