

Las 6 dimensiones del bienestar psicológico

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.