

Ejemplo de resolución

- Emociones positivas.
- Sentido vital.
- Bienestar subjetivo.

Si bien Elena posee momentos que le otorgan construcciones de experiencias agradables, tales como compartir con amigos y avanzar en su carrera, el mayor desafío lo encuentra en asociar esas experiencias a una narrativa que le otorgue sentido de trascendencia y, en general, la anclen a un propósito. Por ello, al ejercitar una actividad de voluntariado, logra vincular lo que contribuye a formar algo superior a ella misma. De este modo, percibe un sentido que la hace descubrirse sintiendo mayor conformidad con su vida y, por lo tanto, mayor autopercepción de bienestar individual.

Trabajar en emociones positivas no es suficiente. La conjunción de un saldo mayormente de emociones positivas versus negativas, con asignación de sentido/propósito de vida, otorga mayor bienestar subjetivo.

La evidencia científica revela que las personas que logran experimentar emociones positivas en mayor cantidad que las negativas, que consiguen reconocer actividades que las hacen disfrutar de su tiempo -es decir, experimentar el estado de *flow*-, así como construir relaciones interpersonales saludables, tener un propósito relacionado a realizar algo que tenga que ver con una dimensión superior a la individual y sentir progreso en sus vidas, se autoperciben más felices. Poseen mayor productividad individual y colaborativa, y contribuyen más efectivamente a crear posibilidades y superar incertidumbre.