De qué hablamos cuando hablamos de «bienestar emocional»

Descripción

Han pasado ya algunas décadas desde que la **Organización Mundial de la Salud** (1986) planteara un modelo alternativo al modelo biomédico para definir la salud, sustituyéndolo por un modelo biopsicosocial, que definía la salud como «Un completo estado de bienestar físico, mental y social» y no únicamente como «la ausencia de enfermedad». El problema de esta ampliación era explicar en qué consistía exactamente el bienestar de las personas. Así, los esfuerzos por comprender y describir el bienestar han sido notorios. Las aproximaciones científicas al estudio del bienestar proceden de dos orientaciones filosóficas: la orientación *hedonista,* representada en la psicología actual por el concepto de ***bienestar subjetivo****, y* la orientación *eudaimónica,* representada por el concepto de ***bienestar psicológico****.* De esta manera, el estudio del *bienestar subjetivo* se ha centrado en el balance afectivo entre la frecuencia de experiencias positivas y la satisfacción con la vida, y el estudio del *bienestar psicológico* se ha centrado más en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal.

Nuevarevista.net

Uno de los primeros estudios sobre el bienestar fue el trabajo de la psicóloga **Marie Jahoda** (1958). Modelos posteriores inspirados en esta teoría, intentaron delimitar el concepto de bienestar, mostrando claros puntos de convergencia entre sus formulaciones. Así, la teoría de la autodeterminación de **Ryan y Deci** (2000) sostiene que el bienestar psicológico implicaría la satisfacción de tres necesidades básicas: autonomía, competencia, y un sistema de valores y metas coherentes entre sí y con las propias ideas. La satisfacción de dichas necesidades daría lugar tanto al bienestar subjetivo (satisfacción con la vida y afecto positivo) como al bienestar psicológico (desarrollo del potencial humano), cerrando así la posible divergencia entre las diferentes teorías.

> El estudio del *bienestar subjetivo* se centra en la satisfacción con la vida; el del *bienestar psicológico,* en las capacidades y el crecimiento personal

MIDIENDO EL BIENESTAR EMOCIONAL

Sobre la evaluación del bienestar se han desarrollado diferentes instrumentos, centrados en constructos variados pero relacionados entre sí, como el bienestar subjetivo, el bienestar psicológico, la calidad de vida, la satisfacción vital, etc. Prueba de ello son las escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (1995), la escala de Satisfacción con la vida de Diener et al. (1985), la escala de Bienestar Personal de Fierro y Rando (2007), el Índice de Bienestar Personal de Cummins, et al. (2003), la escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20 y EBS-8) de Calleja y Masón (2019), o la escala de Bienestar Mental de Warwick-Edimburgo (2007) que recoge los últimos avances en medidas psicológicas de acuerdo a la definición de salud de la OMS. La mayoría de estas escalas se desarrollaron con fines de investigación. Pueden aplicarse conjuntamente a otro tipo de instrumentos que miden componentes

emocionales, como las escalas de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) de Watson et al. (1988). Otras pueden adquirirse directamente, como la Escala de Bienestar Psicológico, de Sánchez Cánovas (2021).

EMOCIONES Y REPERCUSIONES

En los últimos años se han desarrollado numerosas investigaciones sobre el estudio del bienestar y otros conceptos afines, como la felicidad, o la calidad de vida, que han hecho posible una mayor profundización y ampliación de su marco conceptual, subrayando en los resultados de todos estos trabajos el impacto de las emociones en la salud física y mental. Tal es el caso de disciplinas como la neurociencia afectiva, la psiconeroinmunología, la psicología positiva, la inteligencia emocional, la psicología cognitiva, o la investigación de trastornos mentales. Algunos estudios de psicología de la salud han encontrado que una alta emocionalidad negativa favorece el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, artritis, diabetes, osteoporosis, alzheimer, y algunos tipos de cáncer. También se ha encontrado que las personas con altos niveles de estrés, o depresión son más vulnerables al desarrollo de infecciones. Otros estudios han mostrado que la **emocionalidad positiva** reduce el riesgo de infarto, y puede incrementar la esperanza de vida. En esta línea de investigación, la psicología positiva ha aportado grandes avances al estudio del bienestar centrado fundamentalmente en las emociones positivas, y en algunas fortalezas humanas, como el optimismo, la gratitud, la honestidad, o la valentía, entre otras, demostrando de un modo bastante claro que experimentar emociones positivas y saber expresarlas puede tener un papel muy importante en la esperanza de vida. Así, diferentes estudios han señalado que las emociones positivas como el optimismo tienen un efecto **amortiguador del estrés y la reactividad cardiovascular.** Quede claro que el optimismo que defiende la psicología positiva no tiene nada que ver con el extendido movimiento americano de «pensamiento positivo» del siglo pasado que defendía que si pensamos en positivo las cosas saldrán bien, etc. El optimismo inteligente (Avia y Vázquez, 1998) defiende una actitud optimista a sabiendas de que las cosas no están totalmente bajo nuestro control y ante algunas circunstancias es mejor ser prudente.

Nuevarevista.net

> Hay que diferenciar entre el optimismo que defiende la psicología positiva y el extendido movimiento americano del «pensamiento positivo»

En cuanto a la **inteligencia emocional**, y sus efectos positivos sobre el bienestar, diferentes estudios indican que las personas con más inteligencia emocional tienden a mostrar menor sintomatología depresiva, menor nivel de ansiedad, llevan a cabo conductas más saludables, muestran mayor ajuste social y son menos conflictivas. Estos hallazgos son muy importantes, pues la capacidad para regular las emociones tiene una relevancia crucial para los aspectos asociados al bienestar y la felicidad. Es decir, las personas con más inteligencia emocional muestran mayores niveles de satisfacción con su vida personal y social (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos 2009).

Al mismo tiempo, las investigaciones sobre trastornos mentales señalan que existe una mayor vulnerabilidad al desarrollo de desórdenes emocionales cuando se padecen niveles muy altos de ansiedad, irritabilidad y tristeza-depresión (Cano-Vindel y Dongil, 2017). El estrés está asociado al desarrollo de emociones negativas, disminución del estado de ánimo, enfermedad coronaria y cáncer.

Igualmente, desde la psicología cognitiva se sabe que cuando las personas llevan mucho tiempo sometidas a fuertes niveles de ansiedad y estrés, es más probable que puedan desarrollar

distorsiones o sesgos cognitivos (errores a la hora de interpretar la realidad), así como dificultades en la regulación de sus emociones (evitación de situaciones temidas, intentos de suprimir pensamientos angustiantes, rumiaciones obsesivas…), observándose contenidos cognitivos disfuncionales frecuentes, como valoraciones excesivamente negativas de cualquier evento, anticipación de resultados no deseados, magnificación de consecuencias, importancia desproporcionada concedida a los problemas o dificultades, excesivo tiempo dedicado a pensar en amenazas, etc., generando cada vez mayor activación fisiológica, temor, ansiedad, emocionalidad negativa y cronificación o desarrollo de trastornos.

> A la luz de los datos disponibles, la evidencia empírica sobre la relación entre las emociones y la salud física y mental queda fuera de toda duda

EL (IMPORTANTE) PAPEL DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

A la luz de los datos disponibles, la evidencia empírica sobre la relación entre las emociones y la salud física y mental queda fuera de toda duda. La investigación sobre las bases del bienestar comienza a hacerse inabarcable. Pese a todo ello, hacen falta todavía muchos estudios controlados que contrasten de un modo definitivo el papel de las emociones positivas en el bienestar y en la esperanza de vida, aunque sin duda existen datos que parecen indicar que las emociones positivas tienen un papel realmente importante en nuestras vidas. Ahora bien, el bienestar y el malestar psicológico están determinados por el tipo de emociones que experimentamos en cada momento. Estar relajado, alegre y con buen estado de ánimo es bueno para nuestro bienestar. Por el contrario, no es agradable el malestar psicológico producido por emociones negativas como la ira, la ansiedad, la tristeza, el miedo, o la culpa, aunque son imprescindibles, pues cumplen funciones importantes. Por ejemplo, el miedo nos ayuda a evitar peligros, a ser cautelosos, a protegernos, o a reaccionar huyendo, luchando o quedando paralizados. La culpa nos ayuda a cumplir principios éticos, a tomar conciencia del mal ocasionado, pedir disculpas y reparar el daño. El enfado, nos ayuda a reaccionar con cierta determinación, transmitiendo al otro que nos ha hecho daño, o que ha desatendido nuestros intereses, o nos ha ignorado, y nos sentimos molestos y esperamos una rectificación. Sería un error grave no enfadarse nunca para evitar el malestar que produce expresar lo que nos ha molestado, o considerar que somos rencorosos, intolerantes, poco compasivos o vulnerables porque nos hemos enojado.

Nuevarevista.net

Lo mismo cabe decir de otras emociones negativas. No es adaptativo no preocuparnos por nada, por ningún problema, o pensar que estamos enfermos si nos preocupamos y sentimos ansiedad. Tampoco sería adaptativo no entristecernos ante las pérdidas, o considerar que somos débiles si nos sentimos tristes por una ruptura o la muerte de un ser querido. Del mismo modo, la ansiedad es una emoción necesaria, adaptativa, que nos activa cuando tenemos que afrontar situaciones que percibimos como amenazantes y anticipamos que puede haber un resultado negativo. El problema surge cuando nos activamos en exceso, cuando mantenemos una alerta permanente o cuando nos asusta nuestra propia ansiedad y se retroalimenta. De modo que **tanto las emociones positivas como las negativas son esenciales para nuestro bienestar** porque nos ayudan a adaptarnos y sobrevivir.

> Las emociones negativas cumplen funciones importantes. No es adaptativo no preocuparnos por nada o pensar que estamos enfermos si nos preocupamos

HABILIDADES Y ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Para mejorar nuestro bienestar emocional, debemos intentar seguir las recomendaciones basadas en la evidencia científica propuestas desde diferentes ámbitos de la psicología científica. **La inteligencia emocional** señala la importancia de aprender a percibir, comprender, asimilar y regular las emociones, y contempla cuatro habilidades emocionalmente inteligentes que pueden aumentar nuestro bienestar: (1) ser capaces de **identificar y expresar** nuestros sentimientos; (2) saber **cómo influyen las emociones** sobre nuestros pensamientos y nuestra forma de procesar la información; (3) **dar sentido** a lo que estemos sintiendo en un momento determinado, siendo capaces de comprender dichos sentimientos asociados a una determinada situación o experiencia concreta; (4) ser capaces de **regular nuestras emociones** y acciones de forma eficaz, manteniendo un equilibrio en nuestros impulsos y emociones.

Las estrategias de regulación emocional más importantes son seis; tres que aumentan los síntomas de ansiedad y depresión **(evitación, rumiación y supresión)** y tres que los reducen **(aceptación, reevaluación y solución de problemas)**. Con frecuencia, muchas personas al sentirse mal utilizan estrategias de regulación emocional equivocadas. La rumiación consiste en dar vueltas y vueltas al problema, focalizando la atención sobre el propio estado emocional, las preocupaciones y otros problemas, generando así cada vez más ansiedad, más preocupación, y caída del estado de ánimo. La evitación pretende eludir el afrontamiento activo de situaciones o problemas que se deben atender, con el fin de disminuir el malestar, pero a costa de dar aún más importancia a la amenaza, con lo que se refuerza la ansiedad. La supresión supone un intento de reprimir, negar o anular pensamientos o estados emocionales desagradables, buscando el control perfecto del bienestar, entrando así en un bucle que intensifica el malestar porque producen un aumento de los pensamientos que se pretenden eludir, etc.

Nuevarevista.net

Utilizar estrategias de regulación emocional equivocadas
?evitación, rumiación y supresión? puede agudizan el malestar y los síntomas de ansiedad

Entre las estrategias de regulación emocional adaptativas, que consiguen reducir el malestar e incluso generar emociones agradables, la primera de ellas es la **aceptación.** Consiste en admitir las emociones negativas y el malestar que producen, dando sentido a lo que estamos sintiendo y comprendiendo su significado, lo que ayudará a una mejor adaptación. La siguiente, la **reinterpretación del malestar psicológico**, nos puede llevar a entender mejor las distorsiones cognitivas que estamos desarrollando sobre el problema y que conducen a una excesiva reacción emocional negativa que produce un gran malestar. Esto nos puede permitir, al menos en parte, entender el problema de una manera menos emocional y centrarnos en otras actividades, que requerirán nuestra atención, llegando así a un estado emocional más neutro o incluso positivo. Finalmente la solución de problemas nos lleva a poner en marcha nuestras **funciones ejecutivas**, por ejemplo, planificar la acción futura o tomar decisiones para resolver los problemas que van apareciendo, ayudándonos a manejar mejor los problemas y las emociones. La vida tiene momentos buenos, neutros y malos, dependiendo de los avatares, las situaciones que vivimos y las emociones que se generen. No se puede aspirar a que en la vida desaparezcan el esfuerzo, el trabajo, o los problemas. Tenemos que adaptarnos a la vida.

LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA: DE LA AMENAZA AL DESAFÍO

El enfoque cognitivo de la emoción resalta la importancia que tienen determinados procesos cognitivos, como la valoración o la atención y cómo influyen en nuestro estado de ánimo y en nuestras reacciones emocionales. Por ejemplo, las personas con altos niveles de ansiedad, valoran de manera exagerada las amenazas que pueda conllevar una determinada situación y tienden a cometer cuatro tipos de errores interpretativos cuando se encuentran ante situaciones que perciben como amenazantes: (1) sobrevaloran la probabilidad de que suceda lo que temen; (2) sobrevaloran la severidad del evento, cuando suceda; (3) infravaloran los propios recursos para afrontar el problema; (4) infravaloran la posibilidad de recibir ayuda para paliar las dificultades. Es decir, tienden a pensar: «Seguro que sucede, será terrible, no podré hacer nada, nadie me ayudará». En cambio, otras personas, reevalúan los problemas intentando **sustituir la valoración de amenaza por la valoración de desafío**, lo que les permite manejar mejor su ansiedad y malestar. Las **técnicas de reestructuración cognitiva** basadas en la evidencia científica ayudan a las personas a detectar sus pensamientos distorsionados y a reinterpretarlos de una manera más realista, lo que disminuye la ansiedad.

> Las personas con altos niveles de ansiedad pueden valorar de manera exagerada las amenazas de una situación, cometiendo errores interpretativos

Nuevarevista.net

APRENDIZAJE EMOCIONAL *DO IT YOURSELF*

El estudio del bienestar ha permitido crear un conjunto de conocimientos basados en el rigor científico que pueden aplicarse en diversos ámbitos (individual, familiar, educativo, sanitario, social, laboral, ambiental, etc.) con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas. **El interés por conocer qué son las emociones, para qué sirven, qué función cumplen en nuestras vidas, ha hecho posible reunir una serie de conocimientos prácticos que pueden entrenarse y aprenderse.** Este aprendizaje consiste en adquirir información y desarrollar habilidades que permiten reducir el estrés, la ansiedad, y en general la emocionalidad negativa. La adquisición de estas habilidades se puede abordar desde distintos enfoques como la psicología positiva, la inteligencia emocional o la psicología clínica, pero todas ellas se basan en el aprendizaje emocional. Los estudios realizados hasta el momento han mostrado evidencia sobre la validez de todos estos procedimientos para aprender a mejorar el bienestar emocional desde un enfoque integral, entendiendo salud como la define la OMS (completo estado de bienestar físico, mental y social). La web del Ministerio de Sanidad: https://bemocion.sanidad.gob.es/ contiene información sobre este tipo de técnicas y procedimientos para regular las emociones, promover la salud, y prevenir desórdenes emocionales. No obstante, debe tenerse en cuenta que algunas técnicas deben ser aplicadas por profesionales especializados. Al buscar un profesional cualificado, puede ser de gran ayuda el **asesoramiento** de un colegio profesional de psicología o de una sociedad científica, con el fin de evitar los problemas derivados del intrusismo o de personas sin formación académica y profesional que ofrecen sus servicios.

+ ARTÍCULOS SOBRE BIENESTAR EMOCIONAL

· Pablo d'Ors: «El bienestar es una tentación»
· El bienestar emocional de ellas
· Paradojas y disyuntivas del bienestar emocional
· Retorno a la subjetividad

Fecha de creación
14/11/2022
Autor
Esperanza Dongil Collado

Nuevarevista.net