

## ORIENTACIONES PARA GUIAR EL AUTOAPRENDIZAJE A DISTANCIA

---

**Establecimiento:** Liceo Polivalente Arturo Alessandri Palma  
**Docente:** María Soledad Herrera Martínez  
**Asignatura:** Filosofía /Psicología  
**Nivel:** Cuarto Medio (A, B, C, D, E)  
**OA1:** Comprenden la relación entre salud física y salud mental, reconociendo esta interacción en su propia conducta.

### GUÍA DE APRENDIZAJE: ¿QUÉ ES EL BIENESTAR PSICOLÓGICO?

**NOMBRE.....CUARTO MEDIO.....**

**Instrucciones:** Estimado estudiante, a continuación encontrarás una serie de actividades que te permitirán avanzar en tus aprendizajes .

**Actividad 1: contesta las siguientes preguntas**

Indica la definición de salud y bienestar

.....  
 .....  
 .....

Da tres ejemplos donde se use la palabra salud y determina su significado.

.....  
 .....  
 .....

**Actividad 2:** Lee el texto “Bienestar psicológico” para que aclares dudas, respondiendo las preguntas que se formulan

Cuando piensas que alguien “tiene salud” o “está bien de salud” es posible que te venga a la cabeza que se encuentra bien físicamente. Pero, el concepto de salud engloba: la salud física, pero también a la salud mental y emocional, incluyendo dimensiones como la autoaceptación, las habilidades sociales o la percepción de control sobre lo que sucede a nuestro alrededor. Por todo esto, hoy vamos a ver de qué se trata el bienestar psicológico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como: «Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Así, el bienestar psicológico engloba a un conjunto de sensaciones que hacen referencia a cómo juzgamos nuestra vida a nivel global. Además, no está necesariamente relacionado con experimentar situaciones placenteras o con satisfacer nuestros deseos personales, porque esto sería algo pasajero, sino con un conjunto de dimensiones más amplias.

La psicóloga Carol Ryff se ha dedicado a estudiar qué factores o dimensiones tienen una contribución significativa en nuestra calidad de vida. La investigadora ha desarrollado un cuestionario para medir el bienestar psicológico de las personas, y ha extraído seis criterios que son esenciales para alcanzar la auto-realización y el potencial propio de las personas.

Los estudios que realizó esta psicóloga, usando el cuestionario de bienestar emocional, muestran que el bienestar psicológico está relacionado con la edad, sexo, estatus socio-económico y etnia (Ryff y Singer 2008).

Las seis dimensiones que nos muestran este bienestar psicológico son las siguientes. Veremos que, seguramente, hay muchas de ellas que deberíamos desarrollar para alcanzarlo.

1. Auto-aceptación: Esta dimensión habla de la aceptación de todos los aspectos de uno mismo y del pasado tal como fue, sin caer en las garras de la impotencia por querer modificar o intervenir sobre aquello que ya sucedió. Piensa que si aceptas tu cuerpo, tus emociones y tus pensamientos, vas tener una visión más positiva de ti mismo. En cambio, si tienes una baja autoestima y te cuesta aceptar quién eres, es posible que por esta insatisfacción te sientas tan abrumado que no sepas por dónde empezar a cambiar aquellos aspectos sobre los que sí puedes intervenir.

2. Dominio del entorno: Esta dimensión se refiere a la habilidad para manejarse en un entorno difícil, teniendo la capacidad para adaptarse a las circunstancias adversas. Si tienes una alta percepción de dominio sobre lo que te rodea, te sentirás capaz de influir en el entorno y de manejar situaciones complicadas. En cambio, si tienes un bajo dominio del entorno, según el cuestionario de bienestar psicológico, vas a tener más dificultades para superar las adversidades que vayan surgiendo en tu día a día.

3. Relaciones positivas con los demás: Esta dimensión mide la capacidad que tienen las personas para relacionarse con los demás de una manera abierta y sincera. Si eres capaz de tener relaciones satisfactorias con los demás, vas a fomentar vínculos que van a reportarte una mayor calidad emocional. Esto implica tener más capacidad de empatía y apertura hacia las personas. Si tienes una puntuación menor en esta escala, es posible que te cueste relacionarte, tengas dificultades para abrirte y confiar, además de dificultades para mantener las relaciones.

4. Autonomía: Esta dimensión evalúa la independencia de las personas en diferentes aspectos de su vida. La sensación de poder elegir y poder tomar sus propias decisiones, de mantener un criterio propio y una independencia personal y emocional aunque los demás no estén de acuerdo. Un grado de autonomía alto implica que eres capaz de desplegar una fuerza mayor para resistir a la presión social y a tus propios impulsos. Si en cambio, tienes una baja autonomía, puede ser que te dejes guiar más por las opiniones de los demás, estés pendiente de lo que los demás dicen o piensan de ti y te dejes llevar más por la presión de grupo.

5. Crecimiento personal: Esta dimensión mide la capacidad que tienen las personas para aprender de sí mismas, estando abiertos a experiencias nuevas y desafiantes. Si fomentas tu crecimiento personal, es posible que sientas que estás en continuo aprendizaje, tengas la capacidad de aprender de lo que vas recibiendo y sepas que tienes los recursos para ir mejorando. Si esto del crecimiento personal no va contigo, puede que te sientas estancado, aburrido y desmotivado. Con pocas ganas o incapaz de desarrollar nuevos aprendizajes y nuevas conductas de crecimiento.

6. Propósito de vida: Mide la necesidad de las personas de encontrar un propósito que de sentido a su vida. Las personas necesitan marcarse metas claras y asumibles, además de objetivos realistas. Piensa que de realizar bien esta tarea va a depender que obtengamos o no la mayor parte de nuestros refuerzos. Si puntúas alto en esta dimensión significa que encuentras un significado a tu vida, le das sentido y significado a tu pasado, presente y futuro. Si en cambio no encuentras un propósito claro, es posible que sientas que te falta dirección o te sientas desorientado.

**Este artículo fue redactado y avalado por la psicóloga Adriana Reyes Zendera**

1.-Consideras que la definición de salud que plantea la OMS, permite ver al ser humano en todas sus dimensiones. Explica

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

2.- ¿Consideras que el bienestar psicológico está relacionado con la edad, sexo, estatus socio-económico y etnia?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

3.- Realiza tu propia jerarquía en torno a las 6 dimensiones planteadas por la autora del artículo, explicando el porqué de la ubicación que le das en la jerarquía.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

4.- Para concluir elabora a partir del texto tu propia definición de BIENESTAR PSICOLÓGICO

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

