

6ª Reflexión: ¿Por qué hago lo que hago?

Siguiendo con el tema de la felicidad personal que nos convierta en individuos más plenos y con ello mejores miembros para la sociedad que construimos, hoy comentamos el cuarto de los cinco elementos del modelo PERMA. Se trata del significado, algo que representa un motivador extraordinario para la acción y la satisfacción personal.

Todos hacemos muchas actividades en nuestro día a día y a lo largo de nuestra vida. Algunas las hacemos por elección personal, otras son para cubrir necesidades básicas y otras más nos son demandadas por las circunstancias. Las dos últimas son muy importantes y no hacerlas podría causarnos problemas e inconvenientes que impacten nuestro bienestar en sentido negativo. Sin embargo, aquellas que nosotros elegimos tienen una fuerza especial que nos mueve a la acción, saca lo mejor de nosotros mismos y, de acuerdo con la psicología positiva, son fuente de mayores niveles de felicidad.

Se dice que las motivaciones sólo llegan por dos caminos: evitar perder lo que tenemos o poder alcanzar lo que queremos. Es muy valioso reflexionar en por qué hacemos lo que hacemos, ya que cuando existe un significado importante detrás de algo que realizamos, nuestra vida se vuelve más intensa, excitante, gratificante y plena. Además, si el impacto positivo de la actividad no sólo es para mí, sino que alcanza beneficios a otras personas, se combina con los efectos de la generosidad que mencionábamos en las relaciones positivas, llenándonos todavía con mayor bienestar.

La madre de familia que encuentra con claridad y convicción que sus labores domésticas y/o profesionales, los desvelos, el cansancio y la renuncia a algunos placeres llevan un significado en el amor a sus hijos, descubre en ello una fuente de motivación y felicidad al hacerlo. En el instante que este significado se pierde o momentáneamente se olvida, el peso de la carga gana terreno y su bienestar merma.

El trabajador que realiza sus tareas sólo por el salario que recibe, siente diariamente el peso de lo que tiene que hacer para recibir el premio de la paga; carece de motivación. En cambio quien encuentra en su trabajo una vía para desplegar sus talentos, para unirse en un sentido de misión con su empresa y colaborar para satisfacer necesidades apreciadas por la sociedad, se entrega con pasión a lo que hace y se compromete de lleno con el resultado de su esfuerzo individual y colectivo. Por eso es importante encontrar nuestra vocación y dedicarnos a ella.

El empresario, el gobernante, el ciudadano o cualquier otro rol que usted quiera, que ha encontrado un significado trascendente más que una razón de beneficio egoísta para su accionar, estará bebiendo de esa fuente de estímulo para nutrir su verdadera felicidad. Los movimientos sociales toman su fuerza precisamente del significado que tienen para quienes los siguen, de otra forma no prosperarían.

Encontrar un sentido para nuestra vida sería el máximo de los significados. Si para una actividad en particular el significado imprime poder, el encontrarlo para toda nuestra existencia es un detonador que dispara nuestro liderazgo personal y en ocasiones nos llega a revelar fortalezas que no conocíamos de nosotros mismos. ¿Cómo andan de significado sus acciones cotidianas y su propósito de vida? Ahí está el cuarto elemento que propicia una existencia más feliz.

Víktor Frankl en su libro “El hombre en busca de sentido”, comparte su experiencia personal y su investigación profesional realizados desde el interior de los campos de concentración nazis. Concluye que cuando hay un propósito podemos convertir la tragedia en un triunfo y la adversidad en una conquista. Menciona que si no puedes ver ningún sentido en tu vida, nada significativo, podrás encontrar con qué



vivir pero no por qué vivir. Si el significado dio la fuerza para sobrevivir a los campos de concentración, es fácil imaginar lo que podría hacer por nosotros para alcanzar mayores niveles de felicidad, y lo que haría por una sociedad bien enfocada hacia su trascendencia.