

El Bienestar Psicológico: un Tema de Estudio con Varias Aristas

Psychological Well-Being: A Multi-Faceted Topic of Study

Claudia Carolina Cabrera Gómez¹

Resumen

El bienestar psicológico ha sido trabajado por diversos autores, entre ellos la Teoría de los Tipos de Personalidad de Jung (1933), la Teoría Funcional de Buhler (1935), la Teoría de Rasgos Positivos de Jahoda (1958) que posteriormente llamó Teoría de la Salud Mental Ideal y sus cinco categorías de estudio: estructura de tiempo, contacto social, esfuerzo o propósito colectivo, identidad o estatus social y actividad regular; el Desarrollo Psicosocial de Erikson (1959) y también está la Teoría de la Personalidad de Rogers (1961), los rasgos de personalidad de Allport (1961), la autorrealización de Maslow (1968), la personalidad de Neugarten (1973) y, en la actualidad, el PERMA de Seligman (2011), teoría que se ampliará en este artículo.

El bienestar psicológico es un constructo que está relacionado directamente con el concepto de florecimiento, donde la suma de la vida bien vivida es construida desde un proceso consciente de recuperación y está relacionada a la resiliencia donde, pese a los traumas, la persona sigue la lucha por la vida y más allá de la lucha, el disfrute de la misma; por ello, una vida buena está asociada a un proceso de la naturaleza que es la floración.

La floración, está incorporada a aristas como la genética, las hormonas y las condiciones ambientales asociadas a las creencias y distorsiones cognitivas, por lo que se enfatizará en estas últimas ya que guardan una relación estrecha con el bienestar psicológico y necesitan ser estudiadas a profundidad porque son producto de la suma de pensamientos automáticos que desconfiguran la realidad, generando que la persona tenga relaciones conflictivas con todo su entorno en general; así como en la naturaleza existen las plagas que dañan los cultivos, las distorsiones tergiversan la información y crean una percepción errada de los hechos objetivos. Por lo anterior, es fundamental entender que trabajando y disminuyendo las distorsiones es más posible florecer y, por lo tanto, tener bienestar psicológico.

Palabras claves: bienestar psicológico, florecimiento, genética, hormonas, ambiente, distorsiones cognitivas, pensamientos automáticos.

¹ Correo electrónico: clacabrera@umariana.edu.co

Abstract

Psychological well-being has been researched by various authors and this article includes enriching theory such as Jung's Theory of Personality Types (1933), Buhler's Functional Theory (1935), Jahoda's Theory of Positive Traits (1958) who later called it the Ideal Mental Health Theory and its five categories of study: time structure, social contact, collective effort or purpose, identity or social status, and regular activity. In addition, we include Erikson's (1959) Psychosocial Development, Rogers' (1961) Theory of Personality, Allport's (1961) personality traits, Maslow's (1968) self-actualization, Neugarten's personality (1973) and, currently, Seligman's (2011) PERMA, theory that will be expanded upon in this article.

Psychological well-being is a construct that is directly related to the concept of flourishing, where the sum of a life properly lived is built from a conscious process of recovery and is also related to resilience where, despite ordeals, the person continues to struggle for life and beyond the struggle, there is the joy of it. For this reason, a good life is associated with a process of nature that is flourishing.

Flourishing is incorporated into aspects such as genetics, hormones and environmental conditions associated with beliefs and cognitive distortions. Thus, emphasis will be placed on the two aspects previously mentioned since they are closely related to psychological well-being and need to be studied in depth because they are the product of automatic thoughts that deconfigure reality. These aspects cause the person to have conflictive relationships with their entire environment in general; just as there are pests that damage crops in nature, distortions alter information and create a misunderstanding of objective facts. Therefore, it is essential to understand that by working on and reducing distortions, it is more possible to flourish and, therefore, have psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, flourishing, genetics, hormones, environment, cognitive distortions, automatic thoughts.



Introducción

El bienestar psicológico se ha trabajado por años y por diversos autores y dos de las teorías con mayor incidencia son las de Ryff con su modelo multidimensional y Seligman con su modelo del PERMA. El florecimiento es una analogía que muestra cómo el ser humano también puede aprender de la naturaleza para aprender que el cuidado es un factor fundamental para el crecimiento.

Contenido Temático

El término “floración” (floreciente) es una analogía que nos muestra que algunas plantas nunca florecen y es por condiciones ambientales poco beneficiosas, como el exceso o falta de agua o el exceso o falta de sol, entre otras cosas; así, y/o por contar con “genes TEM los cuales son elementos clave que refuerzan el control de la floración” (Marín, 2013, párr. 8).

Así, el ser humano puede florecer, o sea, desarrollar una personalidad que contribuya a su bienestar al igual que habilidades aportantes, ello se lograría con un ambiente apropiado y una información genética de soporte. El ser humano cuenta con una estructura de personalidad, con tendencias tanto a la salud mental como, por ejemplo, al optimismo disposicional. Seligman, (2011) menciona que hay personas que traen información de sus padres o abuelos que tenían una actitud más resiliente y recursiva hacia la vida. Pero, también están quienes se ven afectados por información genética de enfermedades mentales como el Trastorno Obsesivo Compulsivo [TOC], tal como lo refieren González et al. (2013) dando a conocer experiencias clínicas de TOC en gemelos que muestran perfeccionismo, autoexigencia, inseguridad, timidez, temor obsesivo al fracaso académico y rasgos ansiosos. Si bien, existen factores genéticos que predisponen a ciertas características, como lo mencionan Sullivan et al. (2000), por ejemplo, si dentro de una familia algún hermano, padre o madre padecen de un factor negativo, existe de dos a cuatro veces más probabilidades de deprimirse que una persona que no tenga esos antecedentes.

Otro factor fundamental del florecimiento en las plantas es la parte hormonal, como es el Ácido abscísico [ABA] que interviene en condiciones adversas o de estrés. De acuerdo a Martín (2009), el ABA es una hormona vegetal involucrada en diversos procesos fisiológicos, incluyendo las respuestas de adaptación a condiciones ambientales adversas, como salinidad, sequía o estrés térmico. Así, en el ser humano, el sistema endocrino está gobernado principalmente por hormonas; según Borrás (2016) estas hormonas participan en el metabolismo, desarrollo, reproducción y comportamiento. Por su parte, Fominaya y Orozco (1988) señalan que el tono inhibitorio atenuado de las neuronas serotoninérgicas en el sistema nervioso central produce un comportamiento mental anormal, afectando tanto a los circuitos neuronales serotoninérgicas como a otros gobernados por diferentes neurotransmisores; este dato lo confirman estudios más actuales, como el de Mulle (2021), donde se menciona que el sistema de neurotransmisión clásicamente asociado a la agresión es el serotoninérgico y da origen a la hipótesis de deficiencia serotoninérgica de la agresión.

De acuerdo a lo anterior, es posible entender que el comportamiento humano depende de factores genéticos, ambientales, hormonales, pero también intencionales, estos últimos son los que fundamentan la teoría del florecimiento y dan cuenta de la importancia de ver el bienestar psicológico como un constructo. El florecimiento tiene entonces un punto de vista hedónico y otro eudaimónico; el primero, está focalizado en el placer. Según Quebradas (2021), los seres humanos somos buscadores de placer, y lo conseguimos de manera inmediata comiendo, bebiendo, descansando, durmiendo, con caricias, besos, satisfaciendo la sexualidad o aliviando el dolor. Lo anterior es propio y necesario en los mamíferos, sobre todo en los mamíferos placentarios, y lo refiero de esta manera para enfatizar que es natural buscar el placer.

El punto de vista eudaimónico está enfocado al diseño, cultivo y finamente al florecimiento. Seligman (2011) refiere que el bienestar psicológico es un constructo, eso significa que requiere de tiempo, trabajo, conocimiento y sobre todo de entrenamiento. También habla del concepto PERMA que es una sigla que contiene los postulados o vías del bienestar. En primer lugar, se encuentra la "P" que se refiere a *positive emotions*, emociones positivas. Es importante entender el concepto "emociones", que Bisquerra (2009) las define en "tres componentes neurofisiológico, conductual, cognitivo" (p. 13). Estas emociones pueden ser básicas como la alegría, la tristeza, el miedo, el asco, la rabia y la sorpresa, como también pueden existir emociones de fondo y emociones sociales; las emociones de fondo son el entusiasmo y el desánimo, como se puede leer; son antagónicas y muestran cómo el ser humano puede tener un impulso a la actividad, al dinamismo, a la vitalidad o, por el contrario, al desasosiego, aburrimiento o abstracción. Damasio (2018) refiere que existen también las emociones sociales, las cuales están relacionadas con los sentimientos de la emoción, como son: vergüenza, desprecio, orgullo, envidia, entre otros. Los sentimientos de la emoción resultan de la cognición, cuando las emociones se encauzan desde las creencias. Muchas veces una emoción natural como la rabia puede tornarse en resentimiento y venganza, esto se explica desde el tema de las distorsiones cognitivas y pensamiento automáticos.

Las distorsiones cognitivas son la suma de pensamientos automáticos, estos últimos dependen de las creencias que tenga la persona sobre la vida; aunque los pensamientos automáticos parecen surgir espontáneamente, una vez que la persona identifica la creencia subyacente, se vuelven bastante predecibles. Ruiz y Cano (2002) identificaron 15 distorsiones cognitivas, como se indica enseguida:

El Filtraje

Pensamientos negativos; la persona se centra en una visión oscura de la realidad, todo lo que pasa o va a pasar es malo; esta distorsión cognitiva evita que las personas puedan crear nuevos proyectos e ideas que les ayuden a surgir o alcanzar propósitos.

Pensamiento Polarizado

Pensamiento de extremos –bueno o malo–; las personas se caracterizan por centrarse y defender una sola idea como verdadera y no pueden ver otras opciones, no permitiendo entender otras posturas y opciones.



Sobregeneralización

Pensamiento universal; tiene que ver con una forma de entender el mundo desde la perspectiva del observador, creyendo que se lo que él o ella piensan sobre algo; se puede aplicar de manera general y en cualquier circunstancia, sin pensar en la cultura, idiosincrasias y costumbres de las personas y las comunidades.

Interpretación del Pensamiento

Pensamiento verificador; en este tipo de pensamiento las personas suelen crear historias sobre las cosas que pasan a su alrededor tratando de comprobar que son ciertas, intentan interpretar incluso lo que piensan, sienten o quisieran hacer los otros, aun si estos no han dicho nada o no se han pronunciado al respecto.

Visión Catastrófica

Pensamiento extremado; en este tipo de pensamiento las personas suelen exagerar frente a las situaciones que viven, viendo los peores escenarios que les pudieran suceder.

La Personalización

Pensamiento paranoide; se muestra en personas que sienten que están siendo observadas y juzgadas constantemente y que todo lo que pasa está relacionado a lo que él o ella hace.

Falacia de Control

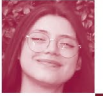
Pensamiento dominante; las personas vigilan y revisan todo lo que sucede a su alrededor, tienen la sensación de que deben dominar las diferentes situaciones de la vida, inclusive las que les son ajenas; los pensamientos recurrentes se centran en buscar el someter a los otros a las necesidades o intereses de sí mismo.

Falacia de Justicia

Pensamiento de abuso constante; es recurrente encontrar personas que sienten que sufren porque no reciben lo que merecen, tienen el pensamiento que el mundo y las personas están en deuda con ellos y perciben que son lo bastante buenos para que les pase algo malo; también sufren constantemente por todas las cosas difíciles que les pueden pasar a los demás y comentan frecuentemente que no es justo lo que sucede.

Razonamiento Emocional

Pensamiento obsesivo; es constante la necesidad de comprobar que lo que la persona siente es la verdad, no ve otras opciones o necesidades de las otras personas,



solamente las propias, y enfoca todo lo que sucede en sí mismo; si siente tristeza es porque los otros le hacen mal, si siente rabia es porque los otros lo provocan, algo es real porque la persona siente que es real.

Falacia de Cambio

Pensamiento idealista; espera que las cosas sean diferentes si las personas y las situaciones a su alrededor cambian, incluso sufre frente a lo que vive ya que piensa que si, por ejemplo, ganara la lotería, su pareja, sus hijos, o su trabajo fueran diferentes todo sería mejor, lastimosamente solo se centra en la expectativa y no en la realidad sobre la que está viviendo.

Etiquetas Globales

Pensamiento excluyente; no se tienen en cuenta creencias, ni idiosincrasia, culturas u orientación sexual, prima solamente lo que la persona cree y lo defiende con todos los argumentos que lo requiera, refutando los puntos de vista, necesidades o intereses de las otras personas.

Culpabilidad

Pensamiento enjuiciador; la persona siente que todas las cosas que pasan son su culpa o culpa de los demás, con sentimientos continuos de desaprobación y malestar consigo mismo y con los demás. En este tipo de pensamiento la queja es muy común y buscar atribuir los problemas de manera incisiva a los demás.

Los Debería

Pensamiento determinístico; en este tipo de pensamiento las personas tienden a sufrir cuando no se aplica lo que dicen las leyes, normas o reglas e inclusive se sienten mal consigo mismas porque otros no cumplen con las expectativas que él o ella tienen. Las personas con esta distorsión cognitiva sufren por hacer siempre lo correcto y no salirse de los cánones de la sociedad.

Falacia de Razón

Pensamiento impositivo; los pensamientos de las personas con esta distorsión se focalizan en buscar todo el sustento para asegurar que su verdad puede ser generalizable. Sienten la necesidad de imponer su punto de vista sobre el punto de vista de los demás.



Lectura de Pensamiento / Adivino

Es concluir precipitadamente haciendo referencia a la tendencia a estar seguro de algo sin tener evidencias.

Así, estas distorsiones cognitivas muestran cómo los seres humanos pueden llegar a modificar la realidad con pensamientos automáticos basados en creencias y sentimientos de cada persona.

Finalmente, no se puede llegar al bienestar psicológico únicamente desde una perspectiva de construcción de sí mismo; el ciclo de la indagación apreciativa de Garrido (2019) da a conocer las fases de descubrir, soñar, diseñar y posibilitar ambientes que faciliten el mejoramiento; para ello, también es fundamental trabajar las características que protegen a las personas de la enfermedad mental y son las fortalezas que, de acuerdo con Cabrera-Gómez et al. (2020), "son rasgos morales que pueden forjarse, echar raíces y Florecer. ... Siendo las Fortalezas rasgos morales es posible trabajarlos, son cuestión de voluntad, de toma de decisiones. Desarrollar las fortalezas y emplearlas en la vida diaria es más bien una cuestión de tomar decisiones" (p. 227).

Conclusiones

El bienestar psicológico es un constructo que se puede trabajar a lo largo de la vida de un individuo y debe realizarse de manera consciente e intencional.

Una de las aristas del bienestar psicológico son las hormonas que pueden influenciar en los estados de ánimo, que a mediano y a largo plazo pueden afectar el concepto de sí mismo y las relaciones con los demás.

El valor referencial genético también tiene un impacto importante en el bienestar psicológico, ya que las personas no conocen su historial familiar psicológico y, por lo tanto, no se puede comprender algún tipo de sintomatología que esté afectando la vida.

Las distorsiones cognitivas pueden ser un factor decisivo que limita el desarrollo del bienestar psicológico, puesto que impide que la persona pueda ver la realidad y tome decisiones sobre su percepción distorsionada.

La frecuencia, duración y latencia de pensamientos automáticos interfieren en la construcción del bienestar psicológico en la cotidianidad.

Referencias

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis S. A.
- Borràs, F. (2016). Disruptores hormonales. *Revista Terra Latinoamericana*, 41.
- Cabrera-Gómez, C., Caldas-Luzeiro, J., Rivera-Porras, D., & Carrillo-Sierra, S. (2019). Diseño del programa de bienestar psicológico de educación en salud online "Florece" para contextos universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 406-415. <https://www.redalyc.org/journal/559/55962867026/55962867026.pdf>
- Cabrera-Gómez, C. C., Rengifo-Rengifo, L., Suárez-Hernández, J. M., Rivera-Porras, D., & Carrillo-Sierra, S. M. (2020). Fortalezas de carácter según género en personas de salinas de Guardas: perspectiva de intervención desde el Modelo PERMA a la economía solidaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 226-236. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4068612>
- Damasio, A. (2018). *Y el cerebro creó al hombre: ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?* Ediciones Destino.
- Fominaya Gutiérrez, J., & Orozco Peral, M. M. (1988). Efectos psicosomáticos del ejercicio. *Apunts Medicina de l' Esport (Castellano)*, 25(095), 37-48.
- Garrido, B. (2019, 19 de marzo). *La indagación apreciativa*. benjaGarrido. <https://benjagarrido.com/la-indagacion-apreciativa/#:~:text=Las%20%20fases%20de%20la,ideal%20para%20lograr%20los%20sue%C3%B1os>
- González Santos, M., Vicente Alba, J., Román Fernández, E., Ortega Ruibal, F., & Alberdi Sudepe, J. (2013). Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) genética y ambiente. A propósito de una experiencia clínica. *Revista gallega de psiquiatría y neurociencias*, (12), 156-158.
- Marín González, E. (2013). *Control de la floración por los genes tempranillo en respuesta a señales ambientales y endógenas* [Tesis doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona]. <https://ddd.uab.cat/record/116358>
- Martín, F. J. P. (2009). *Respuestas inducidas por ácido salicílico y ácido abscísico en las simbiosis de judía y alfalfa en estrés salino* [Doctoral dissertation, Universidad de Granada]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=64183>
- Mulle Bernedo, M. B. (2021). *Rol de los Neuroesteroides como moduladores del Sistema Serotoninérgico en un modelo de agresión en rata macho* [Tesis doctoral, Universidad Nacional de Córdoba]. <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/20170>
- Quebradas, D. A. (2021). El deseo y el placer en las neurociencias. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(2), 158-160. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/download/4547/4294>
- Ruiz, J., & Cano, J. (2002). *Manual de psicoterapia cognitiva*. R&C Editores.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Seligman, M. (2011). *Aprenda Optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. (L. F. Coco, Trad.). Atlántida.
- Sullivan, P., Neale, M. & Kendler, K. (2000). Genetic Epidemiology of Major Depression: Review and Meta-Analysis. *The American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1552-1562. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.10.1552>