

4ª Reflexión: ¿Haces lo que te gusta? ¿Te gusta lo que haces?

Estamos conociendo el modelo PERMA para ser conscientes de los elementos que impactan nuestro nivel de felicidad. Aunque en este espacio abordaremos diversos temas como Educación, Ciudadanía, Empresas, Religión y Familia que tejen una sociedad, en este momento estamos reflexionando en nosotros como personas. El átomo más básico de esa sociedad.

El segundo elemento del PERMA son las actividades de involucramiento. A lo largo de la vida llenamos nuestro tiempo con muchas actividades como dormir, comer, trabajar, estudiar, jugar, etc. Los estudios han demostrado que existe un tipo de actividades que favorecen grandemente a una existencia feliz y en la medida en que éstas llenen más nuestros días nos hacen personas más felices. Son las experiencias óptimas o actividades de involucramiento que nos hacen “fluir” con la vida. Así lo definió Mihaly Csikszentmihalyi en su libro “flow”.

¿Le ha sucedido que hay ciertas cosas que al hacerlas las disfruta mucho, el tiempo se le pasa volando, le dejan con una sensación de gran satisfacción y podría seguir haciéndolas todas las veces que haya oportunidad? Entonces podríamos estar hablando de actividades de involucramiento, que son muy personales ya que pueden ser diferentes para cada quién. Quizá dar clases, diseñar estrategias, fabricar muebles, resolver problemas, cocinar postres, realizar ventas, tejer prendas, tocar algún instrumento musical, dibujar planos, jugar tenis, cultivar plantas, armar rompecabezas o muchísimas otras.

Las características que tienen estas actividades es que tienen objetivos claros a alcanzar, son retadoras, las podemos hacer por tener ciertos talentos y competencias sobre ellas, existen normas o modos correctos de ser realizadas y proporcionan retroalimentación inmediata de lo logrado. En muchas de nuestras actividades la mente suele divagar hacia otros temas o preocupaciones mientras las hacemos, pero en estas no. Concentrarse en ello nos es muy fácil. No requerimos ser motivados para hacerlas, ya que tienen una motivación intrínseca para nosotros en lo particular.

Ahora que conocemos este segundo elemento que impacta en nuestro nivel de felicidad, es momento de revisar cuánto de esto llena nuestra vida. Si mis circunstancias de vida me permiten experimentar muchas actividades de involucramiento, estoy llevando plenitud a mi vida. ¡Felicidades!

Si en cambio son muy escasas porque el trabajo que tengo, las obligaciones que debo cumplir, o la posición que he tomado voluntaria o involuntariamente en mi contexto me tienen impedido para ello, hay que hacer algo. Aquí es donde entran mis decisiones.

Seguramente hemos escuchado alguna vez que para ser feliz no hay que tener lo que quieres sino querer lo que tienes. Si hablamos de bienes materiales es un buen enfoque para no perderme de disfrutar de lo que sí tengo por estar anhelando lo que no. Sin embargo para mi trabajo o las actividades que realizo cotidianamente y que llenan gran parte de mi día esto no funciona, porque me estaré perdiendo la oportunidad de fluir con la vida por estar haciendo lo que no me hace feliz. Difícilmente lograré con una decisión hacer que me gusten ya que no van con mi naturaleza, con mi identidad individual. Para ser feliz no ayuda luchar en contra de mi identidad, sino poder fluir con la vida. Le invito a hacer su propia reflexión.

