

En los últimos años se ha desarrollado una rama en la psicología llamada Psicología Positiva que se dedica al estudio científico de la Felicidad, el Éxito y el Bienestar. Su principal objetivo es promover los factores que se requieren para alcanzar el nivel óptimo de funcionamiento de los individuos y sus organizaciones; lo que nos permite hoy identificar y entender cuáles son los pilares de nuestra plenitud y realización como seres humanos.

Los 5 pilares también son conocidos como el “PERMA” en la Psicología Positiva.

Su fundador el Dr. Martin Seligman de la Universidad de Pennsylvania, después de años de investigación, ha desarrollado una Teoría de Bienestar y “Florecimiento” con 5 elementos medibles conocidos como -P.E.R.M.A.- por sus siglas en Inglés- (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning & Achievement) y se maneja así a nivel internacional.

El Dr. Seligman aclara que el “PERMA” es una “descripción” de lo que hace la gente con una felicidad y bienestar auténticos, y no una “prescripción”; es decir, no es una fórmula exacta que aplica igual para todas las personas; para algunas tendrán más peso algunos elementos como sus relaciones, para otras su sentido de logro, etc. Sin embargo, no cabe duda que el cultivar estos 5 pilares será de gran ayuda para incrementar nuestros niveles de satisfacción y motivación.

¿En que consiste el “P.E.R.M.A.”?

P- “Positive Emotions” – Emociones Positivas: La gente positiva tiene un desempeño superior en la vida, además de que la disfruta más y se siente mucho mejor consigo y con los demás. Por eso aprender a cultivar y a generar emociones positivas como la alegría, el interés, el orgullo, la recreación, la serenidad, la esperanza, la gratitud, el asombro, la inspiración y el amor, nos ayudará a lidiar con nuestras emociones negativas y los sucesos difíciles que afrontemos a lo largo del camino.

E-“Engagemnet”- Compromiso e Involucramiento: Cuando aplicamos nuestras fortalezas en alguna tarea, cuando hacemos lo que más nos gusta usando nuestras habilidades, cuando cultivamos nuestra pasión y a veces también cuando nos sentimos retados, entramos en una

estado de “flujo” o “involucramiento”. A este estado los atletas lo conocen como la “zona” y se caracteriza porque nos absorbe por completo, somos buenos en lo que estamos haciendo, todo fluye, sabemos exactamente cuál es el siguiente paso, no sentimos el paso del tiempo, y la actividad en sí nos deleita. Cuando estamos en esta “zona o estado de flujo” en lugar de acabar exhaustos, no sentimos recargados y nuestro bienestar y motivación se elevan. Conocerse a uno mismo e identificar nuestras fortalezas y pasiones es el primer paso para trabajar en nuestra realización personal.

R-“Relationships”- Relaciones: Tener y mantener relaciones positivas y constructivas es un requerimiento universal para el Bienestar Humano. Nuestra necesidad de sentirnos conectados es fundamental a un nivel íntimo, familiar, social, organizacional y comunitario. El destinar nuestro tiempo a cultivar las relaciones más importantes de nuestra vida tiene un efecto inmediato en nuestro nivel de felicidad. Destina el tiempo para “cultivar” tus relaciones, recordemos que el pasto que se riega continuamente ...siempre es más verde.

M- “Meaning and Purpose” -Propósito y significado: Creer que el sentido de nuestra existencia pertenece, sirve o es de utilidad para algo más grande que nosotros mismos nos ayuda a sentir que trascendemos en cada una las acciones de nuestra vida diaria. Ya sea a nivel político, religioso, familiar profesional o “verde” para salvar el planeta) el definir el significado y al darle un propósito a nuestros proyectos y ocupaciones nos brinda la oportunidad de actuar con coherencia y establecer las prioridades y los valores en base a las cuales deseamos vivir.

A –“Accomplishment”- Éxito y Sentido de Logro: Los seres humanos tenemos una necesidad de sentirnos competentes y actuar con autonomía. El establecernos metas, el desarrollar nuestro auto-control y disciplina y el perseguir el éxito en nuestros propios términos nos ayuda a mantenernos en crecimiento continuo y a desarrollar nuestro potencial. La Confianza en uno mismo se incrementa con nuestro sentido de Competencia, por eso mientras más preparados nos sintamos, más seguros y satisfechos nos sentiremos con nuestros proyectos.