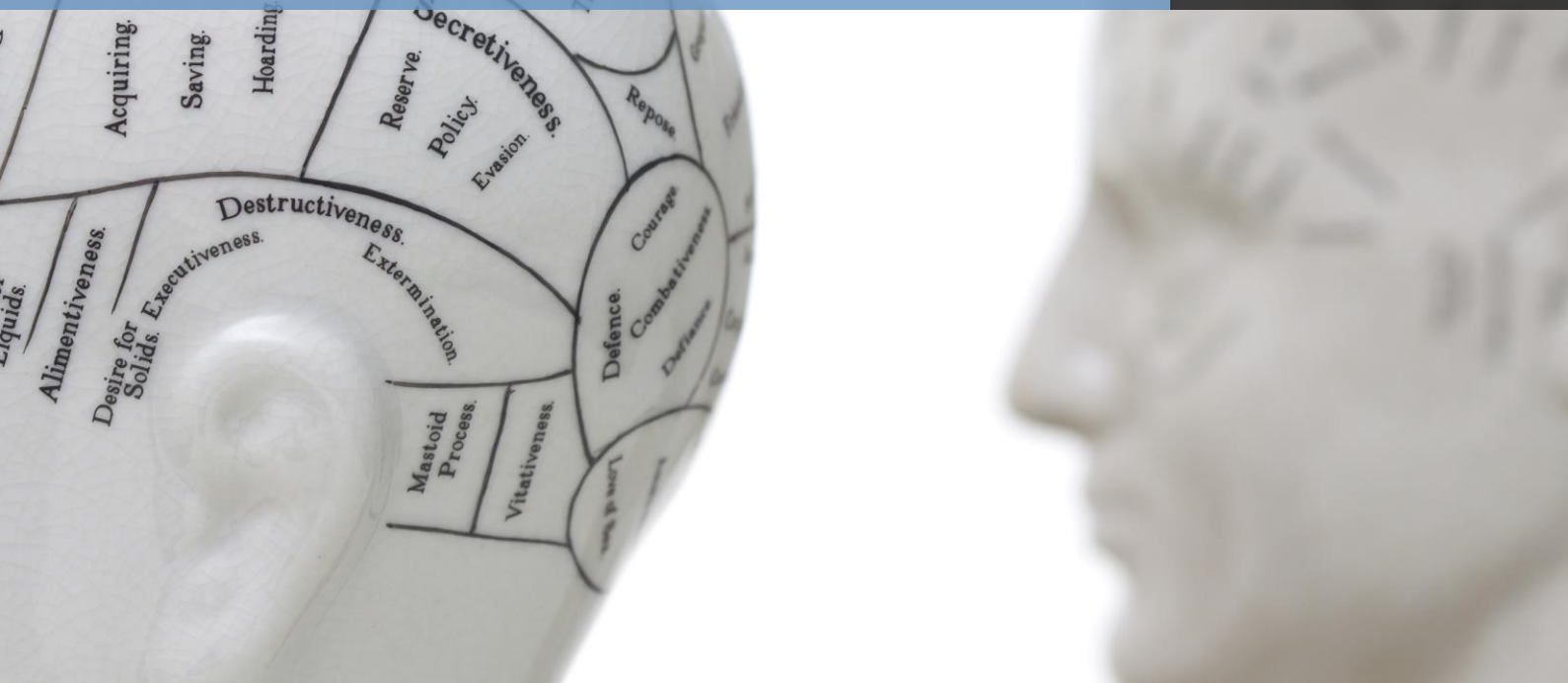


LA REVISTA DE PSICOLOGÍA DE PSYA/ STIMULUS



PROMOVER EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA VIDA COTIDIANA

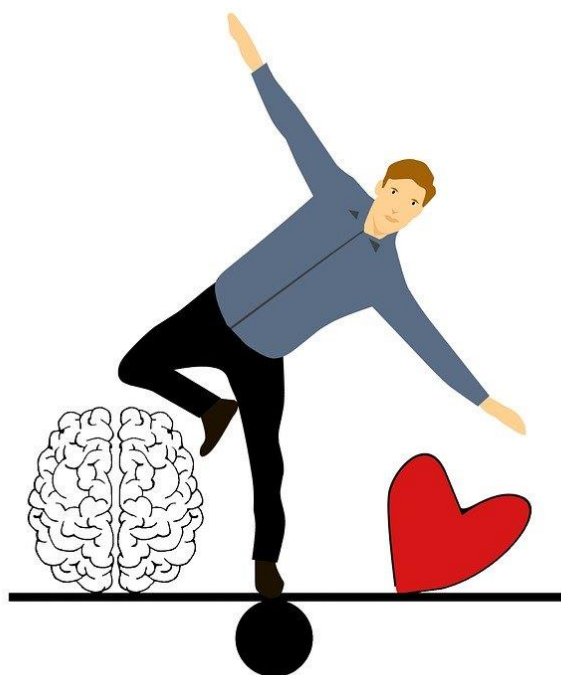
Este boletín está desarrollado por los psicólogos de PSYA/STIMULUS, a través de nuestra experiencia ofrecemos artículos sobre temas que pueden afectar al **bienestar en el trabajo o en la vida privada**. Abordaremos temas de interés común relacionados con nuestros clientes.

El siguiente número lo hemos dedicado a hablar sobre el bienestar psicológico y concretamente a definir que es el bienestar psicológico subjetivo y como poder promoverlo.

Cuando hablamos de bienestar, solemos referirnos a un estado de buena salud.

Si bien, según la OMS (1948), la salud es "un estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades o dolencias".

Es decir, esta definición va más allá del enfoque médico e implica hacerse cargo de la persona en su conjunto. Por lo tanto, ya no nos referimos a la única ausencia de enfermedad, sino también a la posibilidad de que la persona alcance unas condiciones sociales adecuadas y un buen estado de equilibrio psicológico y emocional.



Si, desde un punto de vista estrictamente objetivo, podemos pensar en la salud y el bienestar como un estado de ausencia de enfermedad combinado con la presencia de buenas condiciones socioeconómicas, desde un punto de vista subjetivo, la discusión continúa. Subjetivamente, podemos hablar de bienestar como un estado de placer y satisfacción debido al logro de objetivos personales. Pero no sólo: es igualmente importante que una persona pueda alcanzar su máximo potencial, logrando un equilibrio entre los recursos personales y los ambientales.



Es decir, se puede decir que una persona está en un estado de bienestar psicológico subjetivo si:

- ✓ Puede alcanzar metas significativas para sí mismo;
- ✓ Es capaz de movilizar y desarrollar recursos;
- ✓ Puede interactuar a nivel social, teniendo buenas relaciones interpersonales.

Cómo promover y facilitar el bienestar psicológico

Hay muchas maneras de promover y facilitar el bienestar psicológico:

- ✓ Entrenamiento de relajación psicofísica y manejo del estrés (relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno, meditación y técnicas de visualización o control de la respiración);
- ✓ Técnicas para mejorar el manejo de los estados emocionales;
- ✓ Entrenamiento de la asertividad, con el objetivo de aprender y fortalecer las habilidades comunicativas y relacionales de la persona;
- ✓ Reconocimiento y potenciación de las habilidades sociales y relacionales de la persona;
- ✓ El sueño y la nutrición;
- ✓ Entrenamiento para aumentar la autoestima, gracias a los recursos psicológicos individuales;
- ✓ Manejo de trastornos psicósomáticos y dolores crónicos, como cefaleas, contracturas musculares, dolores de espalda, hipertensión o trastornos digestivos;
- ✓ Prácticas de control del peso corporal, que pueden ser muy útiles para manejar eficazmente los momentos de frustración y emoción incontrolada que a menudo conducen a la sobrealimentación;
- ✓ La prevención del tabaquismo y la promoción de hábitos más saludables..

Así pues, la psicología no se ocupa solo del estado patológico, sino que también tiene como objetivo ayudar a las personas a expresar su potencial y a dominar más eficazmente las situaciones vividas. Además, se concentra en la búsqueda de un equilibrio psicofísico y un estilo de vida más saludable.

Generalmente, después de una intervención de psicología enfocada en el bienestar, las personas declaran que han podido superar los momentos en los que se sentían atascados, empezando entonces a gestionar su vida según sus deseos. Esto significa no sentirse a merced de los acontecimientos, sino más bien ser dueños de su propia vida y estar en mejores condiciones de determinar y de gestionar los acontecimientos.

Estamos a tu disposición las **24 horas** del día,
todos los días del año, en el **teléfono gratuito**
900 900 735

Stimulus

Psya

LO PRIMERO, EL BIENESTAR

