

Por tu salud...

Bien-estar psicológico



El bienestar psicológico es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo.

Está relacionado con la forma en la que las personas interactuamos en el día a día, afrontando los retos que se van presentando en nuestras vidas, ideando modos de manejarlos, aprendiendo de ellos y profundizando nuestra sensación de sentido de la vida. El bienestar psicológico asociado al trabajo, y que se manifiesta en forma de satisfacción es un factor importante por su directa repercusión en la productividad laboral. Entre los estudios relacionados con el bienestar, Carol Ryff¹, ha desarrollado un modelo de bienestar psicológico formado por seis dimensiones, así como una escala para medirlas. Veamos qué características tienen y como repercuten en el trabajo.

1. Autoaceptación.

Las personas con un alto grado de autoaceptación tienen una actitud positiva hacia sí mismas, asumen los diversos aspectos de su personalidad, tanto positivos como negativos, y se sienten bien respecto a su pasado. Las personas con baja autoaceptación se sienten insatisfechas consigo mismas, decepcionadas con su pasado, tienen problemas con algunos rasgos que poseen, y desearían ser diferentes a como son.

2. Relaciones positivas.

Consiste en tener relaciones de calidad con los demás, alguien en quien poder confiar,

personas con las que se pueda contar, a quien amar, etc. De hecho, la pérdida de apoyo social y la soledad o aislamiento aumentan la probabilidad de padecer una enfermedad y reducen la esperanza de vida.

Las personas que puntúan alto en esta dimensión tienen relaciones satisfactorias, cálidas y de confianza con los demás, se preocupan por el bienestar de los otros, son capaces de experimentar sentimientos de empatía, amor e intimidad con los demás y entienden el dar y recibir que implican las relaciones. Las personas que puntúan bajo, tienen pocas relaciones cercanas, les resulta difícil ser cálidos, abiertos o preocuparse por los demás, están aislados o frustrados en sus relaciones y no están dispuestos a tener compromisos o vínculos importantes con los demás. Por ello, establecer buenas relaciones con los compañeros de trabajo permite acudir a la oficina con mayor motivación y ganas de trabajar. Un mal ambiente influye de manera negativa a los empleados en particular y a la empresa en general. Se debe eliminar la monotonía y la rutina creando relaciones favorables, incluso con el uso del humor, sin dejar de lado los objetivos de la empresa. Esto hará que se incremente la satisfacción de los trabajadores. Manteniendo comunicaciones fluidas y continuas sobre los trabajos realizados se evitarán muchos errores y malentendidos.

3. Propósito en la vida.

Es decir, que la vida de cada uno tenga un sentido y un propósito. Las personas necesitamos marcarnos metas y definir una serie de objetivos que nos permitan dotar a nuestra vida de sentido. Quienes puntúan alto en esta dimensión persiguen metas, sueños u objetivos, tienen la sensación de que su vida se dirige a alguna parte, sienten

¹ Psicóloga y profesora en la Pennsylvania State University y directora del Institute of Aging.



Por tu salud...

Bien-estar psicológico



que su presente y su pasado tienen significado, y mantienen creencias que dan sentido a su vida. Quienes puntúan bajo, tienen la sensación de que la vida no tiene sentido, de que no van a ninguna parte, tienen pocas metas y no tienen creencias que aporten sentido a sus vidas.

4. Crecimiento personal

Consiste en sacar el mayor partido a los talentos y habilidades personales, utilizando todas sus capacidades, desarrollar sus potencialidades y seguir creciendo como persona. Quienes puntúan alto en esta dimensión consideran que están en continuo crecimiento, están abiertas a las nuevas experiencias, desean desarrollar su potencial y habilidades, consideran que han ido mejorando con el tiempo y van cambiando de modo que reflejan un mayor grado de autoconocimiento y efectividad. Quienes puntúan bajo tienen la sensación de estar atascados, no tienen una sensación de ir mejorando con el tiempo, se sienten aburridos, desmotivados y con poco interés en la vida, así como incapaces de desarrollar nuevas actitudes, habilidades, creencias o comportamientos.

5. Autonomía

Consiste en tener la sensación de que puedes elegir por ti mismo, tomar tus propias decisiones, para ti y para tu vida, incluso si van en contra de la opinión mayoritaria, manteniendo tu independencia personal y tus convicciones. Las personas con mayor autonomía tienen mayor capacidad para resistir la presión social y regulan mejor su comportamiento desde el interior (en vez de ser dirigidos por otros), son más independientes y se evalúan a sí mismas en función de estándares personales. Las personas con bajo nivel de autonomía están preocupadas por las evaluaciones y las expectativas de los demás y se dejan influir o guiar por ellas, toman sus decisiones en base a las opiniones de los demás y se conforman

ante la presión social, actuando y pensando en base a lo que los demás esperan de ellos.

6. Dominio del entorno.

Esta variable hace referencia al manejo de las exigencias y oportunidades de tu ambiente para satisfacer tus necesidades y capacidades. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir en el ambiente que les rodea, hacen un uso efectivo de las oportunidades que les ofrece su entorno y son capaces de crear o escoger entornos que encajen con sus necesidades personales y valores.

Las personas con bajo dominio del entorno tienen problemas para manejar los asuntos de la vida diaria, se sienten incapaces de mejorar o cambiar su entorno, no son conscientes de las oportunidades de su entorno ni las aprovechan y piensan que no tienen ningún control sobre su ambiente.

La definición de bienestar psicológico puede variar de una cultura a otra. Por ejemplo, en Estados Unidos, como ocurre en Occidente en general, se da un mayor énfasis a las emociones positivas, y se espera que las personas sientan y expresen mucho más emociones positivas que negativas, ya que consideran las emociones negativas como algo de lo que hay que librarse. En Japón, en cambio, ambos tipos de emociones se expresan con moderación, y la sociedad no empuja a las personas a sentir emociones positivas predominantemente, y no sentir muchas emociones negativas. En todo caso, se enseña a sentir ambas, como hebras de una cuerda que están tejidas juntas. Y yo pregunto, ¿cómo tejes tus emociones? ¿Cómo te propones mejorar en estas seis variables del bienestar? Está en tu mano. Tú decides.

Fuente:

Motivación About.
<http://motivacion.about.com/od/psicologia/fl/questQue-es-el-bienestar-psicologico-El-modelo-de-Carol-Ryff.htm>



Ser azul es promover la salud en el trabajo.