





## EL MAPA DEL BIENESTAR



**Viviana Kelmanowicz**

# **EL MAPA DEL BIENESTAR**

Un método para diseñar vidas  
más plenas y felices

**Urano**

Argentina - Chile - Colombia - España  
Estados Unidos - México - Perú - Uruguay

Viviana Kelmanowicz

El mapa del bienestar : un método para diseñar vidas más plenas y felices / Viviana Kelmanowicz. - 1a ed - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ediciones Urano, 2024.

320 p. ; 23 × 15 cm.

ISBN 978-950-788-440-5

1. Psicología. 2. Desarrollo Personal. I. Título.

CDD 158.1

Coordinación editorial: Lucía Mendez Negroni

Edición: Mariana Casajús

Corrección: Anna Souza

Diseño de portada: Celina Hilbert

Asistencia editorial: Daniela Victoria Benedetto

Producción: Gabriela Bravo

1.ª edición: mayo 2024

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

*Copyright* © 2024 by Viviana Kelmanowicz

All Rights Reserved

© 2024 by Ediciones Urano, S.A. – Argentina

Paracas 59 (C1275AFA), CABA, Argentina

[www.edicionesurano.com](http://www.edicionesurano.com)

[infoar@uranoworld.com](mailto:infoar@uranoworld.com)

ISBN: 978-950-788-440-5

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723

Impreso por Triñanes Gráfica S.A., Charlone 971, Avellaneda, Buenos Aires

Impreso en Argentina – *Printed in Argentina*

*para los chalucos, mi amor eterno*





# ÍNDICE

<i>Prólogo. Un mapa para encontrarnos</i> .....	11
<i>Invitación</i> .....	15
<i>Introducción. El bienestar se construye</i> .....	19

## PARTE I

### La piel del bienestar

1. ¿Por qué hablamos tanto de bienestar? .....	34
2. Es posible construir bienestar. ....	49
3. Sin crisis no hay evolución .....	69
4. ¿Por qué es difícil cambiar? .....	86
5. Bienestar: una forma de habitar en el mundo .....	101

## PARTE II

### El interior. Mi propio método: la ley de los 4

1. Ley 1: el automapeo .....	117
2. Ley 2: la intención .....	134
3. Ley 3: la atención .....	151
4. Ley 4: el conocimiento (parte 1) .....	165
5. Ley 4: el conocimiento (parte 2) .....	189

### PARTE III

#### El bienestar en movimiento. Tu propio laboratorio

1. Básico 1: expresar gratitud .....	214
2. Básico 2: cultivar el optimismo .....	218
3. Básico 3: practicar amabilidad y actos de bondad .....	223
4. Básico 4: aceptar y recibir las emociones .....	227
5. Básico 5: evitar la rumiación y la comparación social .....	231
6. Básico 6: invertir en las relaciones sociales .....	235
7. Básico 7: impulsar la autoeficacia, las estrategias de afrontamiento y el compromiso con los objetivos .....	239
8. Básico 8: aprender a perdonar .....	243
9. Básico 9: incrementar las experiencias de <i>flow</i> . ¿Qué te salva? .....	247
10. Básico 10: saborear o degustar la vida .....	253
11. Básico 11: practicar la espiritualidad, el asombro y la curiosidad...	257
12. Básico 12: ocuparse del cuerpo y del estilo de vida .....	262
13. Básico 13: sonreír, caminar y pararse derecho .....	266
14. Básico 14: escuchar música .....	271
15. Básico 15: aprender a ser asertivo .....	275
16. Básico 16: planificar lo planificable y rutinario .....	279
17. Básico 17: aumentar la esperanza .....	283
18. Básico 18: superar malentendidos .....	287
19. Básico 19: silencios sagrados y serenidad .....	292
20. Básico 20: amor o resonancia positiva .....	296
 <i>Epílogo. Tu mapa innovador de bienestar</i> .....	301
<i>Agradecimientos</i> .....	305
<i>Bibliografía</i> .....	309

## PRÓLOGO

# Un mapa para encontrarnos

*Será porque nos queremos sentir bien  
que ahora estamos bailando entre la gente.*

«Buscando un símbolo de paz»

CHARLY GARCÍA

¿Cómo hacemos para sentirnos bien? ¿El bienestar es algo que traemos de fábrica, que nos tocó en suerte (o no) en la lotería de la vida? ¿O se trata, más bien, de una práctica que podemos construir con hábitos sencillos pero sostenidos? Si están leyendo estas páginas, intuyo que son partidarios de la segunda opción. Y eligieron bien, porque van a encontrar en este libro una maravillosa fuente de conocimiento y herramientas para poder construir ese bienestar de la mano de Viviana Kelmanowicz, que reúne sus más de dieciséis años en el estudio de la ciencia del bienestar y sus treinta años de psicoterapeuta para sintetizar lo que aprendió en ese recorrido y compartirlo con nosotros.

Viviana nos asegura, con solvencia científica, conocimiento experto y gran sensibilidad, que hay mucho que podemos hacer, más allá de nuestras propias tendencias personales, para encontrar y sostener ese sentimiento de *well-being* tan anhelado. Define, primero, que el bienestar no implica alegrías temporarias e intensas (la *hedonia* que describían los antiguos griegos, que nos da satisfacción inmediata), sino la *eudaimonia*, un estado más perdurable que nos permite estar presentes y disfrutar con serenidad y conciencia, sintiendo que nuestra existencia tiene un propósito, sin necesidad de perseguir la luciérnaga del placer con su luz bella y brillante pero caprichosa. Y nos

asegura que encontrar ese bienestar es un reto posible para todos quienes nos aventuremos a embarcarnos en un trabajo sistemático, con propuestas sencillas y accionables que logremos sostener en el tiempo.

Para eso necesitamos un mapa que nos guíe, que nos oriente para dar el primer paso y cuando entremos en una parte fangosa del recorrido. Y también una guía, amorosa y conocedora, que nos ayude a mirarnos hacia adentro, a hacer un primer automapeo para encontrar nuestros pilares de fortaleza sobre los cuales apoyarnos para luego dar los siguientes pasos. Son ese mapa y esa guía, justamente, los que encontrarán en este libro.

Al comienzo, nos introducimos en las raíces teóricas del bienestar, incluyendo la psicología positiva y otros enfoques de la psicología y las neurociencias. Y es que Viviana es una incansable estudiosa y popularizadora de un cuerpo de conocimiento que la apasiona y que viene poniendo en práctica con sus alumnos y consultantes. Se trata de una pasión que, sospecho, viene de haber visto una y otra vez sus efectos transformadores, aplicados a múltiples vidas de las personas y grupos con los que ha venido trabajando durante décadas.

La segunda parte pone manos a la obra en la construcción del bienestar, contextualizada en el momento vital en el que estemos. Naturalmente, la búsqueda no es la misma en nuestra juventud que en la edad madura, o cuando tenemos hijos o nos hacemos mayores. Sabemos que el contexto y las situaciones externas nos van a afectar siempre, pero, como enfatiza la autora, el bienestar florece cuando podemos actuar para encontrarlo más allá de lo que nos esté sucediendo, cuando nuestro eje depende primordialmente de lo que pasa en nuestro interior.

Desde esa perspectiva nos propone un método propio, ordenado y alcanzable, al que llama «la ley de los 4» (ver más adelante, p. 113), para lograr el bienestar a partir de conceptos y pasos bien concretos: el automapeo, la intención, la atención y el conocimiento.

En la última parte del libro llega el momento de agarrar la lapicera y el papel (¡si no lo hicimos antes!). Porque nos trae veinte ejercicios sencillos, pero muy potentes, avalados por la evidencia científica, para llevar el bienestar a nuestro día a día. Desde expresar gratitud a evitar la rumiación y la comparación social, a invertir en las relaciones sociales, a incrementar las

experiencias de *flow* u ocuparse del cuerpo y del estilo de vida, son acciones que se van convirtiendo en hábitos que hacen nuestra vida más plena.

Disfruté mucho de leerlo. Sentí que iba sin apuro en un paseo que a veces se parecía a recorrer un prado florido y otras a escalar una montaña de a pasos, en los que necesitaba tiempo para parar, escribir, respirar, pensar y descansar para volver a seguir. Ojalá les pase algo parecido. Van a encontrar montones de estrategias para revisar sus vidas, repensar objetivos, plantearse otros, reflexionar sobre distintos aspectos de sus trabajos, sus vínculos, su salud, su manejo del tiempo.

Tienen en sus manos un libro para leer, volver a leer, retomar en distintos momentos de la vida, dejarlo un tiempo y reencontrarse con él. Un libro para dejar en la mesa de luz y volver a leerlo, tal vez abriendo las páginas al azar, quizá empezando de nuevo por el principio, dejándose llevar por las ganas de construir, recuperar, potenciar o volver a degustar ese camino del bienestar, que está más cerca de lo que creemos.

MELINA FURMAN, bióloga y doctora en Educación



## INVITACIÓN

Nos morimos vivos muchas veces. Vamos por la vida dejando entrever o escondiendo heridas. Atravesamos todo tipo de desgarros: están los que perduran porque no cicatrizan tan rápido como quisiéramos, los que no cicatrizarán nunca y aquellos que se ven favorecidos por el paso del tiempo. Existen sufrimientos por situaciones que no funcionaron como hubiéramos deseado y por pérdidas temporales o permanentes de todo tipo. También existen las heridas de amor que nos quiebran, a veces más que la muerte misma, tal vez porque es una muerte viva con la que nos podemos encontrar al doblar por cualquier esquina.

Aun así, seguimos riendo. Todos en alguna oportunidad, o en varias, atravesaremos momentos difíciles, plenos de dolor e incertidumbre, y tendremos que seguir. Lo que vas a leer trata de posibilidades. Esas con las que contamos para diseñar más y mejores puertas para salir de los laberintos. Te invito a abrirlas una a una.

Me gusta limpiar las heridas ajenas. Las propias también, aunque ardan. Me conmueven los dolores de las personas que me muestran sus monstruos. Sé lo que les cuesta respirar a veces. Estuve devastada también como lo están ellos, los muchos que vienen a verme.

Encontré juntando pedazos de mundos una forma de construir algo, una especie de método para recuperarme. Y una vez que empecé a practicar de manera rudimentaria ese arte, el de la reparación personal, me aboqué a dominarlo con más precisión. Lo uso con los que me abren alguna sombra de vida desesperada. El propósito de este libro es compartirlo, ofrecerte la degustación muy curada que hice en estos más de dieciséis años de estudio sobre la ciencia del bienestar y mis treinta años como psicoterapeuta.

«Nos convertimos en las historias que contamos sobre nosotros mismos», dice Paul Auster. Los psicoterapeutas trabajamos, en gran medida, con

eso que la gente se cuenta. Me gusta decir que soy editora de esos cuentos. La magia de editar historias no tiene que ver con inventarlas, sino con encontrar y focalizar en algún aspecto que las personas pasan por alto. Es decir, en cierta característica que no ven de lo que se narran a sí mismos o en otra variable, como el tono de voz, la gestualidad, la forma de caminar o de sentarse, a veces la forma de reírse o de mirar. Editar es rearmar con eso un cuento que pone la fuerza en un aspecto nuevo y lo mezcla con lo que se había convertido en habitual. Este movimiento puede generar un plato más exquisito y novedoso.

Deseo con todo mi corazón que este libro o alguno de sus capítulos te sean de utilidad para diseñar un menú más interesante que te permita pensar algo nuevo o rescite alguna idea olvidada. Ojalá te impulse a conectarte de un modo diferente con vos y con el mundo, y te sirva para convertirte en alguien que se anime a más, se arriesgue más.

### ¿Cómo leer este libro?

Este libro se divide en tres partes. La primera es una introducción al bienestar, en la que de a poco iremos sumergiéndonos en el tema y sus complejidades. Vamos a tratar sobre las posibilidades de expandir el propio bienestar y qué atenta a diario contra esto, para empezar a sacarnos algunos velos. La segunda parte pone manos a la obra en la construcción a partir de la ley de los 4, mi método para alcanzar el bienestar a través de conceptos y pasos bien concretos. Y el último tramo es el que requiere un rol más activo: aquí propongo veinte ejercicios básicos divididos en diferentes capítulos cortos para bajar a tierra ese concepto tan abstracto de la felicidad. Para algunos, necesitarás tener a mano lápiz y papel.

A la vez, hay tres maneras de leerlo. Una es todo de golpe, de corrido, para tener ciertas ideas sobre el tema, y así ganar más conocimiento general y personal. Otra es por secciones, para adentrarte de a poco en lo que más te interese. Y la última es poniendo el foco en la idea de accionar para empezar a ver cambios. Para eso, podés ir a la sección final y decidir qué querés poner en práctica en tu día a día, comenzar sin necesidad de entender de qué se trata el bienestar teóricamente, y disponerte a vivirlo y sentirlo en tu vida.



También es un libro para leer a cualquier edad, porque en todo momento de la vida puede activarte, aunque en cada etapa será de una forma distinta.

Te invito a crear un espacio para pensarte y rearmar algunos hábitos con los que vivís. No es un libro plagado de certidumbres. Refugiándome en las palabras de Delphine Horvilleur, espero que «garantices siempre un hueco vacío de certezas» en tu vida. No pretendo en lo más mínimo que lo que vas a leer se instaure en vos como verdad hegemónica. En cambio, deseo que siempre dejes un espacio para respirar novedades y desafiar convicciones. Ojalá este libro sirva, primero, para despertarte hambre; segundo, para abrirte caminos nuevos; y tercero, para probarlos.



## INTRODUCCIÓN

# El bienestar se construye

*Primera búsqueda: artículos sobre bienestar  
(0,48 segundos), unos 246.000.000.*

*Segunda búsqueda: artículos sobre felicidad  
(0,48 segundos), unos 58.200.000.*

*Tercera búsqueda: artículos científicos sobre felicidad  
(0,52 segundos), unos 7.740.000.*

GOOGLE

Si hay una esperanza que el mundo comparte, sin duda, es la de ser feliz. Todos queremos ser felices y tener bienestar. Y lo deseamos para nosotros, para nuestros seres queridos y, muchas veces, también para nuestra comunidad. Podemos afirmar que vivir con mayor bienestar es parte de lo importante, y en varias personas (probablemente las que tengan este libro entre sus manos) se convierte en un objetivo transversal, a veces central en su forma de estar en el mundo. Pareciera, entonces, que cobra mucho sentido entender cómo funciona, explorarlo e investigarlo.

No es algo nuevo. El estudio de la felicidad tiene mucha trascendencia en diversas disciplinas, como la psicología positiva, el diseño, la arquitectura y el urbanismo, la medicina, la economía, la sociología y la biología, entre otras. Un papel aparte merece la filosofía, que desde Aristóteles en adelante ocupó a las mentes más brillantes para definirla, pensarla y llevarla a la vida diaria. La felicidad es un tema que se ha desarrollado en el budismo, el hinduismo, el cristianismo, el judaísmo y la iglesia nativa americana, entre otras religiones. Sus libros sagrados ofrecen caminos distintos para acceder a vidas más

plenas y prácticas para desarrollar modos de vivir con más bienestar, así como herramientas para atravesar los sufrimientos inevitables.

El tiempo y el esfuerzo puestos al servicio de la felicidad son tan antiguos como el mundo. Y, sin embargo, pocas veces en la historia ha habido tanto interés y conocimiento como en esta época. No en vano el curso *The Science of Well-Being* («La ciencia del bienestar») se coronó en 2018 como el más exitoso en toda la historia de Yale, una universidad que existe desde 1701. Podríamos decir que estamos (hace ya algunos años) frente a una nueva era del estudio de la felicidad.

La enorme proliferación de libros, artículos científicos y de divulgación sobre bienestar parece contarnos que la gente, las instituciones y las sociedades necesitan algo que estaría faltando, o por lo menos de lo que se quiere saber más. Como prueba, basta introducir palabras como «felicidad» o «bienestar», o «artículos científicos sobre felicidad» en un buscador común, y arrojará resultados similares a los que encontré y con los que comienza esta introducción (y que, si buscás ahora mismo, seguro habrán aumentado desde el momento de la publicación del libro). Otro dato no menor es que, desde la pandemia de COVID-19, la prevalencia mundial de la ansiedad y la depresión aumentó un 25 % según un informe de 2022 de la OMS. Hoy, aproximadamente, 280 millones de personas sufren de depresión en el mundo entero.

Cada vez existe más conocimiento sobre cómo podemos ser más felices y los efectos que eso tiene en nuestras vidas y en las de quienes nos rodean. Muchas disciplinas abrieron nuevos caminos para explorar este gran deseo y objetivo humano. La psicología positiva y el brillante avance de las neurociencias en el último tiempo pisan fuerte, y el cambio cultural y de mentalidad sobre la importancia de desarrollar calidad de vida en todas las edades no deja de expandirse. Se nota en la creciente popularidad de prácticas como la meditación, la alimentación saludable, el ejercicio físico y el yoga. En la cantidad de textos serios que exploran el buen vivir y se adentran en el tema, y también en los *biohackers* que prometen enseñar a rediseñar la vida, en aquellos escritos que aseguran tener la receta de la felicidad y en los gurús que despliegan sus teorías y experimentos en medios y redes sociales.

Podríamos escribir quinientos libros en paralelo sobre distintos temas que abarcan la felicidad: la posibilidad de comprometerse con los objetivos, los efectos del pensamiento optimista en el cuerpo, el valor de la gratitud y la

amabilidad, o el impacto de las relaciones sociales, entre muchos otros tópicos. Pero lo que busco acá es simplificar tanta abundancia de material. Luego de años de estudio en el tema, logré integrar mi propio método, que considero accesible y alejado de los dogmatismos. Mi idea es explicártelo de manera franca y simple, pero no por eso menos profunda. Quiero ofrecerte un mapa que te muestre los caminos para acceder a un mayor bienestar.

No soy investigadora, pero todo lo que voy a contarte en estas páginas tiene validez científica y son técnicas empíricamente probadas. El valor agregado es mi experiencia de vida y mi pragmatismo liderando y conviviendo con grupos humanos. Desde hace años, ayudo a las personas a mirarse más, a entenderse y conocerse, para que, con eso que aprendieron y exploraron, generen mejores contextos para sí mismos y para la comunidad. De eso se trata el diseño del bienestar. De cultivar y construir de forma accesible la microfelicidad en la vida diaria e impactar de ese modo en la macrofelicidad comunitaria y social, en una danza bidireccional y virtuosa.

## ¿Por qué hablamos de bienestar y no de felicidad?

En 1998, Martin Seligman fue elegido presidente de la Asociación Americana de Psicología. La APA (American Psychological Association, según sus siglas en inglés) es una organización profesional y científica que se dedica al avance y la promoción de la psicología. En esa posición y en su discurso inaugural decidió impulsar un campo nuevo de investigación científica: la psicología positiva. Para esto, reunió a diferentes colegas académicos, con quienes se propuso unificar los desarrollos teóricos y de investigación aislados, muy valiosos, pero desconectados entre sí acerca de los conceptos de *psicología* y *felicidad* que circulaban hace muchísimos años. Este enfoque se proponía explicar cómo aprender, mantener y desarrollar fortalezas, habilidades y estilos de vida positiva.

Al mismo tiempo, les interesó definir cuáles son las condiciones y los procesos que llevan a estados individuales, sociales y culturales que caracterizan vidas plenas. El primer libro que Seligman escribió sobre el tema se llamó *La auténtica felicidad*. En él planteó la existencia de tres vías hacia la felicidad: la vida placentera, la vida comprometida y la vida con significado.

Esa primera teoría y sus conceptos fueron reformulados y ampliados con el tiempo, y ya en la segunda ola de este movimiento comenzó a hablarse de bienestar.

Para muchos, la felicidad es una cuestión trillada. Está llena de frases vacías y clichés sobre el tema, y esto le hace perder la profundidad y el esfuerzo que conlleva. Se piensa que es un asunto superficial y un concepto bastante intangible. Y la verdad es que no lo es. La propuesta de este libro es entender y examinar el concepto para que, de decidirlo, te sea más fácil incorporarlo en tu vida.

En principio, tenés que saber que la felicidad no excluye cierta medida de malestar emocional y de dificultades. En el imaginario colectivo, la felicidad se asocia con lo hedónico. O sea, los placeres, la alegría puntual, y especialmente con momentos muy intensos. Está claro que los instantes de placer y goce se suman y se necesitan para experimentarla. Pero, como te decía, la felicidad es más que solo esas alegrías intensas. Me gustaría que quede bien claro que ser feliz siempre va a incluir crisis y dolores. Para que no nos olvidemos de esto último y podamos pensar mejor algo tan deseado y complejo es que se empezó a utilizar el término «bienestar»; sin dudas, para diferenciarlo de lo que todos en la vida creemos: «la felicidad es que todo esté bien». Como no es así, y podemos considerarnos felices aunque estemos sufriendo, se eligió la palabra «bienestar», para despegarla del uso popular y sesgado que se le da al término «felicidad». Varios son los motivos de la incorporación del nuevo concepto. El primero es que es más fácil descomponerlo y analizar las variables que lo conforman: la satisfacción general con la vida, el balance entre afecto negativo y positivo, el tipo de adaptación al medio que tengamos, nuestra percepción de autoeficacia, la salud mental y física que poseamos, y también los proyectos personales y comunitarios que desarrollemos. En conclusión, y como acabás de leer, cuando explicamos el bienestar aludimos a mucho más que al afecto positivo, la diversión y las alegrías intensas coyunturales. Nos referimos a una sensación estable y de fondo, que incluye contento y, sobre todo, percepción de sentido con la vida y con las actividades cotidianas. Entonces, esta manera de pensar el bienestar contiene el inevitable padecer de las crisis que atravesaremos una y otra vez.

Quiero ir un poco más profundo. No sé si sabías que en el ámbito del bienestar existen dos tipos de felicidad tan genuinas como diferentes que se

remontan a la época grecolatina, con la filosofía de los epicúreos en Roma y los hedonistas en Grecia. Los griegos utilizaban dos términos importantes para distinguir entre uno y otro: *hedonia* y *eudaimonia*. *Hedonia* se refiere al placer que experimentamos en respuesta a cosas agradables que suceden en nuestra vida, sean inducidas por personas, actividades, objetos o estimulación mental. Incluso, puede estar vinculado con la nostalgia del pasado o la anticipación de algo deseado en el futuro. También puede ser estimulado químicamente por sustancias como el alcohol o las drogas. El placer derivado de la *hedonia* es transitorio y nunca completamente satisfactorio. Casi siempre hay un deseo de más, y muchas veces una búsqueda por revivirlo. Esa euforia de las nuevas situaciones siempre se termina atenuando, y aparece entonces lo que se denomina «adaptación hedónica», que es el acostumbramiento a las experiencias. Y sucede que, con respecto a los eventos positivos, ocurre de forma muy potente, instándonos a necesitar más. Esa motivación por conseguir más, disparada por el circuito neuronal ligado a la dopamina (y que depende de circunstancias individuales), puede llevar a la adicción.

En cambio, el concepto de *eudaimonia*, que se traduce como «bienestar genuino», trata de cultivar un bienestar interno, sostenible y anclado en nuestros valores, que no implica estar feliz todo el tiempo. Muchas veces buscamos la felicidad en las cosas que nos dan placer inmediato y pretendemos evitar el sufrimiento a toda costa. Esto puede llevarnos a una forma de vida impulsiva y consumista, y a creer que algunas direcciones facilistas pueden acercarnos al lugar donde queremos llegar.

El bienestar no funciona así. El bienestar eudaimónico está relacionado con la serenidad y el sentido de propósito a los que llegamos a través de un trabajo personal. Se vive como una sensación estable y tranquila (que se da, por ejemplo, con una caminata al aire libre con una amiga o con las caricias en la mano de un ser querido), y se liga a la producción del neurotransmisor serotonina, que nos genera calma y paz. Y si bien será afectado por lo que vayamos viviendo, dependerá más de factores internos, como el autodesarrollo, el crecimiento personal, y de nutrir las relaciones cercanas y valiosas. Es decir, con la satisfacción de la vida en general.

La felicidad o *hedonia* tiende a estar más centrada en la persona y en la búsqueda de vivencias y emociones positivas a veces intensas. El bienestar o *eudaimonia* se centra en el equilibrio y la armonía en múltiples áreas

de la vida personal y social. Ambas experiencias se encuentran. Los conceptos de *hedonia* y *eudaimonia* están interrelacionados y se apoyan mutuamente.

El bienestar, como decíamos anteriormente, puede ser desglosado y pensado como un concepto multidimensional con aristas diferentes que hay que tener en cuenta para su construcción. La idea es que con lo que vayas leyendo puedas sumar prácticas que combinen con tu vida y estilo personal y te acerquen a él.

Si bien en este libro, en ocasiones, me voy a referir a felicidad y bienestar como sinónimos, y de forma indistinta, estaré siempre haciendo alusión a la acepción completa y compleja de este último, a menos que explicito lo contrario. Me gusta el término «bienestar» porque en español podemos separar las dos palabras que lo componen y entendemos de forma muy clara la referencia a estar bien. En inglés se habla de *well-being* y de *whole-being*, donde *whole* es «todo» y *being* «ser», y se refiere a una concepción de bienestar integral. Entiendo el bien-estar como un cruce entre los momentos de felicidad, de sufrimiento y de las adversidades inevitables de la vida. Estas rutas serán sinuosas de a ratos, de andar fácil en otros, sin duda se pelearán, pero no serán enemigas. Parece complicado, ¿no? Ya veremos cómo funciona. Vamos a encontrar esas coordenadas.

## La revolución de las neurociencias

Toda la vida repetimos ciertas frases hechas. Fueron pasando de generación en generación: «somos lo que comemos», «si te seguís estresando, te vas a enfermar», «tu cuerpo es tu templo», «el amor lo cura todo», «los ojos son el espejo del alma». Pero las decíamos sin estar del todo seguros de su veracidad. Eran casi intuiciones populares.

En los últimos años, sin embargo, el arrollador avance de las neurociencias comprobó muchas de estas creencias. Se descubrió el correlato cerebral de varias de estas frases. La neurociencia evolucionó para ayudarnos a conocernos más y revelarnos el mundo fascinante del funcionamiento humano. Se sabe con mayor precisión cómo el cerebro construye y almacena la información y cuál es el papel de las emociones en este armado.



Al estudiar las reacciones del cerebro de la mano de los avances tecnológicos se reveló, por ejemplo, que hay un eje directo entre el intestino, la microbiota y el cerebro, y que lo que comemos impacta en el tercero. O que cuando miramos a alguien a los ojos y compartimos emociones al hablar, ambos cerebros se acoplan, es decir que se encienden o activan las mismas áreas cerebrales en las dos personas (y a eso nos referíamos cuando hablábamos antes de los ojos como espejos del alma). A través de la comunicación, y especialmente de las miradas, los cerebros se sincronizan y podemos sentir lo que la otra persona siente. Sabemos hoy que nuestro cuerpo está absolutamente interconectado, que la interacción con el entorno, con los demás y con nuestros propios órganos tiene efectos en el cerebro que pueden ser medidos en los laboratorios dedicados a ese fin. En los últimos años ha habido tantos avances en términos del conocimiento sobre la conexión cuerpo-mente que esa dualidad que decía que del cuerpo se ocupan los médicos y de la mente los psicólogos no estaría alcanzando para entender cómo funcionamos.

Y, en este sentido, la unión cuerpo-mente tomó una dimensión diferente. Mientras antes la historia separó la razón de la emoción y apostó por una mente exacta, despojada de sentimientos y llena de racionalidad, capaz de garantizar la creación de un mundo objetivo, el nuevo paradigma de la neurociencia destierra estas ideas. No solo no hay separación, sino que la mente se nutre principalmente de la información que le brinda el cuerpo. Antonio Damasio es uno de los neurocientíficos más significativos de estos tiempos, y en su libro *El error de Descartes* afirma que el cerebro utiliza información sensorial y emocional para construir una representación precisa del mundo. Parece entonces que cognición y emoción, cuerpo y cerebro, son inseparables. Hoy sabemos con precisión que la emoción es imposible de quitar de nuestro modo de percibir, porque pertenece al camino que nuestras vías anatómicas recorren para integrar la información que nos llega, tanto del mundo exterior como de nuestros propios órganos internos. La dualidad mente-cuerpo se desdibuja de verdad. La frase «somos seres biopsicosociales», acuñada por el psiquiatra estadounidense George L. Engel, es cada vez más comprobable, y el esquema cartesiano antiguo de «pienso, luego existo» quedó anacrónico.

En conclusión, para abordar el bienestar es imprescindible trascender la exclusividad de lo mental/psicológico. Si así no lo hiciésemos, nos quedaríamos

cortos, ya que estaríamos dejando de lado vías centrales que también hacen a su construcción. Hoy no solo se habla de cómo lo que sucede en el intestino influye en el cerebro, como decíamos antes, sino también de cómo la calidad y la cantidad de nuestros músculos lo hacen. Sabemos que la manera de movernos, la postura corporal y la gestualidad de manos y cara le informan al cerebro, y que este está en constante conexión con esa información para generarnos, por ejemplo, mayor apego a los aspectos negativos si mantenemos una postura encorvada, o de entusiasmo si la mantenemos más derecha. Como si esto fuera poco, se comprobó la importancia que tiene la variabilidad de la frecuencia cardíaca en la manera en que percibimos, en nuestras emociones y, sobre todo, en la idea que tenemos de nosotros mismos, o sea, en nuestra identidad.

Esta revolución que traen las investigaciones en neurociencias nos empuja a mirar cómo usar a nuestro favor ese conocimiento nuevo para mejorar nuestra calidad de vida. Es claro que entender cómo funciona la conexión mente-cuerpo es esencial para sostener una vida con salud y bienestar, plena y equilibrada.

Es innegable que para desarrollar mejores vidas es imprescindible tener en cuenta una gran cantidad de variables. Queda en evidencia, entonces, la responsabilidad y la oportunidad que tenemos para modificar el funcionamiento y la estructura de nuestro cerebro a partir de nuestras acciones diarias. A ese mecanismo adaptable del cerebro para cambiar su estructura y su funcionamiento de manera significativa se lo denomina «neuroplasticidad». Cada día entendemos un poco más de qué modo podemos generarnos y generar contextos con mayor bienestar. Y aquí es donde la psicología positiva ha podido avanzar a pasos agigantados para disminuir el estrés y permitirnos tomar el control de algunas de nuestras emociones y prácticas cotidianas.

Este libro no promete hacer desaparecer tus problemas, pero te ayudará a recuperar tu poder de autoeficacia para pensarte mejor hoy y en un futuro, y te brindará ideas para diseñar propósitos a mediano y largo plazo. Va a ofrecerte, también, estrategias para conectar con el mundo de un modo más auténtico, y espero que te sirva para encarnar más a menudo una posición que incluya diferentes perspectivas. Me propongo que accedas a herramientas para mejorar aquello que te cuesta y potenciar lo que quieras expandir.

## Mi camino al bienestar

A mis once años, me tocó vivir algunas experiencias que me marcaron. Fueron situaciones violentas y dolorosas relacionadas con la muerte de un ser querido que en ese entonces tenía quince años. Ese hecho generó mudanzas y cambios abruptos y sorpresivos de vida. Aprendí, sin decidirlo, a tomar de las circunstancias aquello que podía ayudarme a lidiar con la incertidumbre, el dolor y las muertes tempranas.

Siempre estuve muy vinculada a los grupos. Jugué al vóley de manera competitiva desde los seis hasta los veinte años. Considero que esa experiencia forjó mi capacidad para entender los roles que cada uno desempeña en los diferentes momentos, y comprendí que a veces se gana y otras se pierde y se aprende, y que el espíritu de equipo y comunión es lo que nos salva. Fui capitana del equipo en varias categorías, y más adelante volví a liderar grupos. Fui elegida delegada de mi división en el secundario.

Me recibí de psicopedagoga y de psicóloga. Cuando estudiaba psicopedagogía, tenía un novio que hacía terapia grupal sistémica, una rama diferente a lo que primaba en aquella época como abordaje convencional. Recuerdo que me contaba las intervenciones y las escuchaba fascinada. Por eso, desde el comienzo de mi carrera comencé a indagar en el mundo de la psicoterapia sistémica, que se distingue por la inclusión de los contextos, por sostener que los problemas se ven maximizados, minimizados o neutralizados por el tipo de secuencias interaccionales que mantenemos en nuestras relaciones, que las cosas suceden entre las personas y entre las personas y las instituciones.

Empecé a trabajar como concurrente psicopedagoga en el Hospital Durand y estuve allí tres años, hasta que me presenté en un concurso de la Municipalidad de la Ciudad de Buenos Aires y gané una beca para armar un equipo de psicopedagogía sistémica en el Hospital Ramos Mejía. Creé ese equipo y lo coordiné durante dieciocho años (renuncié al puesto de planta que había ganado en 2005). Lo bautizamos «el Equipo de Psicopedagogía Estratégica». Funcionaba y aún funciona en el Área Programática de ese hospital. Creamos allí un modelo de abordaje sistémico en psicopedagogía al que llamamos PEI: Psicopedagogía Estratégico-Interaccional.

Creo que mi tránsito por la creación y coordinación de grupos, tanto deportivos como hospitalarios, la organización de congresos psicopedagógicos y

psicológicos que planeé junto con mis equipos, sumados a mis horas de docencia universitaria, me llevaron a mantener un interés constante por aplicar en la práctica los conocimientos que iba adquiriendo e integrando en mi vida. Siempre me atrajo bajar al llano, a lo coloquial, los conceptos más complejos. Siempre me gustó crear procedimientos específicos para que mis concurrentes en el hospital, mis alumnos y mis consultantes entiendan CÓMO se hace. Siempre me interesó achicar, domesticar los problemas más complejos para hacerlos accesibles y manejables.

Algunos años después de renunciar al hospital, y en mi afán por conocer nuevas formas de ver el mundo, me crucé, casi sin querer, con el primer libro de Martin Seligman, y me encantó lo que encontré en sus postulados. Tanto que me anoté en el primer Congreso Mundial de Psicología Positiva, que se hizo en Filadelfia en 2009. Allí tuve el privilegio de conocerlo en persona a él y a muchos de los expertos que venía leyendo (Barbara Fredrickson, Sonja Lyubomirsky, Mihály Csikszentmihályi) y a los que iré citando en el libro. Volví de ese viaje con una amiga con la que al tiempo sumamos a otra y creamos un espacio para pensar intervenciones de psicología positiva para niños. Así nació Grupo AWE<sup>1</sup>, al que llamamos así por tres motivos: 1) significa «asombro», en inglés, y es una de las diez emociones positivas, 2) en su etimología, *asombro* quiere decir «sacar a alguien de la sombra» y 3) en filosofía, el asombro es lo que ilumina la mente.

En paralelo, seguí llevando adelante mi consultorio, donde empecé a aplicar todos estos aprendizajes. Pude ver de primera mano cómo cambia la vida al entender que la felicidad no es un golpe de suerte. Y que compartir y discutir esta información tiene el poder de abrir los mundos y permitir nuevas miradas. Me gusta pensar cada encuentro con otros como una oportunidad en la que puedo entregar un resaltador para que las personas marquen o iluminen aspectos que antes no veían y no sabían que podían usar en sus vidas.

Abrir los ojos a este conocimiento ayuda a entender que es posible vivir de otra forma. Inmersos todavía en una cultura que proclama que hay que quedarse revolviendo el sufrimiento, la corriente que considera que se puede vivir con más bienestar propone otro modo de asomarse a la vida. En lugar

---

<sup>1</sup> [www.grupoawe.com](http://www.grupoawe.com).

de anclarse en el malestar y mirar fuertemente un pasado que nos determina y darles poco foco a las situaciones actuales, este paradigma invita a aceptar las emociones y la realidad tal cual se presentan y presentaron. A transformarlas y trabajar con nuestras fortalezas y recursos para generar un circuito de esperanza.

### ***Spoiler alert: es difícil***

En este libro vamos a hablar sobre cómo vivir una vida valiosa y con mayor bienestar. Vamos a tratar de precipitar el bienestar, de que lo conozcas, de que entiendas cómo funciona, de que lo agregues a tu vida. Pero antes de sumergirnos en esta visita guiada debo hacer un *spoiler alert*: hay que trabajar arduo para cultivar vidas mejores.

Es un trabajo difícil, porque saber sobre algo no significa que lo podrás aplicar de inmediato. Porque cambiar hábitos automatizados es tremendamente complejo y porque la intención es lo primero que perdemos. Es que, en la vorágine de la vida diaria, nos vamos olvidando. Y esa intención suele mantener un *gap*, una brecha con la acción. Tal vez te habías propuesto ser más amable o ejercer más la gratitud, y luego de varios días exitosos te levantaste con un ánimo que no acompaña. Está bien, es un proceso. Habrá días malos y otros buenos, en los que será más fácil ir aplicando las diversas técnicas aprendidas. Si tu genética es más proclive al optimismo, seguramente te sea más simple; si estás en un duelo de amor, probablemente tengas que trabajar más. La idea de este libro es ayudarte a achicar esa brecha mientras contemplas tu situación particular.

Quiero que sepas que, en todos los casos, lo importante es el entrenamiento. Si vas interiorizando los conceptos y haciendo los ejercicios e intervenciones, puedo asegurarte que vas a notar cambios. El bienestar se construye, se cultiva y también se entrena. Como un músculo, puede crecer y hacerse más fuerte. Se empieza de a poco, paso a paso, y también puede perderse cuando abandonamos el entrenamiento... Y existe el concepto del entrenamiento invisible: es el descanso necesario para que el músculo se recupere y crezca luego de que las fibras se desgarraron en el esfuerzo. Es tan necesario como el trabajo de fuerza en sí. Del mismo modo, llegar a comprender este libro en su

totalidad y poder aplicar todos sus conceptos requiere un cierto tiempo. Aquí, el entrenamiento invisible es el momento en el que la información leída comienza a decantar y a actuar en vos.

Desde hace un par de años asisto a un taller de escritura de ficción. Una idea central que se repite una y otra vez es que en toda historia debe haber un arco de transformación del o los personajes. Es decir, un personaje inicia su recorrido de un modo, y por acción de diversos hechos, o por andar por diferentes escenarios, termina cambiando, siendo otro o adquiriendo nuevas características. En la vida real, donde no aislamos un hecho puntual para ser contado y donde vivimos en paralelo múltiples situaciones —o, por lo menos, más de un escenario a la vez—, nos vamos transformando de forma permanente e inevitable. Algunas veces esos arcos de transformación son evidentes y gigantes; y otras, imperceptibles y lentos. Nos transformamos aun sin decidirlo ni quererlo. Mi intención con este libro es ayudarte a pensar de qué modo podés influir en ese arco que, inevitablemente, sucederá en el transcurso de tu vida.

PARTE I

La piel del bienestar





## Vivir mejor es posible

Aun a pesar de nuestros dolores y circunstancias adversas, vivir mejor es posible. No es sencillo y, por momentos, se hará muy complicado. Una manera de facilitárnoslo es entender de qué hablamos cuando decimos que ese mejor vivir se puede crear. Para eso, vamos a empezar por lo que rodea el bienestar, es decir, esas variables que tenemos que conocer, ya que afectarán nuestro modo de experimentarlo. Cada parte del libro corresponde a una capa; esta primera, a la más externa: el papel de los contextos y la sociedad, el de las crisis, las dificultades para cambiar, lo que es necesario saber para diseñar y armar vidas mejores.

Hay factores que se interrelacionan para que nos sea más o menos sencillo. No es cierto que con solo mejorar nuestra vida íntima e individual vamos a ser más felices. La afirmación «yo solo puedo ser feliz» es, como mínimo, polémica. Quien lo diga no está observando algo importante. Por supuesto que, con esfuerzo e intención, podemos mejorarla, y esto es independiente de las coyunturas que nos toque transitar de manera individual y colectiva, pero el verdadero bienestar tiene que ver con la sinergia entre lo que hacemos y las situaciones que nos rodean. Y de eso se trata esta primera parte del libro, de lo que circunda nuestras vidas. De cómo influye y, en cierta medida, determina cuán fácil o sencillo nos será acceder a una vida más plena.

Deshacernos de lo que nos hace infelices no es lo mismo que cultivar lo que nos hace felices. Por eso, en esta primera parte, quiero invitarte a sumergirnos en la piel del buen vivir, en lo más periférico, antes de diseñarlo activamente. Te propongo ir lento, pero seguro, y empezar por lo que sería bueno que sepas para hacerte más sencillo trazar tu mapa del bienestar.

# 1

## ¿Por qué hablamos tanto de bienestar?

*No podemos decidir hacer desaparecer la oscuridad, pero podemos  
decidir encender la luz.*

*La bailarina de Auschwitz*

EDITH EGER

Son las 15.50 de un martes. El sol entra por la ventana de mi consultorio, dándole una luz cálida e íntima al sitio en el que me reúno con mis consultantes. Me interesa lo que llamo «la piel del encuentro»: que las personas se sientan a gusto, en un entorno luminoso, que huelga rico, que sea bello, tranquilo y seguro, porque a veces (no pocas) pretendo incomodarlos, desafiarlos, contraargumentarlos y animarlos a más.

Ricardo tiene setenta y cuatro años. Es un hombre alto, elegante, culto y brillante, consultor de empresarios, entre otros muchos talentos. Es amante del arte y la música. Viene a verme para revisar su historia personal, algunos temas específicos y tomar algunas decisiones de vida. Le interesa mucho generar un mundo y un país mejores, y trabaja para ello, tanto en su vida personal como en la laboral. Su propósito es convocar personas para crear contextos colaborativos que puedan pensar en cómo lograrlo. En uno de los encuentros del comienzo de la psicoterapia me cuenta que un día leyó un texto de estos que circulan por las redes. Se leía en él: «Para envejecer con calidad de vida hay que: tomar mucha agua, caminar diez mil pasos por día y tener un objetivo». Los dos primeros los hacía. El tercero, no. ¿Cuál es mi objetivo?, se preguntó. Salió al balcón de su casa, se sentó y se puso a pensar. Tardó unos cuantos minutos hasta que se dijo: *Por el tiempo que tenga de vida, sea largo o corto, mi primer objetivo es que toda persona que tome contacto conmigo se lleve una señal de afecto positivo. Una señal de cariño, de respeto. Quiero tratar de hacerlo con todo el mundo, con cualquier persona con la que tenga un intercambio, incluso con aquellos con los que no me sea fácil.*

Desde entonces, Ricardo aplica su objetivo. Cuando se le hace difícil, vuelve a pensar cuál es su principio: debe hacer sentir bien al otro porque tal vez esa sea la única oportunidad de intercambiar y ser amable con esa persona.

Desde hace unos cuantos meses, todos los consultantes que se cruzan con Ricardo en la planta baja del consultorio me hacen un comentario sobre esos breves minutos o incluso segundos en los que coinciden con él al intercambiarse la llave en la puerta de entrada del edificio. Muchas veces, apenas les abro la puerta me dicen *¡pero qué encanto ese señor! ¡Qué educado! ¡Ese*

*señor es un caballero! ¡Qué culto parece! ¡Qué amable! ¡Qué divino!* Me sorprende que apenas esos segundos con él los alivie de esa forma e influya en su manera de entrar a verme. Sonrientes.

No es una vez, no es solo con gente de su misma edad. El comentario lo hacen los jóvenes con el pelo teñido de rosa y *piercings*, los matrimonios, las mujeres y los varones. Ricardo tiene un propósito, se creó un objetivo de vida aplicable, valioso y diario: entregarle un buen momento a cada persona con la que se cruce. Quiere hacer sentir bien a los demás. Y lo logra. Con ellos y con él. Porque hacer el bien hace bien. A los otros, pero también a uno mismo. Y de eso se trata el bienestar.

## El papel de los contextos

Cada modelo para entender el mundo ha sido hijo de su tiempo y refleja el modo de pensar y actuar propio de su época. Responde a una cierta circunstancia histórica, social y cultural y se transforma en el mapa para leer el territorio. La frase «el mapa no es el territorio», que se le adjudica al filósofo y lingüista polaco Alfred Korzybski, utilizada por grandes pensadores *a posteriori*, sabiamente nos dice que usamos siempre, y sin ser conscientes, ciertos anteojos para leer la realidad. Realidad que estará teñida por diversos motivos, y sobre todo por el contexto que nos toque vivir.

Voy a ejemplificar esto haciendo referencia a mi campo de especialidad. Por más de un siglo, la psicología se ocupó de priorizar los problemas que las hambrunas y la destrucción de las guerras dejaron tras de sí. Eso era lo que los anteojos de la época podían mirar en función de lo que el avance científico había alcanzado y de lo que socialmente se necesitaba: abordar la urgencia de tantas dificultades.

Focalizar en los problemas para encontrar soluciones también implicó detenerse en déficits y carencias. En aquel momento, eso fue eficiente y efectivo. Así, el sesgo para detectar lo que funcionaba mal se convirtió en habitual, y el grueso de las psicoterapias se olvidaron de mirar o trabajar con las fortalezas y las virtudes humanas. Claro que hubo excepciones como Abraham Maslow y Viktor Frankl, entre otros. Maslow, psicólogo estadounidense, se dedicó a estudiar cómo alcanzar la autorrealización y el crecimiento personal, y Viktor Frankl,

psiquiatra y neurólogo austríaco, creó la logoterapia, su teoría sobre la importancia de encontrar significado incluso en las circunstancias más difíciles, luego de vivir en campos de concentración nazis.

En la década del cincuenta surgieron los modelos sistémicos de psicoterapia. Terapeutas de diferentes partes de Estados Unidos desarrollaron distintas formas de abordar la salud mental. En esa época surgió una idea muy relevante: considerar el entorno para comprender los problemas de las personas. ¿Fue algo casual? No lo fue. En los años veinte, el biólogo y filósofo austríaco Von Bertalanffy propuso la Teoría General de los Sistemas. Esta plantea que un organismo no puede verse simplemente como una combinación de partes, sino como una entidad organizada compuesta por partes interdependientes. Pronto esta teoría pasó de un campo externo al social y se erigió como un modelo práctico. Desde esta perspectiva, la realidad se percibe como estructuras grandes que interactúan con estructuras más pequeñas. Sistemas y subsistemas interrelacionados: por ejemplo, dentro del sistema familia encontramos el subsistema de los hermanos o el de los padres. De esta manera, los enfoques individuales comenzaron a ceder protagonismo frente a un nuevo modo de concebir cómo funcionamos. El contexto y la ciencia de ese tiempo determinaron un mapa particular para leer el terreno.

### ¿Por dónde andamos hoy? La era del bienestar

Recién a fines de la década del noventa, como vimos en la introducción, se comienza a hacer foco en lo positivo. ¿Por qué? Con un mundo más o menos estable —al menos frente a la destrucción masiva que implicó la guerra—, encontramos un lugar cultural y social para poner el bienestar en el centro de la escena. Hoy tenemos menos miedo al futuro que nuestros abuelos y padres. En muchos casos, ellos tuvieron que abandonar sus tierras natales y dejar atrás cultura, idioma, familias, pertenencias, vidas armadas, y reconstruirse por completo. También sucedió que con la mayor estabilidad y crecimiento económico que se vivió en los albores del siglo en todo Occidente, las personas pudieron comprobar que tener garantizada la seguridad económica no se relacionaba directamente con una mayor sensación de bienestar.

Estamos asistiendo en tiempo presente a una revolución tecnológica (desde las redes sociales a la inteligencia artificial y al *biofeedback*), neurocientífica (existe un mayor conocimiento sobre el funcionamiento de nuestro cerebro y la interrelación con nuestro cuerpo y el contexto) y cultural (ha cambiado la mirada sobre la importancia de desarrollar calidad de vida en todas las edades, tanto a nivel individual como colectivo). A la vez, nos tocó atravesar una pandemia que dejó en evidencia situaciones sociales (pobreza, hambre y estructuras político-económicas deficitarias) que nos obligan a poner en agenda la necesidad de ser más inclusivos e igualitarios, así como a construir comunidades más fuertes y sostenibles. Hoy, nuestro contexto científico, económico-político y sociocultural, sumado a la salida de una pandemia mundial, invita a poner énfasis en lo que cada uno puede hacer para estar mejor en su vida cotidiana. El bienestar es uno de nuestros mayores focos. Si bien vivimos en un mundo más individualista, que provoca que las personas quieran saber mejor cómo cultivar su bienestar y labrar un futuro para sus hijos, existe también mayor conciencia de la interdependencia con los otros, mayor sentido de colectividad y de la diversidad. La globalización nos señala a cada instante estos elementos, unido a la importancia de atender a la inteligencia colaborativa, a la conciencia ambiental y a la vuelta a lo natural.

Sabemos más que antes sobre cómo acceder a vidas mejores. Sabemos que el bienestar se cultiva, que podemos hacerlo crecer y que es individual y colectivo.

### ¿Qué más está cambiando?

Otra razón que explica por qué hablamos tanto de bienestar tiene que ver con los cambios demográficos, y aquí corresponde darle un lugar a la longevidad: si vivimos más, es preciso lograr una mejor calidad de vida. Por esto, empezamos a pensar en el bienestar de poblaciones que antes no existían, o, si lo hacían, estaban muy deterioradas y no eran tenidas en cuenta. Se ha empezado a hablar de la *silver economy* o economía plateada, que no es ni más ni menos que todas las actividades económicas, productos y servicios diseñados para las nuevas necesidades de los

adultos mayores. Estudios anuncian que en la Europa de 2060 uno de cada tres habitantes tendrá más de sesenta y cinco años. El secreto de esta segunda juventud está ligado al espectacular aumento de la esperanza de vida de las últimas décadas. Estadísticas del Banco Mundial y de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que en 2020 vivimos una media de 72,5 años, veinte más que en 1960, y que la población total mayor de sesenta años se habrá duplicado en 2050 con respecto a 2000. Según una clase del ciclo Baikal Senior<sup>2</sup>, en el mundo existen mil millones de personas mayores de sesenta y cinco años, y a estas les corresponde el 40 % del consumo mundial.

El auge de la generación +50 requiere nuevas prácticas de cuidado. Cada vez más hombres y mujeres de cincuenta, sesenta y setenta años se animan a desplegar proyectos. Viajan, descubren y crean productos nuevos. Viven una etapa de libertad con hijos grandes, autosuficientes y con tiempo para retomar intereses personales.

En una oportunidad, un amigo me reenvió un artículo que hablaba sobre la «sexalescencia». Postulaba que este término se acuñó para identificar a los grupos de adultos de sesenta años o más que manejan las nuevas tecnologías, son modernos, progresistas, trabajadores, activos en el ejercicio y el deporte, con ganas de disfrutar la vida y seguir aprendiendo y colaborando con la sociedad, que no se identifican como parte de la tercera edad. «Es una generación que ha echado fuera del idioma la palabra “sexagenario”, porque sencillamente no tiene entre sus planes la posibilidad de envejecer. Se trata de una verdadera novedad demográfica parecida a la aparición, en su momento, de la adolescencia, que también fue una franja social nueva que surgió a mediados del siglo xx», describe el artículo, que cuenta que este concepto fue creado por el doctor ecuatoriano Manuel Posso Zumárraga, investigador en Política Pública y Seguridad Social.<sup>3</sup> En este nuevo grupo, algunos ni sueñan con jubilarse y todos se sienten plenos y activos.

---

<sup>2</sup> Organizado por Sebastián Campanario en 2022 para el Instituto Baikal, bajo el título «Ideas para vivir más y mejor la segunda mitad de la vida», en el que intervinieron varios disertantes, entre ellos también Raquel San Martín, a quien cito más adelante.

<sup>3</sup> Se puede acceder al artículo completo desde <https://diariolalibertad.com/sitio/2021/01/19/la-sexalescencia-los-modernos-de-la-tercera-edad>.

Como resultado de estos factores, vemos mayor énfasis en la felicidad y el cuidado personal, con una creciente popularidad de prácticas como la meditación, la alimentación saludable, el ejercicio físico y el yoga. También se está dando una mayor atención a la salud mental y emocional, luego de que la pandemia trajo luz a la necesidad de tener una mayor conciencia sobre la importancia del equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

### **El contexto importa, pero la propia construcción también**

En general, la gente relaciona el bienestar con estar alegre. Pero no necesariamente tiene que ver con eso. No significa tener un pensamiento positivo ni repetir autoafirmaciones positivas, no implica un humor elevado permanente ni evitar el conflicto y la negatividad. El bienestar, como la palabra lo indica (y ya vimos en la introducción), tiene que ver con estar bien. Con aplicar ciertas herramientas y conocimientos para llegar a ese «bien estar». Para ello, es necesario desplegar comportamientos sistemáticos y conscientes, guiando la atención hacia los elementos de la experiencia y los procesos de funcionamiento cognitivo que favorecen ese estado.

El bienestar tiene que ver con sentir que nuestra vida tiene un propósito. Por supuesto, las emociones positivas son parte, pero lo más importante en este concepto es la sensación de que nuestra armonía y nuestro eje dependen mucho más de nuestro interior que de lo que suceda en el exterior. Está claro que las situaciones externas nos afectarán, pero el bienestar florece cuando podemos actuar para estar bien más allá de lo que suceda.

En los momentos de incertidumbre y estrés, como ocurrió hace no tanto en la pandemia, algunas de las variables que favorecían el estar bien desaparecieron. Perdimos seguridad, competencia o sensación de control, autonomía e independencia. Se expandieron las variables que no pudimos controlar, y esa desesperanza que nos provocó la no posibilidad de actuar para paliar la incertidumbre nos generó una percepción de muy baja autoeficacia, y disparó en muchas personas trastornos nuevos o viejos que habían superado en otras épocas. He visto en mi consultorio cómo, por ejemplo, adolescentes con características fuertes de introversión y timidez, que venían en un camino de desafiar a sí mismos y aumentar la gama de comportamientos proactivos



hacia la socialización con pares y, por ende, sentir mayor bienestar, perdieron ese entrenamiento y regresaron a sus líneas de base, o en muchos casos retrocedieron en su capacidad de sostener vínculos, motivo por el que creció su sensación de soledad.

Por todo esto, debemos admitir que cuanto más estable es el contexto, mayor capacidad o posibilidad de bienestar tendrán la persona y la población.

Según el World Happiness Report 2023 —un informe anual elaborado por un grupo de expertos independientes en economía, psicología, salud y políticas públicas que evalúa la felicidad y el bienestar de las personas en todo el mundo y que es publicado por la Red de Soluciones de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas—, Finlandia, Dinamarca, Islandia, Israel, Países Bajos, Suecia, Noruega y Suiza (en ese orden) fueron los países con mayor índice de felicidad. Mientras escribo este libro, el Estado de Israel está en guerra contra la organización terrorista Hamas; es muy probable entonces que en el próximo reporte de 2024 ya no se encuentre en esta lista.

Sabemos que los países nórdicos (Finlandia en el primer puesto hace seis años consecutivos) encabezan los territorios con los más altos rankings de buenos valores: calidad institucional, transparencia, percepción de bajos niveles de corrupción y buenas prestaciones del Estado. Son las superpotencias de la felicidad.

La periodista argentina Raquel San Martín las estudió e investigó. Estos países, cuenta, proveen a sus habitantes una buena vida, ofrecen una base de tranquilidades que permite a las personas tener un buen balance entre lo laboral, lo personal, lo familiar y lo social. También les da la posibilidad de planificar a mediano plazo sus vidas, y así gestionarlas y tener autonomía sobre ellas. La felicidad se relaciona en esos países con un entorno político y económico que brinda libertad para tomar decisiones sobre la propia existencia. Esos países prósperos saben utilizar sus recursos para establecer un piso de necesidades básicas cubiertas para su población (educación, salud, trabajo, recursos de desempleo y hasta financiación de cambios de carrera en el caso de Suecia). Estas naciones no son superpotencias porque son ricas, sino que fabricaron su riqueza a partir de proveerles a sus habitantes estas variables de bienestar, que incidieron y expandieron su desarrollo.

El bienestar no es solamente una construcción individual de nuestra psicología. A mayor bienestar social y comunitario, más posibilidades de bienestar individual. Buscamos comunidad y vivimos armando subgrupos, desde los de tono religioso o los de *running*, hasta las diferentes tribus urbanas, porque está comprobado que cuando nos reunimos nos sentimos parte de algo que nos trasciende. También contribuye a olvidar circunstancialmente la crisis social en la que estamos inmersos y afrontar mejor lo que nos toque vivir. En este sentido, queda claro que las condiciones de vida influyen, y que cuanto más precaria sea la situación en la que se viva, más influirá negativamente en la percepción de felicidad individual y social. Aunque no suele pensarse en esto, la infelicidad también cuesta dinero, provoca enfermedades, ausentismo laboral, problemas sociales y políticos, entre otras cuestiones. En las sociedades más igualitarias, donde hay menos brecha entre los que están bien y los que están mal, las personas viven con un mayor bienestar general.

Una investigación muy reconocida a la que me gusta llamar «la estrella de la psicología positiva», realizada por la doctora en Psicología Sonja Lyubomirsky, habla de la teoría del 50/40/10. A partir de 250.000 personas, se estudió cuáles eran las variables que determinaban el modo en el que experimentamos felicidad. Y se descubrió algo notable: mientras el 50 % está determinado por la genética, solo el 10 % lo está por las circunstancias y el 40 % restante, que es central, está definido por lo que hacemos sostenidamente y con esfuerzo para tener mayor felicidad. Pero ese 10 % solo tiene tal peso, y no uno mayor, cuando las necesidades básicas están cubiertas. Cuando el contexto es estable y nos concede la posibilidad de planificar la vida y de tener una cierta base de satisfacciones no interfiere tanto como creíamos. Pero cuando vivimos en una crisis permanente, o sin lo básico para tener cierta seguridad vital cubierta, ese número probablemente se incrementa, y bastante.

Lo que vamos a trabajar en este libro es ese 40 %. Esa posibilidad de tener bienestar y de fortalecer ese porcentaje con nuestra actividad intencional incluso en contextos difíciles. La buena noticia es que lo que podés hacer es mucho si sabés dirigir tus pensamientos, acciones y hábitos al lugar correcto.

## La llave de la felicidad

Uno de los estudios más largos del mundo sobre la felicidad fue realizado en Harvard. Hace referencia a la acepción más compleja del término «bienestar», aunque use la palabra «felicidad». La investigación, cuyos resultados se publicaron en 2023, resultó tan extensa que ni siquiera algunos de los expertos académicos que lo conducían llegaron a verlo terminado. Por ochenta y cinco años, la universidad llevó a cabo el Estudio sobre el Desarrollo Adulto. Comenzó en 1938, siguiendo de cerca la vida de setecientos adolescentes. La investigación los acompañó a lo largo de sus días, monitoreando periódicamente sus alegrías y dificultades, su estado físico, mental y emocional. Con el tiempo, se amplió para incluir a sus parejas y hasta a sus descendientes.

Robert Waldinger, profesor de Psiquiatría de Harvard y cuarto conductor del estudio, contó que el hallazgo más sorprendente fue que la calidad de nuestras relaciones es el mayor predictor de nuestra felicidad y salud a medida que envejecemos. «No fue una sorpresa que las personas que tenían relaciones más cálidas fueran más felices. La sorpresa fue que las personas que tenían relaciones más cálidas se mantuvieron físicamente más saludables a medida que envejecían», detalló en una entrevista para la BBC. Es decir que la llave de nuestra felicidad son los otros.

Otro estudio reciente reafirma esta idea. Los científicos Michel Poulain y Gianni Pes (demógrafo y gerontólogo, respectivamente) se pusieron a indagar en qué partes del mundo vivían las personas con mayor edad, en busca de los pueblos o las ciudades en los que hubiera mayor cantidad de gente que superara los cien años. Como estaban señalando el mapa con un marcador azul, dieron origen al concepto que hoy conocemos como «las zonas azules», las regiones del planeta en las que la gente vive más y mejor.

La primera razón que los investigadores pensaron para esta longevidad tenía que ver con los genes. Pero conforme estudiaban a los habitantes de estas zonas, fueron entendiendo que había algo más. Sí, la genética ayuda, pero no es todo. En estos cinco puntos del globo se jugaban también otros rasgos que suelen tenerse por utópicos, pero aquí se conjugan: clima amable, naturaleza generosa, alimentos saludables y sabrosos, y contextos de paz y tolerancia. Y cuatro factores más: actividad física intensa y regular en el desempeño de las tareas cotidianas, la presencia de un propósito en la

vida, una existencia casi sin estrés y, finalmente, la participación social. Se descubrió que interactuar en grupos sociales que promuevan hábitos saludables y en comunidades religiosas con prácticas compartidas es importante para una buena calidad de vida y, aparentemente, incide en la longevidad, dado que mantiene a raya la depresión, mejora la autoestima y genera una gran sensación de pertenencia y misión en la vida. Además, construir y mantener los vínculos entre la propia familia, como padres, hermanos y abuelos, es un factor de importancia. En estas sociedades, los ancianos no son una carga, sino que son respetados, queridos y admirados. La soledad, uno de los mayores males en la tercera edad, no es un monstruo al que se tema.

## Los mitos del bienestar

Así como es un tema tan difundido, también existen muchos mitos alrededor de la felicidad. A continuación, me gustaría tratar de desglosar algunos, para que podamos entender de qué se trata el bienestar y cómo diferenciarlo de la acepción simplista y superficial que se le da en lo cotidiano a la felicidad.

- ⦿ «Estamos obligados a ser felices». Nadie está obligado a sentir felicidad y tampoco a cambiar su vida. El bienestar es más bien una oferta o una propuesta. Esta idea de que vinimos a este mundo a ser felices nace de lo que se conoce como positivismo tóxico, un movimiento que promueve la generalización excesiva de los estados positivos en todas las situaciones. Es la tendencia a centrarse únicamente en las emociones positivas, ignorando o reprimiendo aquellas desagradables. Pensar en positivo de forma acrítica no se asocia a buenos resultados. Si bien sabemos que podemos disminuir nuestro estrés con pensamientos reales de aceptación del dolor y con la evocación de episodios felices vividos, fomentar un pensamiento mágico indiscriminado es perjudicial ante las desgracias. Con la dictadura de la felicidad sucede algo similar. Es como una obligación de ser feliz *per se*. Todos tenemos derecho a no ser felices en alguno, todos o varios momentos de nuestra vida. El gran problema de esto es convertir la

felicidad en un mandato. Al hacerlo, restamos centralidad a la búsqueda que cada uno pueda hacer para darles un sentido propio a sus días. Es importante salirse de esta imposición.

- ⦿ «Si me compro ese par de zapatos o el último modelo de celular, voy a ser feliz». Todos tenemos un cierto rango de felicidad, y de acuerdo con cómo vamos transitando la vida nos movemos dentro de él. Si estamos muy mal, podemos descender hasta cierto punto, y si estamos muy bien, podemos ascender, pero no nos alejaremos de ese rango, y una vez pasado el pico de esa emoción, volveremos a nuestro nivel habitual. Está estudiado que pueden pasarnos cosas muy buenas, como, por ejemplo, encontrar el trabajo de nuestros sueños, pero ese nivel de felicidad solo se mantiene muy alto por un tiempo, y luego se vuelve al rango habitual. Ese rango está bastante influido por la expresión de nuestros genes y por lo que aprendimos al vivir. Lo que quisiera intentar con este libro es ayudarte a estar más tiempo en la línea superior de tu base de referencia. Para esto, es bueno comprender que el bienestar de base tiene mucho más que ver con la paz que con picos de alegría, y esta es la razón por la que la felicidad depende mucho más de experiencias que de la adquisición de objetos. Las experiencias se terminan y nos quedan los buenos recuerdos. Hackeamos así la adaptación hedónica. De los objetos podemos aburrirnos o acostumbrarnos. Y las experiencias también son personales, por ende, hay en ellas menos comparación social, una fuente elevada de malestar.
- ⦿ «No se elige ser feliz, se es o no se es». Los dioses no determinan nuestra suerte o felicidad, como se creía en la Antigüedad. La felicidad entendida como hedónica y eudaimónica es un estado mental y puede ser dirigido de forma intencional o estratégica. Solo debemos aprender cómo se hace y, sobre todo, no tomar direcciones equivocadas. Para esto, la segunda parte de este libro será central.
- ⦿ «La felicidad consiste en cambiar de ambiente». Es cierto que muchas veces cambiar de contexto reduce el sufrimiento. A veces, cambiar a un chico de colegio suprime un estresor fundamental por haber eliminado demasiada exigencia o por haber finalizado con días de *bullying*. No es lo mismo navegar por un mar calmo que por una tormenta desbocada. Ambientes más calmos y amorosos generan mayor

sensación de paz y bajan nuestro sistema de alerta y defensa. Pero si hablamos de ambientes no traumáticos, lo que debemos cambiar para tener mayor bienestar es nuestra manera de percibir. Las personas verdaderamente felices (con bienestar de fondo) aprenden a interpretar las situaciones cotidianas de un modo que les permite mantener felicidad independientemente de los hechos y lugares. Y, si no, miremos el ejemplo de la película *La vida es bella*.

- ⦿ «La felicidad se encuentra: si tenés suerte te topará con las personas y el lugar óptimo para ser feliz». No es magia. No es destino. El bienestar se crea, se construye, se cultiva. Existen diversos caminos validados científicamente para ensanchar nuestra felicidad. Los veremos someramente en el próximo capítulo y con más fuerza en la Parte 2.
- ⦿ «Solo tenemos bienestar si estamos bien todo el tiempo». La felicidad no es estar bien todo el tiempo, sino que tiene más que ver con sentir satisfacción, paz, serenidad. Es imposible estar bien todo el tiempo. La vida está llena de adversidades y crisis. No sabemos qué va a pasar, aunque muchas veces creemos erróneamente que controlamos lo que sucede. La verdad es que solamente manejamos ciertas variables inmediatas, como qué vamos a comer esta noche o a qué hora saldrás de tu casa para ir a trabajar. En general, son muchas menos cosas de las que creemos. Por eso, es importante prepararnos para lo que pueda venir, sea bueno o malo. Seguir adelante y aprender de lo que nos sucede. Porque el bienestar también tiene que ver con tomar distancia o perspectiva de las cosas y mirarlas con flexibilidad para capitalizar las experiencias y crecer.
- ⦿ «Hay un solo camino al bienestar». Cada tanto surge alguien que dice tener la clave del bienestar. Alguien que asegura que descubrió una cierta terapia o tratamiento que le cambió la vida, y que eso, y solo eso, es lo que deberíamos estar haciendo. Está muy bien que cada quien encuentre sus trayectos, pero no hay un único camino. La búsqueda del bienestar es sumamente personal. Quien se obligue a meditar estando en un momento depresivo o muy ansioso probablemente no consiga los resultados deseados, ya que en esos casos ponerse a observar los propios pensamientos solo generará un proceso que produzca aversión del cerebro y activará los propios factores de estrés. Cada uno

debe construir su propio mapa y recorrerlo de a poco, paso a paso. Eso le dará frecuencia y un norte. Pero ese norte será tan único como esa persona.

- ρ «Todos experimentamos felicidad del mismo modo». La felicidad es y adquiere formas diferentes para cada persona. Y no solo eso, en cada etapa de la vida parece que la felicidad toma otro color. En la juventud se priorizan las alegrías intensas que se experimentan y se le da un gran poder al placer de los sentidos. En la edad adulta nos complacemos con nuestras ocupaciones y nos comprometemos con actividades que nos gustan. Con la madurez, tenemos más posibilidades de evaluar nuestras actividades y situaciones buscando la felicidad en forma de satisfacción. Sentimos contentura por lo que tenemos y vivimos. Y en la vejez, la felicidad se asocia a la serenidad, a la paz de espíritu pase lo que pase y al distanciamiento con respecto a lo que sucede. También las culturas difieren: las occidentales buscan el aumento de las satisfacciones, y las orientales el desapego y la reducción de los deseos. Por supuesto que esta categorización es orientativa y, como venimos viendo, en un mundo globalizado todo está entremezclado y cada uno aprenderá o sabrá cómo diseñar su propio bienestar. Pero sí se puede afirmar que las relaciones sociales, los valores del amor, la compasión y el altruismo siempre serán centrales en ese armado.
- ρ «Lograr bienestar es fácil». Tal vez es fácil realizar pequeñas prácticas de bienestar, pero es difícilísimo sostenerlas en el tiempo (aunque nada imposible). La adherencia de los hábitos es un punto vital que veremos más adelante, en el Capítulo 4.
- ρ «Solo si te dedicás a tiempo completo podés lograr bienestar». Esto tampoco es cierto. Ricardo es el mejor ejemplo de que se puede lograr un poco de bienestar con una pequeña acción. Lo interesante, para poder mantener el efecto, es hacerlo con asiduidad.

Según el diccionario de Google, *felicidad* es «el estado de ánimo de una persona que se siente plenamente satisfecha por gozar de lo que desea o por disfrutar de algo bueno. Es el objetivo último del ser humano». Yo rompería esta definición. Decir que alguien está plenamente satisfecho ya es una exageración o un nuevo mito. Y gozar de lo que se desea no es sinónimo de felicidad,

tal vez de alegría momentánea, y lo mismo podría decirse sobre la idea de disfrutar de algo bueno. Una práctica que puede generar satisfacción en la vida es incrementar el saboreo. Saborear las experiencias positivas con atención dedicada es parecido a saber generar, intensificar y prolongar el placer. Un hábito que está relacionado con la felicidad presente y frecuente. Algo que iremos viendo cómo lograr en los próximos capítulos.

Hasta aquí vimos que el bienestar implica entender la coexistencia de varias situaciones. Es multifactorial y algunos de estos factores pueden moldearse si sabemos cómo y si generamos las condiciones. Lo tenemos que pensar y construir. Pero no es independiente de nuestras variables internas (genéticas y epigenéticas), de las coyunturas económicas, políticas, demográficas, tecnológico-científicas, y de las tendencias culturales y digitales. Vale la pena tomarse el tiempo para buscar anteojos que nos faciliten mirar con mayor perspectiva y flexibilidad algunas cuestiones y tratar de ponerse en marcha para vivir mejor. La idea es aprender a diseñar «contextos favorecedores» de afectividad positiva que permitan concretar en el presente y en el futuro comportamientos activos hacia la búsqueda del bienestar individual, comunitario y social.

Nos adentraremos ahora en las bases para tu diseño innovador de bienestar.