

Bienestar psicológico y salud mental

Laura Mejía Arias

Cristobal Ovidio Muñoz Arroyave

Universidad Ces

Facultad de psicología

Medellín

2024

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SALUD MENTAL

REVISIÓN DE TEMA.

RESUMEN: La utilización del concepto de bienestar dentro de las definiciones de salud ha llevado en muchas ocasiones a la utilización de ambos conceptos como sinónimos. Metodología: se realiza una revisión de tema cualitativa, en la que se identifican artículos que presentan el modelo y su relación con la salud mental. Objetivo: presentar los fundamentos filosóficos y componentes del modelo de bienestar psicológico. Resultados: develar los aportes del bienestar psicológico al campo de la promoción de la Salud mental.

PALABRAS CLAVE: bienestar, salud mental, promoción de la salud

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo consciente de sus propias capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y tener la capacidad para hacer contribuciones a la comunidad (OMS, 2013).

La influencia de dos tradiciones filosóficas se hace evidentes en la definición anterior: la hedónica que se refiere a la idea de que la conducta humana está orientada a la obtención del máximo beneficio de las experiencias vividas, por lo que se orienta a vivir experiencias positivas y minimizar la frecuencia de las

negativas y la eudaimónica que parte de la idea de que el ser humano está en continuo proceso de desarrollo de sus capacidades, metas y aspiraciones.

Según la tradición hedónica, el bienestar comprende la felicidad y la experiencia de emociones agradables. La salud mental se incrementa al maximizar los resultados positivos, sentimientos agradables mientras minimiza los sentimientos negativos y desagradables. La investigación sobre el bienestar emocional refleja este aspecto afectivo de la tradición hedónica. Además de un balance positivo entre el efecto agradable y el desagradable, el bienestar emocional incluye una evaluación cognitiva de la satisfacción con la vida en general (Veenhoven., 2001).

Por otro lado, la tradición eudaimónica considera el funcionamiento psicológico óptimo en la vida como la resultante de la capacidad de los individuos para afrontar los desafíos que encuentra en su diario vivir mientras se esfuerza por realizar su potencial. Así la salud mental tendrá que ver con la capacidad del individuo para desarrollar su propósito de vida en congruencia con las normas sociales y el cuidado del otro, interés marcado de las teorías centradas en el bienestar psicológico y social.

Esta revisión de tema tiene por sentido profundizar en el modelo de bienestar psicológico, sus características e importancia en la promoción de la salud mental.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión sistemática de información centrada en las bases de datos PubMed, Taylor & Francis, ProQuest Central, Science Direct, SciELO, Ovid, Ebsco, Embase, SpringerLink, Wiley Online Library, Redalyc, Elsevier, Oxford Academic,

BMJ Journals, también se hizo una revisión en el buscador Google Académico, con el fin de rastrear artículos que no estaban en las demás bases de datos; se aplicó como filtro de búsqueda los artículos publicados entre el año 2009 y 2023, como criterios de inclusión se revisaron artículos derivados de investigación empírica de enfoques cualitativos, cuantitativos y mixtos, publicados en los idiomas español e inglés y se excluyeron artículos derivados de informes de eventos, congresos, opinión de expertos y editoriales, así como también se excluyeron artículos de los cuales no se pudiera acceder al texto completo entre las palabras utilizadas para la búsqueda se han incluido descriptores obtenidos a partir de tesauros DeCS (Descriptores en Ciencias de la Salud) y MeSH (Medical Subject Headlines) para las bases de datos consultadas, se emplearon los descriptores de “bienestar psicológico” y “salud mental” verificando que el descriptor se encontrará ubicado en el título del artículo. Se identificaron los artículos y se seleccionaron aquellos que cumplieran los criterios de elegibilidad y que abordaran el tema de investigación planteado, posteriormente se procedió a la lectura de los títulos y los resúmenes se eliminaron los artículos duplicados y aquellos que no correspondían con el objetivo de la revisión.

RESULTADOS

Definición del bienestar psicológico

El concepto de bienestar psicológico hace referencia al funcionamiento positivo de las personas y un llamado para tener en cuenta el individuo de manera integral,

incluyendo nociones como: autorrealización, desarrollo humano y la búsqueda continúa por potenciar las capacidades humanas (Ryff, 1989, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Ryff definió el bienestar psicológico como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo, planteando que es este desarrollo el que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer. Para sostener esta tesis parte de tres principios con los que explica el funcionamiento psicológico humano, el primero, que la salud mental consiste en la búsqueda continua de la realización del verdadero potencial de la persona. El segundo, que la salud positiva y la salud negativa son dos dimensiones independientes, afirmando que la salud positiva incluye los componentes físicos y mentales y las relaciones entre estos componentes y, por último, que la salud mental positiva es un proceso dinámico y multidimensional que fluctúa de acuerdo al proceso evolutivo de las personas.

Componentes del bienestar psicológico

Ryff propone un modelo multidimensional de bienestar psicológico, al que denomino "*Integrated Model of Personal Development*" (Modelo Integrado de Desarrollo Personal) en el vincula teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y el ciclo vital, destacando que el bienestar no es estático, sino que puede variar según la edad, el sexo y la cultura. El modelo queda definido por seis dimensiones que apuntan a la aceptación del individuo, el crecimiento personal y la adaptación e integración en su ambiente social: autoaceptación, crecimiento

personal, sentido/propósito en la vida, relaciones positivas con los otros, autonomía y control sobre su entorno (Blanco & Díaz, 2005; León & Jiménez, 2013; Ryff & Keyes, 1995) (tabla 1).

Tabla 1: Dimensiones del Modelo Integrado de Desarrollo Personal de Carol Ryff.

Autoaceptación	Actitud positiva hacia uno mismo; Acepta aspectos positivos y negativos; Valoración positiva del pasado.
Crecimiento Personal	Sensación de desarrollo continuo; Se ve a sí mismo en progreso; Abierto a nuevas experiencias; Capaz de apreciar mejoras personales.
Propósito en la vida	Objetivos en la vida; Sensación de llevar un rumbo; Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido.
Relaciones Positivas con los otros	Relaciones estrechas y cálidas con otros; Le preocupa el bienestar de los demás; Capacidad de empatía, afecto e intimidad.
Autonomía	Capaz de resistir presiones sociales; Es independiente y tiene determinación; Regula su conducta desde dentro; Se autoevalúa con sus propios criterios.
Control sobre el entorno	Sensación de control y competencia; Control de actividades; Saca provecho de oportunidades; Capacidad para crear o elegir contextos.

Fuente: Construcción propia

El bienestar psicológico y la salud mental

La revisión de tema logra identificar algunos artículos relevantes en los que se aborda la relación entre alguno de los componentes del bienestar y su relación con la salud mental (tabla 2).

Tabla 2: Componentes del bienestar psicológico y su relación con la salud mental.

Dominios de Bienestar Psicológico	Tópico central	Referencias
Autoaceptación	Percepción de la calidad de vida y la salud mental en las FAC.	Quevedo, L. A. G., & Ferrand, P. A. S. (2010). Percepción de la calidad de vida y la salud mental en oficiales de la Fuerza Aérea Colombiana. <i>Revista Med</i> , 18(1), 115. https://doi.org/10.18359/rmed.1305
	¿perdón a uno mismo, autoaceptación o restauración intrapersonal?	Prieto-Ursúa, M., & Echegoyen, I. (2015). ¿PERDÓN a UNO MISMO, AUTOACEPTACIÓN o RESTAURACIÓN INTRAPERSONAL? CUESTIONES ABIERTAS EN PSICOLOGÍA DEL PERDÓN. <i>DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals)</i> . https://doaj.org/article/3c3ad58f612749bf84e4f030a0659056
Relaciones positivas	Bienestar psicológico de los sobrevivientes del conflicto armado: una arista de la salud mental	Picón, W. M. S., Pérez-Correa, K. L., Vásquez-Campos, J. H., Echeverri-Londoño, M. C., & Moreno-Correa, J. C. (2019). Bienestar psicológico de los sobrevivientes del conflicto armado: una arista de la salud mental. <i>DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals)</i> . https://doi.org/10.21676/2389783x.2962
	Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas	Lacunza, A. B., & Contini, E. N. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. <i>Revista Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad/Psicodebate</i> , 16(2), 73. https://doi.org/10.18682/pd.v16i2.598
Dominio del entorno	Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios	Guzmán, M. L. B., & Galaz, M. M. F. (2020). Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios. <i>Voces y Silencios, Revista Latinoamericana de Educación</i> , 11(2), 67-83. https://doi.org/10.18175/vys11.2.2020.4
	Juego activo y síntomas afectivos y comportamentales en niños, niñas y adolescentes [Juego y Salud Mental]	Hernández, F. A., & Montoya, M. G. (2023). Juego activo y síntomas afectivos y comportamentales en niños, niñas y adolescentes [Juego y Salud Mental]. <i>Revista Colombiana de Psiquiatría/Revista Colombiana de Psiquiatria</i> . https://doi.org/10.1016/j.rcp.2023.04.004

Autonomía	Vida comunitaria para todas: salud mental, participación y autonomía. Informe SESPAS 2020	Fernández, A., Serra, L., & de Radio Nikosia, G. D. D. (2020). Vida comunitaria para todas: salud mental, participación y autonomía. Informe SESPAS 2020. Gaceta Sanitaria, 34, 34-38.
	las relaciones sociales en salud mental: estudio sobre la percepción del impacto de las relaciones sociales en la mejora de la autonomía de las personas con diversidad mental y la relación con el trabajo social	Cazorla, J. (2016). Las relaciones sociales en Salud Mental: Estudio sobre la percepción del impacto de las relaciones sociales en la mejora de la autonomía de las personas con diversidad mental y la relación con el Trabajo Social.
Crecimiento personal	El impacto psicológico de los sucesos vitales en personas mayores: el papel del pensamiento rumiativo, la evitación experiencial y el crecimiento personal	Fernández, V. F. (2013). El impacto psicológico de los sucesos vitales en personas mayores: el papel del pensamiento rumiativo, la evitación experiencial y el crecimiento personal (Doctoral disertación, Universidad Autónoma de Madrid).
	Desarrollo y crecimiento personal. Construcción y validación de un instrumento para evaluar esta competencia en alumnos de medicina	Cortés, M. T., Petra, I., Acosta, E., Reynaga, J., Fouilloux, M., García, R., & Piedra, E. (2017). Desarrollo y crecimiento personal. Construcción y validación de un instrumento para evaluar esta competencia en alumnos de medicina. FEM: Revista de la Fundación Educación Médica, 20(2), 65-73.
Propósito en la vida	Estrategias de Aculturación, Indicadores de Salud Mental y Bienestar Psicológico en un grupo de inmigrantes sudamericanos en Chile	Yañez, S., & Cárdenas, M. (2010). Estrategias de aculturación, indicadores de salud mental y bienestar psicológico en un grupo de inmigrantes sudamericanos en Chile. Salud & Sociedad, 1(1), 51-70.
	Sentido de la vida y propósito personal. ¿Nuevo reto para las organizaciones?	Fernández-Nieto, J. B. (2023). Sentido de la vida y propósito personal. ¿Nuevo reto para las organizaciones? Lumina/LúMina, 25(1), E0052. https://doi.org/10.30554/lumina.v25.n1.4925.2024

DISCUSIÓN

El bienestar parece tener un papel en la prevención y en la recuperación de condiciones y enfermedades físicas, permitiendo posiblemente un incremento en la esperanza de vida. El bienestar psicológico comprende la salud integral del ser humano. Al principio el bienestar estaba asociado a tener condiciones económicas

favorables para el desarrollo del ser humano. Actualmente se determina por bienestar psicológico el estilo de vida saludable y está asociada al mantenimiento de la salud mental y de la salud en general. Las practicas saludables y los estilos de vida de las personas son los que determinan el bienestar psicológico y buena salud mental de la comunidad. Las investigaciones actuales han demostrado que el bienestar psicológico, incluye dimensiones personales y sociales, así como de la salud física que lleva a las personas a tener comportamientos positivos y saludables (García, 2003; Rizo, 2007).

La capacidad de afrontamiento, la creatividad e innovación para resolver problemas y la capacidad de resiliencia en la vida cotidiana, permite un buen ajuste de las personas y por tanto estilos de vida saludable. Actualmente, el Bienestar Psicológico se define como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo, por lo que dicho bienestar puede considerarse el precursor de los actuales modelos de Psicología Positiva. El bienestar cada día hay que fortalecer y potenciar para mantener una vida saludable. El bienestar es consecuencia de un funcionamiento psicológico pleno a partir del cual la persona desarrolla todo su potencial. De este modo, el bienestar tiene gran relevancia e influye en la salud integral del ser humano

CONCLUSIONES

La construcción de un concepto de salud que se aleja de los modelos biomédico ha contribuido al creciente auge y desarrollo de los estudios acerca del bienestar. En la búsqueda del aspecto positivo de la salud, esta categoría se hace necesaria, junto

con otras, para abordar el factor psicológico influyente en el estado de salud y en la viabilidad de la estrategia de promoción de la salud.

En el campo de la salud mental coexisten tres modelos de bienestar que responden a la manera como se entiende el ser humano y enfrenta las vicisitudes de la vida: el bienestar subjetivo se sostiene sobre la idea de un ser humano hedónico en busca del placer y evitación de experiencias dolorosas, el bienestar psicológico presenta un ser humano en continuo proceso de desarrollo y potencialización considerado el modelo hegemónico en la actualidad.

REFERENCIAS

Agudelo, K. (2019). *Participación y acción colectiva en el marco de las plataformas de juventud* (trabajo de grado), Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Ciencia Política y Relaciones Internacionales, Carrera De Ciencia Política, Bogotá, D.C.

Albán, A., & Rendón, J. (2005). La corriente objetiva y la corriente subjetiva: Un debate entre economía política y simplemente economía. Una perspectiva crítica. *Entramado*, 1(2), 48-66.

Andrews, F., & Withey, S. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality* (1st ed.). Plenum. <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2253-5>

Arango, Y. (2008). Referentes sociohistóricos latinoamericanos: Contribución a los fundamentos políticos de la promoción de salud. *Revista Cubana de Salud Pública*, 34(1).

Arceo, G., Castillo, R., & Iuit, J. (2006). Promoción y difusión de la Salud Mental Positiva dentro del medio universitario a través de un Sitio Web. Memorias del Primer Encuentro Virtual Internacional de Psicólogos Navegantes. Asociación Oaxaqueña de Psicología.

Bermann, S., Moreno, I., Tisminetzky, M., & Voloschin, C. (1973). La enseñanza en la higiene mental en la carrera de Psicología. *Revista de Psicología*, 6, 11-17.

- Cazau, P. (2009). Salud Mental. En Diccionario de Psicología Social (Pichón Riviere) (p. 58). <https://psicuagtab.files.wordpress.com/2012/06/diccionario-en-psicologc3ada-social.pdf>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.68.4.653>
- García-Viniegras, C., & López-González, V. (2003). Consideraciones teóricas sobre el bienestar y la salud. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 2(7), 21.
- Gómez-Arias, R. (2010). La noción de salud, un concepto en expansión. *Revista Itaes*, 12(2).
- Keyes, C. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Llanos, C. (2013). Seguridad social, empleo y propiedad privada en William Beveridge. *Historia Crítica*, 51, 223-246.
- Muñoz, C., Restrepo, D., & Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: Revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 39(3), 166-173.
- Nussbaum, M., & Mosquera, A. (2012). *Crear capacidades: Propuesta para el desarrollo humano*. Paidós. [Links]
- Oramas, A., Santana, S., & Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7(1-2), 34-39.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2004). *Promoción de la Salud Mental. Conceptos. Evidencia Emergente. Práctica. Informe Compendiado*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta* [Organización Mundial de la Salud - OMS. Nota descriptiva].

- Ryff, C., & Essex, M. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507-517.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-
- Ryff, C., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.