

Elementos del bienestar: PERMA

1. Emociones positivas (Positive emotions) (positivity)

Sentir emociones positivas tiene importantes repercusiones en muchas áreas de la vida (Tarragona, 2012). Experimentamos emociones positivas cuando nos sentimos interesados, entusiasmados, orgullosos, atentos, activos, fuertes, inspirados o decididos; estas emociones contrastan con las emociones negativas, como la tristeza, el miedo, el coraje, el disgusto, la repulsión, entre otras (Fredrickson, 2009).

Es un elemento clave de la teoría del bienestar. La vida placentera se refiere a la capacidad de gozar y disfrutar de todos los placeres al máximo, así como llegar a florecer. Para algunos este elemento corresponde a una visión hedonista, la vida placentera es la felicidad más superficial. Un aspecto relacionado con la positividad son las emociones positivas; experimentar emociones positivas tiene importantes repercusiones en muchas áreas de la vida (Tarragona, 2012).

A diferencia de las emociones positivas, las emociones negativas tienen correlaciones fisiológicas que se pueden medir **-presión arterial, dolor de cabeza, cambio de temperatura corporal o sudoración-**, las cuales podrían ser una parte primitiva de los humanos que los preparaba para enfrentar el difícil entorno en el que vivían, peleando o huyendo de las amenazas; sin embargo, las emociones positivas no parecen tener una función de sobrevivencia. La pregunta que nos

podríamos plantear es: ¿para qué sirven?

Experimentamos emociones positivas cuando nos sentimos interesados, entusiasmados, orgullosos, atentos, activos, fuertes, inspirados o decididos; estas emociones contrastan con las emociones negativas, como la tristeza, el

“A diferencia de las emociones positivas, las emociones negativas tienen correlaciones fisiológicas que se puede medir **-presión arterial, dolor de cabeza, cambio de temperatura corporal...**”

miedo, el coraje, el disgusto, la repulsión, entre otras (Fredrickson, 2009).

La Dra. Barbara Fredrickson ha realizado experimentos en los que induce emociones positivas a los sujetos participantes utilizando diferentes tipos de recompensas; posteriormente, les pide que realicen algunas tareas cognitivas.

En sus investigaciones ha encontrado que las personas que experimentan emociones positivas están más atentas, tienen mejor memoria y se pueden expresar mejor verbalmente.

Uno de los hallazgos más importantes de Fredrickson y sus colaboradores se refiere a que existe una tasa o proporción de positividad necesaria para que las personas funcionen óptimamente.





Esta es 3 a 1; es decir, tenemos que experimentar 3 emociones positivas por cada negativa. El sustento de esta afirmación ha sido fuertemente cuestionado por el método que utilizó para analizar sus datos, sin embargo Fredrickson sostiene que sigue teniendo evidencia sobre las ventajas de experimentar más emociones positivas que negativas, aunque no necesariamente sea en la proporción mencionada.

¿Quieres conocer tu índice de positividad?

Fredrickson ha desarrollado un instrumento para medir nuestro nivel de positividad, lo puedes encontrar en su versión en línea en: www.PositivityRatio.com

2. Involucramiento (*engagement*)

Es el segundo elemento del bienestar. En psicología positiva se llama **involucramiento**. Se refiere a la capacidad de estar completamente absorto e una tarea que estás realizando.

Las emociones positivas y el **involucramiento** son dos elementos subjetivos de la teoría del bienestar, solo se pueden medir por lo que las personas reportan de lo que experimentan.



Un factor que contribuye a la felicidad y satisfacción en la vida es realizar actividades que nos interesan y en las que podemos estar completamente concentrados; actividades que representen retos y requieran que utilicemos nuestros **conocimientos, habilidades y capacidades**.

Csikszentmihalyi (1998) describe la experiencia óptima como la sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse con los desafíos que se presentan en una actividad dirigida hacia unas metas y regulada por normas. La concentración es tan intensa que no se puede prestar atención a otras cosas diferentes.

La conciencia de sí mismo desaparece y el sentido del tiempo se distorsiona. Una actividad que produce una experiencia de esta naturaleza resulta tan agradable que las personas sienten el deseo de realizarla, aunque esta sea difícil o peligrosa.



Algunos ejemplos de actividades que pueden conducir a experiencias óptimas son: **creación musical, creación literaria, dibujo, escalar, navegar, jugar ajedrez, entre otras**. Estas actividades pueden llevar a una experiencia óptima porque tiene reglas, requieren aprendizaje, establecen metas, producen retroalimentación, hacen posible el control y facilitan la concentración y el involucramiento (Csikszentmihalyi, 1998).

3. Relaciones positivas (*positive relationships*)

Peterson (2006) resume en tres palabras la psicología positiva:

Los demás importan

La mayoría de las cosas que nos producen bienestar, se desarrollan con otras personas. Las relaciones interpersonales positivas se pueden dar en un contexto de trabajo, en el cual se comparten intereses o puntos de vista, con amigos con quienes se tienen expectativas similares, las cuales se comparten en forma recíproca.



En grupos sociales en los cuales se tienen actitudes positivas hacia cada uno de los miembros de grupo; en la familia, con quienes se tienen lazos afectivos; y en la pareja, con quien se comparten metas, aspiraciones y afectos.

Todos estos tipos de relaciones constituyen un soporte social que apoya a las personas a enfrentar situaciones adversas.

Las relaciones sociales positivas están asociadas a la buena salud física y emocional; en particular contribuyen a que las personas estén bien integradas en el contexto en el que se desarrollan y se sientan satisfechas.



4. Significado (*meaning*)

El cuarto elemento del bienestar es tener una vida con significado. Este elemento tiene también un componente subjetivo, las personas que lo experimentan pueden describir su propio placer, éxtasis o confort; sin embargo, también puede ser evaluado de una forma objetiva por la lógica y la coherencia de los observadores.

El tener significado consiste en utilizar las capacidades cognitivas y emocionales para realizar actividades que contribuyan de manera positiva en el desarrollo de un grupo de personas, de una comunidad o de un país. Estas actividades podrían ser: **dedicarse a la educación, combatir la pobreza, conservar los recursos naturales, actividades políticas**, entre otras.

Este elemento del bienestar ha sido objeto de numerosas investigaciones, y el común denominador en los resultados es que estas actividades producen una gran satisfacción con la vida cuando se realizan. La gratitud es un sentimiento positivo que se correlaciona fuertemente con el significado. Las personas que se enfocan de manera consciente a ser agradecidos sienten que su vida es más satisfactoria.



5. Logros o metas alcanzadas (*accomplishment*)

A las personas les gusta tener **logros**, llegar a **metas**, ganar y controlar lo que hacen cuando lo realizan por su propio interés y motivación. Tener un logro se persigue por sí mismo, es automotivante aun cuando no esté asociado a emociones positivas o a significados o relaciones positivas

Seligman agregó este elemento a la teoría del bienestar, siguiendo la recomendación de Senia Maymin, quien era su alumna en la maestría de Psicología Positiva Aplicada de la Universidad de Pensilvania, en el 2011.



Howard Gardner (2008) realizó un estudio de la vida de personas que han tenido logros excepcionales —como Einstein, Picasso, Stravinsky, entre otros—, y desarrolló, a partir de sus resultados, una tipología con cuatro categorías para ser extraordinario.

- 1 Ser experto en un dominio específico de logros
- 2 Ser el diseñador de un producto o un campo totalmente nuevo
- 3 Ser una persona con una intensa introspección para explorar la vida interna
- 4 Ser un líder de influenci



El último de los componentes del modelo PERMA del bienestar lo constituye el llegar a tener dominio sobre cualquier actividad que les interese a las personas.