

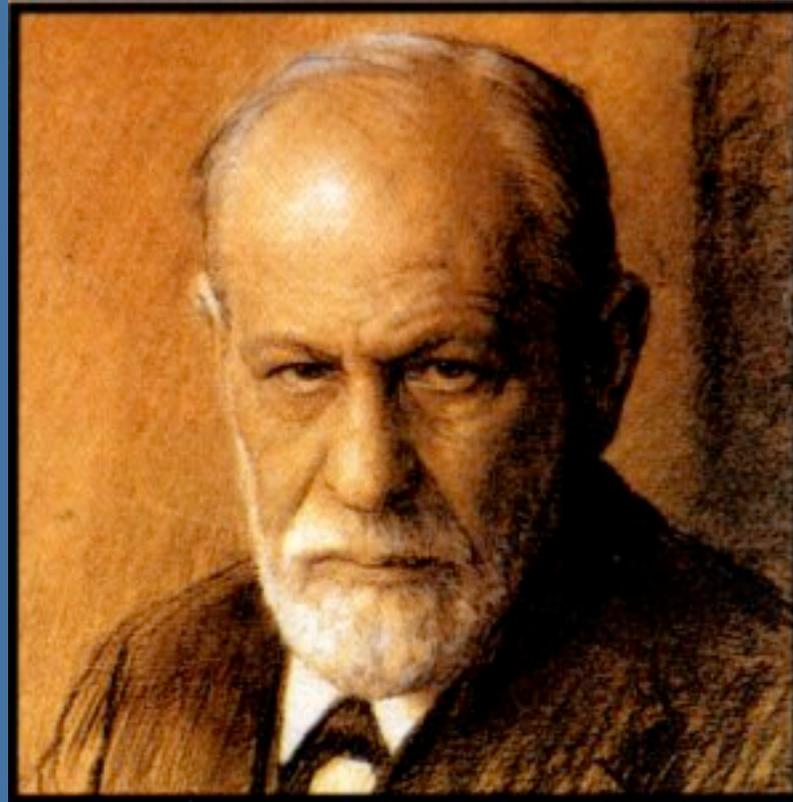
Cursos de Verano

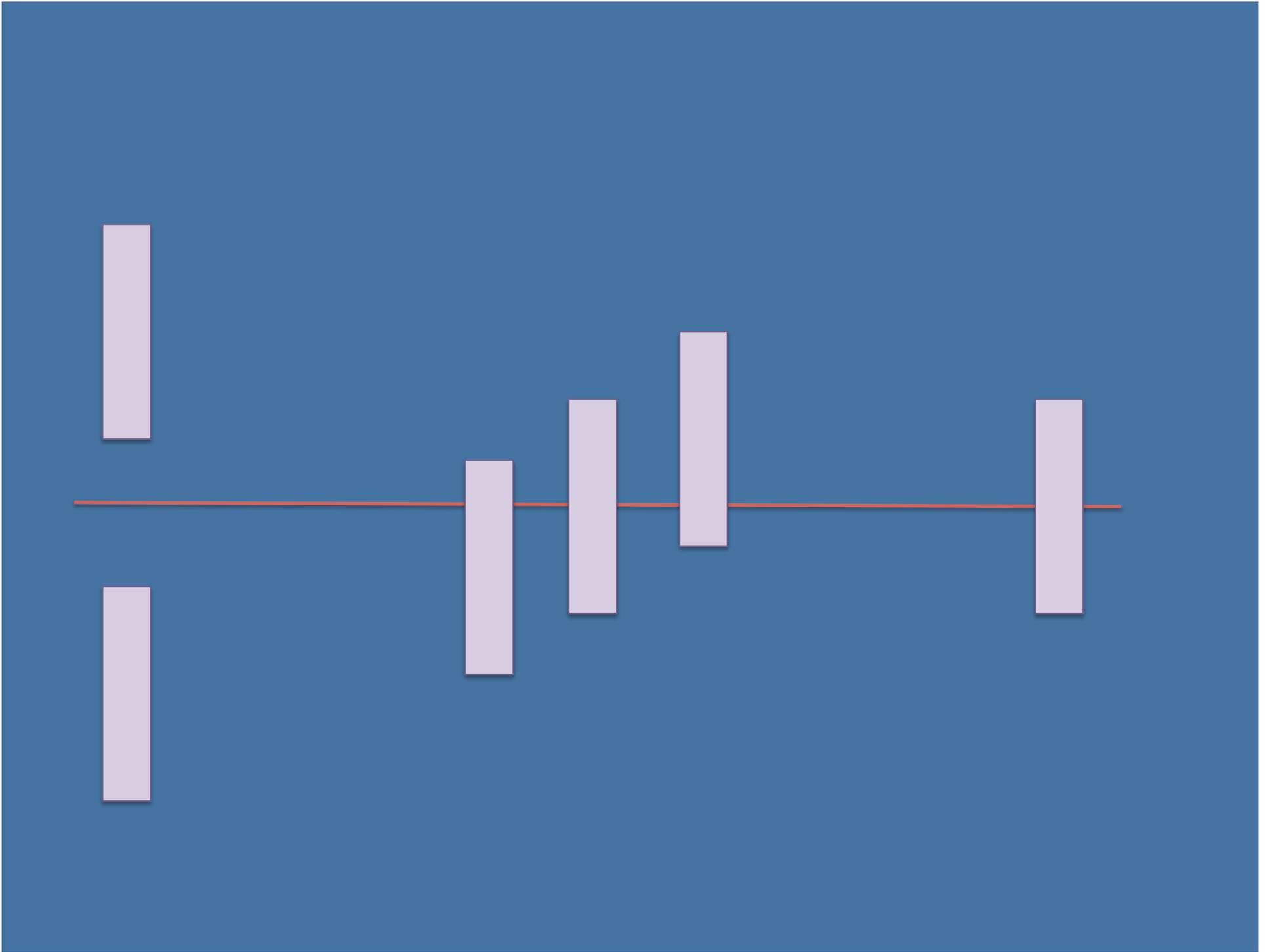
Salud psíquica y felicidad. Dimensión psicológica de la felicidad

Alfonso Salgado Ruiz
UPSa



¿PSICOLOGIA Y FELICIDAD?





DSM-IV-TR[®]
BREVIARIO

—
Criterios
diagnósticos

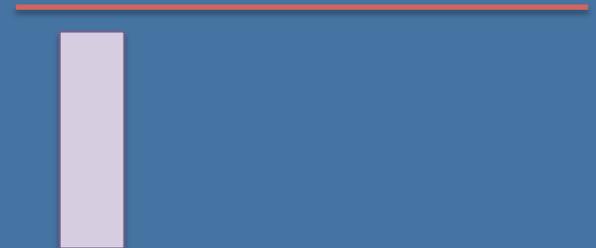
 MASSON

SUFRIMIENTO

FALTA DE ADAPTACION

IRRACIONALIDAD

IMPREDECIBILIDAD/ FALTA DE CONTROL



Funcionamiento superior en una amplia gama de actividades. Sin síntomas	Los problemas no se salen de control. Es buscado por sus cualidades
Síntomas ausentes o mínimos. Funciona bien en todas las áreas. Sólo problemas cotidianos	Ansiedad leve ante exámenes. Discusiones familiares ocasionales
Los síntomas son reacciones breves y comunes a situaciones estresantes. Ligero deterioro de relaciones, trabajo o escuela	Dificultades para concentrarse después de una discusión
Algunos síntomas leves o alguna dificultad en las relaciones, trabajo o escuela	Estado de ánimo deprimido; insomnio leve. Pequeños robos en casa y faltas escolares
...	...
Deterioro en control de la realidad, comunicación, trabajo o escuela y juicio.	Discurso ilógico, oscuro e irrelevante. Depresión. Evitación social. Incapacidad
Peligro persistente de herir/se. Incapaz de mantener higiene. Actos suicidas graves	Repetidamente violento. Sin higiene. Intentos suicidios que pueden ser letales

**Función
psicopatológica**

Bueno

Pobre



10

20

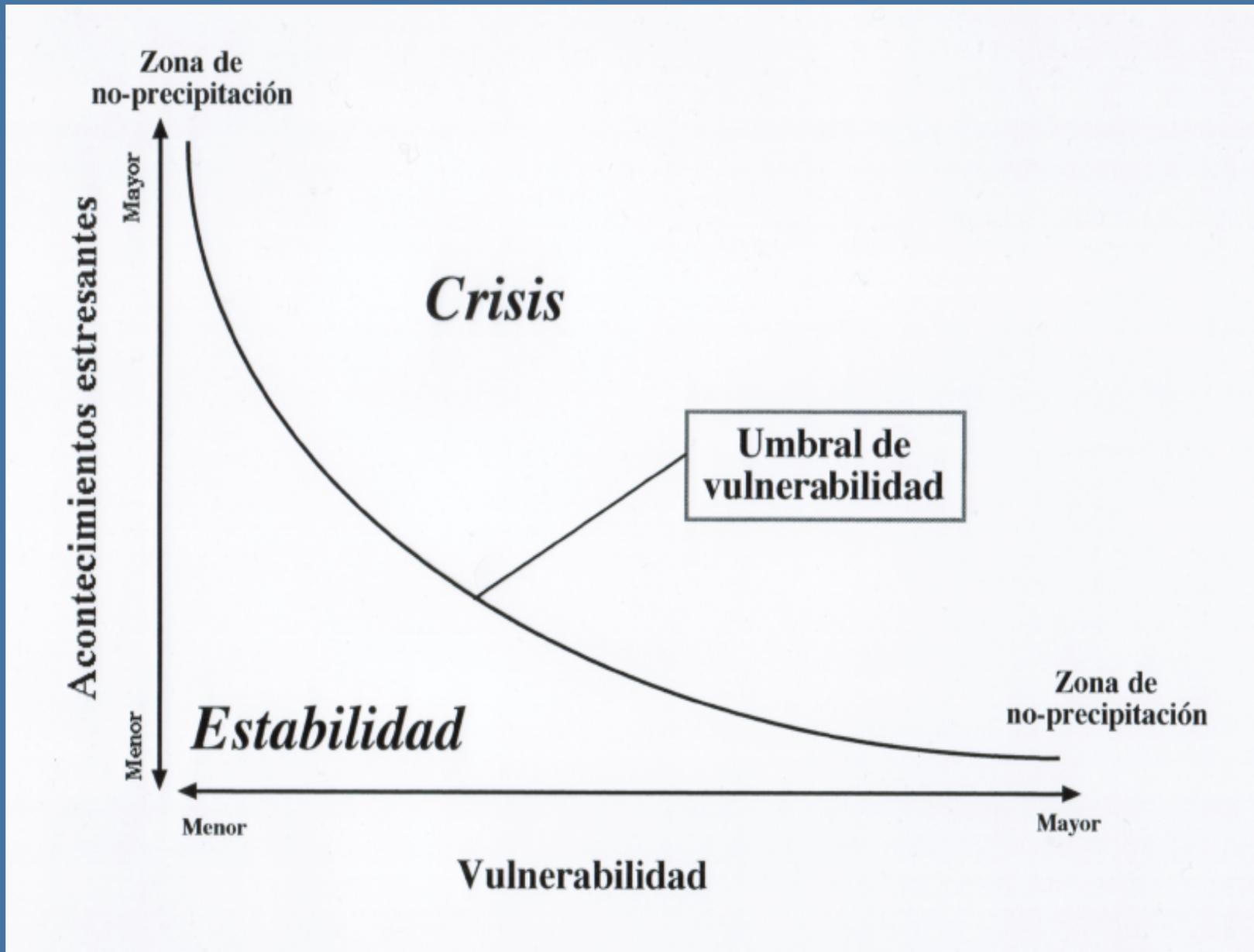
30

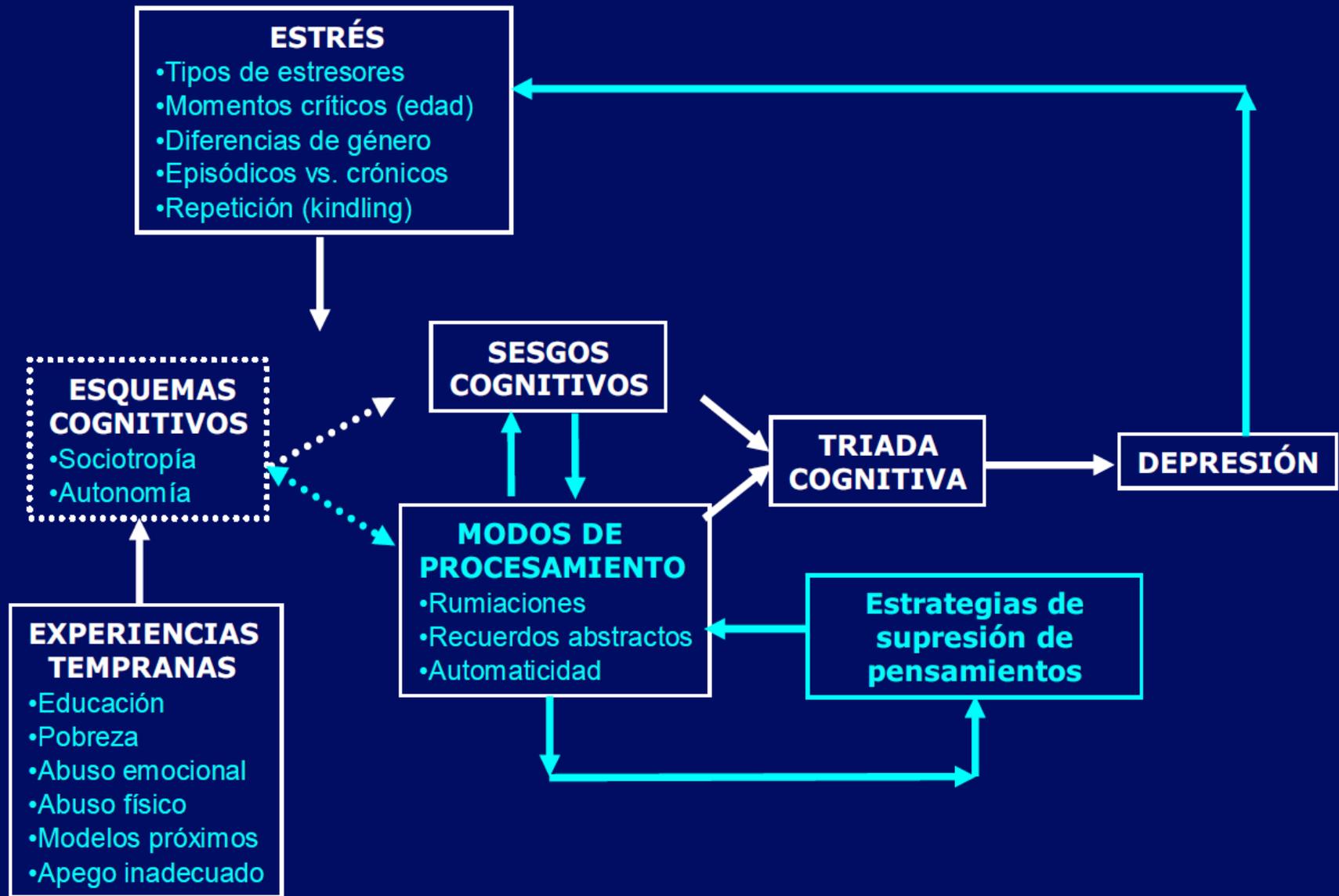
40

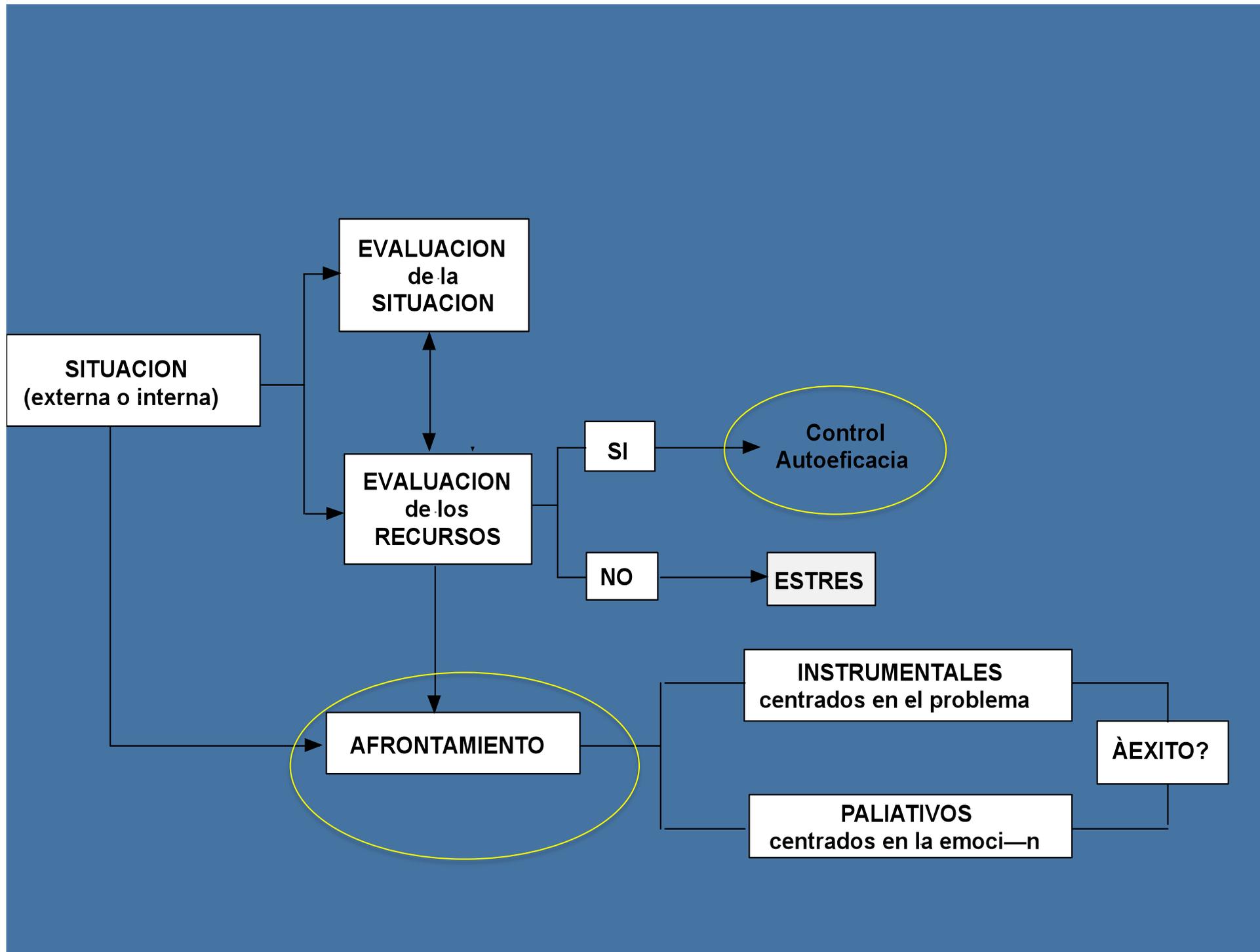
50

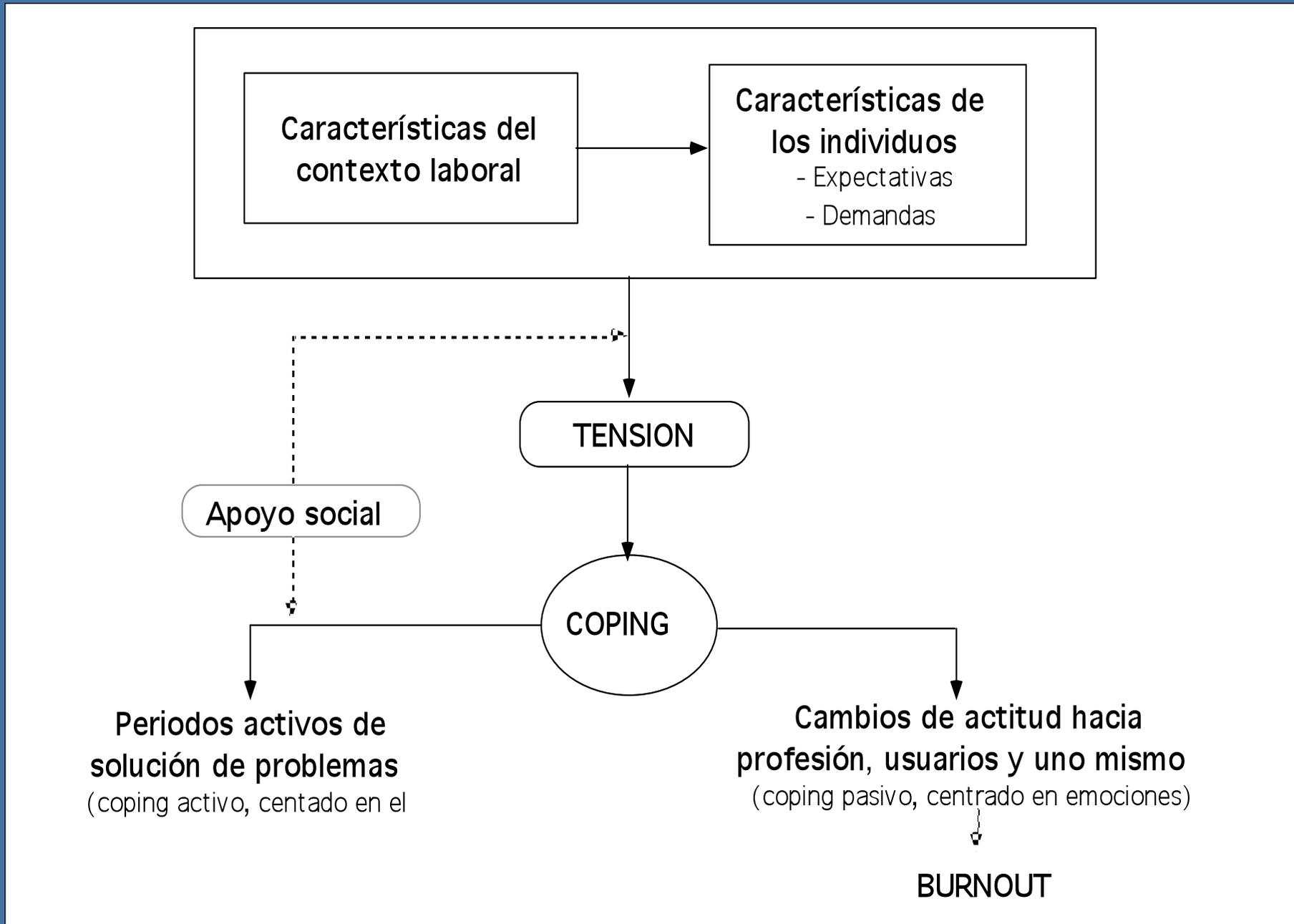
60

Edad (años)

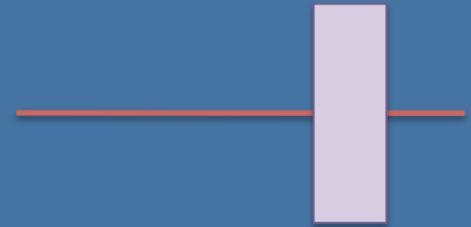








Modelo de Cherniss (1980)





-
- Alta resistencia al estrés y la frustración
 - Autonomía intelectual, afectiva y de autocuidado
 - Percepción correcta de la realidad
 - Percepción coherente y realista de sí mismo
 - Competencia y ajuste a las demandas del entorno
 - Relaciones sociales positivas
 - Actitud positiva hacia sí mismo y los demás



Personalidad resistente (*hardiness*)
(Kobasa, 1982)

-Compromiso

-Control

-Reto

Salud (OMS, 1948, 1968, 1994)

“... la salud es un estado completo de *bienestar* físico, psicológico y social y no la mera ausencia de enfermedad o minusvalía...” (WHO, 1948)

“... la salud es un recurso de la vida cotidiana, no el objetivo de la vida. Es un concepto *positivo* que subraya los recursos sociales y personales así como las capacidades físicas..” (WHO, 1986)

salud

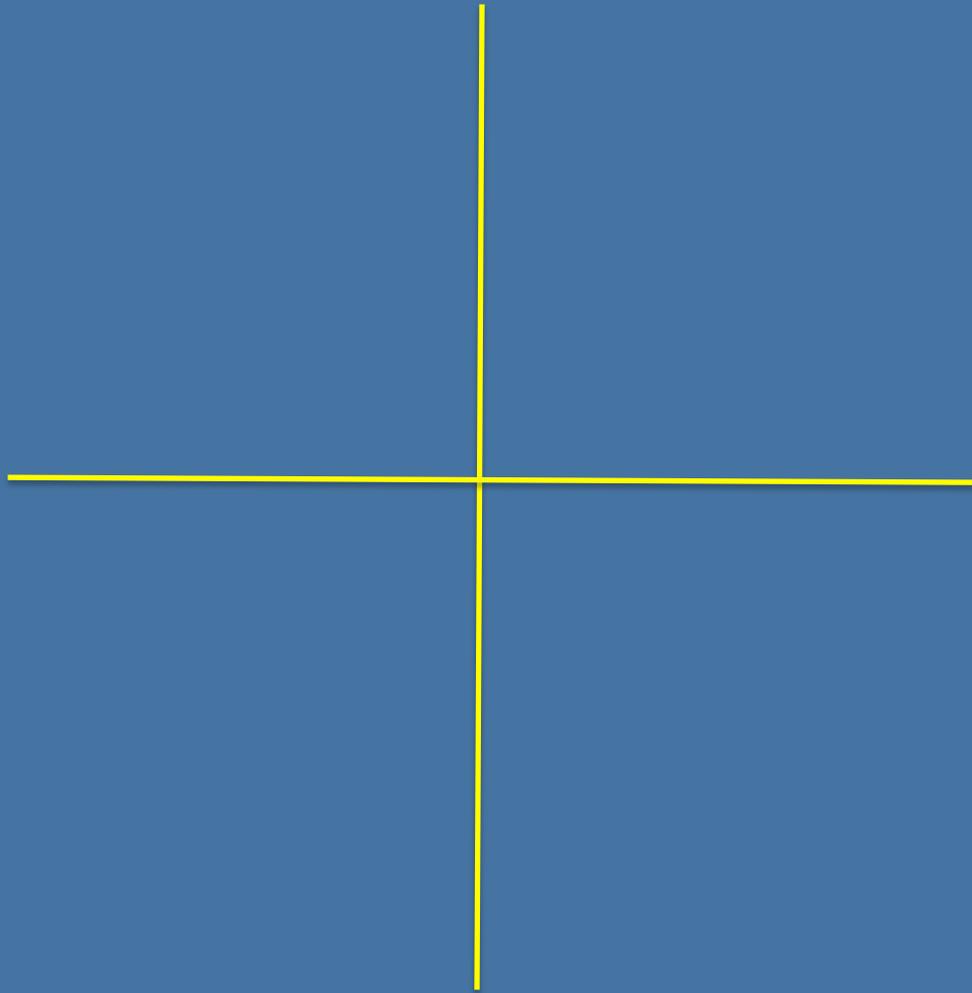
afectos negativos

bienestar

malestar

afectos positivos

enfermedad



Salud mental positiva

“... la resiliencia mental y espiritual que nos permite *disfrutar* de la vida y sobrevivir al dolor, la decepción y la tristeza. Es un sentimiento *positivo* de *bienestar* y una creencia subyacente en uno mismo y en la propia dignidad y la de los demás...”

(Scottish Executive, 2005)

- Estado emocional positivo
- Modo de pensar compasivo sobre uno mismo y sobre los demás
- Expectativas de futuro positivo
- Modo adaptativo de interpretar la realidad

Disponer de recursos para afrontar adversidades y para desarrollarnos como seres humanos

PSICOLOGIA POSITIVA

del síntoma al bienestar

“No existe empresa humana que pueda presumir de tener tantos seguidores como aquélla de la búsqueda de la felicidad y la satisfacción en la vida. Incluso la ética más elevada suele justificar su existencia por su contribución a la felicidad humana... Por lo tanto, es extraordinario y casi increíble que se hayan hecho tan pocos intentos por aplicar las técnicas de la investigación psicológica para comprender la naturaleza de la felicidad”

(Watson, 1930)

“La psicología no es una mera rama del sistema de salud pública, ni una simple extensión de la medicina: nuestra misión es mucho más grande. Hemos olvidado nuestro objetivo primigenio que es el de hacer mejor la vida de todas las personas, no sólo de las enfermas mentales. Llamo a nuestros profesionales y a nuestra ciencia a retomar esta misión original justo ahora que comienza un nuevo siglo”

(Seligman, 1998)

“... es una rama de la psicología de reciente aparición que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano.

El objeto es aportar nuevos conocimientos acerca de la conducta y la mente humanas no sólo para ayudar a resolver los problemas de salud mental... sino también para alcanzar mejor calidad de vida y bienestar.

Se centra, por tanto, en la construcción de competencias y en la prevención, más que en la enfermedad y el tratamiento...”

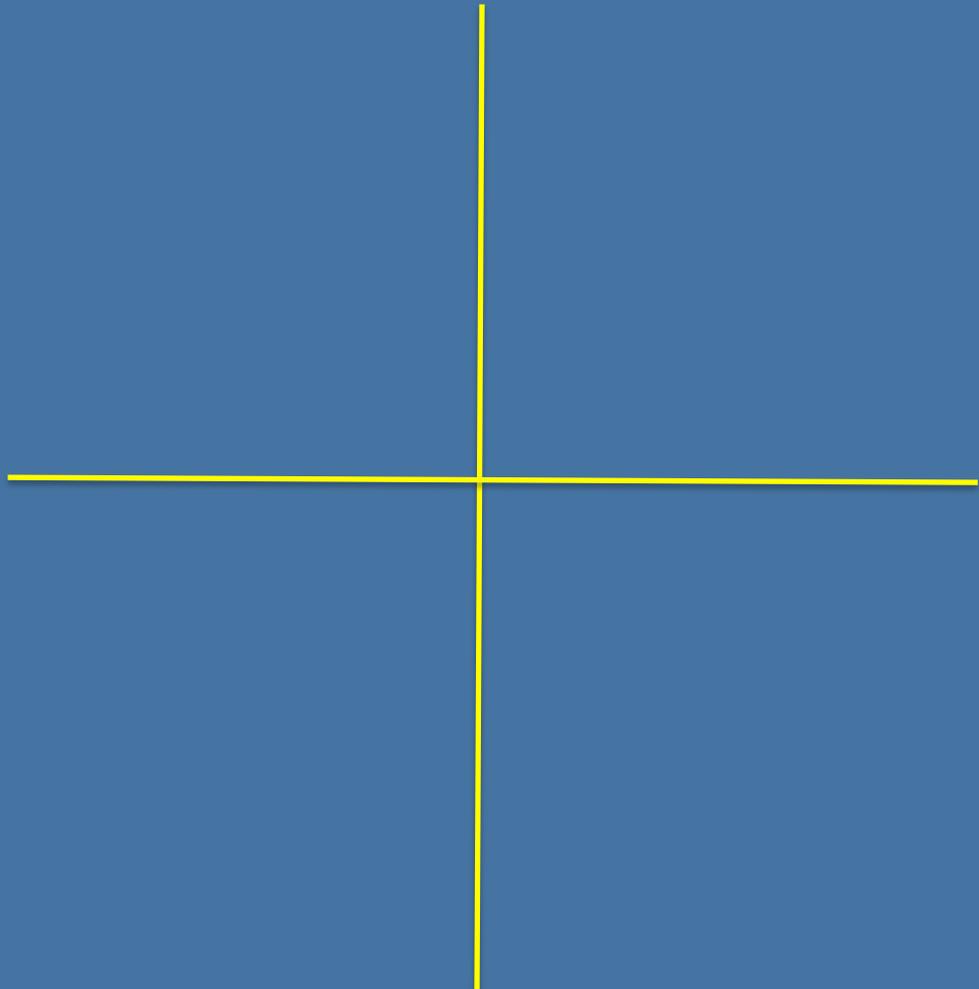
- (1) las *emociones y experiencias positivas*: la alegría, la esperanza, la ilusión, la felicidad, el flujo,...
- (2) los *rasgos positivos* (fortalezas y virtudes personales): variables internas que es preciso cultivar para que nos ayuden a ser más felices y a alcanzar mayores niveles de bienestar
- (3) *instituciones positivas*, que sustentan las virtudes y a su vez sostienen las emociones positivas: la democracia, las familias unidas, la libertad de información, la educación, las redes de seguridad económica y social...

individual

bienestar

fortalezas

colectivo



¿Eres feliz?

“... experiencia de emociones positivas durante un gran porcentaje de tiempo, respecto al tiempo que se experimentan emociones negativas...”

“... valoración de haber alcanzado, resuelto o conseguido en alto grado los objetivos, metas y motivaciones...”

Bienestar psicológico

- **ámbito *afectivo***
 - » automático
 - » controlado
- **ámbito *evaluativo*** “¿se siente satisfecho con su vida?”
 - » independiente del afecto
 - » global vs. específico

¿Cómo es posible la discrepancia?

Papel de la cultura:

- satisfacción vital basada en el disfrute cotidiano
- guiones sociales compartidos

Edad y aprendizaje

Componentes del BP

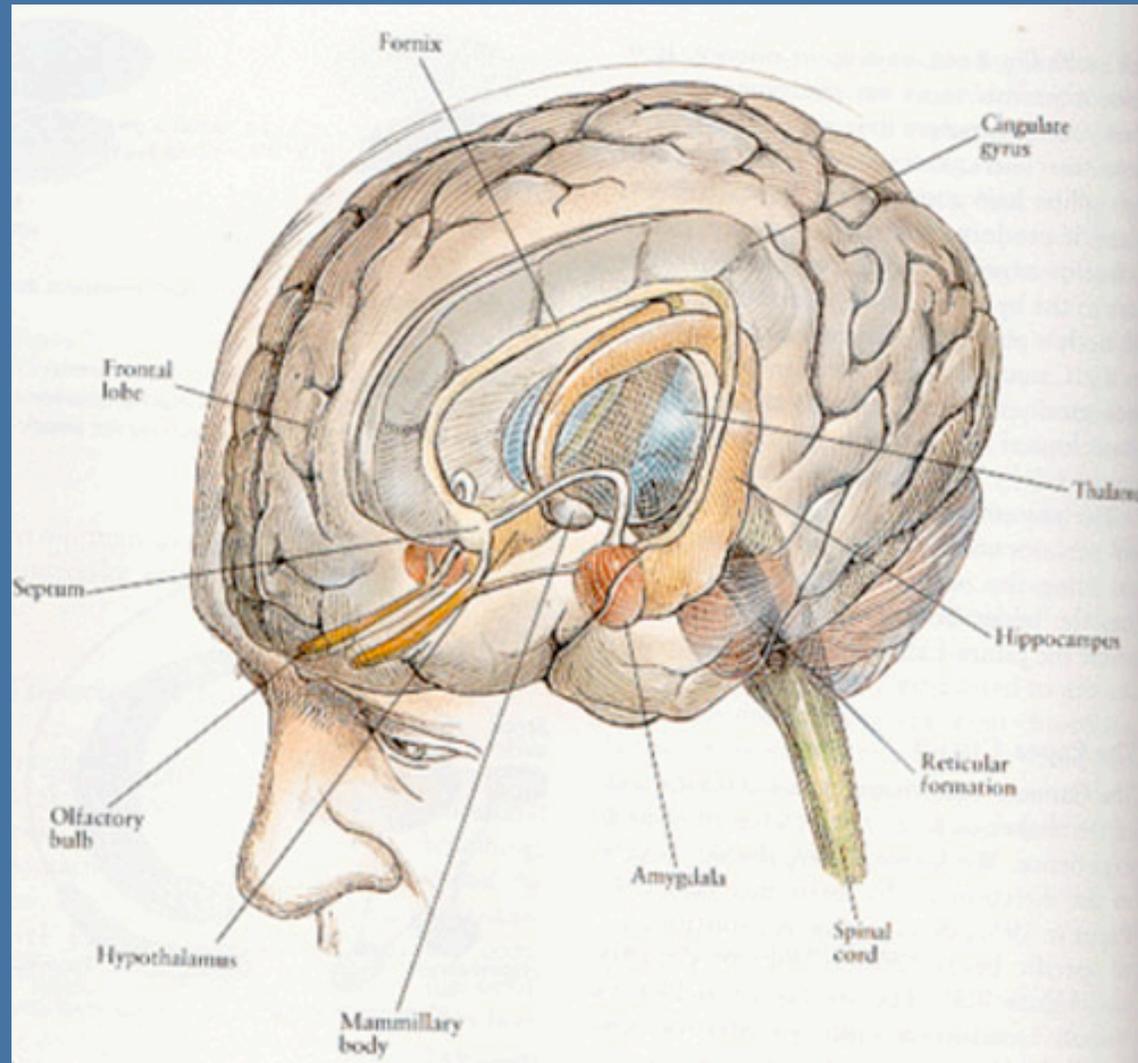
- afecto

- » positivo
- » negativo

- satisfacción global con la vida

- » independiente del afecto
- » global vs. específico

- satisfacción específica en áreas concretas



Componentes del BP

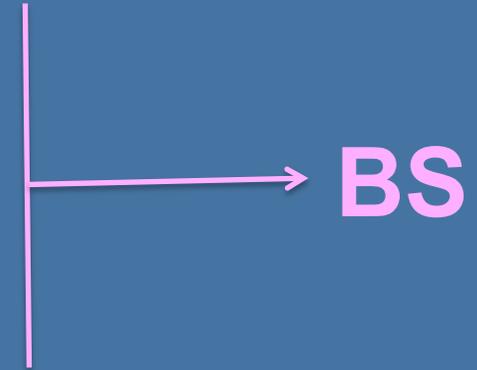
- afecto

- » positivo
- » negativo

- satisfacción global con la vida

- satisfacción específica en áreas concretas

- » desarrollo de capacidades
- » crecimiento personal



Bienestar PSICOLÓGICO

Bienestar PSICOLÓGICO

- Autoaceptación
- Relaciones positivas
- Autonomía
- Dominio del entorno
- Propósito en la vida
- Crecimiento personal

“... creo que la noción de felicidad se puede descomponer en tres elementos que son científicamente medibles y en cuya construcción uno puede intervenir:

*(1) **la vida de placer**, es decir, emociones positivas, risas, sonrisas, estar de buen humor... ésta es la versión americana, de Hollywood, de la felicidad,*

*(2) **la vida comprometida**, que es muy distinta de la primera: ser uno con las cosas, absorto, inmerso, en el amor, el trabajo, con los hijos, con el ocio, con las amistades*

*(3) **la vida significativa**, y es la que tiene el mejor componente de inteligencia.*

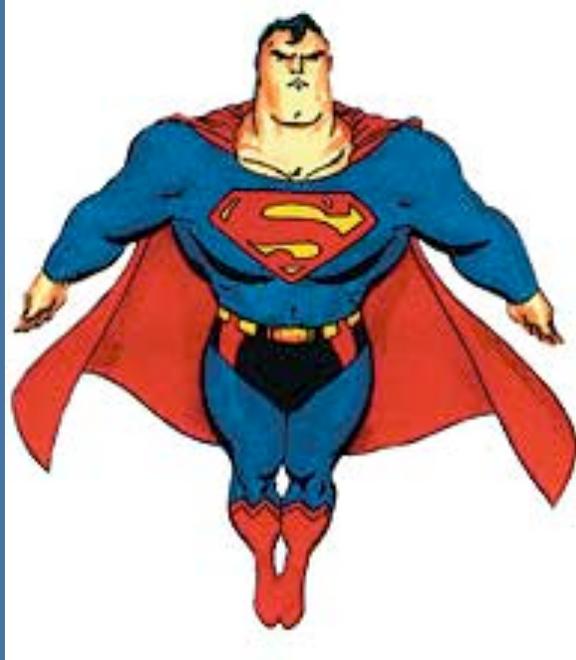
Todo lo de las caras sonrientes y tal no tiene ningún contenido intelectual. Aristóteles y Séneca ya pensaban que era una vulgaridad, y yo también lo pienso. Esta tercera vida está basada en el significado, y creo que se trata de saber cuáles son los puntos fuertes y utilizarlos para pertenecer y servir para algo que crees que es mayor que tú.

Es decir que tenemos la vida agradable, la vida comprometida y la vida con significado: creo que son tres nociones que científicamente se pueden contrastar y en las que el término difuso de la felicidad se puede descomponer”

(Seligman, 2005)

Categoría	Descripción	Tipo de fortaleza
Sabiduría y conocimiento	F. cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento	Curiosidad, interés por el mundo
		Amor por el conocimiento y el aprendizaje
		Pensamiento crítico, mentalidad abierta, capacidad de juicio
		Creatividad, originalidad, inventiva, inteligencia práctica
		Perspectiva
Coraje	F. emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad	Valentía
		Perseverancia y diligencia
		Integridad, honestidad, autenticidad
		Vitalidad y pasión por las cosas
Humanidad	F. interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás	Amor, apego, capacidad de amar y ser amado
		Simpatía, amabilidad, generosidad
		Inteligencia emocional, personal y social
Justicia	F. cívicas que conllevan una saludable vida en comunidad	Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo
		Sentido de la justicia, equidad
		Liderazgo
Moderación	F. que protegen contra los excesos	Capacidad de perdonar, misericordia
		Modestia, humildad
		Prudencia, discreción, cautela
		Auto-control, auto-regulación
Trascendencia	F. que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida	Apreciación de la belleza y excelencia, capacidad de asombro
		Gratitud
		Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro
		Sentido del humor
		Espiritualidad, fe, sentido religioso

Cuestionario VIA de Fortalezas Personales



<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu>

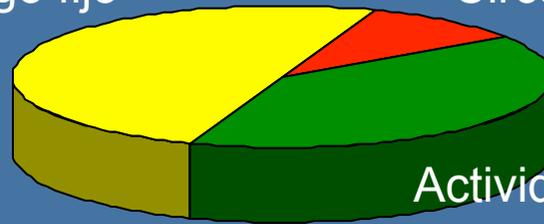
Character Strengths and Virtues

A HANDBOOK AND CLASSIFICATION

Christopher Peterson
Martin E. P. Seligman

Rango fijo

Circunstancias



Actividad intencional

Rango fijo (40-50%)	Circunstancias (10-15%)	Factores personales (20-40%)
Disposición afectividad positiva	Relaciones sociales significativas Red social amplia Matrimonio Fe, creencias Fluidez Cultura individualista Cultura benevolente con la vida	Vida guiada por valores Proposición de metas Participación activa Locus de control interno Autoestima Optimismo Sociabilidad Habilidades sociales Inteligencia emocional Utilización de fortalezas personales Altruismo Gratitud

La fórmula de la felicidad

Rango fijo: la personalidad feliz

- Extraversión
- Estabilidad emocional

Circunstancias vitales

¿El dinero da la felicidad?

Factores personales adquiridos: papel activo de actitudes y creencias

- Optimismo
- Agradecimiento
- Comparación con los demás
- Afrontar las múltiples elecciones
- Afrontar las dificultades

Funciones de la felicidad

- Permite disfrutar de las experiencias vitales
- Genera actitud positiva hacia uno mismo y los demás
- Favorece el altruismo y la empatía
- Facilita el establecimiento de vínculos y relaciones interpersonales
- Induce sensación de vigor, competencia, libertad y trascendencia
- Favorece procesos cognitivos, aprendizaje, curiosidad y flexibilidad mental

Efectos de la felicidad

- Motivación intrínseca
- Consecución de empleos de calidad
- Relaciones sociales seguras y satisfactorias
- Autoestima
- Visión positiva hacia los demás
- Son percibidos como mejores, con más cualidades
- Capacidad de elección y decisión, autonomía
- Uso de la perspectiva del otro, empatía
- Conducta prosocial, amistad
- Apertura mental y fluidez
- Aprendizaje y rendimiento
- Apego a los entornos
- Salud mental y física
- Prevención de conductas de riesgo
- Afrontamiento frente a la adversidad, resiliencia
- Resolución de conflictos

... más felicidad

(Lyubomirsky, Diener y King, 2005)

Claves para conseguir la felicidad

(Fordyce, 2000)

1. Relaciones sociales significativas y sanas
2. Pasa más tiempo socializándote: sé extravertido
3. Mantente ocupado en aquello que te hace disfrutar
4. Perseverar para conseguir metas significativas
5. Organización y planificación
6. Deja de preocuparte, es inútil
7. Ajusta expectativas y aspiraciones: cuida tus fortalezas
8. Pensamiento optimista
9. Orientación al presente
10. Gústate y sé tú mismo
11. Elimina emociones negativas y problemas
12. El valor de la felicidad

La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar

Thomas Chalmers (1780-1847)

Pastor presbiteriano, teólogo, escritor escocés