

3ª Reflexión: Hacer objetivo el bienestar subjetivo

¿Cómo se mide la felicidad? Si nuestra aspiración es ser personas más felices y con ello ir logrando una mejor sociedad, sería necesario valorar en términos objetivos algo que puede parecer muy subjetivo. Un mismo satisfactor puede impactar en diferentes grados el nivel de bienestar de dos personas, ya que, como mencionamos en la reflexión anterior, es algo muy personal de acuerdo a las actitudes y fisiología de cada quien.

En la actualidad, países desarrollados como Gran Bretaña y Francia buscan incorporar índices de felicidad. Incluso lo recomiendan los premios Nobel de economía como Amartya Sen y Joseph Stiglitz. Bután adoptó la Felicidad Interna Bruta en lugar del Producto Interno Bruto. Es un tema que se ha comenzado a reconocer viendo la relevancia que la felicidad tiene en el sentido de nuestra existencia.

Hace no muchos años inició un movimiento dentro de la rama de la psicología con la propuesta de un nuevo enfoque al que tradicionalmente había seguido. Ahora en vez de dedicarse sólo a estudiar y remediar lo que no funciona bien en nuestro interior, se comenzaron a ocupar en el análisis, comprensión y estímulo de lo que sí lo hace, de aquello que nos resulta en un mayor bienestar y satisfacción con la vida. La llamada “Psicología Positiva” está tomando fuerza con el estudio de la felicidad y ha ganado rápidamente conocimientos importantes.

Uno de los pioneros en este movimiento, el Dr. Martin Seligman, desarrolló el modelo PERMA donde integra los elementos que abonan a la felicidad de las personas, de esta forma podemos hacer más conscientes los estímulos que propician nuestra existencia feliz. Las actitudes que asumimos, es decir, las decisiones que comentábamos en la reflexión anterior, pueden discriminar estos elementos y hacerlos “invisibles”, generando la creencia de un bajo nivel de felicidad.

Para ser objetivos podemos observar en nuestro día a día cada uno de ellos, encontrar su abundancia y disfrutarlos; o su escasez y lanzarnos tras ellos. Los elementos son: 1) Emociones Positivas; 2) Actividades de Involucramiento; 3) Relaciones Positivas; 4) Significados; y 5) Logros.

Comencemos hoy con las Emociones Positivas, algo que todos experimentamos. Podría usted revisar cuántas tiene a lo largo del día y en cada semana. Las principales serían: Alegría, Inspiración, Asombro, Gratitud, Serenidad, Orgullo, Diversión, Interés, Esperanza y Amor. Lo contrario a una existencia gris es la posibilidad de experimentar estas emociones con frecuencia. Desde las cosas más pequeñas, en lo cotidiano, en la actividad o el descanso, en los aciertos y errores, en las bonanzas y aún en las dificultades. Le invito a hacer su reflexión personal en este primer elemento y empezar a ser más objetivo en la consciencia de su propia felicidad, ¡haga su inventario!

Si en las crisis siente esperanza, esto inclina la balanza hacia ser feliz. Si tiene momentos de diversión y alegría, se favorece al bienestar produciendo en su biología la dopamina, además de imprimir experiencias agradables a sus vivencias. Si se siente agradecido con algo o con alguien, esa emoción le nutre. Un momento de serenidad o inspiración se valora cada vez más en esta vida de rutinas urgentes. Todas estas emociones alimentan sus niveles de felicidad.

Recuerde que estamos buscando ser personas más felices para lograr una mejor sociedad, que no se dejen deprimir ni derramen amargura en estas redes sociales. Claro que hay mucho que denunciar y señalar sobre lo malo que está pasando, pero como decía el Dr. Don Beck “Ya no hay más premios para quien anuncie el diluvio; ahora sólo habrá premios para quienes construyan el arca”.

