



Las relaciones y la calidad de vida



Universidad **Tecmilenio**
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad

Las relaciones y la calidad de vida

Desde hace mucho tiempo, nuestros antepasados descubrieron que los seres humanos somos sociales por naturaleza y que necesitamos estar en grupo para protegernos, pero también para conocer las cosas buenas de la vida.

Las relaciones son importantes a lo largo de nuestra vida: en la infancia con nuestros padres, como adolescentes con nuestros amigos, durante la etapa adulta al encontrar un compañero o una compañera, y como padres al educar una familia. Las relaciones se tejen alrededor de nuestras vidas, y son importantes para el desarrollo de una persona. Si el impacto de estas relaciones es positivo, se convierte en parte fundamental para el **bienestar**.

Una relación positiva es una **relación bidireccional**, es decir, que ambas personas se sienten queridas mutuamente. Se caracteriza por dar y recibir y por fomentar el florecimiento de ambos participantes. La esencia de una relación positiva es que esta nos inspira a **ser la mejor versión** de nosotros mismos y, al mismo tiempo, nos da la oportunidad de **ayudar a la otra persona a ser su mejor versión**. Nos hacemos participantes en la creación de un futuro más positivo para nosotros mismos y para el otro.

Csikszentmihalyi (1990), dentro de sus estudios sobre el flujo (*flow*) ha descubierto, en más de una ocasión, que la calidad de vida depende de dos factores:

1. Cómo experimentamos el trabajo.
2. Nuestras relaciones con otras personas.

El conocer quiénes somos viene de las personas con las que nos comunicamos y de la forma en que realizamos nuestro trabajo.

El vivir las experiencias en nuestra vida se torna muy diferente en compañía de alguien más, ya sea nuestra familia, pareja o amigos. Se dice que estamos programados para pensar que los seres humanos son lo más importante en el mundo, y que tener compañía hace que la vida sea más agradable y esté llena de logros.

Csikszentmihalyi (1990) afirma que **las personas son más felices** cuando están con más gente. La investigación es contundente, las **relaciones positivas** se correlacionan profundamente con el bienestar emocional. Las relaciones sirven como un amortiguador en circunstancias difíciles en la vida. Como dice un proverbio inglés, “Un problema compartido es un problema dividido”. Es más fácil navegar por los tiempos difíciles cuando se tiene a alguien en quien confiar. La seguridad de saber que hay gente en nuestras vidas que nos puede ayudar con información, consejos, o con cualquier otro tipo de ayuda, hace más ligera la carga en tiempos complicados.



La manera de llevar nuestras relaciones con los demás es un hito en nuestra felicidad. Si aprendemos a transformar nuestras relaciones en experiencias de flujo, nuestra **calidad de vida** mejorará exponencialmente.

Se han realizado diversas encuestas en varias partes del mundo y la conclusión sigue siendo la misma, las personas se definen muy felices cuando están con su familia y sus amigos, e incluso cuando están solamente en compañía de otras personas. Al preguntar cuáles actividades mejoran su estado de ánimo durante el día, con frecuencia mencionan “Estar junto a gente feliz”, “que la gente muestre interés en lo que digo”, “estar con los amigos”, y “que sientan que soy atractivo”. Todas estas actividades y comentarios son escasos o nulos dentro de la gente con problemas de depresión, tristeza o ansiedad, esto es porque regularmente no tienen una red social que los apoye y que ayude a disminuir la tensión. Un problema, un accidente o una enfermedad afecta menos a una persona que cuenta con el apoyo emocional de alguien más.

Sin embargo, la pregunta que surge es ¿cómo es posible que en ocasiones la misma gente puede sacar lo mejor, o lo peor de ti?

Como todas las cosas importantes en nuestra vida, algunas veces, las relaciones nos hacen completamente felices cuando todo va por buen camino, sin embargo, nos pueden deprimir cuando las cosas no funcionan bien. La misma persona puede hacer que la mañana sea maravillosa y que la tarde sea insoportable. Esto se debe a la dependencia que las personas tienen a la aprobación de los demás y esto las deja vulnerables en la manera en que son tratadas.

De todas las cosas que hacemos normalmente, la relación con los demás es la menos predecible. Es incuestionable el hecho de que el bienestar está profundamente conectado con las relaciones y que la conciencia resuena con la retroalimentación que recibimos de los demás. Es por eso que una persona que aprenda a comprender a los demás logrará un cambio y mejorará su calidad de vida.

Autores como Seligman y Csikszentmihalyi (2000), consideran que el flujo puede ser considerado un factor fundamental y dinámico que influye decididamente en la forma en que las personas sienten, piensan y actúan, tanto en el presente como en futuro. Las personas escogen o seleccionan “los comportamientos que las hacen sentir totalmente vivas, competentes y creativas” (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).



Las relaciones necesitan al menos de dos condiciones:

1. Encontrar cierto grado de compatibilidad entre nuestros objetivos y los de la otra persona (o personas).
2. Estar dispuesto a invertir atención en los objetivos del otro.

Dichas condiciones no son sencillas, dado que cada persona sigue su propio interés, pero si lo intentas, siempre puede descubrirse una pequeña parte de objetivos compartidos.

Cuando se dan estas condiciones, es posible conseguir el mejor resultado que se obtiene de estar con los demás: experimentar el estado de fluidez que se produce con la interacción óptima (Csíkszentmihályi, 2012).

Las personas refieren que las experiencias más positivas, regularmente se dan en compañía de amigos o familia. Desde los adolescentes, hasta las personas mayores. En general, son más felices y se sienten más motivados cuando comparten sus actividades con amigos, y se sienten libres de ser y expresarse tal y como son. Incluso cuando se realizan actividades tan simples como tareas domésticas se convierten en experiencias positivas cuando se hacen con amigos.

El tener amigos y compartir experiencias con ellos hacen que se potencien al máximo las condiciones para tener una interacción óptima. Escogemos a los amigos porque sus objetivos son compatibles con los nuestros y tenemos con ellos una relación de igualdad. Es así como esperamos de los amigos beneficios mutuos, sin forzar la relación.

Las amistades nunca se mantienen estáticas, siempre hay nuevos estímulos emocionales e intelectuales, lo que hace que la relación no termine en medio de la apatía o el aburrimiento. Con los amigos se intentan actividades y aventuras nuevas, y nos sentimos libres de desarrollar nuevas ideas, actitudes y valores.

Csíkszentmihályi, (2012) escribe que mientras que muchas actividades que producen estados de fluidez son placenteras sólo a corto plazo, porque sus desafíos se agotan rápidamente, los amigos proporcionan potencialmente estímulos infinitos a lo largo de toda la vida, ya que ponen a punto nuestras capacidades emocionales e intelectuales. Las amistades nos proporcionan, en el corto plazo, contextos emocionalmente más gratificantes y, a largo plazo, nos dan oportunidad de desarrollar nuestro propio potencial, ya que nos encontramos en un ambiente de confianza.



Referencias

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Estados Unidos: Harper & Row.
- Csíkszentmihályi, M. (2012). *Aprender a Fluir*. España: Editorial Kairós.
- Csíkszentmihályi, M. (2013). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. España: Editorial Kairós.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55.