

Redefiniendo el equilibrio dinámico entre trece dimensiones vitales del Bienestar Integral Mielsy

Miday Columbié-Pileta¹  

¹Doctora en Medicina. Especialista en Bioestadística. Máster en Atención Primaria de Salud. Doctora en Ciencias de la Educación Médica. Centro de Investigación en Neuroterapia Sensorial Integrativa MIELSY. Editorial MIELSY. Universidad Da Vinci de Guatemala. Facultad de Ciencias Médicas y de la Vida. Ciudad de Guatemala. Correo electrónico: midayba77@gmail.com

María Aurelia Lazo-Pérez² 

²Licenciada en Educación en la especialidad de Química. Máster en Educación Avanzada. Doctora en Ciencias Pedagógicas. Universidad Señor de Sipán. Perú. Correo electrónico: marialazoperez1965@gmail.com

Sura Anne de Souza da Silva Tomaz³ 

³Licenciada en Fonoaudiología. Máster en Fonoaudiología Hospitalaria. Universidade Federal Do Rio De Janeiro. Brasil. Correo electrónico: sura.anne@gmail.com

Carlos Rafael Araujo Inastrilla⁴ 

⁴Licenciado en Sistemas de Información en Salud. Editorial MIELSY. Guatemala, Guatemala. Maestrando en Ciencias y Tecnologías de la Salud. Universidad de Brasilia. Facultad de Ciencias y Tecnologías de la Salud. Brasilia D.F., Brasil. Correo electrónico: araujo.inastrilla@gmail.com

Citar como: Columbié-Pileta M, Lazo-Pérez MA, Tomaz SASS, Araujo-Inastrilla CR. Redefiniendo el equilibrio dinámico entre trece dimensiones vitales del Bienestar Integral Mielsy. Rev. Conex. Cienc. Neuroarte Bienest. 2025;1:e0002.

Recibido: 29/08/2025

Aceptado: 16/09/2025

Publicado: 01/10/2025

Palabras clave:

Contexto Mielsy,
Neuroterapia
Sensorial
Integrativa;
Bienestar;
Bienestar
biopsicosocial;
Bienestar integral;
Holístico; Integral;
Integrativo.

RESUMEN

Introducción: la salud concebida como un equilibrio en varias esferas de la vida, es un fin deseado por la mayoría de las personas, para de esa manera reconocer su bienestar. Se entiende que la definición actual de bienestar biopsicosocial no se enfoca en la armonía de esas esferas. **Objetivo:** definir bienestar integral en el contexto Mielsy de la Neuroterapia Sensorial Integrativa. **Método:** se realizó una sistematización de la literatura con el fin de encontrar las regularidades y diferencias entre los términos que preceden al que se propone definir en el actual artículo. Mediante la aplicación de métodos del nivel teórico se identificaron los fundamentos teóricos que brindan cientificidad a la definición. **Resultados:** luego del análisis de la literatura existente al alcance de las



Contenido de
acceso abierto



Este artículo está bajo una licencia Creative Commons Atribución-No Comercial Compartirigual 4.0

investigadoras, se hizo una comparación donde se encontraron regularidades y diferencias en las definiciones existentes para el bienestar integral, lo cual permitió realizar una nueva definición para el contexto Mielsy, pero que distingue porque en ella se reconoce la necesidad de interrelación, dinamismo y armonía entre las esferas que contempla (13 dimensiones: física, mental, emocional, espiritual, económica, familiar, amor/pareja, profesional/laboral/académica, social, cultural, medioambiental, creativa, digital). **Conclusiones:** la definición de bienestar integral Mielsy establece un modelo innovador y relacional que comprende el equilibrio dinámico entre trece dimensiones vitales, guiado por propósito y sentido existencial.

Redefining the dynamic balance between thirteen vital dimensions of Holistic Well-being Mielsy

ABSTRACT

Introduction: Health, conceived as a balance across multiple spheres of life, is a desired goal for most individuals, enabling them to recognize their own well-being. It is understood that the current definition of biopsychosocial well-being does not fully emphasize the harmony among these spheres.

Objective: To define integral well-being within the Mielsy context of Sensory Integrative Neurotherapy. **Method:** A systematic review of the literature was conducted to identify patterns and distinctions among terms preceding the concept proposed for definition in this article. Theoretical-level methods were applied to establish the scientific foundations supporting the proposed definition. **Results:** Following analysis of the available literature, a comparative review revealed both commonalities and differences among existing definitions of integral well-being. This enabled the formulation of a new definition tailored to the Mielsy context – one that distinctly emphasizes the necessary interrelation, dynamism, and harmony among the 13 dimensions it encompasses (physical, mental, emotional, spiritual, economic, family, love/partnership, professional/labor/academic, social, cultural, environmental, creative, digital). **Conclusions:** The Mielsy definition of integral well-being establishes an innovative, relational model that encompasses dynamic equilibrium across thirteen vital dimensions, guided by existential purpose and meaning.

Keywords: Mielsy Context; Integrative Sensory Neurotherapy; Wellbeing; Biopsychosocial Wellbeing; Integral Wellbeing; Holistic; Integral; Integrative.

Redefinindo o Equilíbrio Dinâmico entre Treze Dimensões Vitais do Bem-Estar Integral Mielsy

RESUMO

Introdução: a saúde, concebida como um equilíbrio entre várias esferas da vida, é um objetivo desejado pela maioria das pessoas, pois representa a base para reconhecer seu bem-estar. A definição atual de bem-estar biopsicossocial não enfatiza a harmonia entre essas esferas. **Objetivo:** definir o bem-estar integral no contexto Mielsy da Neuroterapia Sensorial Integrativa. **Método:** foi realizada uma sistematização da literatura com o objetivo de identificar regularidades e diferenças entre os termos existentes relacionados ao conceito que se propõe definir neste artigo. Por meio da aplicação de métodos de nível teórico, foram identificados os fundamentos que conferem cientificidade à definição. **Resultados:** após a análise da literatura disponível às pesquisadoras, foi realizada uma comparação que revelou regularidades e diferenças nas definições existentes de bem-estar integral. Isso permitiu elaborar uma nova definição para o contexto Mielsy, distinta por reconhecer a necessidade de inter-relação, dinamismo e harmonia entre as esferas consideradas. Essas esferas correspondem a treze dimensões vitais: física, mental, emocional, espiritual, econômica, familiar, amor/parceiro, profissional/laboral/acadêmica, social, cultural, ambiental, criativa e digital. **Conclusões:** a definição de Bem-Estar Integral Mielsy estabelece um modelo inovador e relacional que compreende o equilíbrio dinâmico entre treze dimensões vitais, guiado por propósito e sentido existencial.

Palavras-chave: Contexto Mielsy; Neuroterapia Sensorial Integrativa; Bem-estar; Bem-estar

biopsicosocial; Bem-estar integral; Holístico; Integral; Integrativo.

INTRODUCCIÓN

Al hablar de salud, esta se define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” según la OMS.(1,2) El enfoque biopsicosocial propuesto por George L. Engel en el año 1977, surgió como una crítica a la concepción médica de sólo ver los trastornos físicos y psicológicos como parte de la enfermedad. Más, él comprendió la importancia de lo social en el origen del proceso salud-enfermedad.(3) El bienestar biopsicosocial se centra en la interacción entre cuerpo, mente y entorno social; en especial en el ámbito de la salud. El bienestar integral es más amplio; incluye esas tres áreas, pero añade otras (emocional, espiritual, económica, ambiental, entre otras) para abarcar toda la experiencia de la vida humana.

El origen de las enfermedades no está sólo en lo biológico, sino también en “múltiples factores como los aspectos genéticos, ambientales, psicológicos y sociales. El cuidado de la persona debe ser abordado mediante acciones integradas por profesionales que atienden cada una de estas dimensiones. En este sentido, la salud es entendida como el estado de bienestar físico, psicológico y social, no es responsabilidad de un único profesional del mismo modo que el manejo de la enfermedad.” Existen factores determinados por el entorno donde se desenvuelve el individuo, que provocan el surgimiento de necesidades psicosociales en relación con la salud emocional. Ello se aprecia en los migrantes, por ejemplo, quienes en múltiples ocasiones se ven afectados desde este punto de vista, pues pueden sufrir exclusión social, pérdida del sentido de identidad, de pertenencia y de seguridad.(3)

Los adolescentes y jóvenes pueden tener baja autoestima, en especial en la actualidad, donde las redes sociales y el marketing ocasionan el surgimiento de necesidades personales fabricadas por los *influencers* y las grandes empresas. Muchos de ellos desean obtener las cosas buenas con el mínimo esfuerzo, se ha pedido poco a poco la capacidad de pensar, de razonar de manera lógica. Es un entorno complejo, que se ve favorecido con el desarrollo tecnológico y de la Inteligencia Artificial,(4) donde se ha perdido la conexión con el presente y existe un sentido de urgencia para obtener la satisfacción personal de manera inmediata y no desarrollan de manera adecuada la capacidad de adaptarse a los cambios y aprender del entorno ante cada circunstancia.

Esto provoca que muchas personas no sientan un bienestar integral. “El bienestar puede entenderse como un estado de satisfacción general con la vida, que incluye aspectos emocionales, psicológicos y sociales. No se trata solo de la ausencia de malestar, sino de la presencia de condiciones que permiten a las personas desarrollarse plenamente y alcanzar su potencial. Seligman en el 2011 propone el modelo PERMA para explicar los componentes del bienestar: emociones positivas (Positive Emotions), compromiso (Engagement), relaciones positivas (Positive Relationships), sentido (Meaning) y logros (Accomplishment).”(3)

Para comprender el entorno en el que se trabaja la investigación actual, es necesario entender el **contexto Mielsy**, definido por Columbié Pileta en el año 2025, “entendido como el escenario donde la atención al bienestar integral sigue fragmentada, reduccionista y desconectada debido a la falta de trabajo interdisciplinario real y la escasa personalización en los abordajes integrales, lo que limita la eficacia terapéutica y mantiene la separación entre los aspectos biopsicosociales, emocionales, espirituales, culturales y ambientales del individuo.”(1) De ahí que el propósito de la presente publicación sea definir el bienestar integral en el contexto actual.

MÉTODO

Métodos del nivel teórico

Análítico-sintético: se utilizó para profundizar en la bibliografía especializada como aspecto esencial en la conformación del marco teórico de la investigación, relacionado con el proceso terapéutico de Neuroterapia Sensorial Integrativa para el bienestar integral; además, en los análisis de los resultados de la aplicación de los métodos empíricos.

Histórico-lógico: se empleó con el fin de determinar los principales antecedentes y tendencias históricas que han caracterizado la evolución del objeto de estudio, y cómo incide su desarrollo en la Neuroterapia Sensorial.

Sistematización: para identificar tendencias, rasgos esenciales en el tratamiento que investigadores nacionales e internacionales, le dan al objeto de investigación y al campo de acción.

Sistémico estructural funcional: sirvió para establecer las regularidades en relación con la Neuroterapia Sensorial. Favoreció la organización de los conocimientos en cada capítulo y en los epígrafes, al establecer las interrelaciones necesarias, de forma tal que se exprese la concepción dialéctica y cambiante del objeto como resultado de la actividad transformadora y su relación con el medioambiente. También permitió esquematizar la estructura y componentes del modelo.

Inductivo-deductivo: se utilizó para la reflexión sobre las consideraciones de diferentes autores, relativas al tema, y con posterioridad llegar a conclusiones acerca de las características generales del modelo holístico de Neuroterapia Sensorial Integrativa como innovación terapéutica para el bienestar integral.

Para el abordaje de esta temática dentro del contexto de la Educación Médica y de la Vida, se adopta el Paradigma Sinérgico Adaptativo.(5)

RESULTADOS

El término bienestar integral está aceptado y descrito en la literatura académica y científica. Se define como un estado que favorece el desarrollo de la persona en todas sus dimensiones: física, mental, emocional, cognitiva, social, espiritual, ambiental, cultural, creativa, ambiental, y, en algunas propuestas, incluso económica u ocupacional, entre otras dimensiones. Reflejan una visión de la persona como totalidad y buscan favorecer todas sus áreas de desarrollo y bienestar. Este enfoque trasciende la simple ausencia de enfermedad y pone énfasis en la armonía y el equilibrio entre estos ámbitos, al considerar que el bienestar es resultado de la interrelación dinámica entre ellos, y que su promoción implica una visión abarcadora y multifacética.(6-17)

No existe todavía una única definición universal por la OMS para "bienestar integral" como término formal, pero múltiples organizaciones, académicos y políticas de salud lo han adoptado como marco conceptual y práctico, sustentando programas y estudios científicos en torno a la idea de cubrir todas las necesidades de la persona para alcanzar una vida plena y saludable.(15-17)

Estos aspectos son importantes al momento de construir la definición que aquí se propone. Además, la definición que se construya debe contener aspectos filosóficos como: teoría del valor y sentido vital al incluir la reflexión sobre el significado y la finalidad existencial en cada esfera, además del bienestar material y emocional; conciencia ética y responsabilidad al sumar el compromiso con la ética personal/social y el impacto de las acciones sobre otros y el entorno; dialéctica entre individualidad y comunidad al profundizar en cómo cada persona se autorrealiza en diálogo constante con la colectividad, promoviendo la justicia y la equidad; dimensión filosófica del aprendizaje y la transformación al considerar el bienestar como un proceso abierto que fomenta cuestionamiento, ajuste y aprendizaje constante; apertura al pluralismo y la adaptación al resaltar que no existe solo una forma de bienestar integral, sino múltiples contextos y rutas, con respeto por la diversidad.

En este punto, se obtiene una definición ampliada y filosóficamente completa para el bienestar integral Mielsy, integrando los aspectos señalados. Y es que el **bienestar integral Mielsy** "es el resultado dinámico y consciente del equilibrio entre trece esferas vitales –física, mental, emocional, espiritual, económica, familiar, amor/pareja, profesional/laboral/académica, social, cultural, medioambiental, creativa y digital– donde cada dimensión dialoga con las demás, guiada por una teoría del valor y sentido vital. Mielsy promueve no solo la satisfacción material o emocional, sino también el cuestionamiento profundo sobre el propósito, significado y finalidad existencial en cada ámbito de la vida."

Cada esfera del bienestar integral representa un ámbito fundamental de la vida humana, cuya armonía y desarrollo impactan el equilibrio general del individuo.(18) Cada una de estas esferas es interdependiente y su desarrollo armónico contribuye al verdadero bienestar integral, conforme lo definen los modelos más completos y actualizados. A continuación, se explica brevemente en qué consiste cada una:

La esfera *física* se refiere al cuidado, funcionamiento y salud óptima del cuerpo. Incluye hábitos saludables como ejercicio, alimentación adecuada, higiene, descanso y la gestión de enfermedades o dolencias.(19,20) La esfera *mental* implica el desarrollo y funcionamiento de los procesos cognitivos como el pensamiento, aprendizaje, memoria, creatividad, toma de decisiones y resolución de problemas. Incluye manejo del estrés y la capacidad de adaptación a los cambios.(12,21-25) En cuanto a la esfera *emocional*, ésta se relaciona con la capacidad de reconocer, comprender, expresar y gestionar las emociones propias y ajenas, manteniéndose equilibrio afectivo y resiliencia ante adversidades.(26-34) La esfera *espiritual* enfatiza la búsqueda y vivencia de sentido, propósito, valores, principios personales y el desarrollo de la trascendencia, ya sea a través de religiosidad, filosofía de vida o conexión con algo superior.(35-38)

La esfera *económica* abarca la estabilidad financiera, la administración responsable de recursos, planificación, satisfacción de necesidades materiales y la sensación de seguridad respecto al futuro.(39-41) La esfera *profesional/laboral/intelectual/académica* incluye el desarrollo de una ocupación o vocación con sentido, el crecimiento en el ámbito laboral o académico, la satisfacción profesional, ambiente de trabajo y equilibrio vida personal-laboral. También incluye lo intelectual, al relacionarse con aprendizaje permanente y pensamiento crítico.(39,41-48) La esfera *creativa* se enfoca en la capacidad de crear, innovar y expresarse de manera original, al utilizar los talentos y habilidades para generar ideas, arte, soluciones y proyectos significativos.(49-52)

En tanto que la esfera *familiar* se refiere a las relaciones e interacciones dentro del núcleo familiar, el apoyo, afecto, comunicación, límites y sentido de pertenencia que brinda la familia en todas sus formas.(39,53,54) La esfera *amor/pareja* consiste en el desarrollo y cuidado de relaciones afectivas profundas, la vida en pareja, intimidad, comunicación, compromiso y el apoyo mutuo dentro de vínculos amorosos elegidos.(29,55)

La esfera *social* representa la calidad e intensidad de las relaciones e interacciones sociales, la construcción de amistades saludables, la participación comunitaria y el sentido de pertenencia social. (12,56-59) La esfera *cultural* hace referencia al acceso, participación e identificación con actividades, valores y tradiciones culturales, arte, identidad colectiva y diversidad.(11,12,60-63) La esfera *medioambiental* implica el respeto, cuidado y conexión consciente con el entorno natural; promover hábitos sostenibles y una relación equilibrada con los recursos y ambientes donde se vive en el contexto de Una Salud.(64-72)

La esfera *digital* implica el desarrollo y mantenimiento de una relación saludable, ética y consciente con la tecnología digital y los entornos virtuales. Abarca la gestión del tiempo en pantalla, el autocontrol, regulación emocional, la seguridad, la privacidad, el bienestar en redes y la adquisición de competencias digitales que favorecen un uso equilibrado y positivo de herramientas tecnológicas en la vida cotidiana.(73-76) Esta dimensión es importante a tener en cuenta dentro de la definición de bienestar integral Mielsy, pues influye en la Esfera física (postura, sueño, actividad y fatiga visual), Esfera mental (aprendizaje, concentración, manejo de información), Esfera emocional (seguridad, autoestima, gestión de emociones en redes), Esfera social (calidad de relaciones, comunicación, comunidad digital), Esfera profesional/laboral/académica (eficiencia, productividad, aprendizaje digital), Esfera económica (desempeño financiero, compras y seguridad virtual), Esfera familiar (dinámicas de convivencia con pantallas y tecnología).

La interrelación dinámica y la armonía entre las esferas del Bienestar Integral MIELSY implica que cada dimensión influye y se ve influida por las demás de manera constante y bidireccional: el equilibrio físico, por ejemplo, facilita la estabilidad emocional y mental, mientras que el bienestar económico puede fortalecer la armonía familiar y permitir el desarrollo profesional o creativo. Los cambios positivos o negativos en una esfera suelen desencadenar efectos en cadena sobre otras, generando así un proceso de ajuste continuo.

Además, las dimensiones dialogan entre sí formándose una red sistémica de apoyo: los valores espirituales pueden orientar las prioridades económicas o sociales, la creatividad puede ser motor para resolver desafíos familiares, y las relaciones sociales nutren la salud emocional y cultural. Este entramado relacional favorece que ningún aspecto se aborde aisladamente, sino como parte de una totalidad donde el crecimiento o el deterioro en un área transforma el equilibrio global del bienestar personal. En el siguiente esquema se puede apreciar la interrelación entre las dimensiones del Bienestar Integral Mielsy.

Por lo tanto, la *interrelación* se observa en que cada esfera se conecta con todas las demás mediante flechas dobles curvas, simbolizando retroalimentación y balance dinámico a través de una red de interacciones bidireccionales. La *armonía* se alcanza cuando las interacciones entre esferas se mantienen en un flujo sostenido, evitándose extremos y promoviendo la realización personal y el bienestar colectivo. La *dinámica* se expresa porque el bienestar se mantiene mediante ajuste continuo de hábitos, prioridades y recursos en respuesta a cambios internos y externos. Las flechas dobles curvas simbolizan influencia mutua, retroalimentación y equilibrio dinámico entre los aspectos de la vida.

Esquema 1. Interrelación, armonía y dinámica de las esferas del Bienestar Integral Mielsy



Fuente: imagen generada por Gemini IA + Elaboración propia

A continuación, se presenta una tabla que organiza cada dimensión del Bienestar Integral Mielsy, con su descripción, las esferas principales en las que influye y los aportes específicos a la armonía del sistema. Esta tabla refleja cómo cada esfera del bienestar Mielsy es activa, relacional y aporta componentes únicos a la armonía integral del ser.

Este bienestar se sustenta en la conciencia ética y la responsabilidad personal y grupal, reconociéndose el impacto de cada acción sobre otros y sobre el entorno, y fomentándose una vida alineada con principios humanistas y el respeto por la diversidad sociocultural y ecológica. Mielsy articula la dialéctica entre individualidad y comunidad, pues facilita la autorrealización en diálogo permanente con la colectividad, e impulsándose la justicia y la equidad. Considera el bienestar como un proceso abierto de aprendizaje y transformación, donde cada experiencia y desafío son oportunidades para reformular valores, ajustar

rutinas y crecer en conciencia. Por último, integra la apertura al pluralismo y la adaptación, comprendiendo que existen múltiples rutas válidas para alcanzar el bienestar integral, promoviendo flexibilidad y creatividad para que cada persona o comunidad construya su propia experiencia plena y sostenible.

Tabla 1. Dimensiones del bienestar integral Mielsy

Dimensión o esfera	¿En qué consiste?	Influye en la esfera	Aportes a la armonía
Física	Salud corporal, energía, hábitos	Mental, emocional, económica, laboral, social, creativa, medioambiental	Mejor rendimiento, menor estrés, claridad en acciones
Mental	Pensamiento, atención, claridad	Física, emocional, profesional, social, cultural	Decisión consciente, resiliencia, aprendizaje
Emocional	Autogestión, bienestar afectivo	Mental, familiar, amor/pareja, social	Estabilidad interna, empatía, cohesión relacional
Espiritual	Sentido, valores, propósito	Ética laboral, relaciones, cultural, medioambiental	Coherencia, trascendencia, propósito compartido
Económica	Recursos, finanzas, estabilidad	Física, mental, familiar, profesional, medioambiental	Seguridad, inversión en otras esferas
Familiar	Vínculos y convivencia	Emocional, social, amor/pareja, económica	Red de apoyo, cuidado y responsabilidad compartida
Amor / Pareja	Vínculos afectivos e intimidad	Emocional, mental, física, familiar, social, cultural	Intimidad, confianza, cooperación mutua
Profesional / Laboral / Académica	Desempeño y propósito profesional	Económica, mental, emocional, social, cultural	Identidad, realización, redes profesionales
Social	Conexiones y comunidad	Mental, emocional, cultural, familiar, profesional	Pertenencia, apoyo, diversidad de perspectivas
Cultural	Identidad, tradiciones, arte	Emocional, mental, social, espiritual, creativa	Enriquecimiento, creatividad compartida
Medioambiental	Entorno natural y sostenibilidad	Física, económica, social, cultural, creativa	Entorno sano, recursos sostenibles, responsabilidad
Creativa	Innovación, expresión, solución de problemas	Mental, emocional, profesional, cultural, medioambiental	Solución de problemas, expresión auténtica, realización
Digital	Uso saludable, ético y equilibrado de las tecnologías digitales	Física, emocional, Social, profesional/laboral/ intelectual/académica, económica, familiar	Favorece el equilibrio entre la vida online y offline, previene riesgos por uso excesivo, potencia habilidades y conexiones, promueve la ética y seguridad digital, optimiza el bienestar en todas las dimensiones, y ayuda a integrar la tecnología como recurso saludable y funcional en la vida diaria y profesional

Fuente: elaboración propia

DISCUSIÓN

En la actualidad puede existir confusión con relación a los términos integral, integrativo y holístico. De manera sencilla se dice que *integral* se refiere a ver al ser humano como un todo (reconoce todas las esferas

o dimensiones); *integrativa* es unir varias herramientas o disciplinas para atender ese todo, combina métodos y enfoques (medicina convencional y terapias complementarias). Mientras que *holístico* va más allá, proponiendo una conexión profunda entre todas las dimensiones y sus relaciones dinámicas. Lo holístico no solo mira el conjunto de partes, sino la red de interconexiones que generan el sentido del todo. A continuación, se presenta un ejemplo:

En el enfoque Integral se atienden todas las dimensiones de la persona.

- Física: tratamiento médico para el dolor.
- Psicológica: apoyo emocional y manejo de estrés.
- Social: red de apoyo familiar.
- Espiritual: si el paciente lo desea, acompañamiento espiritual.

(Aquí el énfasis está en no dejar ninguna dimensión fuera.)

En el enfoque Integrativo se combinan diferentes métodos en un mismo plan.

- Medicina convencional: analgésicos y fisioterapia.
- Terapias complementarias: acupuntura, yoga, aromaterapia.
- Cambios en el estilo de vida: nutrición antiinflamatoria, meditación diaria.

(Aquí el énfasis está en sumar disciplinas seguras y validadas.)

En el enfoque Holístico se busca la conexión profunda entre cuerpo, mente, emociones y entorno.

- Se entiende que el dolor no es solo físico, sino también emocional y social.
- Se trabajan interrelaciones: estrés que aumenta el dolor, aislamiento que afecta el ánimo, alimentación que influye en inflamación.
- El tratamiento se diseña para armonizar al paciente como un todo dinámico, no solo controlar síntomas.

(Aquí el énfasis está en la red de conexiones que hacen a la persona un todo indivisible.)

Resumido en una frase:

- Integral = abarcar todas las áreas.
- Integrativo = combinar varias terapias.
- Holístico = comprender cómo todo está interconectado.

Al tener en cuenta estas distinciones, se puede decir que la concepción de Bienestar Integral Mielsy, es holística más que solo integral. El enfoque integral reconoce y abarca todas las dimensiones fundamentales de la vida; sin embargo, la propuesta Mielsy va más allá: enfatiza no solo el reconocimiento, sino la conexión dinámica, interdependiente y el diálogo constante entre las esferas, añadiendo una teoría del valor y sentido vital que impregna y orienta a cada dimensión de manera existencial. Esto refleja claramente un enfoque holístico: no se trata solo de sumar dimensiones, sino de interpretarlas como una red viva de relaciones e influencias mutuas, donde el desarrollo o el desbalance en una afecta profundamente a las demás. La definición propuesta suele centrarse en el equilibrio dinámico entre varias dimensiones de la vida con un énfasis en la interconexión, el propósito y la autorrealización.

La definición de bienestar integral Mielsy se diferencia sustancialmente de las existentes propuestas por autores como la Organización Mundial de la Salud (OMS), el modelo PERMA de Seligman y las aproximaciones multidimensionales populares en la literatura contemporánea. Mientras que la OMS define el bienestar como un estado de completo bienestar físico, mental y social, sin referirse explícitamente a otras dimensiones y a la dinámica interrelacional; y el modelo PERMA enfatiza cinco pilares (emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido y logro) como ruta a la felicidad; Mielsy amplía de manera considerable el espectro al considerar trece esferas vitales, incluyendo creativa, medioambiental, amor/pareja y cultural, dimensiones poco resaltadas en otros modelos. Además, la definición Mielsy subraya la interacción dinámica y consciente entre todas las esferas, guiada por una teoría del valor y un sentido vital armónico, lo que le otorga un carácter holístico ausente en la mayoría de definiciones, las cuales tienden a enlistar dimensiones, pero no articulan de forma explícita la influencia mutua.

Asimismo, la propuesta Mielsy incorpora el cuestionamiento existencial y la finalidad en cada ámbito de la vida, mientras que muchos enfoques académicos priorizan la satisfacción, la ausencia de malestar y el

desarrollo de capacidades individuales o sociales como fin último del bienestar. En contraste, el modelo Mielsy va más allá de la suma de componentes, postulando que solo a través de la interdependencia, el equilibrio consciente y el propósito compartido se alcanza un bienestar realmente integral y transformador para la vida personal, familiar y social. En las definiciones actuales siguientes, se nota lo expresado con anterioridad.

Nestlé Contigo en el año 2024 refiere que "El bienestar integral es un estado en el que te sientes en armonía contigo mismo y con tu entorno. Es un equilibrio entre diferentes dimensiones que influyen en tu felicidad y satisfacción: emocional, compromiso, relaciones, sentido y logro, basado en el modelo PERMA de Seligman."(77) Somos Esencial en el mismo año enuncia que "El bienestar integral implica un estado de plenitud en todas las áreas de nuestra vida. Reconoce la interconexión entre cuerpo, mente y espíritu, y la necesidad de equilibrio armónico para la plenitud."(78) También en el 2024 la OMS menciona que "Bienestar es un concepto holístico y multidimensional, representado en todas las áreas de la vida e implica contribuir al mundo con sentido y propósito."(79)

Por otro lado, Tecmilenio en el 2025 dice: "Consideramos el bienestar integral como ese estado en que la persona está satisfecha con lo que vive y persigue un propósito inspirador. Involucra emociones, relaciones, economía, espiritualidad, aprendizaje y salud física."(80) El Centro de Salud Mental en igual año considera que "El bienestar psicológico es multidimensional; incluye la aceptación, relaciones positivas, crecimiento, propósito de vida, autonomía y control ambiental (modelo de Ryff)."(81) En igual periodo de tiempo, en Institutional models se mencionan modelos de 6 a 10 dimensiones (física, emocional, intelectual, ocupacional, espiritual, social, financiera, ambiental, etc.) que deben equilibrarse de manera consciente y evolutiva."(82)

A continuación, se presenta la tabla 2, con la comparación en la definición Mielsy para el bienestar integral y las definiciones actuales de otros autores. Esta comparación evidencia que Mielsy representa una evolución conceptual hacia un modelo más comprehensivo, dinámico y filosóficamente fundamentado que los enfoques existentes.

Tabla 2. Tabla comparativa entre la definición de bienestar integral Mielsy en el 2025 y las definiciones existentes de otros autores y modelos reconocidos.		
Aspecto	Definición Mielsy (2025)	Definiciones Actuales (Otros Autores)
Número de esferas/dimensiones	13 dimensiones (física, mental, emocional, espiritual, económica, familiar, amor/pareja, profesional/laboral/académica, social, cultural, medioambiental, creativa, digital)	3-10 dimensiones: OMS (3), PERMA Seligman (5), Ryff (6), Hettler (6-8), modelos institucionales (7-10 dimensiones).(82-87)
Dinamismo	Explícitamente dinámico: "resultado dinámico y consciente", "cada dimensión dialoga con las demás"	Escasa mención del dinamismo; énfasis en equilibrio estático o componentes separados.(85-87)
Propósito y sentido	Central: "guiada por una teoría del valor y sentido vital", "cuestionamiento profundo sobre propósito, significado y finalidad existencial"	PERMA incluye "meaning" como una dimensión; Ryff incluye "propósito en la vida"; otros modelos lo mencionan tangencialmente.(86-88)
Interrelación	Explícita y sistemática: "cada dimensión dialoga con las demás", conexiones bidireccionales entre todas las esferas	Reconocimiento general de interconexión, pero sin articulación sistemática del diálogo entre dimensiones. (84,89,90)
Innovaciones	Incluye dimensión creativa, cultural y medioambiental como esferas independientes; separación de amor/pareja de familiar; teoría del valor como guía central	Modelos más recientes incluyen dimensión ambiental; pocos distinguen creatividad o aspectos culturales como dimensiones independientes. (84)(91,92)
Orientación	Filosofía de vida integral: trasciende el bienestar funcional hacia una concepción existencial y transformadora	Principalmente funcional/psicológica: enfoque en satisfacción, ausencia de malestar, desarrollo de capacidades.(86,87,89)
Marco teórico	Integra teoría del valor, sentido vital y cuestionamiento existencial como elementos estructurales	Basados en psicología positiva (PERMA), desarrollo personal (Ryff), o modelos de salud pública (OMS).(85-87)

Enfoque metodológico	Holístico: sistema interrelacionado donde el todo es mayor que la suma de las partes	Multidimensional: suma de componentes o dimensiones que contribuyen al bienestar general. (89,90,93)
-----------------------------	--	--

Fuente: elaboración propia

Por lo tanto, la definición de Mielsy tiene semejanzas con las definiciones que le preceden: todas las definiciones coinciden en la multidimensionalidad; el equilibrio entre esferas se reconoce como esencial; se enfatiza el proceso dinámico y la conexión con el entorno y uno mismo. Dentro las *diferencias* destacadas se encuentran: MIELSY agrega explícitamente esferas menos mencionadas (creatividad, cultural, ambiental como esfera independiente, amor/pareja y profesional/laboral separadas)—la mayoría sitúan estas dentro de categorías genéricas o las omiten. La definición MIELSY hace explícito el criterio de una “teoría del valor y sentido vital” como guía central—algo poco usual en las definiciones institucionales, que suelen centrarse en bienestar práctico o psicológico más que existencial o filosófico. El énfasis en el “diálogo entre esferas” y la orientación a una vida dotada de sentido existencial profundo es marcadamente original, apenas insinuado en otros modelos.

De ahí que se puede decir que la definición MIELSY es más exhaustiva y articulada desde el punto de vista filosófico que la mayoría las actuales. En especial por incluir más dimensiones que los modelos convencionales; por integrar explícitamente el cuestionamiento sobre sentido y propósito como eje de vida y no solo como un elemento más; así como, por funcionar como una filosofía de vida integral y no solo como una guía de salud o autoayuda. Esto la distancia de las definiciones más funcionales, psicológicas o prácticas. Es, por tanto, superior en amplitud, profundidad y aplicabilidad filosófica para quienes buscan una comprensión existencial y holística del bienestar.

CONCLUSIONES

La definición de bienestar integral Mielsy establece un modelo innovador y relacional que comprende el equilibrio dinámico entre trece dimensiones vitales, guiado por propósito y sentido existencial.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA

1. Columbié-Pileta M, Pérez MAL, Meza GAC, Romero KMN, Loranca-Melgar AM, Castillo-Placencia LJ. Definición de Neuroterapia Sensorial Integrativa como innovación terapéutica para el bienestar integral. *Rev Cienc Médicas Vida*. 9 de septiembre de 2025;3(1-3):e051-e051.
2. Preguntas más frecuentes [Internet]. [citado 14 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
3. Hortua DB, Trigos SEJ. Reconocimiento de necesidades psicosociales en la comunidad desde un enfoque.
4. Inastrilla CRA, Santana ML, Hernández DC, Vera DG. Artificial Intelligence and Psychology: a study of scientific production in Scopus. *Health Leadersh Qual Life*. 30 de diciembre de 2023;2:187-187.
5. Pérez MAL, Pileta MC, Placencia LJC, Melgar AML, Escobar JMB, Castillo JA. Paradigma Sinérgico Adaptativo en el contexto de las Ciencias de la Educación Médica y de la Vida. *Rev Cienc Médicas Vida*. 31 de agosto de 2025;3(1-3):e050-e050.
6. comunicacion. Salud y bienestar, diferencias y cómo se relacionan [Internet]. Escuela Clínica. 2024 [citado 17 de agosto de 2025]. Disponible en: <https://escuelaclinica.com/diferencias-entre-salud-bienestar/>
7. Díaz MJF, Pérez ERP. Cuidado 360o en Enfermería: Responsabilidad Institucional para el Bienestar Integral del Personal Sanitario. Una revisión del estado actual. *Rev Enfermeirs*. 27 de agosto de 2025;2(45):48-57.

8. Manfredi M, Pasquale EAD. Medición del bienestar objetivo y subjetivo: una propuesta de índice de desarrollo humano integral. Rev Econ Mund [Internet]. 28 de abril de 2021 [citado 14 de septiembre de 2025];(57). Disponible en: <https://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/REM/article/view/4648>
9. Hoyo DEH, Losardo RJ, Bianchi RI. Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud.
10. Bedolla Pereda D. Diseño y afectividad para fomentar bienestar integral. 2022 [citado 14 de septiembre de 2025]; Disponible en: <http://ilitia.cua.uam.mx:8080/jspui/handle/123456789/1034>
11. Aguilar CVA. Dimensión cultural en el enfoque educativo de prevención integral "Círculo de Bienestar Integral". Reflexiones desde la disciplina de la Orientación. Rev Ens Pedagógicos. 28 de mayo de 2022;17(1):319-41.
12. Curiel Gómez RY, Chiquillo Rodelo J, Amaya López N. Salud mental e interculturalidad en poblaciones indígenas en América Latina: bienestar integral en el contexto actual. Rev Cienc Soc. 2024;30(Extra 9 (Especial)):604-15.
13. Peláez Henao OA, Gallego Henao AM, Arroyave Taborda LM, Gaviria Pérez JL. Migración como fenómeno social que afecta la educación, la economía y el bienestar integral. Rev Cienc Soc. 2021;27(4):149-59.
14. Barragán Melendres CC, Ponce Costales ME, Cardona Salazar AV, García Sánchez MC, Posso Pacheco EE. Desarrollo de competencias socioemocionales en el contexto educativo: Estrategias para el bienestar integral. MENTOR Rev Investig Educ Deport. 2024;3(9):797-810.
15. Scribd [Internet]. [citado 17 de agosto de 2025]. Qué Es El Bienestar Integral y Cómo Podemos Promoverlo Entre Las y Los Estudiantes | PDF | Bienestar | Las emociones. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/694456077/Que-es-el-Bienestar-integral-y-como-podemos-promoverlo-entre-las-y-los-estudiantes>
16. Salud y bienestar integral ¿La meta o la carrera? [Internet]. 2024 [citado 17 de agosto de 2025]. Disponible en: <https://sanfer.com.mx/blog/salud-y-bienestar-integral-la-meta-o-la-carrera>
17. Somos Esencial [Internet]. 2024 [citado 17 de agosto de 2025]. Bienestar integral: Enfoques holísticos saludables | Blog Esencial. Disponible en: <https://www.somosesencial.cl/blog/detalle/2024/bienestar-integral-enfoques-holisticos-para-una-vida-saludable>
18. Bienestar [Internet]. Bienestar Integral UDD. [citado 14 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://bienestarintegral.udd.cl/que-es-bienestar-integral/>
19. Casillas Cundulle KL, Silva Espín MS. El desarrollo corporal y el bienestar físico en los estudiantes. agosto de 2023 [citado 14 de septiembre de 2025]; Disponible en: <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/11546>
20. Mayo Clinic [Internet]. [citado 14 de septiembre de 2025]. El ejercicio y el estrés: ponte en movimiento para controlar el estrés. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>
21. Muñoz Arroyave CO, Cardona Arango D, Restrepo-Ochoa DA, Calvo AC, Muñoz Arroyave CO, Cardona Arango D, et al. Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. CES Psicol. agosto de 2022;15(2):151-68.

22. Estrada B, Ramsés A. Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: esclareciendo y diferenciando conceptos complejos. Liberabit [Internet]. julio de 2023 [citado 14 de septiembre de 2025];29(2). Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-48272023000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=es
23. Tomaselli Landivar RL. Educación somática y bienestar mental de los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito, 1er. Esc Posgrado Newman - EPN [Internet]. 12 de mayo de 2025 [citado 14 de septiembre de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.epnewman.edu.pe/handle/20.500.12892/1715>
24. Salud y bienestar integral ¿La meta o la carrera? [Internet]. [citado 14 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://sanfer.com.mx/blog/salud-y-bienestar-integral-la-meta-o-la-carrera>
25. Cómo mejorar la salud mental [Internet]. National Library of Medicine; 2024 [citado 14 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/howtoimprovementalhealth.html>
26. Alvarado-Peña LJ, Álvarez Diez RC, Jimeno Espadas R, Muñoz Castorena RV, Reyes Alvarado S, Fonseca de Castro R, et al. El bienestar y la salud emocional del docente universitario. Reflexión desde la ecología emocional. Telos. abril de 2025;27(1):56-72.
27. Alzina RB, Rebolledo CC. Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. Rev Int Educ Emocional Bienestar. 9 de junio de 2021;1(1):9-29.
28. Ramírez Y. Las ocho esferas del bienestar - D [Internet]. 2022 [citado 14 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://medicallife.com.mx/las-ocho-esferas-del-bienestar/>
29. Minga CAS, Benavides DNH, Oyervide JAJ. Parejas postmodernas, características, tipos y psicopatologías de orden afectivo-emocional. AlfaPublicaciones. 3 de noviembre de 2023;5(4.1):29-54.
30. Hernandez Vergel VK, Solano Pinto N, Ramirez Leal P. Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. Rev Venez Gerenc. 16 de julio de 2021;26(95):530-43.
31. López-Pereyra M, Armenta-Hurtarte C, Vega M del PG, Díaz OP. El bienestar emocional en las niñas y los niños. Rev Int Educ Emocional Bienestar. 29 de septiembre de 2021;1(2):53-70.
32. Blanc MA, Blanco Pais E. Bienestar emocional y aprendizaje significativo a través de las TIC en tiempos de pandemia. Rev Cienc UNEMI. 2021;14(36):21-33.
33. El bienestar emocional de los docentes como factor determinante en los procesos de enseñanza/aprendizaje en el aula | Estudios sobre Educación [Internet]. [citado 14 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://revistas.unav.edu/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/43281>
34. Sinchigalo-Martínez R, Guzmán-Barcenas B, Bonilla-Jurado D. Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo. J Sci Res. 4 de octubre de 2022;7(4):71-95.
35. Percepción sobre bienestar espiritual en estudiantes de enfermería [Internet]. 2021 [citado 14 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://rua.ua.es/entities/publication/e3040837-24bd-46a8-98fb-48a7ed31c7d1>
36. Bienestar [Internet]. Bienestar Integral UDD. [citado 14 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://bienestarintegral.udd.cl/que-es-bienestar-integral/>
37. Salgado-Levano C, Grimaldo M, Correa-Rojas J, Mori-Sánchez M del P, Riveros-Paredes P, Salgado-Levano C, et al. Bienestar espiritual y su influencia en el perdón, la gratitud y la resiliencia en estudiantes

universitarios de Lima (Perú). Cienc Psicológicas [Internet]. diciembre de 2024 [citado 14 de septiembre de 2025];18(2). Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1688-42212024000201205&lng=es&nrm=iso&tlng=es

38. Abente S, García Salinas HA, Riveros Ríos ME, Cabrera W. Bienestar espiritual en pacientes de servicios de oncología y hemodiálisis de dos centros de referencia. Rev Virtual Soc Paraguaya Med Interna. 2022;9(2):12-24.

39. Jiménez Reyes BM, Cabrera Ruiz II, Jiménez Reyes BM, Cabrera Ruiz II. Bienestar, prosperidad y pobreza: percepciones sociales de familias del barrio Parroquia de la ciudad de Santa Clara. Rev Noved En Poblac. junio de 2023;19(37):220-53.

40. Repuello Soto RP, Soto Jurado YA. Educación financiera y bienestar económico de los comerciantes del mercado de abastos de la localidad de Huancavelica, 2022. 3 de agosto de 2023 [citado 14 de septiembre de 2025]; Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14597/5781>

41. Padierna YT, Jaramillo Zapata N, Barrientos Echavarría LD. Análisis de la planificación financiera personal y su relación en el Bienestar Laboral de los empleados del sector salud del municipio de Ciudad Bolívar. 2022 [citado 14 de septiembre de 2025]; Disponible en: <https://hdl.handle.net/10495/30738>

42. Enríquez García G, Losada-Puente L, Mendiri P, Rebollo-Quintela N. Una mirada al bienestar escolar: ¿Qué opinan sus protagonistas? Rev Iberoam Psicol. 21 de marzo de 2022;15(1):125-34.

43. Losada Puente L, Mendiri P, Rebollo-Quintela N. Del bienestar general al bienestar escolar: una revisión sistemática. RELIEVE - Rev Electrónica Investig Eval Educ [Internet]. 30 de junio de 2022 [citado 14 de septiembre de 2025];28(1). Disponible en: <https://revistaseug.ugr.es/index.php/RELIEVE/article/view/23956>

44. Arango MJW, Ruiz MS, Alvarado JR. Estrategias basadas en el comportamiento bibliométrico del bienestar laboral y la gestión del talento humano: caso de estudio. Rev Tajamar. 7 de noviembre de 2024;3(2):46-63.

45. Estrada ARB. Hacia un futuro más floreciente: propuesta de un modelo integrativo del bienestar. Rev Mex Investig En Psicol [Internet]. 30 de junio de 2025 [citado 15 de septiembre de 2025];17(1). Disponible en: <https://revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.udg.mx/index.php/RMIP/article/view/670>

46. Biencinto Lopez CM, Álvarez-Couto M, Bel Fenellos MC, Beunza García S, Carpintero Molina E, Escoda Marti T, et al. Primeros pasos en la facultad de educación: comunidad educativa y bienestar académico (VI Edición). 19 de junio de 2025 [citado 15 de septiembre de 2025]; Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14352/121726>

47. Couturejuzón González L, Columbié Pileta M. Impacto en la esfera intelectual del egresado de la especialidad de Bioestadística. Educ Médica Super. marzo de 2009;23(1):0-0.

48. Couturejuzón González L, Columbié-Pileta M. Impacto en la esfera intelectual del egresado de la especialidad de Bioestadística. Educ Médica Super. diciembre de 2008;22:0-0.

49. Carranza M. Pensamiento creativo: un estudio holístico en la educación. Rev Innova Educ. 3 de octubre de 2021;3(4):123-32.

50. Guèrcia CU. Creatividad y bienestar: En contextos educativos y sociales. Narcea Ediciones; 2022. 233 p.

51. González Rojas PA. Bienestar creativo. 19 de diciembre de 2023 [citado 14 de septiembre de 2025]; Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12494/54009>
52. "CreaTuMente: Desarrollo de la creatividad para el bienestar psicológico". La creatividad como instrumento de prevención de problemas psicológicos en la adolescencia - Repositorio Institucional de Documentos [Internet]. 2024 [citado 14 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/145920>
53. Montoya-Gaxiola LD, Corona-Figueroa BA. Dinámica familiar y bienestar subjetivo en adolescentes: su asociación y factores protectores. Enseñ E Investig En Psicol. 1 de enero de 2021;3(1):59-77.
54. Reyes-Rojas M, Mieles-Barrera MD, Hernández Vargas BA. Afrontamiento familiar y su relación con el bienestar infantil y familiar: estudio sobre familias en condición de vulnerabilidad. Rev Colomb Cienc Soc. 25 de enero de 2021;12(1):50.
55. Santos Gonzales RR. Creencias sobre el amor de pareja de un grupo de jóvenes residentes en Lima Metropolitana. Univ Peru Cienc Apl UPC [Internet]. 3 de octubre de 2024 [citado 14 de septiembre de 2025]; Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/683162>
56. Torres FT, Martínez AR. Situación del bienestar social en la región sureste de México. Un análisis de enfoque territorial. Rev Econ Fac Econ Univ Autónoma Yucatán [Internet]. 9 de julio de 2024 [citado 14 de septiembre de 2025];41(103). Disponible en: <https://revistaeconomia.uady.mx/index.php/reveco/article/view/405>
57. Relación entre el bienestar subjetivo, el bienestar psicológico y el bienestar social de mujeres cabeza de familia [Internet]. [citado 14 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://manglar.uninorte.edu.co/handle/10584/10766>
58. Abud MJ, Ugarte G. Trabajadores informales: ¿Qué sabemos de su bienestar social? Putnos de Referencia. 2022;(64).
59. Valenzuela IEÁ, Ordiales GBY. Propuesta metodológica para evaluar calidad de vida y bienestar social con relación al diseño urbano. Vivienda Comunidades Sustentables. 2 de diciembre de 2021;(10):115-36.
60. Santana ML, Vera DG, Inastrilla CRA. Influence of Music on Older Adults. Health Leadersh Qual Life. 30 de diciembre de 2022;1:86-86.
61. Zegbe A. El papel de la diplomacia pública de México y su concomitante vinculación con la cultura y el bienestar, en el contexto de Mondiacult 2022. Rev Mex Política Exter. 31 de agosto de 2022;(123):185-201.
62. Paltrinieri R. Bienestar cultural, artes escénicas y regeneración urbana: nuevos aspectos que deben ser considerados para la integración social. Stud Humanit J. 31 de enero de 2024;4(1):90-105.
63. Santana ML, Vera DG, Inastrilla CRA, Verdecia OMO. Musical aerobic gymnastics, an alternative for quality of life in "The Leonas of the Plaza". Health Leadersh Qual Life. 30 de diciembre de 2024;3:.469-.469.
64. Lazo-Pérez MA. Enfoque de una sola salud: retos para la formación de los profesionales de la salud : One health approach: challenges for the training of health professionals/ Approche une seule santé: défis pour la formation des professionnels de santé. Rev Cienc Médicas Vida. 15 de agosto de 2023;1(1-3):e003-e003.

65. José R, Rutti-Marí M, Yuli-Posadas RA, Cándor-Salvatierra EJ. Educación medioambiental: retos para la construcción de una ciudadanía ecológica. *Rev Filos Venezuela*. 2022;(100):461-72.
66. Galiano Coronil A, Ortega Gil M, Macías Varela B. El Marketing social, el bienestar y la política medioambiental en Twitter [Internet]. Un cisne amarillo que vuela hacia el márketing social, la felicidad y el bienestar. Ravina-Ripoll, Rafael; Tobar-Pesantez, Luis Bayardo; Galiano-Coronil, Araceli; Ahumada-Tello, Eduardo (Editores). Editorial, Tirant Humanidades, Valencia, 2022. págs. 189-212. Tirant Humanidades; 2022 [citado 14 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://rodin.uca.es/handle/10498/34970>
67. Romay Coca J. Sellos de bienestar animal y responsabilidad social corporativa: implicaciones sociales y empresariales [Trabajo de fin de grado]. Soria: Universidad de Valladolid, Facultad de Ciencias Empresariales y del Trabajo; 2022. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/54012>
68. Tapi VBV. El medio ambiente y su importancia para la humanidad. *Rev Científica Arbitr Multidiscip PENTACIENCIAS*. 21 de diciembre de 2023;5(7):296-304.
69. Fernández Domínguez AO. Los Objetivos del Desarrollo Sostenible en el marco multidimensional del bienestar. *Econ Teoría Práctica*. junio de 2022;(56):175-200.
70. Mir Lapido M. Revisión sistemática acerca de la relación entre comportamiento proambiental y bienestar subjetivo. 2024 [citado 14 de septiembre de 2025]; Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/37027>
71. Sandoval-Díaz J, Díaz-Vargas N, Flores-Jiménez D, López-Salazar C, Bravo-Ferretti C, Sandoval-Díaz J, et al. Cambio climático y olas de calor sobre el bienestar subjetivo en jóvenes. *Rev Latinoam Cienc Soc Niñez Juv*. abril de 2024;22(1):393-422.
72. Rodríguez Ramos R. Psicología del Bienestar Integral. Un nuevo concepto. *Med Natur*. 2021;15(1):50-3.
73. Columbié Pileta M. Fundamentos que sustentan el proceso de evaluación de Ciencia e Innovación Tecnológica en Tecnología de la Salud. *Educ Médica Super*. junio de 2018;32:0-0.
74. Adolescencia y bienestar digital: herramientas para los profesionales de la salud. *Arch Argent Pediatr* [Internet]. 1 de febrero de 2024 [citado 15 de septiembre de 2025];122(1). Disponible en: <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2024/v122n1a22.pdf>
75. Cabrera Nocito V, Ibar Alonso R, Navío Marco J. Hacia una visión integral del bienestar digital de los seniors españoles. *Anduli Rev Andal Cienc Soc*. 2025;(28):147-78.
76. Reina Palma S. Formación en bienestar digital en el entorno empresarial. septiembre de 2024 [citado 15 de septiembre de 2025]; Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14468/23815>
77. ¿Qué es bienestar integral? Nestlé Contigo [Internet]. 2024 [citado 15 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://www.nestle-contigo.co/elige-tu-medida/bienestar-integral>
78. Bienestar integral: Enfoques holísticos saludables| Blog Esencial [Internet]. 2024 [citado 15 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://www.somosesencial.cl/blog/detalle/2024/bienestar-integral-enfoques-holisticos-para-una-vida-saludable>
79. World Health Organization. Promoting well-being [Internet]. 2021 [citado 15 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://www-who-int.translate.google/activities/promoting-well-being? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=tc>

80. ¿Qué es el bienestar integral y sus dimensiones a identificar? [Internet]. 2025 [citado 15 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://blog.tecmilenio.mx/articulos/que-es-el-bienestar-integral-y-dimensiones>
81. Rozas Calderón V, Enciso Sotomayor E. Bienestar psicológico: una revisión teórica. *Vive Rev Salud*. abril de 2025;8:250-65.
82. Seis dimensiones del bienestar - Instituto Nacional del Bienestar [Internet]. 2020 [citado 15 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/>
83. 8 dimensiones del bienestar [Internet]. [citado 15 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://www.jefferson-edu.translate.goog/life-at-jefferson/health-wellness/fitness/8-dimensions-wellness.html? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=tc>
84. AlNujaidi HY, Al-Rayes SA, Alumran A. The Evolution of Wellness Models: Implications for Women's Health and Well-Being. *Int J Womens Health*. 4 de marzo de 2025;17:597-613.
85. González-Moreno A, Molero-Jurado M a del M. Bienestar personal durante la adolescencia según el modelo Perma: una revisión sistemática. *Rev Latinoam Cienc Soc Niñez Juv*. abril de 2023;21:252-78.
86. UNIR [Internet]. [citado 15 de septiembre de 2025]. Qué es la Psicología Positiva: objetivos, antecedentes y cómo aplicarla. Disponible en: <https://www.unir.net/revista/salud/psicologia-positiva-antecedentes-aplicacion/>
87. Vera-Villarroel P, Urzúa M. A, Silva JR, Pavez P, Celis-Atenas K. Escala de bienestar de Ryff: análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Psicol Reflex E Crítica*. 2013;26:106-12.
88. González-Moreno A, Molero-Jurado M a del M. Bienestar personal durante la adolescencia según el modelo Perma: una revisión sistemática. *Rev Latinoam Cienc Soc Niñez Juv*. abril de 2023;21:252-78.
89. Cobo-Rendón RC, Pérez-Villalobos M a V, Díaz-Mujica AE, García-Álvarez DJ. Revisión sistemática sobre modelos multidimensionales del bienestar y su medición en estudiantes universitarios. *Form Univ*. febrero de 2020;13:103-18.
90. Riera R, Paola D. Diseño de un programa de bienestar integral para optimizar la calidad de vida de los colaboradores de CEDIA, sucursal Cuenca, septiembre 2024 - enero 2025.
91. Ph.D DNW. News-Medical. 2022 [citado 15 de septiembre de 2025]. The Seven Dimensions of Wellness. Disponible en: <https://www.news-medical.net/health/The-Seven-Dimensions-of-Wellness.aspx>
92. Silva I dos S, Soares L, Schifferdecker-Hoch F. 7 Dimensions of Holistic Wellbeing (7DHW): A Theoretical Model. *Arch Intern Med Res*. 23 de diciembre de 2024;7(4):321-30.
93. Scalas LF, Lodi E, Magnano P, Marsh HW. Towards a multidimensional measure of well-being: cross-cultural support through the Italian validation of the well-being profile. *BMC Psychol*. 13 de diciembre de 2023;11:441.

FINANCIACIÓN

No se recibió financiación para el desarrollo del presente estudio.

CONFLICTOS DE INTERESES

No se declaran conflictos de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORIA

Conceptualización: Miday Columbié Pileta.

Análisis formal: Miday Columbié Pileta, María Aurelia Lazo Pérez.

Investigación: Miday Columbié Pileta.

Metodología: Sura Anne de Souza da Silva Tomaz.

Administración del proyecto: Miday Columbié Pileta.

Supervisión: María Aurelia Lazo Pérez.

Redacción-borrador original: Miday Columbié Pileta.

Redacción-revisión y edición: Miday Columbié Pileta, Sura Anne de Souza da Silva Tomaz, Carlos Rafael Araujo Inastrilla.