

## Bienestar, salud mental y drogas: ¿más relacionados que nunca?

Ana Paula Schmidt Lourenço<sup>1,2</sup>

 <https://orcid.org/0000-0002-0138-3344>

Claudia Hofheinz Giacomoni<sup>2</sup>

 <https://orcid.org/0000-0002-9183-8591>



El concepto de bienestar comenzó a ser investigado más de cerca por la ciencia psicológica a partir de la década de 1980 y se popularizó recientemente. Su uso, a veces banalizado, ha estado en la agenda de los programas de entretenimiento, inunda las redes sociales con diferentes tipos de posteo y los discursos de los *coachs* en diversos contextos, como el escolar, académico, familiar o laboral.

Durante la pandemia, se procuró con ahínco el bienestar, debido al aislamiento social y la ansiedad o depresión que desencadenó la crisis sanitaria. Y su importancia para el sentido común parece haberse establecido definitivamente. Cada persona, en función de los recursos disponibles, recurrió a diferentes estrategias para mantener o incrementar sus niveles de bienestar. Si embargo, los años de pandemia afectaron los estados psicológicos y generaron diversas reacciones emocionales. Dichos efectos se reflejan directamente en la forma en que nos sentimos: bien o mal. Y esa evaluación tiene un impacto en la salud mental.

¿Pero, en definitiva, de qué estamos hablando?

Desde la perspectiva de la Psicología Positiva (una nueva área de estudios científicos en Psicología), el bienestar subjetivo se define como la percepción y evaluación que un individuo hace de su propia vida, en términos de estados afectivos y cognitivos. Una persona experimenta bienestar subjetivo cuando siente emociones agradables y pocas emociones desagradables, cuando realiza actividades, cuando vive de forma agradable y cuando está satisfecho con la vida<sup>(1)</sup>. Por lo tanto, el constructo se define por altos niveles de emociones y estados de ánimo positivos, bajos niveles de emociones y estados de ánimo negativos, y gran satisfacción con la vida.

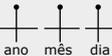
La satisfacción con la vida, en cambio, se refiere a lo que lleva a una persona a evaluar su vida positivamente, según la determinación subjetiva de lo que es una vida feliz. La satisfacción con la vida es el componente cognitivo que complementa la felicidad y se considera el principal indicador de bienestar<sup>(2)</sup>.



<sup>1</sup> Ministério Público do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.

<sup>2</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Psicologia, Porto Alegre, RS, Brasil.

### Cómo citar este artículo

Lourenço APS, Giacomoni CH. Well-being, mental health and drugs: Closer than ever? SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2023 Jul.-Sept.;19(3):5-6. [cited ]; Available from: .  
<https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2023.000221>

Podemos aumentar nuestro bienestar psicológico valiéndonos de diferentes actitudes puntuales, relacionadas con la sociabilidad, manteniendo interacciones humanas positivas y adaptadas, estando en contacto con la naturaleza o en busca de la espiritualidad, entre otras estrategias. Sin embargo, en la búsqueda de ese estado de bienestar, muchas personas pueden recurrir a sustancias psicoactivas, que han estado disponibles históricamente en diferentes sociedades, con diversas presentaciones. Su consumo, en general, es un fenómeno multifactorial relacionado con aspectos sociales y contextuales. Entre las sustancias lícitas y de fácil acceso, además del alcohol y el tabaco, cuya comercialización está regulada y prohíbe la venta a menores de edad, también se encuentran una serie de productos populares con cafeína (como café, té, bebidas energéticas, mate y guaraná). Más recientemente, también se han popularizado los cigarrillos electrónicos o vaporizadores, que no estaban regulados al principio y que incluso han utilizado los niños y adolescentes<sup>(3)</sup>.

El consumo de estos productos puede estar asociado con la expectativa de lograr efectos psicotrópicos a través de cambios en las funciones, en la búsqueda de diferentes estados de ánimo o capacidades o habilidades psicológicas. A pesar de tener características psicoactivas, están permitidos, son aparentemente seguros y están regulados, y, a muchos consumidores, les puede parecer que generan sensaciones positivas, ya sea que se relacionen con la relajación, la felicidad o la sociabilidad. Es solo cuestión de pensar en lo que podría ser la imagen clásica de una celebración feliz, con personas sonriendo y sosteniendo en primer plano un vaso de bebida alcohólica. Y a la expectativa de obtener el efecto estimulante del alcohol se le puede sumar la expectativa de obtener el efecto vigorizante de las bebidas energéticas, la sinergia entre los dos activos, al mezclar el alcohol con las bebidas energéticas<sup>(4)</sup>, lo que comúnmente se conoce como "kit" o "combo".

Sin embargo, aunque parezcan, ilusoriamente, satisfacer la demanda actual de bienestar o ganas de vivir, algunas de estas sustancias, aunque sean legales, pueden tener un impacto en la salud global, en términos físicos o mentales. El desarrollo de la publicidad de algunos productos con efectos psicoactivos puede incluso estar dirigido a satisfacer la demanda actual de productos "funcionales", que promueven la salud, el ánimo, la energía o el bienestar. Y aquí, es importante retomar el concepto de bienestar subjetivo para la Psicología Positiva como el estado que se promueve mediante factores como emociones positivas, relaciones satisfactorias con otras personas, participación, sentido de propósito y percepción de realización<sup>(5)</sup>.

Es muy importante destacar que la presencia de altos niveles de bienestar no garantiza la salud mental. Los estudios indican claramente que pacientes con un cuadro confirmado de enfermedad mental pueden tener altos niveles de bienestar<sup>(6)</sup>. Se mantiene la premisa de que el bienestar, la salud mental y el uso de psicofármacos están íntimamente relacionados.

## Referencias

1. Diener E, Lucas RE, Oishi S. Advances and open questions in the science of Subjective Well-Being. *Collabra Psychol.* 2018;4(1):15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
2. Nunes CHS, Hutz CS, Giacomoni CH. Associação entre bem-estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Aval Psicol.* 2009;8(1):99-108.
3. Barufaldi LA, Guerra RL, Albuquerque RCR, Nascimento A, Changa RD, Souza MC, et al. Risco de iniciação ao tabagismo com o uso de cigarros eletrônicos: revisão sistemática e meta-análise. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2021;26(12):6089-103. <https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.35032020>
4. Marczinski CA, Fillmore MT, Maloney SF, Stamatides AL. Faster self-paced rate of drinking for alcohol mixed with energy drinks versus alcohol alone. *Psychol Addict Behav.* 2017;32(2):154-61. <https://doi.org/10.1037/adb0000229>
5. Seligman, M. PERMA and the building blocks of well-being. *J Posit Psychol.* 2018;13(4):333-5. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
6. Greenspoon PJ, Saklofske DH. Toward an Integration of Subjective Well-Being and Psychopathology. *Social Indic Res.* 2001;54:81-108. <https://doi.org/10.1023/A:1007219227883>

Autor correspondente:

Claudia Hofheinz Giacomoni

E-mail: [giacomonich@gmail.com](mailto:giacomonich@gmail.com)

 <https://orcid.org/0000-0002-9183-8591>

Copyright © 2023 SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons CC BY.

Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre que le sea reconocida la autoría de la creación original. Esta es la licencia más servicial de las ofrecidas. Recomendada para una máxima difusión y utilización de los materiales sujetos a la licencia.