

Variables afectivas y motivacionales

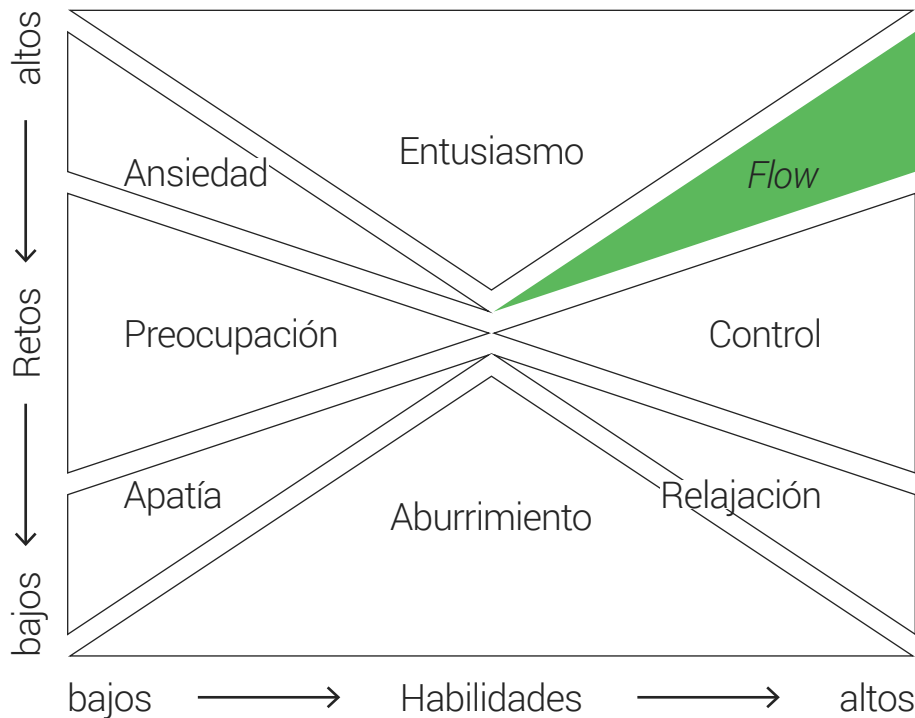
Estas variaciones corresponden a las mismas variables de estudios motivacionales y dependen de lo siguiente: **Ámbito de aplicación, percepción subjetiva de las metas e intención a corto plazo.**

Ámbito de aplicación

Percepción subjetiva de las metas

Intención a corto plazo

El estado de *flow* se produce cuando las capacidades de una persona están involucradas en enfrentar un reto que es posible superar; generalmente implican un equilibrio entre las capacidades para actuar y las oportunidades disponibles para la acción.



Gráfica de Flow en función de la relación entre retos y habilidades

Fuentes: Adaptado a partir de Massimini & Carli, 1988; Csikszentmihalyi, 1998. Esta representación ha experimentado diversas revisiones a lo largo de los años a medida que los descubrimientos empíricos nos obligan a replantear nuestras hipótesis iniciales.

Como podemos apreciar en esta gráfica propuesta por Csikszentmihalyi, los estados de *flow* o experiencias óptimas se producen cuando las variables **retos** y **habilidades** son elevadas. Las combinaciones de esas variables pueden generar estados emocionales diferentes; por ejemplo: si los retos son muy altos y las capacidades muy bajas, se produce ansiedad. Por el contrario, si los retos son muy bajos y las capacidades muy altas, se produce aburrimiento o relajación.

Esta gráfica también indica que el *flow* lleva a un crecimiento personal. Por ejemplo, si una persona se encuentra en la parte media de la gráfica, en un estado de entusiasmo o excitación, no siente que tiene todas las capacidades requeridas para enfrentar el reto; pero si tiene la intención de hacerlo, lo que tiene que hacer es incrementar sus habilidades o aprender nuevas.

.....

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 pueden 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 en 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 influencia





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.

Las 10 emociones positivas de Fredrickson



1. Alegría

Hay muchas fuentes que te pueden hacer sentir alegría, como el regalo sorpresa de un amigo muy querido, un reconocimiento público, sacarte un carro en la lotería, una cena con tus amigos, entre otros. La alegría se experimenta como radiante y ligera, los colores parecen más vivos, caminas con fuerza, tu cara se ilumina con una sonrisa y un brillo interior. No quieres perderte ni un solo detalle **¿Qué te produce alegría?**

2. Gratitud

La gratitud llega cuando agradecemos algo que ha venido a nuestro encuentro como un regalo. Abre tu corazón y genera el impulso de corresponder, hacer algo bueno a cambio, ya sea por la persona que te ayudó o por alguien más.

La gratitud tiene una cara opuesta, la sensación de estar en deuda. Si sientes que tienes que pagarle a alguien, no te sientes agradecido, sino en deuda, y esto genera una sensación desagradable.

La gratitud es una sensación verdaderamente encantadora, una mezcla de alegría y agradecimiento; no sigue ninguna regla, es sincera e improvisada **¿Cuándo fue la última vez que agradeciste algo?**



3. Serenidad

Es cuando sueltas ese largo suspiro porque estás en una situación de lo más agradable y adecuada; por ejemplo, pasearte en la playa o meterte en la cama.

La serenidad es la emoción luminiscente y suele venir después de otras formas de positividad, como la alegría y el orgullo **¿Cuándo has experimentado serenidad?**

4. Interés

Algo nuevo y distinto llama tu atención, una sensación de posibilidad o misterio. El interés requiere esfuerzo y atención. Sientes un impulso de explorar y sumergirte en lo que acabas de descubrir, detectas retos que te permiten fortalecer tus habilidades. **¿Qué capta tu interés?**

5. Esperanza

Aparece cuando estás en una situación desesperada, no te está yendo bien o tienes muy poca certeza acerca de cómo saldrán las cosas. La esperanza te sostiene, te impide rendirte a la desesperación, y te motiva a aprovechar tus propias capacidades e ingenio.

Gracias a la esperanza encontramos la energía necesaria para hacer todo lo posible por forjarnos una buena vida para nosotros mismos y quienes nos rodean. **¿Has sentido esperanza?**



6. Orgullo

Es una de las llamadas emociones cohibidas, tiene dos sentimientos opuestos: la vergüenza y la culpa. El orgullo florece tras un logro en el que has invertido esfuerzos y capacidades, y has tenido éxito. Despierta sueños de éxitos futuros, y de esta manera alimenta la motivación a seguir teniendo éxito; **¿Qué te hace sentir orgulloso?**

7. Diversión

Implica el impulso de reírse y compartir la jovialidad con otros ante situaciones que resultan divertidas. La diversión es un hecho social. **¿Qué te hace reír?**



8. Inspiración

Cautiva nuestra atención, reconforta nuestro corazón y nos involucra. Crea el impulso de dar lo mejor de nosotros mismos. Su antítesis es la envidia.

Algunos ejemplos de inspiración podrían ser: escuchar una sinfonía de Beethoven, leer una obra literaria premiada o ver jugar a un campeón de un deporte. **¿Qué te inspira?**

9. Asombro

Es una inspiración abrumadora, como observar un atardecer en el mar, oír las olas chocando contra el acantilado o una caída de agua. **¿Qué te asombra?**



10. Amor

Es la integración de todas las emociones positivas anteriores. El contexto transforma todas las formas de positividad en amor, despierta una relación segura y abierta. La positividad, ya sea que se presente como cualquiera de las emociones positivas anteriormente descritas, amplía nuestra mente y expande nuestro campo de posibilidades, nos ofrece un nuevo panorama para enfrentar la vida. **¿Hacia quién sientes amor en este momento de tu vida?**

