

Introducción al modelo PERMA

≡ Introducción al modelo PERMA

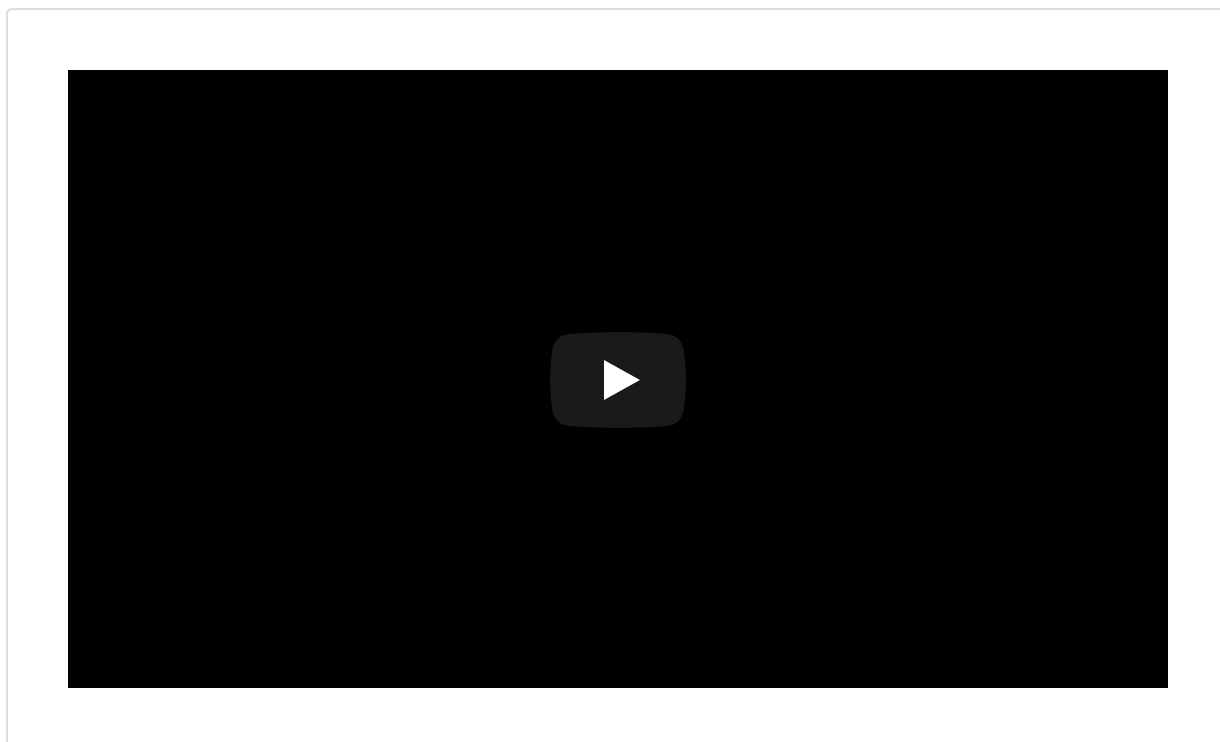
≡ Hablemos un poco de emociones

≡ Referencias

Introducción al modelo PERMA

Para comenzar esta lectura te invitamos a ver un video.

Video 1: Aprender a ser felices



Fuente: Hernando Martínez Herrero (2016). Aprendiendo A Ser Felices, Con Martin Seligman [archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?>

Hemos desarrollado una mirada introductoria sobre algunas inquietudes sobre lo que postulamos como bienestar subjetivo, o felicidad. También hemos dicho que la psicología ha incorporado a su disciplina una mirada positiva, con énfasis no solo en mitigar males y trastornos mentales (aliviando muchos de ellos). Pero además de la psicología, también un número importante de disciplinas actuales se han ocupado de pensar en la forma de seres humanos que somos. Sobre todo, se sostiene una mirada atenta a propiciar el bienestar. A título personal, hace dos décadas emprendí el desafío de pensar en las cosas que nos hacen bien y potencian nuestro desarrollo o florecer personal.

De lo desarrollado en materia de bienestar, haremos foco en los aportes del modelo PERMA creado por Martin Seligman quien es considerado el padre de la psicología positiva. Sus aportes nos permiten descubrir no tanto una definición de felicidad o de bienestar subjetivo (individual o colectivo), sino las variables implicadas en el bienestar en términos propios de la psicología.

El foco está puesto en identificar con énfasis aquellas cualidades positivas o potencialidades (fortalezas) humanas. Identificar experiencias positivas, rasgos positivos individuales, institucionales y de organizaciones, que generan ecosistemas de bienestar.

Luego de más de 20 años de investigaciones, uno de los aportes más claros es el que nos presenta el modelo PERMA. Su nombre es una sigla que reúne

las variables implicadas en la construcción efectiva del bienestar subjetivo:

P : *positive emotion.*

E : *engagement.*

R : *relationship.*

M : *meaning.*

A: *accomplishment.*



Te invitamos a realizar el siguiente ejercicio personal (basado en el modelo PERMA).

1

Define qué significa para ti cada pilar del gráfico.

2

Evalúa tu **nivel actual de satisfacción** en cada área de 0 (muy bajo) a 10 (muy alto). Escríbelo en el círculo de la izquierda.

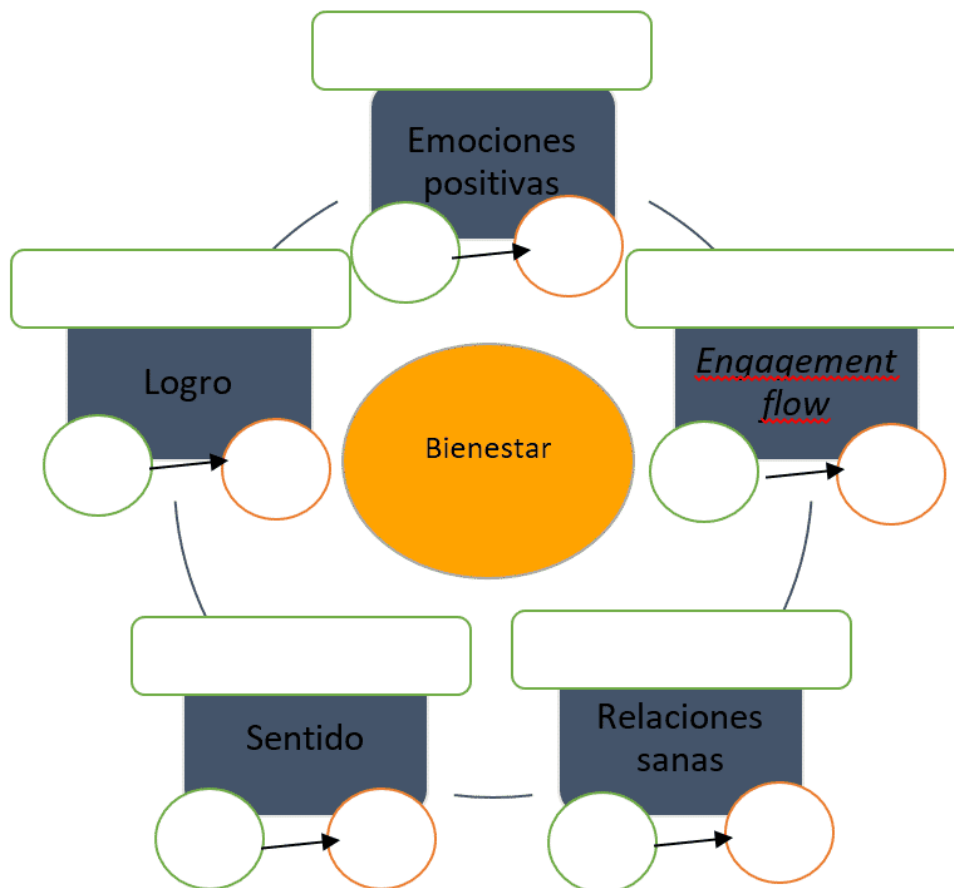
3

Decide a **qué nivel aspiras llegar** (siendo realista) en cada área e introduce el número en el círculo de la derecha.

4

¿Cuánto compromiso sientes actualmente hacia cada área?, ¿cuántas ganas tienes de potenciar este pilar de 0 a 100 %? Apunta tu nivel de compromiso en el rectángulo. Dónde tengas más compromiso, allí está tu prioridad.

Figura 1: Actividad PERMA



Fuente: elaboración propia.

Referencias



Nivel de compromiso actual.



Estado actual.



Estado objetivo.

¿Cómo se manifiestan los 5 pilares en tu vida y cómo los experimentas?

Momentos, experiencias y tareas que me hacen sentir EMOCIONES POSITIVAS:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Momentos, experiencias y personas que considero parte de mis RELACIONES POSITIVAS:

-
-
-
-
-
-

Momentos, experiencias y tareas que me hacen conectar con el momento, entrando en estado de FLOW:

-
-
-
-
-
-
-
-

Momentos, actividades y tareas que valoro porque tienen SENTIDO para mí:

-
-
-
-
-
-

Actividades, metas y tareas que me transmiten una sensación de LOGRO:

-
-
-
-
-
-

Fuente: elaboración propia.

CONTINUAR

Hablemos un poco de emociones

Es importante destacar que las emociones no se aprenden académicamente, se experimentan. Lo que hacemos en estas lecturas es explicarlas para comprender su fenómeno.

Sin lugar a dudas, hemos desarrollado a lo largo de nuestra vida una evolución biológica que nos ha permitido alcanzar muchas cosas y crear nuevas condiciones para vivir, así mejoramos nuestra calidad de vida y longevidad. Pero no necesariamente hemos desarrollado nuestro cerebro emocional en igual grado que otras evoluciones biológicas.

Para remitirnos al mundo de las emociones, podemos afirmar que estas son inherentes a la condición humana. En gran medida la existencia está marcada por estados emocionales. Al igual que el concepto de felicidad, las emociones también fueron abordadas por grandes filósofos: Aristóteles, Sócrates, Descartes, Spinoza, Heidegger, Sartre. Estos y muchos otros intelectuales sin duda dejaron un legado que ha nutrido a múltiples disciplinas, y entre ellas a la psicología de las emociones. A pesar de todo este legado, aún así resulta complejo acceder a una definición precisa de un fenómeno tan complejo como lo son las emociones.

Las diversas definiciones han dependido fundamentalmente de la posición teórica de los investigadores. Los neurocientíficos han indicado la importancia de los mecanismos hormonales implicados en la emoción (como los neurotransmisores), o las distintas funciones cerebrales. Desde la perspectiva cognitiva se ha enfatizado en la importancia de los procesos cognitivos: atención, valoración, etc. Otros estudios han puesto el foco en la expresión de las emociones y sus aspectos comunicativos, y dejaron de lado otros aspectos como los fisiológicos periféricos (tensión muscular, taquicardias, etc.). Pese a las diferencias, todas estas miradas confluyen en la existencia de al menos 3 sistemas a los cuales afecta la emoción y a su vez la retroalimenta: el fisiológico, el motor o conductual, y el cognitivo o experiencial.

Podemos decir que las emociones son un proceso altamente adaptativo por dar prioridad a la información relevante para la supervivencia. Este proceso se activa cuando detectamos algún cambio psíquicamente significativo. Por ello las emociones poseen un carácter subjetivo.

La emoción implica un sistema de procesamiento de la información altamente jerarquizado cuya principal función es la organización de toda nuestra actividad, para lo que pone a disposición los restantes procesos psicológicos como la percepción, la atención, la memoria, el pensamiento, la comunicación verbal y la no verbal, y también la motivación.

Hemos adquirido a lo largo de la evolución humana un escurridizo método para configurar nuestras vidas emocionales, y creamos así la comparación

entre la emoción positiva y la negativa. Clasificamos, por ejemplo, emociones negativas como el temor, la tristeza, la ira, y las colocamos como los primeros alfiles de defensa: las usamos para afrontar ofensivas o amenazas y hemos sido creativos en la medida que las condiciones de vida en comunidad fueron cambiando. Es posible que esto nos resultara una herencia de nuestros antepasados como medio para asegurar la supervivencia humana. Las emociones negativas suelen ser un repertorio mejor conocido y usado que las que denominamos positivas. De hecho, si preguntáramos cuántos tipos de emociones negativas conocemos y cuántas emociones positivas, para una gran cantidad de personas el listado de emociones negativas sería más sencillo de completar.

Todas las emociones tienen un componente sentimental, uno sensorial, uno reflexivo y uno de acción.

Las emociones positivas tienen un objetivo en nuestra evolución porque aumentan nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales, y los hacen perdurables; de esa manera generan reservas para afrontar amenazas o peligros.

Finalmente vale la pena indicar que no existen emociones buenas o malas, todas son necesarias para la vida; todas son, de alguna manera, como los colores o la música. Cuando hablamos de emociones negativas, nos referimos aquellas cuya experimentación en nuestro cuerpo y nuestros pensamientos suele restringirnos en nuestra capacidad para hacer algo. Las

emociones positivas son, por el contrario, aquellas con las que experimentamos expansión y que amplían nuestro repertorio de acciones.

P: *Positive emotions* (emociones positivas)

Las emociones positivas refieren a un conjunto de emociones que tienen la característica de generar estados subjetivos agradables. Hoy sabemos que las emociones positivas nos ayudan a transformarnos para mejor. La ciencia nos revela que las emociones modifican nuestro esquema celular, y con esto también la escritura de nuestro ADN.

En 1998, Bárbara Fredrickson publica un artículo sobre la importancia del rol de las emociones positivas, se vale de grandes aportes como los de Paul Ekman y otros. Postula que nuestro foco de atención se centra fundamentalmente en aquello que nos permite asegurar nuestra supervivencia. Sin embargo, las emociones positivas nos traen un complemento: amplían nuestra atención, en oposición a lo que nos sucede con emociones negativas como el miedo, por ejemplo. Las emociones positivas suelen tener una atracción menor, se experimentan como más cortas o de menor duración en comparación con las emociones negativas. La tendencia a prestar mayor atención a situaciones menos agradables está más presente en nosotros que prestar atención a aquellas más agradables. Si, por ejemplo, estuviéramos en una sala de espera de un consultorio médico con música de fondo agradable y, en un momento dado, la música dejara de experimentarse como agradable (por haber perdido la novedad) y se escuchara a una persona expresar dolor, seguramente tendremos mayor

tendencia a enfocarnos en esta situación. Es más posible que algo molesto capte nuestra atención con más potencia y mayor actividad de alerta que algo agradable. Aunque las emociones positivas están ligeramente más presentes que las negativas, no son tan intensas en su experimentación. Se postula así la teoría de la ampliación y construcción emocional.

La ampliación: significa que en el momento en el que se experimenta una emoción positiva, se amplía nuestra capacidad de atención, se amplían recursos cognitivos, solemos observar más cosas, ya que se establecen mayores conexiones de alto nivel, se incorporan más conceptos, ideas, etc. Se perciben cosas positivas similares. En cuanto a la conducta, se amplía el repertorio de cosas pro sociales que podemos hacer. El efecto inmediato que provoca una experiencia agradable hace que se disuelvan los efectos fisiológicos experimentados de una emoción negativa. Esta mirada es una mirada de corto plazo. Sin embargo, podemos incorporar una mirada de largo plazo.

La construcción a largo plazo: experimentar emociones positivas permite experimentar expansión de nuestra conciencia, lo que nos ayuda a modificar quiénes seremos en el futuro próximo. Vale aclarar aquí que esto no es lo mismo que reducir emociones negativas.

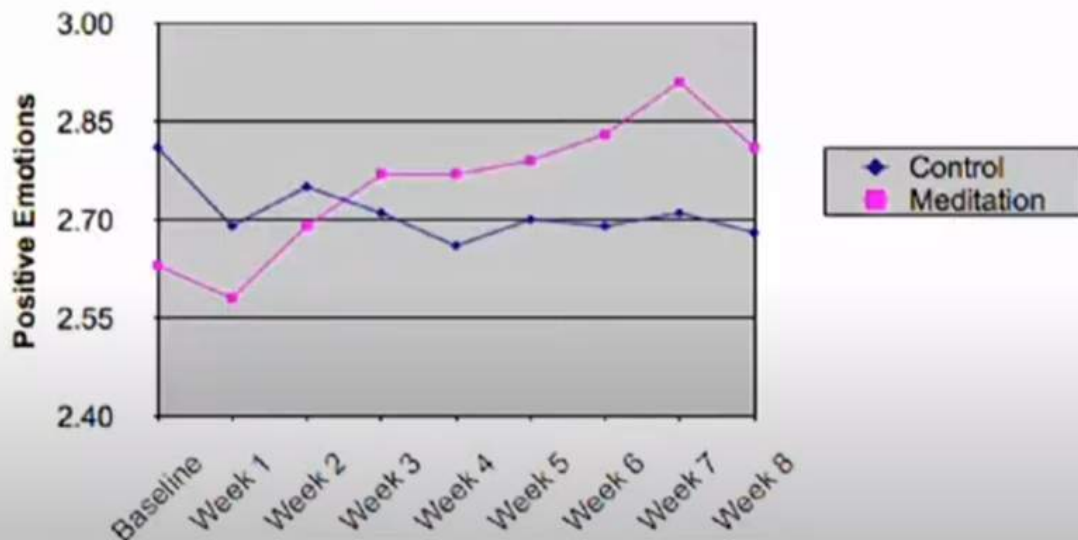
Lo que nos sugiere esta última aclaración es que si aumentamos nuestra dieta de experiencias positivas, con un incremento paulatino, nuestros hábitos tenderán a cambiar. Esto equivale al esfuerzo de modificar un estilo de vida en igual dimensión que cuando incorporamos el ejercicio físico o una

dieta saludable. Implica esfuerzo y continuidad. Tanto como modificar los hábitos para bajar el colesterol, por ejemplo.

Supone aumentar la cantidad de emociones positivas, no a costa del intercambio o transposición con las negativas, sino como herramienta para lidiar con ellas. Las emociones positivas nos permiten experimentar bienestar en nuestras vidas, ejemplos de ellas pueden ser la paz, la gratitud, la satisfacción, placer, alegría, la esperanza, la curiosidad o el amor. (Castro, 2020, <https://www.iepp.es/modelo-perma/>)

Figura 2: Positivity can increase

Positivity Can Increase...



Fuente: Aguirre, M. (2019). Positivity can increase. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=jRMxE5ibluQ>.

En esta figura se analiza información de personas que fueron evaluadas antes y después de aprender ejercicios de meditación. En el análisis de hasta 3 meses posteriores, se observa un incremento de positive emotions.

Tal como podemos observar, en la medida en que incorporamos emociones positivas nuestro día es más positivo y, por lo tanto, constituye un reservorio disponible para afrontar momentos desagradables. El estudio realizado en personas que iniciaron un aprendizaje de meditación (con ejercicios de cultivación de emoción, como la compasión) demuestra que al cabo de 3

meses esas personas reportaban un aumento significativo de emociones positivas y que podían expandirse a sus relaciones interpersonales. También se observaron disminución de dolores de cabeza, de estómago, y cambios en el músculo cardíaco a nivel de ritmo.

Al incorporar una dieta de emociones positivas experimentaremos, al cabo de 3 meses, cambios en nuestro bienestar a niveles físicos, interpersonales e intrapersonales.

No se trata de levantarnos por las mañanas y declarar que pensaremos en positivo o que seremos personas florecientes, sino de generar micro momentos positivos cada vez más frecuentes. La acumulación de micro momentos nos dará como resultado macro momentos positivos, y con ello la sensación de bienestar.

Emociones positivas permiten el desarrollo de recursos físicos

Diversos estudios indican que las personas felices o que experimentan mayormente estados agradables subjetivos, poseen mejores hábitos de salud, padecen menos trastornos funcionales (por ejemplo, en la presión arterial), mejoran su sistema inmunológico, y prolongan la vida.

Productividad

Tal vez la productividad sea considerada el rasgo más importante si se lo considera una habilidad para el trabajo. Difícil saber si es primero el huevo o

la gallina: si las personas que poseen mayor satisfacción laboral, experimentan mayores emociones positivas y son más felices; o si son más productivas por ser más felices y experimentar mayormente emociones positivas. Lo que no podemos desconocer es que **las personas que son más felices claramente están más satisfechas con sus trabajos** que aquellas que no lo son.

“Las investigaciones sugieren que **cuanto mayor es la felicidad, se registra mayor productividad y mayores ingresos” (Cortese, 2010, <http://inteligencia-exitosa.blogspot.com/2010/02/el-exito-y-las-emociones-positivas.html>)**

Cuando la gente feliz se halla amenazada, no solo soporta mejor la presión y toman mayores precauciones sobre su salud y seguridad, sino que sus emociones positivas anulan las negativas.

Lo interesante a explorar es que todos poseemos una serie de cosas que podemos controlar y otras que no, y solo podemos lidiar con aquellas que dependen de nuestra posibilidad de intervención. Como diría Platón: “la felicidad es a veces una bendición, pero por lo general es una conquista”.

E: Engagement

Mihaly Csikszentmihalyi estuvo presente desde los inicios de los estudios de psicología positiva, en primeras publicaciones junto a Seligman, dejándonos el legado del *fluir* que es un estado que mezcla una tarea de absorción y concentración alta: como la creación de una burbuja que favorece el bienestar. El *fluir*, según este autor, es un estado psicológico universal que podemos experimentar todos y está estrechamente asociado al rendimiento óptimo.

El estado de *fluir* es otra forma de construir felicidad.

Una característica de un estado de *flow* es que no experimentamos conscientemente ninguna emoción. Nuestra maquinaria de pensamiento se centra de tal forma en lo que hacemos, que todo lo superfluo queda afuera. Puede ser superfluo: un pensamiento, una distracción; esto desaparece y así otorga alivio a nuestro cerebro y nuestro estado emocional.

Se trata de una especie de pacto o acuerdo con nosotros mismos y con nuestras fortalezas, a fin de alcanzar una sintonía entre ambos que nos sitúe en un estado de armonía, de afinidad, de flujo de conciencia.

Esto es, el compromiso con la búsqueda de aquellas actividades que nos permitan entrar en *flow*, o el estado óptimo de activación. Y es que cuando nos comprometemos con una tarea o con un proyecto experimentamos un estado de flujo donde el tiempo parece detenerse y perdemos sentido de nosotros

mismos, concentrándonos intensamente en el presente.
(Castro, 2020, <https://www.iepp.es/modelo-perma/>)

Características del estado de flujo

1. Hay un desafío que está en igualdad con las habilidades de una persona.
2. Hay una absorción en la acción (estoy haciendo algo) y quedó capturado por ella.
3. Hay una meta clara hacia la que avanzo.
4. Concentración. Estoy con atención plena sin irme por tiempo prolongado.
5. Olvido de uno mismo, se desactivan los pensamientos autorreferenciales. El yo desaparece, no pienso en mí mismo o en mí misma.
6. El tiempo se transforma, algunas personas sienten que el tiempo se para o vuela.

Figura 3: Características del estado de flujo

Características del estado de flujo

Encontrar flow es una cuestión de equilibrio



Fuente: Csikszentmihalyi, M., 2011, s.d.

El estado de flujo y el rendimiento

Vitalidad percibida + concentración = *engagement*.

Algunos estudios indicaron que las fortalezas individuales influyen en la pasión dedicada a la tarea, pero no viceversa. La pasión no es una variable que nos ayude a entrar en estado de *flow*, pero sí potencia nuestras fortalezas.

El flujo es un estado de rendimiento óptimo que surge a partir de un reto o una meta que nos planteamos y que nos motiva. Está en línea con las

habilidades que tenemos.

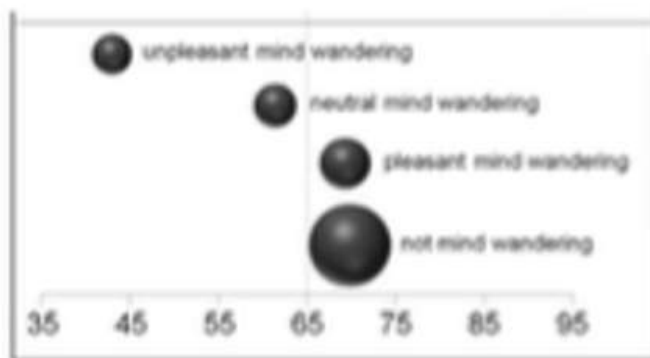
Es importante comprender que el estado de *flow* no tiene relación con el *mindfulness*. En este último el estado de metacognición está en conciencia con lo que está sucediendo.

En el siguiente gráfico se observa la diferencia entre un estado de *flow* (absorción), versus un estado de meditación (atención plena).

Figura 4: Diferencia entre *flow* y *mindfulness*

Flow ≠ Mindfulness

El estado de Flow requiere una capacidad de atención y absorción sin distracción, pero **NO** es un estado consciente de metacognición como la atención plena.



Estar presente es el predictor más importante del bienestar (más que la actividad en sí!)

53,1% ¿presentes o absortos?

Fuente: Killingsworth, M. A. y Gilbert, T. D., s.d.

Mindfulness es conciencia más apertura sobre lo que está sucediendo; es decir, se respira de manera consciente y también con apertura a lo que sucede en el contexto. En el *flow*, en cambio, la receptividad es limitada y con apertura relativa: solo hay conexión con la tarea.

R: Relationship (relaciones sanas)

Es el pilar central no solo por estar en el centro del modelo PERMA, sino por lo que implica para los seres humanos la construcción de relaciones positivas. Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, y contar con adecuadas relaciones sociales es indispensable para nuestro bienestar.

En mayor o menor medida todos y cada uno de nosotros tenemos relaciones con los demás, más o menos intensas, pero que, al fin y al cabo, suponen un factor de protección y de apoyo extremadamente poderoso y por ende, importante y necesario. Por ello, fomentar este aspecto puede favorecer de forma sustancial nuestra felicidad. Así pues, este factor hace referencia a mejorar nuestras relaciones personales, lo que también implica la mejora de nuestras habilidades personales.

(Castro, 2020, <https://www.iepp.es/modelo-perma/>)

Una de las grandes contribuciones en relación con pensar nuestros vínculos llegó de la mano de Christopher Peterson. Su frase más reconocida es sobre la importancia de hacerle saber a las personas que nos importan, que realmente nos importan. Él decía que podemos saber que determinadas personas son importantes, pero ellos lo ignoran hasta que se lo decimos de manera explícita. Hacerlo trae enormes beneficios.

Figura 5: Christopher Peterson



Fuente: Crecimiento Positivo (2012). En recuerdo de Chris Peterson. Recuperado de <http://www.crecimientopositivo.es/portal/en-recuerdo-de-chris-peterson>

Daner y Seligman, en un estudio del año 2002 sobre una población de estudiantes de aproximadamente 225 de carreras de grado, tomaron como referencia los 40 estudiantes que indicaban ser más felices y los 40 menos

felices. Descubrieron que los estudiantes autopercebidos más felices hacían referencias a:

- Tener muchas relaciones sociales;
- Tener relaciones de pareja sólidas.

En estas primeras aproximaciones con estudiantes, que más tarde se fueron ampliando a otros grupos, Daner y Seligman revelaron la importancia de los vínculos sociales para promover emociones positivas. Podemos tener todo, pero si nuestras relaciones no son buenas, difícilmente nos sentimos completos o percibamos bienestar.

La soledad es uno de los problemas actuales más endémicos. Es un estado tóxico, ya que nos dispone a la hipervigilancia: se percibe amenaza social con mayor frecuencia, se generan sesgos de momentos en los que solo nos sentimos rechazados, aparecen procesos conductuales que condicionan la posibilidad de interactuar más libremente, se activando el HPA (eje hipotálamo-pituitario-adrenal) que nos afecta fisiológicamente.

Figura 6: Círculo vicioso de la soledad



Fuente: elaboración propia con base en Cacioppo JT, Hawkley LC. (2009), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2752489/>

Trabajar activamente en nuestra forma de comunicarnos, para la construcción de relaciones saludables, merece un aprendizaje. Vale la pena aprender a discutir mejor, sin dudas, pero especialmente aprender a reconocer qué nos sucede cuando conversamos mejor con otros.

Figura 7: Comunicación activa constructiva

Comunicación Activa Constructiva

El legado de Shelly Gable



Fuente: [Imagen sobre comunicación activa constructiva], Gable, S., citado en Herber, E. (s.f.).

Cuántas veces nos pasa que estamos hablando con alguien que es muy importante para nosotros, pero no estamos conectados. Si miramos los ejes de la figura anterior, nos damos cuenta qué nos sucede. En el margen superior izquierdo: en el eje activo constructivo, podemos juntos profundizar y experimentar algo agradable en el intercambio; sin embargo, en el eje pasivo constructivo, el interés por el otro es breve y no logramos profundizar demasiado: la posibilidad de intimar, de lograr mejores resultados, es pobre.

En el cuadrante izquierdo inferior: activo destructivo, cuando una conversación se centra en indicar lo destructivo, por ejemplo, cuando

ponemos foco en lo que no conseguimos.

En el eje pasivo destructivo directamente ignoramos al otro o nos sentimos ignorados, sin poder producir cambios positivos en una relación.

¿Dónde pones el foco en tus conversaciones?

MA: Meaning accomplishment (el sentido vital o para qué de la vida)

Este factor se refiere a la búsqueda de trascendencia, la sensación de que estamos realizando acciones con impacto en algo más grande que uno mismo. Implica establecer y alcanzar metas alineadas a valores que nos trascienden.

De este modo, a cada objetivo alcanzado, a cada meta obtenida, a cada propósito logrado le subyace un significado relevante que lo imbuye de un sentido trascendental. Todos necesitamos darles un sentido a nuestras vidas para tener un sentido del bienestar. (Castro, 2020, <https://www.iepp.es/modelo-perma/>)

Veamos, a continuación, algunos aspectos comprendidos en el sentido:

Figura 8: Pilares del sentido

Pilares del Sentido

Comprender la vida, uno mismo, el mundo, creencias de cómo encajamos y operamos en el mundo.



Aspiración a largo plazo, en línea con los valores, que motivan acciones relevantes.



Fuente: Herber, E. (s.f.). [Captura de pantalla de curso online].

La importancia de conectar con algo superior a uno mismo es un tipo de valor que conecta con el sentido de trascendencia.

La felicidad, en ocasiones, está sobrevalorada. No todas las personas que viven una vida con sentido buscan la felicidad, y viceversa. Buscar con tanto fervor la felicidad puede generar una expectativa acerca de ser feliz todo el tiempo y esto puede hacernos infelices. En especial porque todos lidiamos con algún tipo de sufrimiento.

Una vida plena y con sentido es de alguna manera una alternativa a la comprensión de felicidad. La idea de sentido guarda relación con algo que trasciende a nuestra individualidad y nos ayuda a poner orden en nuestra vida.

Algunas coincidencias en investigaciones indican que existe un sentido si, por ejemplo, tenemos:

1. consideración de que la vida es significativa y tiene valor;
2. un propósito que nos encamina hacia el futuro;
3. coherencia en nuestra historia, elecciones y sentido que le damos al mundo.

Así como felicidad y sentido no necesariamente deben estar dissociadas, también es cierto que no siempre se dan juntas. Por ejemplo, hacer cosas que me hagan sentir feliz no necesariamente tiene sentido: tomar un trago con amigos, ir a la manicura, o jugar un partido de fútbol. En otras ocasiones, pensar en hacer un determinado esfuerzo (estudiar para una materia, por ejemplo) supone algo que me da sentido, pero no necesariamente felicidad.

El meollo del asunto es, justamente, hacer cosas que nos permitan hacer conexiones entre felicidad y sentido. Esto modifica nuestra forma de vivir la vida.

Hacer ciertas actividades nos otorga más sentido. Piensa ¿Qué le da sentido a la vida de la gente? Varias investigaciones han intentado dar respuesta a esta inquietud. Emili Esfahani, filósofa y escritora, rescata 4 elementos que están implicados en dar sentido a la vida:

- Pertenencia.

- Propósito.
- Transcendencia.
- Narrativa.

La **pertenencia** tiene que ver con el tipo de relaciones que tenemos. Como hemos mencionado anteriormente las relaciones sanas contribuyen a nuestro bienestar, pero la pertenencia tiene que ver con un tipo de relación en la que nos sentimos valorados por ser quienes somos, de manera intrínseca, al igual que valoramos a la persona con la que nos relacionamos. No siempre que nos encontramos en una relación nos sentimos valorados por quienes somos, sino más bien por aquello que conseguimos o aparentamos.

La pertenencia puede cultivarse paulatinamente en una relación, y se da cuando nos sentimos finalmente aceptados tal cual somos. La clave es la legitimación del otro y la conexión real que tenemos en una conversación.

El **propósito**: es un componente del sentido, el que nos guía hacia el futuro. Tiene como implicancia hacer un aporte para alguien más. No necesariamente está ligado a grandes aportes, sino por el contrario una suma de pequeñas cosas conectadas a algo más global; son ellas las que nos dotan de propósito.

La **trascendencia**: son esas **experiencias explicadas en conexión con algo superior**, un ejemplo es cuando contemplamos un cielo con estrellas y percibimos la sensación de ser una parte pequeña de algo inmenso. Son las más cercanas a nosotros, las experiencias de naturaleza sublime, inspiradora. Otras formas de transitar experiencias de trascendencia se dan con la práctica de la meditación o la oración, también con movimientos colectivos. Básicamente disminuimos nuestra individualidad y sentimos que estamos conectados a algo más grande que nosotros mismos. Cambia nuestra perspectiva de las cosas, nos compendia con el todo. **Junto a la trascendencia experimentamos admiración, reorganizamos la forma en la que estamos en el mundo.**

La **narrativa**: la historia que nos contamos de nosotros mismos. **Cómo llegamos a ser quienes somos, y quiénes somos en el presente.**

i La incertidumbre y nuestra búsqueda de la felicidad. Una mirada desde la ventana de la filosofía. Reflexiones extendidas para el mundo actual.

Es posible que a lo largo de la historia se haya intentado describir la felicidad con más ahínco que en otros cuestionamientos filosóficos.

Los seres humanos descubrimos que no sabemos vivir en un mundo que se encuentra en permanente cambio y transformación, posiblemente se trate

de un mundo que ha perdido el sentido de estabilidad que nos ofrecía el pasado. Esto genera mayores volúmenes de información y, con ello, de incertidumbre.

La pandemia por la COVID-19 aceleró temas que estaban abiertos en distintos ámbitos, reconfiguró cuestionamientos acerca de lo que era considerado importante: hacia dónde iba el mundo, las nuevas tecnologías, la calidad de vida, y también el bienestar humano: la búsqueda de la preciada felicidad.

En un mundo dominado por procesos cada vez más acelerados de transformación, estamos obligados a activar, también en nosotros, procesos de transformación individual (al menos equivalentes en magnitud). Las cosas, incluidas el tipo de ser humano que somos, han perdido su carácter de inmutabilidad. Este planteo ya ha sido postulado por la teoría de la ontología del lenguaje, que sin dudas rescata el poder de transformación continua de la realidad y del ser que somos.

Tal como visionariamente nos lo advirtiera Heráclito, el único reposo al que hoy podemos aspirar es aquel que se logra navegando en el cambio y cruzando sus agitadas olas. Ello implica emprender las transformaciones del mundo, a través del despliegue de nuestra propia capacidad de transformación personal para, no sólo responder al cambio que nos propone la aceleración en el mundo, sino también para participar e intervenir en los cambios del mundo. (Echeverría, 2016,

<https://www.newfieldconsulting.com/la-obsolencia-del-ser-entre-el-espectaculo-el-activismo-y-la-depresion/>)

También es esperable que no sepamos cómo hacerlo.

En este nuevo escenario, el sentido de vida que los seres humanos necesitamos para preservar nuestra existencia, requiere ser generado una y otra vez durante el curso de nuestras vidas. Todo aquello que funcionaba adecuadamente en el pasado, ahora demuestra tener fecha temprana de vencimiento. Las relaciones personales que en un momento nos fueran significativas, se desgastan. Nuestros conocimientos, competencias y vocaciones, devienen obsoletos. (Echeverría, 2016, <https://www.newfieldconsulting.com/la-obsolencia-del-ser-entre-el-espectaculo-el-activismo-y-la-depresion/>)

Esto también afecta el tránsito por la vida universitaria, así como el devenir profesional y también el de las organizaciones, comunidades, y toda la sociedad. Aparecen relaciones nuevas. Las experiencias que transitamos en la vida, los valores a lo largo de las etapas que vivimos, también se modifican. Esto pone de relieve una reflexión que nos ha acompañado por miles de años: la pregunta por el sentido de la vida.

Los nuevos escenarios de la Modernidad no solo hacen obsoleto el sentido de vida que en el pasado nos conferimos. Las premisas mismas a partir de las cuales generamos esos sentidos de vida – los mecanismos mismos de generación de sentido – devienen igualmente obsoletos, pues descansaban en supuestos de estabilidad que hoy no encuentran los soportes necesarios. (Echeverría, 2016, <https://www.newfieldconsulting.com/la-obsolescencia-del-ser-entre-el-espectaculo-el-activismo-y-la-depresion/>)

Se trata, por lo tanto, de dos problemas diferentes. Por un lado, el **sentido** que le asignábamos a nuestras vidas y, por otro lado, **las herramientas** de las que nos valíamos para otorgarle tal sentido a nuestras vidas y a lo que hacíamos.

Esto determina que nos encontremos frecuentemente frente a nuestras incompetencias y a nuestra inmensa vulnerabilidad, sin las herramientas necesarias para sustentar adecuadamente las exigencias que resultan del tipo de vida que llevamos. Bajo esas condiciones, la existencia suele experimentarse en ocasiones como angustiante, pesada y vacía.

Pocos filósofos han planteado esta situación con la claridad y la agudeza con que lo hiciera Blaise Pascal, en la primera mitad del siglo XVII, cuando la Modernidad estaba todavía en su etapa inicial, Pascal es uno de los precursores de la filosofía existencial

que se desarrollará en plenitud durante el siglo XX, de la mano de Martin Heidegger. Es también un crítico del racionalismo intelectual de Descartes, a quién confronta por su extremo racionalismo, señalando que “el corazón tiene sus razones que la razón no comprende”.

Pascal muestra dotes intelectuales excepcionales desde muy temprano. Aficionado compulsivo a los juegos de azar, desarrolla siendo muy joven la teoría matemática de las probabilidades y hace contribuciones importantes en geometría. Una noche, sin embargo, enfrenta una severa crisis personal que lo confronta con la profunda precariedad existencial que caracteriza a los seres humanos. A partir de esta experiencia, se encierra por el resto de sus días en un convento jansenista, gira hacia la filosofía y elabora un pensamiento que todavía mantiene vigencia.

Pascal levanta una pregunta que será retomada por muchos otros con posterioridad. La pregunta por el ser humano. “¿Qué es el hombre? No es más que una nada respecto del infinito, un todo respecto a la nada, un punto medio entre la nada y el todo, infinitamente alejado de poder comprender los extremos. (...) igualmente incapaz de ver la nada de la que es sacado y el infinito por el que es engullido”. Pero Pascal va todavía más lejos: “La grandeza del hombre reside en saberse miserable. Un árbol no se sabe miserable.” Se trata de una idea

aparentemente paradójica: la grandeza del ser humano reside en aceptar su miseria, su profunda precariedad.

Una idea equivalente será levantada por el filósofo alemán contemporáneo, Peter Sloterdijk, al sostener que “el hombre es un animal fracasado”: un ser vivo arrojado a la existencia en condiciones de extrema precariedad y obligado a compensar sus debilidades para poder sobrevivir. Uno de sus principales recursos para lograrlo es su capacidad de lenguaje. Gracias a él, los seres humanos pueden, por un lado, establecer vínculos sociales que le permiten encarar de mejor manera los desafíos que resultan de su inicial precariedad y, por otro lado, desarrollar niveles de conciencia muy superiores al resto de los animales, lo que lo habilita a anticipar y diseñar futuros.

Pero el disponer de tal capacidad de conciencia le impone al ser humano un precio: saberse miserable. El reconocimiento de su miseria obliga al ser humano a levantarse por sobre ella y ello implica asignarle un sentido a su vida. La búsqueda de sentido de vida representa la forma como buscamos superar la miseria y precariedad de nuestra existencia. Ellos son los términos de la ecuación existencial que todo ser humano debe ser capaz de resolver. Se trata, sin embargo, de un desafío que, en el escenario de la Modernidad, no es fácil de encarar. Desprovisto del refugio religioso tradicional, que tradicionalmente servía de

base en los procesos de generación de sentido, los términos de esta ecuación son difíciles de conciliar.

Enfrentados a este reto, Pascal nos señala: “Los seres humanos, al no poder evitar la muerte, la miseria, la ignorancia, se han puesto de acuerdo para ser felices no pensando en ello”. Esto representa una de las premisas centrales de su filosofía. La idea de que, si miramos descarnadamente nuestra existencia, por lo general sentimos que no somos capaces de sobrellevar lo que esta mirada devela y por lo tanto optamos por quitar la mirada, por negar las dimensiones miserables de nuestra existencia. Los seres humanos, según Pascal, optan por conducir sus vidas por el camino de la inautenticidad, de lo que caracteriza como la diversión.

Diversión es un muy buen término. Tiene distintos sentidos y gran parte de ellos se complementan. Está asociado con lo diverso y con lo divergente. También con el divertirse, por lo tanto, con el entretenerse y con lo divertido. Implica desviarse, salirse del camino principal, alejarse de la senda. Se le vincula con la distracción, con la evasión, con perder la atención y el foco. Permite asociarlo con la idea de llevar una “vida distraída”, que se centra en lo accesorio y evita poner atención en lo principal. Ello apunta a la noción de inautenticidad, a la idea de llevar una vida de espaldas a la propia vida y a sus desafíos fundamentales. (Echeverría, 2016,

<https://www.newfieldconsulting.com/la-obsolencia-del-ser-entre-el-espectaculo-el-activismo-y-la-depresion/>)

Cuando la diversión se detiene,

súbitamente despertamos y la angustia tiende a apoderarse de nosotros. En la medida que no logramos sacudirnos de esa angustia, en la medida que ella se proyecta en el tiempo, caemos en depresión.

Es interesante examinar el fenómeno de la depresión, posiblemente la enfermedad más característica de nuestra época. Es innegable que muchos estados depresivos pueden remitir a causas orgánicas, como lo son los desequilibrios hormonales. Pero más allá del dominio biológico, la depresión también se expresa en el dominio existencial y lo hace como crisis de sentido de vida, como clausura de las posibilidades que proyectamos en el futuro. En el dominio existencial, uno de los efectos de la depresión consiste en poner en jaque al tipo de ser que hasta ahora hemos sido. Ese ser, confrontado con sus condiciones actuales de existencia, se sabe en un callejón sin salida, se intuye como un ser obsoleto.

Desde la época que le correspondiera vivir a Pascal, hace cerca de 400 años, el camino de la diversión sólo se ha amplificado. Con el desarrollo de los medios de comunicación y de las

tecnologías de la información, hemos entrado de lleno en lo que varios han bautizado como sociedad del espectáculo. El ser humano contemporáneo se ha convertido en un tipo de persona que conduce crecientemente un tipo de existencia vicaria, utilizando mecanismos de sustitución. (Echeverría, 2016, <https://www.newfieldconsulting.com/la-obsolencia-del-ser-entre-el-espectaculo-el-activismo-y-la-depresion/>)

No solo hemos atravesado una pandemia, sino que hace tiempo transitamos también una infopandemia que, lejos de instruirnos, en ocasiones nos confunde. La información parece nutrirnos, pero solo alimenta lo que nuestros sesgos seleccionan. Esto nos deja en un laberinto de elecciones que, en lugar de expandir nuestras fortalezas, nos limita a tomar posiciones radicales en diversas temáticas.

En efecto, hoy se vive cada vez más a través de múltiples mecanismos de sustitución, con la atención puesta en las vidas de otros, sean éstos ficticios o reales, como en el caso de las llamadas “celebridades” o de otras figuras públicas destacadas de la sociedad; de los “realities” que se exhiben en televisión; con los personajes de las telenovelas o utras series televisivas, o de las películas de ficción, o de aquellos que nos proveen los “bestsellers”. (Echeverría, 2016, <https://www.newfieldconsulting.com/la-obsolencia-del-ser-entre-el-espectaculo-el-activismo-y-la-depresion/>)

“Los espacios de recogimiento y silencio, o aquellos que estimulaban conversaciones más íntimas, profundas y estimulantes, hoy se ven invadidos por el sonido estridente que proveen distintos medios” (Echeverría, 2016, <https://www.newfieldconsulting.com/la-obsolencia-del-ser-entre-el-espectaculo-el-activismo-y-la-depresion/>).

Podríamos quedarnos en un sinfín de reflexiones relacionadas, pero volvamos a lo que interesa destacar: “estos desarrollos nos desvían de nosotros mismos y de los desafíos que en la vida cada individuo se ve obligado a encarar” (Echeverría, 2016, <https://www.newfieldconsulting.com/la-obsolencia-del-ser-entre-el-espectaculo-el-activismo-y-la-depresion/>).

De lo que se trata es de revisar el compromiso ineludible de trabajar y comprometernos en la búsqueda de un sentido que finalmente satisfaga nuestras más profundas inquietudes.

No es la acción lo que se valora en este caso, sino el hacer, el trabajo, el esfuerzo que se justifica por sí mismo y no por lo que busca alcanzar. La acción que reivindicamos y valoramos es aquella que se subordina al logro de una existencia más plena y satisfactoria. En vez de colocar el trabajo al servicio de una existencia plena, se termina por subordinar la existencia a un trabajo incesante y muchas veces carente de todo sentido y propósito. Quizás con la sola excepción de uno: el propósito de esquivar una mirada dirigida a nuestra vida y a nuestra forma de

ser. (Echeverría, 2016, <https://www.newfieldconsulting.com/la-obsolescencia-del-ser-entre-el-espectaculo-el-activismo-y-la-depresion/>)

Esto, en última instancia, es una invitación a pensar en la felicidad que tanto deseamos los seres humanos, pero es también una invitación a mirarnos para asumir con responsabilidad la construcción de lo que implica la felicidad.

Es posible que, por momentos, descubramos que no nos conocemos, que el ser que llegamos a ser se ha convertido en un extranjero que deambula por la vida y camina perdido, como el personaje principal de alguna miniserie .

Súbitamente descubrimos que hemos invertido tanto tiempo en mirar a otros, en mirar para fuera, que no sabemos mirarnos hacia adentro y en mirarnos a nosotros mismos. Descubrimos, en último término, que no sabemos cómo resolver los problemas que hoy enfrentamos. Para algunos, esto se acompaña con la visión del desierto; para otros, con la visión del abismo. Terminamos por convertirnos en extraños a nosotros mismos.

(Echeverría, 2016, <https://www.newfieldconsulting.com/la-obsolescencia-del-ser-entre-el-espectaculo-el-activismo-y-la-depresion/>)

Debemos alejarnos de esa actitud, tenemos que asumir la responsabilidad de construir y construirnos asumiendo nuestra humanidad, incorporar lo que hemos descubierto hasta ahora de mano de la ciencia, de la experiencia, de lo que otros nos aportan. Tenemos que trabajar con esfuerzo en nuevas estrategias que nos ayuden a alcanzar un bienestar que contenga un balance emocional pleno de sentido para nosotros.

Finalmente, la calidad de vida no puede ser un cúmulo hecho exclusivamente de buenos momentos. La suma total de sentimientos momentáneos, tal como propone Martin Seligman, es una falsa ilusión y una fórmula imperfecta. No solo deseamos tener sentimientos y experiencias positivas, nos sentimos con el legítimo derecho de tenerlos; pero hemos inventado caminos poco agradables como las drogas, el alcohol, las golosinas, el sexo sin amor, las compras, las maratones de películas. Lejos de alegar que esta lista es mala, solo se busca demostrar que de refugiarnos en ella solo sentiremos sed de espiritualidad. Todas aquellas emociones positivas obtenidas de actividades ajenas a la conexión auténtica con nosotros mismos nos envejece, nos provoca desolación, y la impresión de inquietud hasta la muerte. Nada es más poderoso que vivir una vida auténtica.

CONTINUAR

Referencias

Castro, S. (2020). *Modelo PERMA*. Recuperado de <https://www.iepp.es/modelo-perma/>.

Cacioppo JT, Hawkley LC. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*. (13):447–454.

Cortese, A. (2012). *El éxito y las emociones positivas*. Recuperado de <http://inteligencia-exitosa.blogspot.com/2010/02/el-exito-y-las-emociones-positivas.html>.

Csikszentmihalyi, M. (2011) *Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.

Crecimiento Positivo (2012). *En recuerdo de Chris Peterson*. Recuperado de <http://www.crecimientopositivo.es/portal/en-recuerdo-de-chris-peterson>.

Echeverría, R. (2016). *La obsolescencia del ser: entre el espectáculo, el activismo y la depresión*. Recuperado de <https://www.newfieldconsulting.com/la-obsolescencia-del-ser-entre-el-espectaculo-el-activismo-y-la-depresion/>.

Herber, E. (s.f.). *Curso online dictado por IEPP.*

Hernando Martínez Herrero (12 de noviembre de 2016). *Aprendiendo A Ser Felices, Con Martin Seligman* [archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=KGwLGCqJN2o&ab_channel=HernandoMartinezHerrero.

Killingsworth, M. A. y Gilbert, T. D. (s.d.) *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind.* (s.d.).

Marcelo Aguirre - Psicodestino [usuario] (16 de septiembre de 2019). *Las emociones positivas nos transforman. Barbara Fredrickson* [archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=jRMyE5ibluQ>.

CONTINUAR