

Revista **PSICOLOGÍA** UNEMI

Bienestar psicológico y Salud mental

El debate académico de los últimos años ha venido a reproducir desde una perspectiva científica dos antiguas orientaciones filosóficas para comprender el bienestar integral del ser humano: el hedonismo y la eudaimonia. Desde la perspectiva hedónica se entiende el bienestar como la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo, mientras que desde la perspectiva eudaimónica se propone que el bienestar es consecuencia de un funcionamiento psicológico pleno a partir del cual la persona desarrolla todo su potencial.

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 prácticas 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.

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.

La Psicología clínica y de la salud, permite definir con mayor precisión el bienestar humano y está incorporando de pleno derecho el estudio de elementos positivos como las fortalezas, emociones positivas, pensamientos positivos, que sin duda amplían el marco de investigación y actuación de la Psicología (Vázquez y Hervás, 2008), en particular, los esfuerzos por comprender el bienestar y sus causas no son nuevos sino algo que, a lo largo de la historia, siempre ha suscitado interés (McMahon, 2006).

En cierto sentido, todas las intervenciones, médicas, psicológicas, pero también políticas, sociales o económicas tienen como uno de sus objetivos principales aumentar la calidad de vida de las personas (Vázquez, 2009b). El interés de los profesionales en psicología es contribuir al bienestar psicológico y mantener una buena salud mental de la comunidad.

MSc. Carmen Zambrano Villalba
Editora Principal
Universidad Estatal de Milagro