

Estado actual del bienestar psicológico

En los últimos años está creciendo el interés por la promoción de la salud, entendiendo ésta de una forma global y abarcando tanto los aspectos físicos como los psicológicos de la persona. Se presenta como especialmente valorable la salud social, la emocional, la mental y, en definitiva, el bienestar psicológico a lo largo de todo el ciclo vital del individuo en desarrollo.

Un reflejo de esta situación es la Organización Mundial de la Salud (OMS), a través de los Planes de Acción de Salud Mental 2013-2020, presta especial atención a la promoción del bienestar emocional de las personas, aspecto éste también desarrollado por la Comisión Europea y por el Sistema Nacional español de Salud, el cual fomenta un conjunto de estrategias en salud mental integradas en las políticas de salud pública. El bienestar psicológico es uno de los componentes principales en la definición de salud según la OMS. Con una buena salud mental las personas son capaces de desarrollar mejor sus capacidades y de desplegar todo su potencial, superando de forma más adecuada las situaciones de estrés, y trabajando de manera más productiva. En esta misma línea, la Junta de Andalucía, en su Plan Integral de Salud Mental 2016-2020, vuelve a poner en actualidad la importancia de la promoción y prevención de la salud y del bienestar emocional de la población en las diferentes etapas del ciclo vital. Por otra parte, muchas de las Universidades españolas han querido comprometerse también con estas iniciativas promocionando la salud en el entorno universitario, y han creado La Red Española de Universidades Saludables (REUS). Es una iniciativa a favor de la salud en la que actualmente participan Universidades de toda España, la Conferencia de Rectores de Universidades Españolas, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y algunas Estructuras Autonómicas de Salud Pública. Esta red se constituyó el 22 de septiembre de 2008 con el objetivo de reforzar el papel de las Universidades como instituciones promotoras de la salud y del bienestar tanto de sus estudiantes, como de su personal, y de la sociedad en su conjunto, ayudando con ello a crear nuevos procesos de cambio social. La UMA forma parte de dicha red y se está transformando en un entorno promotor de salud, tanto como centro de trabajo, como centro educativo y, además, como institución de especial relevancia en investigación y desarrollo, garantizando el avance de la sociedad malagueña y ha adquirido un compromiso global de cara a desarrollar su potencial como agente promotor de la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas que forman parte de su comunidad universitaria. Con el programa UMA-Saludable la UMA está desarrollando un entorno que protege y favorece la salud, planteando actividades saludables, promoviendo conocimientos y habilidades orientados a que los estudiantes y trabajadores adquieran estilos de vida saludables, proporcionando las infraestructuras y espacios suficientes, y favoreciendo la socialización y las actividades de ocio saludables.

En esta ponencia se hace un breve recorrido desde las perspectivas filosóficas iniciales que han dado origen al estudio del bienestar psicológico hasta las perspectivas más actuales como la neurociencia. Este recorrido muestra como la proliferación de investigaciones sobre el bienestar psicológico y otros constructos sobre salud positiva son el reflejo del cambio de atención que se está produciendo desde los enfoques centrados en los síntomas y en la enfermedad hacia los enfoques centrados en el funcionamiento óptimo de la persona en unas circunstancias dadas. La implicación de bienestar psicológico no solo queda visible a nivel de satisfacción o felicidad personal, sino que también queda patente a nivel de salud física, a nivel social y a nivel macroeconómico. El bienestar psicológico es un constructo que influye de forma positiva en diferentes áreas del desarrollo humano. Tiene un papel fundamental en los procesos de prevención y de recuperación de diferentes condiciones y enfermedades tanto físicas como psíquicas, aportando una gran ayuda en el incremento de la esperanza de vida de las personas (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009). Tiene un efecto modulador en indicadores negativos de salud como la depresión, y favorece los indicadores positivos psicológicos de salud como la autoestima (Rodríguez-Carvajal et al., 2010), así como muestra relaciones directas positivas con el éxito en el desempeño académico (Salanova et al., 2005).

Para definir las variables implicadas en el bienestar psicológico se va a partir de los estudios pioneros en este campo de Carol Ryff (1989, 1995), que desarrolló un modelo de bienestar psicológico formado por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno. Estas dimensiones han sido relacionadas con diversos factores y diferentes variables en estudios que utilizan población general (Díaz et al., 2006; Rodríguez-Carvajal et al., 2010) y población universitaria (Zubieta et al., 2012; García-Alandete, 2013; Massone y Urquijo, 2014; Del Valle, Hormaechea y Urquijo, 2015; Rosa-Rodríguez et al., 2015). Estos estudios han analizado hasta ahora, principalmente, el bienestar psicológico relacionado con variables como el sexo, la edad o el nivel de estudios; y alguno ha profundizado más sobre variables relacionadas como apoyo social percibido (Rosa-Rodríguez et al., 2015). Además, se ha llevado a cabo la adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) y se han propuesto dos nuevos factores (vitalidad y recursos internos) como componentes del constructo de bienestar psicológico planteado inicialmente por Ryff (Rodríguez-Carvajal et al., 2010).

En la literatura revisada sobre bienestar psicológico en estudiantes universitarios se detecta la falta de relaciones de este constructo con otras variables implicadas en el nivel de satisfacción personal de los individuos, como pueden ser el clima social del aula, o el clima social propio

de la familia donde se desarrollan los estudiantes, o aspectos relacionados con el ejercicio físico, la práctica de deportes saludables, y todas aquellas variables implicadas en la vida académica de los estudiantes universitarios.

Para termina, se anima a las instituciones políticas y sociales a invertir en salud en términos positivos. La adopción de un enfoque orientado hacia la promoción del bienestar psicológico ayudará a la prevención y la recuperación de problemas físicos y mentales, así como a la promoción de un mayor rendimiento académico, laboral y desarrollo social.