

FICHA “SENTIRSE BIEN”

A lo largo de las sesiones anteriores, hemos estado hablando de herramientas que nos han servido en nuestra vida y que hemos aprendido a desarrollar a partir de la experiencia. El ser capaz de darnos cuenta de nuestras emociones, el reconocer cómo estas emociones influyen en nuestra salud para bien o para mal, el coraje, la sabiduría, la fortaleza psicológica, la intuición, la constancia, la paciencia...Todas estas herramientas no tienen otra finalidad que AYUDARNOS A SENTIRNOS BIEN, o al menos, ayudarnos a sentirnos menos mal en las circunstancias en las que vivimos y que nos rodean como la soledad, la enfermedad, las relaciones familiares complejas...

Pero ¿qué significa para mí sentirme bien? ¿Qué es la felicidad?

Algunas definiciones:

La felicidad es un estado emocional positivo acompañado de plenitud, bienestar y satisfacción, que aparece como reacción a la consecución de metas de gran relevancia en la vida de la persona.

O también puede ser: un estado placentero, deseable, de sensación de bienestar.

Otros pueden identificar felicidad como un sinónimo de autoestima.

Algunos defenderían que la felicidad podría equipararse a la posesión de algún bien material, o que es, sin ir más lejos, una forma de evaluar la vida en su conjunto, al menos los conceptos más significativos de la misma, como la familia y el trabajo.

“Casi todo el mundo piensa que sabe lo que es una emoción, hasta que intenta definirla; y en ese momento, prácticamente nadie afirma poder entenderla” (Marion Augustus Wenger, psicólogo 1962)

Las emociones son aquello que colorean nuestra vida y son fundamentales en los procesos de adaptación.

- Están íntimamente relacionadas con la salud física y mental.

- Están intrínsecamente unidas a procesos cognitivos como la toma de decisiones, la memoria y el razonamiento.
- Son fundamentales en las relaciones interpersonales.
- Son primordiales para la implicación en el desarrollo personal.
- Son básicas para el logro de metas personales significativas.

¿Cuáles son los elementos más significativos de las emociones en las personas mayores?

Podemos decir que el bienestar se define con dos patas fundamentales: una que se asocia a la obtención de sentimientos de placer y felicidad; y la otra que está relacionada con la consecución de nuestros potenciales y con la realización de aquello que podemos o deseamos ser. Estas cambian o cobran mayor peso una que otra con el paso de los años.

El bienestar global se asocia con estos elementos:

Autoaceptación: mantenimiento de una actitud positiva hacia uno mismo.

Relaciones positivas con los demás: capacidad para mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza mutua y la empatía.

Autonomía: cualidades de autodeterminación, capacidad para resistir la presión social y evaluarse a sí mismo y las situaciones vividas en función de criterios personales.

Competencia ambiental: saberse manejar en el entorno en el que vivimos.

Propósito en la vida: sentido de que la vida tiene significado, y de que este significado es capaz de integrar las experiencias pasadas con el presente y con lo que traerá el futuro.

Crecimiento personal: visión de uno mismo como abierto a nuevas experiencias que enriquecen y permiten realizar todo nuestro potencial.

Y estas dimensiones también van cambiando a medida que vamos avanzando en nuestro ciclo vital.

Y las **Fortalezas psicológicas**: humor, (entendido como la tendencia a reír y sonreír, hacer reír a otras personas, ver el lado cómico de lo que acontece, hacer bromas, analizar con distancia las situaciones de la vida), la gratitud, el optimismo, la apreciación de la belleza y la espiritualidad.

Estas fortalezas conectan a las personas con un universo más amplio y proporcionan significado a la vida.

¿Qué no aporta el humor a nuestra salud?

- Fortalece al individuo frente al estrés. Algunos fenómenos relacionados con el humor, como el manejo de las incoherencias, el absurdo, el tomar distancia o el restar importancia a las situaciones vividas, pueden ser determinantes en la modulación de los efectos fisiológicos y psicológicos de situaciones estresantes.
- Induce emociones positivas. El humor fomenta el bienestar psicológico a través de la inducción de las emociones positivas que lo acompañan. Las cogniciones asociadas a la evaluación de una determinada circunstancia como incongruente o humorística provocan una emoción muy agradable —aunque distinta de la alegría— que mejora el bienestar.
- Incrementa el bienestar.
- Aumenta los niveles de apoyo social. El humor mejora las relaciones sociales, ayuda a los individuos a adaptarse a situaciones conflictivas, propicia una mejor comunicación y facilita tanto el dar como el recibir apoyo emocional.
- Modera los efectos adversos del estrés sobre la salud.

EL HUMOR POSITIVO ESTÁ RELACIONADO CON:

- Mejor salud mental
- Mejor bienestar psicológico
- Mayor autoestima
- Más optimismo
- Estados de ánimo más positivos
- Más apoyo social
- Menor depresión
- Menor ansiedad

