



# Las estructuras de la vida cotidiana

## La vida

¿Qué es vivir? Vivir no se refiere simplemente a la supervivencia, sino que debe significar **vivir plenamente**, sin malgastar el tiempo ni el potencial, desde nuestra individualidad y al mismo tiempo como parte de un todo

**Vivir** { Es el equilibrio entre el hacer, pensar y sentir, estableciendo la interrelación del sistema cognitivo-emocional.

{ Es reunir el conocimiento, dar sentido al pasado y a las posibilidades del futuro tal y como pueden entenderse en el presente.

¿Qué es lo que hace que una vida sea serena, útil y merezca la pena ser vivida?

Para responder a esta pregunta, Csikszentmihalyi explica que existen tres presupuestos básicos:

1. En el pasado los profetas, poetas y filósofos han deducido verdades importantes, verdades que son esenciales para la supervivencia. Su significado tiene que ser redescubierto y reinterpretado por cada generación.
2. La ciencia brinda la información que es más importante para el ser humano, sin embargo, también se expresa en términos actuales, por eso podrá cambiar en el futuro. Hasta ahora la ciencia sigue siendo el reflejo más fiel de la realidad y por lo tanto no podemos ignorarla.
3. Si se desea entender qué significa realmente **vivir**, es necesario escuchar las voces del pasado e integrar sus mensajes dentro del conocimiento que la ciencia está acumulando lentamente.



La vida es nuestra única oportunidad de **experimentar el mundo**, y hay que aprovecharla al máximo. Lo que significa la vida, está determinado por los procesos químicos de nuestro cuerpo, por la interacción biológica entre los órganos, por las pequeñas corrientes eléctricas de las sinapsis del cerebro y la organización e información que hemos aprendido de la cultura. Sin embargo, la calidad real de la vida, lo que hacemos y cómo nos sentimos al respecto, será determinado por nuestros **pensamientos y emociones**, así como el análisis que hacemos de los procesos químicos, biológicos y sociales.

¿Cómo se puede crear una vida plena? Primero debes conocer muy bien las fuerzas que conforman lo que puedes experimentar. Conocer los límites de lo que puedes sentir y hacer. **Para alcanzar la excelencia, debes entender la realidad del día a día, con sus exigencias y frustraciones potenciales** (Csikszentmihalyi, 2012).

## La vida cotidiana

La palabra cotidiano, viene del latín “*quotidianus*” que significa **todos los días**, y nos ayuda a definir a la **vida cotidiana** como lo que sucede en nuestra existencia, las acciones que una persona desarrolla diariamente. Algunas de estas actividades son iguales en todos los individuos (despertar, comer, dormir, trabajar o estudiar), mientras que otras dependen de la realidad de cada persona.

La vida cotidiana de las personas de un grupo en particular se caracteriza por una época o lugar y permite identificarlas de acuerdo con el estrato social al que se pertenece, al lugar de residencia y sus condiciones de vida, con sus debidas diferencias y excepciones.

La vida cotidiana es el espacio común de construcción de la subjetividad y la identidad social de una persona, en sus distintos ámbitos: personal, familiar, cultural, laboral y de sociedad; la manera en como cada uno se interrelaciona entre sí.

Algunos ejemplos de la cotidianidad de la existencia, son las relaciones sociales, la calidad de vida, el trabajo y el ocio (pasivo y activo). Además de su relación con el crecimiento personal mediante su impacto en el fluir, así como las experiencias nuevas, y el amor al destino. Logrando con ello, un aporte a la teoría de la personalidad, al tener características de la persona autotélica, que son aquellas que realizan las actividades por sí mismas en vez de hacerlo por influencias externas, y que efectúan sus acciones porque sienten que la mayoría de los asuntos son válidos por el simple hecho de razonarlos como **retos**, para apoyarse, con sus capacidades personales, a afrontar de esta forma un estado de fluidez.

Mientras que los parámetros de la vida se encuentran fijos, y nadie puede evitar, descansar, comer, relacionarse y realizar al menos alguna actividad (trabajo/estudio), las personas se encuentran divididas en categorías sociales que determinan el contenido específico de las diferencias, y, aunado a esto, existe también la cuestión de la individualidad.



Vivir es experimentar a través del hacer, del sentir y del pensar. **La experiencia tiene lugar en el tiempo**, así que el tiempo es el recurso limitado en nuestra vida. A lo largo de los años el contenido de las experiencias determinará la calidad de vida y, es así como las decisiones más importantes que debemos tomar es saber cómo invertimos o a qué dedicamos nuestro tiempo.

Nuestra actividad diaria está centrada en “tres funciones principales –producción, mantenimiento y ocio- que absorben nuestra energía psíquica y proporcionan la información que atraviesa la mente día a día, desde el nacimiento hasta el término de la vida” (Csikszentmihalyi, 2012).

Es así como nuestra existencia se forma de experiencias relacionadas con el trabajo, actividades de mantenimiento que son las que impiden que nuestras pertenencias y nuestro cuerpo se deterioren, y las cosas que hacemos en nuestro tiempo libre (ocio). Y es dentro de estos aspectos que se desarrolla la vida y es dónde elegimos qué y cómo hacerlo.

Cabe señalar que la vida cotidiana se define no sólo por lo que hacemos sino también por lo que somos. Y es así como nuestras acciones y sentimientos dependen de otras personas, estén o no presentes en nuestra vida, porque los seres humanos somos sociales y dependemos de la compañía de alguien más.

Csikszentmihalyi, (2012) afirma que lo que somos está determinado por el contexto social. “La mayoría de la gente pasa aproximadamente la misma cantidad de tiempo en tres contextos sociales”:

1. El espacio público constituido por los extraños, los colegas de trabajo, los compañeros de estudios.
2. La familia, pareja, padres, hijos, hermanos.
3. La soledad, es decir, la ausencia de los demás. Es importante estar solos, aunque no disfrutemos de ello, porque sino la calidad de nuestra vida estará ligada al sufrimiento.

Como ya lo revisamos, el trabajo, el mantenimiento de nuestro cuerpo y el ocio ocupan la mayor parte de nuestra energía. Sin embargo, una persona puede amar su trabajo y otra odiarlo. Una persona puede disfrutar del tiempo libre y otra aburrirse cuando no tiene nada que hacer. Así pues, aunque lo que hacemos día a día tiene mucho que ver con la clase de vida que llevamos, es mucho más importante saber cómo vivimos por dentro nuestras emociones y lo que hacemos con ellas.



Las emociones son los elementos más subjetivos de la conciencia, puesto que sólo uno mismo puede decir si realmente está sintiendo amor, tristeza, gratitud o felicidad. Pero una emoción es también el contenido más objetivo de la mente, porque la intensidad de nuestro sentimiento cuando estamos enamorados, asustados o felices es generalmente más real para nosotros que lo que vemos en alguien más.

La felicidad es el ideal de las emociones positivas. La calidad de vida no depende sólo de la felicidad sino también de lo que cada uno hace para ser feliz. Si no se desarrollan metas que den sentido a nuestra vida, si no utilizamos la mente a su máximo rendimiento, entonces los buenos sentimientos llenan una fracción del potencial que poseemos.

Algunas investigaciones permiten afirmar que en la felicidad de una persona intervienen, en diferente medida, sus características genéticas, las circunstancias de su vida y las actividades que decide realizar a lo largo de la misma.

La ventaja es que los factores que determinan la felicidad dependen de lo que cada persona haga y piense en su **vida cotidiana**. Es decir, que el bienestar psicológico está en nuestras manos. En este sentido, algunos estudios han descubierto que las ganancias en felicidad son mucho más duraderas cuando los cambios que la persona experimenta son intencionales y no circunstanciales, y que su impacto general es mucho más profundo, ya que surgen con la sensación de tener el control sobre la propia vida.

Como ya vimos en temas anteriores, el *flow* es un concepto psicológico que describe la experiencia de disfrute profundo que una persona experimenta al encontrar el equilibrio entre los retos que le impone una actividad y sus propias habilidades para desempeñarla. Este disfrute intrínseco, en el que la persona siente un control total y una pérdida de la conciencia, se concibe como una experiencia pico que dura poco tiempo. La búsqueda continua del flow, mediante el esfuerzo por transformar las experiencias cotidianas en experiencias desafiantes y placenteras, contribuye a forjar una felicidad perdurable.



Al conocer sobre el flow o las experiencias óptimas, las personas identifican una serie de dimensiones, que incluyen una combinación de acción y conciencia, objetivos claros y retroalimentación, atención enfocada, pérdida de timidez, sentido alterado del tiempo, sentido de control y coincidencia percibida entre desafíos y habilidades. Emergiendo de las experiencias de flujo que contienen estas dimensiones hay altos niveles de disfrute y un fomento de la propia identidad (Csikszentmihalyi,).

Los investigadores se han esforzado por comprender cómo el modelo de flujo se ajusta a las experiencias cotidianas de las personas. Cómo se han centrado en la dimensión de la relación desafío-habilidad que predice los niveles de disfrute y varias dimensiones de la experiencia de flujo, como la atención, el control, la pérdida de la autoconciencia y la conciencia del tiempo (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996).

La mayor aportación de este modelo es el que cuando sabemos jugar con el nivel de dificultad de la tarea y nuestras habilidades para realizarla podemos experimentar esa sensación de fluir, donde el tiempo vuela sin ser conscientes, el desgaste de energía es mínimo y la motivación muy alta.

La conceptualización del flujo se basa en el **modelo de flujo**, propuesto por Csikszentmihalyi, que revisamos en temas anteriores, y que indica que las experiencias de flujo ocurren cuando el desafío y la habilidad percibidos están en equilibrio.

Csikszentmihalyi (2012) ha señalado que las dimensiones del flujo ocurren simultáneamente e incluyen un equilibrio de desafío-habilidad, fusión de acción y conciencia, objetivos claros y retroalimentación, atención enfocada, pérdida de autoconciencia, sentido alterado del tiempo y una sensación de control. Mientras que los resultados experienciales del flujo incluyen afecto, disfrute y autoafirmación.

En conclusión, el bienestar psicológico expresa la manera en cómo una persona evalúa su vida, considerando aspectos que vienen de las experiencias emocionales positivas, de la ausencia de depresión y de la satisfacción personal y vincular (Diener, 1994)



Contemplar el significado de los actos que realizan las personas diariamente para la construcción del sentido de la vida y su coherencia con la realidad de la propia existencia representa una dimensión significativa del bienestar psicológico, donde el punto central se encuentra en el desarrollo de las potencialidades y el crecimiento personal, siendo ambos indicadores del bienestar. Así, el bienestar es consecuencia de un sano funcionamiento psicológico.

Es así, como casi cualquier actividad puede producir un estado de fluidez con tal de que se den los elementos relevantes, es posible mejorar la calidad de vida si nos aseguramos de tener objetivos claros, retroalimentación inmediata, capacidades a la altura de las oportunidades de acción y las restantes condiciones de los estados de fluidez formen constantemente y, lo más posible, parte de la vida cotidiana.

## Referencias

- Csíkszentmihályi, M. (2012). *Aprender a Fluir*. España: Editorial Kairós.
- Csikszentmihalyi, M., y Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4 (2).
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. Intervención psicosocial. *Revista sobre igualdad y calidad de vida*, 3 (8).
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64(2).