



La felicidad y el bienestar

MARISA Salanova



Aunque pueda sonar poco creíble existen hoy día algunas organizaciones que se esfuerzan por mantener la salud psicosocial de sus trabajadores y buscan incrementar el capital psicológico positivo de las personas que componen esas organizaciones. Son organizaciones positivas, esto es aquellas que son saludables y resilientes pero también más productivas. Ellas tratan de dar respuesta a preguntas poderosas como ¿qué podemos hacer para contribuir al desarrollo positivo y la promoción de las organizaciones y las personas en situaciones de crisis económica, financiera y de confianza?

Por ejemplo, fruto de este interés genuino por construir un mundo mejor se desarrolla el Proyecto Institucional UJI Saludable cuyo objetivo es promocionar la salud y el bienestar de la comunidad universitaria, y de toda la sociedad en general, ya que la UJI pertenece a la Red de Universidades Saludables (REUS) desde febrero de 2012, y desde 2014 a la Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables. En la página web de UJI Saludable podrá encontrar el lector más información sobre este proyecto, sus objetivos, funciones, actividades, cuerpo técnico, etc.

La base del proyecto UJI Saludable es entender la salud desde una perspectiva más integral y moderna. La definición de salud más convencional y más clásica la entiende como ausencia de enfermedad, quizá porque es más fácil comprender la enfermedad por las manifestaciones e implicaciones negativas de tipo personal y social que conlleva. Por el contrario, el estado de salud es menos perceptible y pasa inadvertido. Ya en 1948 la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió una definición amplia de salud que supuso, por primera vez, la aceptación de dos áreas relevantes del ser humano: la psicológica y la social, que se sumaban a la biológica para posibilitar un concepto integral de salud. La salud no es la mera ausencia de enfermedad, sino que ha de ser entendida de forma más positiva, como un proceso por el cual la persona desarrolla al máximo sus competencias y fortalezas.

En este sentido, ese concepto de salud integral no incluye solo la salud física (que es fundamental) sino también la salud psicológica. En este punto, es interesante señalar que tradicionalmente, la Psicología se ha centrado casi exclusivamente en la patología,

en los déficits de las personas y de las organizaciones, en lo que "funciona mal". Esta focalización en los problemas, puede llevar a pensar que el ser humano está "exento" de rasgos positivos, como la felicidad, el optimismo, la esperanza, la creatividad, la responsabilidad, etc. Hoy se sabe que para estudiar al ser humano atendiendo a toda su complejidad es necesaria una Psicología que no sólo resuelva problemas sino que también permita potenciar las fortalezas de las personas en todos los ámbitos de su vida, y de las organizaciones, siendo la universidad una organización más en nuestras vidas.

Este es el enfoque de la Psicología Positiva que fue definida por **Martin Seligman** (profesor de Psicología en la Universidad de Pensilvania y así llamado padre de la Psicología Positiva) como: "el estudio científico del funcionamiento humano óptimo" (Seligman, 1998). Pretende de alguna forma catalizar un cambio de enfoque de la Psicología que incluya el reparar las cosas que van mal en la vida, pero también construir cualidades positivas en

El Proyecto Institucional UJI Saludable tiene como objetivo promocionar la salud y el bienestar de la comunidad universitaria y la sociedad en general

las personas y las organizaciones. Ese cambio de enfoque, de perspectiva, que propone la Psicología Positiva también se centra en el estudio del funcionamiento humano óptimo de las personas en el trabajo y en las organizaciones. En concreto en este último ámbito, las organizaciones e instituciones están potenciando cada vez más un enfoque más positivo, ya que saben que para poder sobrevivir es necesario un cambio de chip y una apertura hacia lo positivo. Solo de esta manera lograrán que los trabajadores sean positivos, esto es, sean proactivos, muestren iniciativa personal, colaboren con los demás, tomen responsabilidades en el propio desarrollo de carrera y se comprometan con la excelencia y la responsabilidad social.

Se trataría de descubrir las características que configuran una "vida organizacional plena", dando respuesta a dos cuestiones clave: qué caracteriza a los trabajadores positivos (con altos niveles de felicidad y bienestar psicológico) y cómo son las organizaciones positivas, aquellas que son saludables y resilientes. Esta vendría determinada por características fundamentales que son:

1. Búsqueda de emociones positivas y desarrollo de aptitudes para multiplicarlas.

2. Emplear las propias fortalezas satisfactoriamente para obtener gratificaciones auténticas.

3. Poner las fortalezas personales al servicio de algo que nos trascienda.

Teniendo en cuenta estos planteamientos se han desarrollado hasta el momento acciones positivas dentro del proyecto UJI Saludable tales como: dos ediciones del curso de experto en Psicología Positiva Aplicada, diversas acciones formativas como manejo de los accidentes durante el entrenamiento en sala de fitness, técnicas de gestión personal y profesional; mejora el bienestar en el trabajo, taller: psicología aplicada a los deportes de equipo, seminario de investigación sobre actividad física y salud en jóvenes, talleres de habilidades de líder-como-coach para jefes de servicios, colaboraciones con otras organizaciones como Medco Health, organización del día de la dieta mediterránea y de la semana de la salud con la Xarxa Valenciana de Universidades Públiques Saludables, diseño de mensajes promotores de salud, talleres sobre crecimiento personal y mejora del rendimiento académico para estudiantes, procesos de evaluación de riesgos psicosociales en PDI, PAS y Estudiantado, cursos de verano, etc.

Para finalizar me gustaría señalar que para comprender la salud ocupacional desde un planteamiento integral es necesario un modelo interdisciplinar de promoción de la salud y de las fortalezas de las personas en las organizaciones así como del funcionamiento integral de las mismas. Reclama un modelo multicausal que integre todos los elementos implicados en la salud de los trabajadores y considere, además, la importancia de la aplicación de medidas institucionales a este respecto. En vez de concebir el lugar de trabajo como un espacio conveniente para que los profesionales de la salud lleven a cabo programas destinados a cambiar a los individuos, se considera que trabajadores y cargos directivos deben colaborar para convertirlo en un entorno saludable y que propicie la salud en toda la extensión de la palabra. Esta es la base del enfoque de la promoción de la salud en el lugar de trabajo iniciado por la OMS que está orientado hacia el concepto de "organización saludable" y este es el cimiento en donde se construye en positivo el proyecto de UJI Saludable. ■

***Responsable Proyecto Institucional UJI Saludable. Catedrática de Psicología Social**