



Felicidad y Salud Mental y Física en profesionales sanitarios de ámbito hospitalario¹

F. Martínez, G. Benavides, C.J. van-der Hofstadt, M. Orgilés y A. Solanes

Departamento de Psicología de la Salud

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

¹Proyecto investigación subvencionado por la Escuela Valenciana de Estudios para la Salud (EVES)

Objetivo



Estudiar las relaciones entre felicidad y salud mental y física en profesionales de la salud que trabajan en el ámbito hospitalario





¿Qué es la felicidad?

- **Csikszentmihalyi (1998)**: Es aquel tipo de experiencia donde el individuo se encuentra totalmente absorto en la tarea que está realizando, siendo su experiencia recompensante en sí misma.
- **Concepto clave**: balance entre retos-habilidades.

Evidencias...



- El bienestar subjetivo, felicidad o experiencia óptima y las emociones positivas afectan a la salud
- **Argyle (1997):** **Felicidad y ánimo positivo** son parte de la cadena causal que conduce a la salud
- **Perneger y otros (2004):** La **felicidad** como sentimiento estable fuertemente ligada a una buena **salud mental**. Resultados inciertos respecto a **salud física**

Hipótesis



- A mayor felicidad,
 - Mejor salud física y mental:
 - Menor presencia de sintomatología de problemas físicos
 - Menor presencia de sintomatología de trastornos mentales

Instrumentos de evaluación



- Escala de Experiencia Óptima (Jackson y Eklund, 2004)
- SCL-90-R
- Formulario Salud Actual SF-36

Escala Experiencia Óptima: *Escalas*

- Balance desafíos-habilidades
- Emergencia de acción-conciencia
- Claridad de metas
- Feedback no ambiguo
- Total concentración en la tarea entre manos
- Sentido de control
- Pérdida de autoconciencia
- Transformación del tiempo
- Experiencia autotélica

SF-36: Escalas

- Función física
- Rol físico
- Dolor corporal
- Salud general
- Vitalidad
- Función social
- Rol emocional
- Salud mental



Resultados

Felicidad*Salud Física (+)



	R	Sig	V.T.E.
* Salud física general	.118	*	Bajo-medio
* Ausencia dolor corporal	.131	*	”
* Salud general	.119	*	”
* Vitalidad	.235	**	”
* Función Social	.148	**	”
* Rol emocional	.186	**	”
* Salud Mental	.239	**	”

Felicidad*Salud Mental (-)



	R	Sig	V.T.E.
* Nº total síntomas	-.245	**	Bajo-medio
* Somatización	-.126	*	”
* Síntomas obs.-comp.	-.215	**	”
* Sensibilidad interpersonal	-.223	**	”
* Depresión	-.219	**	”
* Ansiedad	-.216	**	”
* Hostilidad	-.184	**	”
* Ansiedad fóbica	-.135	*	”
* Ideación paranoide	-.120	*	”
* Psicoticismo	-.167	**	”

Conclusiones



- La felicidad o experiencia óptima se encuentra relacionada con unos mejores niveles de salud, tanto física como mental. Investigaciones precedentes confirman estos aspectos (Flórez, 2003; Rodríguez Marín, 2002)
- Dichas relaciones se presentan con mayor claridad para el caso de la salud mental que para la salud física