

JAIME SILVA CONCHA



DETÉN EL ESTRÉS

Los cuatro pilares del
bienestar psicológico para
la homeostasis social

DIANA

**DETÉN
EL ESTRÉS**

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

© 2024, Jaime Silva Concha
Derechos exclusivos de edición
© 2024, Editorial Planeta Chilena S.A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8° piso, Providencia, Santiago de Chile

Diseño de portada: Catalina Chung Astudillo
Ilustraciones de interior: Felipe Serrano / www.illustrative-science.com

1ª edición: octubre de 2024

ISBN: 978-956-6122-80-7
ISBN digital: 978-956-6122-81-4
RPI: 2024-A-7674

Diagramación digital: ebooks Patagonia
www.ebookspatagonia.com
info@ebookspatagonia.com

JAIME SILVA CONCHA

DETÉN EL ESTRÉS

Los cuatro pilares del
bienestar psicológico para
la homeostasis social

DIANA

Para Constanza, Vicente, Cristóbal y Laurita.

Índice

Introducción

CAPÍTULO 1

Lo que todos deberíamos saber del bienestar y el estrés

El bienestar se aprende

Vivimos una epidemia (silenciosa) de estrés

El modo en que nos relacionamos inició la epidemia de estrés

La pandemia repercutió críticamente en la salud mental porque afectó la homeostasis social

La estructura de las emociones es fundamental para comprender el estrés

El bienestar psicológico tiene cuatro pilares y no hay una “receta” para alcanzarlo

CAPÍTULO 2

Primer pilar del bienestar: Nacimos para conectarnos

La lucha por la colaboración

El equipamiento social básico

La vida con otros

El rol de la conexión interpersonal en la regulación del estrés y el bienestar

El doloroso camino de la desconexión interpersonal

La “resaca social” y los efectos del exceso de otros

CAPÍTULO 3

Segundo pilar del bienestar: El espectacular “ahora”

Usualmente asociamos bienestar psicológico con experiencias del aquí y ahora

Por naturaleza, el presente es predominantemente positivo

Experimentar el aquí y ahora puede ser muy beneficioso, pero no siempre es sencillo

El exceso de presente también es perjudicial

La higiene del estrés y los pasatiempos

El movimiento como puente entre el presente y la creatividad

CAPÍTULO 4

Tercer pilar del bienestar: El horizonte mental virtuoso

El factor menos esperado de la longevidad

[La arquitectura del propósito de vida](#)
[En el horizonte mental habitan los demás](#)
[El propósito es un protector contra la adversidad](#)

[CAPÍTULO 5](#)

[Cuarto pilar del bienestar: El corazón del espejo interior](#)
[Las emociones tienen información de nosotros mismos](#)
[Conocer lo que necesitamos de los demás](#)
[El estrés interrumpe el autoconocimiento](#)
[Orquestrar el equilibrio](#)

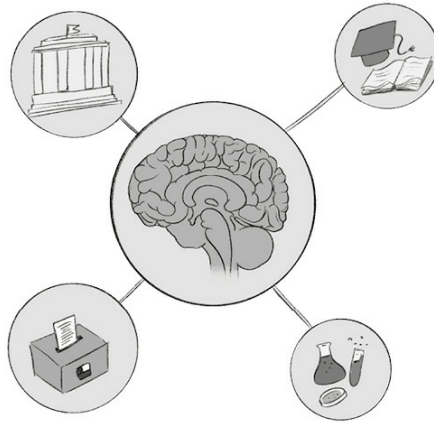
[CAPÍTULO 6](#)

[Cambiamos la sociedad](#)
[El bienestar no significa ausencia de estrés ni de sufrimiento](#)
[La homeostasis social como reflejo de nuestra capacidad de armonizar](#)
[Una sociedad que protege el bienestar psicológico](#)
[La homeostasis social y sus pilares: una tarea de vida](#)

[REFLEXIONES AL TERMINAR](#)

[Desde la lucha contra la medicalización de las emociones a las sociedades que se comprenden a sí mismas](#)
[Agradecimientos](#)
[Lecturas recomendadas](#)

Introducción



“Otorga palabras al dolor, la pena que no habla susurra en tu corazón hasta romperlo”.

William Shakespeare, dramaturgo, poeta y actor inglés.

Desde hace algunos años transitamos una época inédita en la historia de la humanidad: la salud mental capturó una buena parte de la agenda política, cultural y social, a lo largo y ancho de una mayoría del planeta. No solo los índices de dificultades en la salud mental se han incrementado de manera alarmante, sino que hoy más que nunca existe la conciencia de la importancia de fomentar el bienestar psicológico en todas sus dimensiones. Ya sea desde las esferas de la educación y la salud o alcanzando dimensiones tan amplias como las políticas sociales o la naturaleza de las relaciones humanas y sus consecuencias, las temáticas psicológicas cobran un inusitado protagonismo en la discusión pública.

Este libro quiere impulsar a las personas –y a la sociedad– a mirarse a sí mismas y que, al hacerlo, comprendan su lugar en el entramado que constituyen los pilares del bienestar psicológico. Detrás de esto hay una responsabilidad individual y colectiva que refleja plenamente los aspectos esenciales de lo que hemos llamado *homeostasis social*. ¿A qué me refiero con esto? A que cada ser humano, en orden de sostener su sobrevivencia y viabilidad material y mental, forma parte de un entorno social que le confiere un espacio de libertad, así como también le otorga soporte –y exigencias– socioculturales. Somos navegantes de esta enorme trama en la que necesitamos mantener un equilibrio entre aquello que nos diferencia y nos hace únicos y todo lo que involucra pertenecer y ser parte de un grupo.

En ese trayecto conseguimos embeber una cosmovisión de la cultura y desarrollamos un sentido de quiénes somos y qué papel jugamos en este mundo. El sufrimiento y malestar psicológico (o los denominados “problemas de salud mental”) derivan en su mayor parte de desbalances en estos equilibrios fundacionales de la mente humana. La soledad, la pérdida y la desconexión del sentido surgen directamente de nuestra relación con otras personas e incluso de cierto tipo de entornos culturales. En occidente, por ejemplo, los seres humanos, una especie altamente colaborativa y por esencia un “animal social”, hemos creado entornos que fomentan a tal nivel el sentido de la individualidad que terminamos por mermar el bienestar personal y colectivo, impulsando peligrosamente el sentido de la soledad, la desconexión y la alienación de la vida afectiva, por un lado, y la degradación de cohesión social, por el otro.

El motor fundamental de la homeostasis social son las emociones. No se puede comprender la psicología humana sin comprender la estructura y los principios fundamentales de la vida afectiva. Las emociones son verdaderas herramientas de autoconocimiento y en ellas radican las llaves del bienestar o el malestar psicológico. Es urgente favorecer en todos los niveles posibles, por ende, la alfabetización emocional. Una sociedad donde las personas no se conocen a sí mismas, o donde la misma sociedad no es consciente de los sesgos emocionales que imprime a sus miembros, está condenada a navegar sin rumbo en la arena del bienestar psicológico y la salud mental. De hecho, ese es el escenario que actualmente prevalece en la mayor parte del mundo.

Paradójicamente, en un mundo plagado de información, conocemos poco el funcionamiento de las emociones y cómo se relacionan con el desarrollo humano positivo. Se han cometido

demasiados errores al considerar el funcionamiento mental y afectivo y, a partir de la necesidad de promover intereses ajenos a la salud mental, lamentablemente se han promovido visiones del ser humano que no solo se alejan enormemente de los principios por los cuales opera el bienestar, sino que además estas mismas cosmovisiones del mundo afectivo terminan por volverse en contra de nosotros. Ejemplos hay muchos, pero al menos dos son muy relevantes: la tiranía de la felicidad y la medicalización de la experiencia humana. Se le ha dado excesiva tribuna a la idea de que la felicidad es el horizonte de la existencia humana, al tiempo que se ha instalado una cultura del control emocional por encima de la comprensión de las emociones. Esta combinación ha facilitado la alarmante medicalización de la vida afectiva, en la que cualquier forma de malestar parece solucionarse con un psicofármaco y en la que todo tipo de sufrimiento, por definición, se considera una patología o una enfermedad –o, como dicta el término en boga, “desórdenes cerebrales”–. Desde la profunda convicción científica de que esto no solo es un error, sino que también engendra por sí mismo problemas significativos en la salud mental, el objetivo que nos motiva es avanzar en el sentido contrario a esta absurda paradoja.

Este no es un libro de recomendaciones ni una letanía de prescripciones de cómo se debe vivir la vida. De eso, basta levantar una piedra y encontraremos cientos y miles de comentaristas que colman redes sociales con verbalismos de toda clase. Este libro busca algo diferente: pretende enseñar y que el lector pueda comprender de qué se trata y en qué consiste el bienestar psicológico y, desde allí, estimular preguntas y nuevos desafíos. Tiene un objetivo ambicioso, no facilista, pero honesto; de hecho, opera bajo el principio de lo que llamaremos la “veracidad y honestidad científica”. Me interesa tematizar y poner en palabras lo que impulsa el malestar psicológico para movilizar el cambio, como sabiamente nos propuso Shakespeare. Al servicio del cambio queremos posicionar la ciencia como insumo fundacional de cualquier emprendimiento en miras del bienestar psicológico y de una sociedad humanizada.

La ciencia y la perspectiva detrás de los conceptos vertidos en el texto que tienes en tus manos son el fruto de más de 20 años de labores de investigación y atención clínica de pacientes. Como investigador he tenido la suerte de desarrollar programas de investigación en salud mental, estrés y regulación emocional. La ciencia me ha enseñado a mantener siempre una actitud de humildad frente al conocimiento; este es un método honesto, pero no la verdad. Bajo ese principio ético se ofrecen los contenidos de este libro.

Paralelamente a mis labores como investigador, he cultivado una práctica clínica permanente, lo que me ha hecho muy sensible a las vivencias personales y atento a los contenidos y cualidades de las experiencias del que sufre. Como resultado de esta combinación, he alcanzado una profunda conciencia del respeto y la apreciación hacia lo específico, al mismo tiempo que reconozco la singularidad e indivisibilidad de la experiencia de cada individuo.

El costo personal de esta trayectoria ha sido que en el ámbito científico se me ha relativizado por “ser un clínico”, al mismo tiempo que en el círculo de la psicología clínica se me cataloga como “un investigador” y, por lo tanto, sospechoso de no calificar completamente en el “perfil” del psicólogo clínico estándar. Pero con la perspectiva del tiempo, y observando cómo se ha desenvuelto la psicología científica, valoro la enorme ventaja que significó esta “doble militancia”, la que se ha traducido en una perspectiva informada y sólida desde el punto de vista científico, pero vinculada fuertemente a las vivencias y problemáticas de personas que sufren. Sin duda, esto ha sido el motor de mi creatividad durante estas décadas y un lugar de privilegio para poder referirme a las temáticas que hoy tanto nos preocupan.

La tarea de la escritura de este libro se realizó en tres etapas, divididas en tercios casi idénticos,

en tres ciudades distintas: Santiago de Chile, Nueva York y Barcelona. Por esto, hay ideas que representan diferentes momentos de reflexión a lo largo de un año y medio de trabajo segmentado. Esto aporta riqueza a los conceptos, que como muchas actividades en la vida se engrandecen con el tiempo y toman formas insospechadas. Como en las expresiones artísticas, parte de lo escrito lo experimenté como un flujo de ideas que, cual torrente, llegaron fluidamente a mi conciencia. Otras secciones, en cambio, me tomaron mucho tiempo, algo así como bordar detalladamente un telar. La combinación de circunstancias y los diferentes estilos probablemente impliquen una heterogeneidad en la profundidad del análisis. En todo momento, sin embargo, intenté respetar una máxima: que mis palabras sean comprendidas por el público más amplio y diverso.

Como explicaré en las páginas venideras, el contenido que desarrollé es lo que –como interesado en psicología– me hubiera gustado conocer y aprender en diversas etapas de mi desarrollo personal. Sin duda, es un libro que puede leerse en distintas etapas de la vida y, en consecuencia, tendrá distintos tipos de aportaciones; esa es la idea. En mi opinión, los conceptos aquí abordados son una materia obligatoria para personas que quieren desarrollarse plenamente. La virtud de este texto justamente es acelerar lo que lleva una vida completa comprender. Esa es la esencia de nuestra capacidad humana única, la habilidad de armonizar nuestras vidas y experiencias con las de otros.

El desafío que tenemos por delante es instalar un entorno que invite a reconectar y revalorizar los vínculos afectivos como el contexto central, donde el desarrollo integral alcanza todo su potencial. Esta es una tarea política, científica, educativa y cívica. Este libro es un humilde aporte desde las ciencias psicológicas para avanzar en esa dirección.

J. Silva
Julio, 2024

CAPÍTULO 1

Lo que todos deberíamos saber del bienestar y el estrés



“Se puede saber más de lo que se puede demostrar”.

Richard Phillips Feynman, físico teórico estadounidense.

El bienestar se aprende

Escribir un libro sobre bienestar es una aventura riesgosa. La tentación de muchos autores es recurrir a la “charla sobre la felicidad”, esa avenida donde abundan los consejos, el relato efectista y el sentido común. Situar desde un marco de veracidad científica exige, como contraparte, una cuidada medida para plantear ideas y afirmaciones. Es, sin embargo, un ámbito rico y nutrido de información que muchas veces, lamentablemente, el público general desconoce. Dados los acontecimientos mundiales de los últimos años, los científicos e investigadores de las ciencias del comportamiento nos hemos visto interpelados por la abundante y urgente necesidad de la población respecto de temas relacionados con la salud mental, por un lado, y con el bienestar psicológico, por el otro. Como abordaremos en varias secciones de este texto, hoy más que nunca en la historia de la humanidad existe una creciente conciencia de la importancia, relevancia y centralidad de la salud mental y de su influencia esencial en el bienestar integral de las sociedades.

Bien podríamos dedicar un espacio exclusivo a ambas dimensiones, pero lo cierto es que salud mental y bienestar son muchas veces caras de una misma moneda y, por mucho que intentemos separarlas, lo que le ocurre a una termina por afectar a la otra. Al mismo tiempo, no es posible hablar de salud mental ni de bienestar sin hacerlo de las emociones. Por esta razón, el camino que emprenderemos en este escrito nos llevará a mejorar nuestra comprensión de la mente humana y sus dimensiones más relevantes, información que debería estar disponible para todas las personas, incluso ser contenido obligatorio en la educación escolar. Por ello, a lo largo de las temáticas que desarrollaremos, se pretende mejorar y promover la “alfabetización emocional” de quienes estén leyendo, con el objetivo de ayudarles a comprender la arquitectura del bienestar psicológico. Como veremos, no pretendo proponerles un recetario –tal vez algunas recomendaciones–, sino proveerlos de un marco de comprensión que les permita tomar medidas creativas y, desde sus propios contextos y experiencias, ser una mejora sustantiva de su calidad de vida y bienestar psicológico. Es el compromiso más honesto que podemos hacer y a lo que debemos aspirar desde nuestra tribuna y responsabilidad científica.

Una vida caracterizada por niveles altos de bienestar psicológico no es igual que una vida *feliz* ni mucho menos que una vida sin dificultades, traumas, estrés o sufrimiento. Contrario a lo que nuestro sentido común muchas veces dicta, la integridad del bienestar se basa en dimensiones que son superiores a la vivencia emocional, ya sea placentera o displacentera (en la jerga científica hablamos de emociones positivas versus negativas). Los estudios científicos demuestran una y otra vez, como iremos detallando en los siguientes capítulos, que las personas que llegan a mayores y que cuentan con grados de bienestar psicológico más estables pueden haber transitado por muchas crisis y dificultades en sus vidas, pero no han sido estas experiencias desafiantes las que han determinado su satisfacción por la vida. No son los eventos en sí mismos los que determinan la calidad de vida de una persona. Asimismo, el modo en que cada persona es capaz de asimilar el estrés es un determinante central en la capacidad que tendrá

para adaptarse a las experiencias dolorosas, por muy importantes que sean. Lidar y manejar el estrés es esencial en las trayectorias de vida, así como la manera en que estas se despliegan en el tiempo, ya sea en términos de adaptación o de lo que llamamos “trayectorias desadaptativas”. Frecuentemente, medio en broma medio en serio, les digo a mis estudiantes y también a algunos pacientes que “uno realmente conoce a las personas cuando las ve en un momento de estrés”. Esta frase tiene una verdad de fondo: la forma en la que manejamos nuestro estrés se relaciona con muchas habilidades cognitivas y emocionales y, además, esculpe las historias de vida.

Dicho todo esto, intentaremos desentrañar cuáles son los contenidos y la estructura del estrés – lo que en mis trabajos he llamado la “arquitectura de la mente humana”–, para luego adentrarnos en los pilares del bienestar psicológico. Como veremos, una vida integral pasa por desarrollar competencias en el ámbito de las relaciones humanas, la capacidad de situarse en el aquí y ahora, la autoconsciencia y la habilidad de desarrollar planes de vida. Estos, en su conjunto, conforman los cuatro pilares del bienestar psicológico. Detrás de esta mirada hay un principio fundamental y hasta hoy irrefutable: el bienestar se aprende. Desde que somos pequeños y comenzamos a participar en un mundo interpersonal somos objeto de procesos psicobiológicos, cognitivos, emocionales y contextuales que van esculpiendo nuestra experiencia desde sus cimientos más fundamentales. Veamos un ejemplo simple, pero de gran profundidad:

Una niña, supongamos de unos tres años, acude con su padre a una plaza cerca de su casa. El padre se sienta en un banco y observa a la distancia muchos niños que alegremente corren, saltan y juegan. Este simple ejemplo nos llevará a adentrarnos en el universo de las relaciones humanas, demostrando cómo en cada acto interpersonal se dejan ver principios que a todo ser humano gobiernan. La niña en ese escenario debe equilibrar dos sentidos permanentes y que a lo largo de toda su vida conformarán fuerzas dinámicas y recurrentes que le ayudarán a dar una forma y estructura al modo en que experimenta el mundo. Estas dos fuerzas son, por un lado, la necesidad de sentirse segura y, por el otro, la necesidad de explorar. Existe una vasta literatura científica que demuestra que estas fuerzas motivacionales conforman la unidad básica de los vínculos afectivos, el apego. La niña de nuestro ejemplo, al ver la escena de la plaza de juegos, tendrá una motivación intensa por ir a jugar y conectarse emocionalmente con otros niños, es decir, le nacerá un intenso sentido de exploración. Al acercarse a esta potente fuente de estímulos, sin embargo, modificará una dimensión esencial en su sentido de seguridad: la distancia con su padre. Cuanto más cerca se encuentra de los juegos y los niños de la plaza, más se aleja del padre. Para mantener el sentido de seguridad y conexión, la niña alternará recurrentemente sus mecanismos de atención, desde los juegos y sus nuevos amigos hacia su padre, y viceversa. Cada cierto rato buscará la mirada de su padre y tratará de coordinarse con él en dimensiones verbales y no verbales –digamos que buscará una complicidad con él a la distancia–. Así, la niña experimenta un sentido de seguridad, al mismo tiempo que satisface su necesidad de explorar y conocer el mundo. Supongamos ahora que la niña, al mirar a su padre, pocas veces o nunca encuentra su mirada, ya que cada vez que lo mira, lo busca o lo llama, él está distraído y a menudo ensimismado en su celular. Esta niña ahora tendrá el sentido de no lograr atraer la atención y la complicidad de su padre, un sentimiento que, de ser estable y repetitivo, va conformando lo que llamamos “inseguridad en el apego” –volveremos a este concepto en el capítulo 2–.

Esta simple escena nos ilustra cómo las interacciones tempranas comienzan a moldear la esencia de todo ser humano: el modo en que se relaciona con los demás. La recurrencia y repetición de esta vivencia en un caso o en el otro van delineando modos completamente

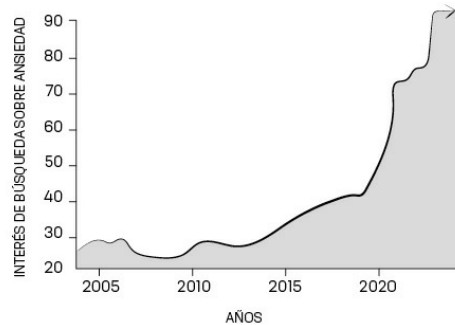
diferentes de percibir el mundo y a uno mismo y, por lo tanto, los aprendizajes, en este caso cómo me relaciono con otros, y van construyendo desafíos y ventajas para una vida con más o menos bienestar. Desde el día en que llegamos al mundo vamos aprendiendo, o acumulando experiencias, que van a establecer herramientas y carencias con las que podremos potenciar o dificultar nuestro bienestar psicológico.

Afortunadamente, en psicología hemos aprendido muchísimo de estos mecanismos y procesos y, aunque los psicólogos hemos fallado en promover y difundir adecuadamente estos conocimientos, hoy estamos en una posición de mucha ventaja para delinear y establecer estrategias para que todas las personas podamos buscar un camino de bienestar, creativa y autónomamente. La plasticidad de nuestro cerebro implica que nuestro desarrollo psicológico es prolongado y se extiende en el tiempo, muchísimo más allá de lo que muchos imaginan. Esta flexibilidad le otorga a nuestra vida diversas y múltiples opciones de desarrollar competencias socioemocionales y, en definitiva, aprender nuevas formas de promover el bienestar psicológico en nosotros mismos. Este libro tiene ese espíritu y motivación y, a la vez, pretende ser un medio de divulgación y un motivador para ustedes en su propia búsqueda de una vida mejor. También es importante decir que el libro también busca influir en nuestra sociedad en su conjunto. El bienestar psicológico, como veremos, no es solo una responsabilidad individual, también la cultura y la sociedad tienen algo que decir.

Vivimos una epidemia (silenciosa) de estrés

La preocupación por la salud mental se ha instalado en el mundo entero, especialmente en Occidente. En un estudio internacional reciente¹ sorprende la relevancia que han adquirido los problemas de índole psicológica, desplazando incluso a enfermedades que en los últimos años sistemáticamente encabezaban las listas, como el cáncer. Tras preguntar en más de 34 países por los mayores problemas de salud que enfrentan las personas en Suecia, Chile, Irlanda, Portugal, España y Estados Unidos, los encuestados consideran que la salud mental es el principal. Si se descarta el Covid-19, hoy por hoy, la salud mental lidera a nivel mundial en las encuestas que indagan sobre nuestros temores y preocupaciones. En comparación con el año 2018, cuando se realizó la misma pregunta², hay un aumento de casi el 10% a nivel mundial (5% desde el 2020)³ de la preocupación por estas problemáticas. Si observamos las conductas habituales de la población, nos encontramos con información convergente.

Por ejemplo, en la figura 1 se observa un gráfico del grado de interés en Google de la palabra ansiedad en el mundo hispanoparlante entre enero de 2004 y mayo de 2024. Fíjense cómo el interés se acentúa notablemente en los últimos cinco años, lo que demuestra la relevancia que ha cobrado el término en las personas progresiva y sistemáticamente en el último lustro.



Datos obtenidos de Google Trends.

La salud mental ha captado nuestra atención por una razón sencilla: la realidad que estamos enfrentando. Estudios a lo largo del planeta demuestran que los índices de depresión y ansiedad, y las tasas de suicidio, han llegado a niveles nunca vistos. El 40% de los españoles, por ejemplo, considera que su bienestar psicológico es bajo y cerca del 50% indica que ha experimentado una crisis de ansiedad a lo largo de su vida⁴. Estudios públicos y privados han dado cuenta de los cambios epidemiológicos de las últimas décadas, que en Europa y América revelan la compleja situación que se repite en la mayor parte de los países analizados: la salud mental viene empeorando sistemáticamente en las últimas dos décadas con un aceleramiento pospandemia⁵. Es decir, la pandemia desató una crisis de salud mental innegable por mérito propio, pero también por el nivel de problemas que la población ya evidenciaba. De hecho, los países con peores índices de problemas de salud mental fueron los que mayor impacto sufrieron producto de la pandemia. En Iberoamérica, Chile lideró en las últimas dos décadas los índices de depresión y ansiedad. Consiguientemente, un estudio comparativo de diversos países (Chile, Honduras, México, Costa Rica y España) demostró que justamente Chile presentaba los niveles más altos de estrés, ansiedad, depresión y somatización asociados a la pandemia⁶.

Detrás de este sombrío escenario hay algunos factores que nos permitirán acercarnos a su comprensión. Los desórdenes o problemas de la salud mental son la expresión superficial de fenómenos asociados a un contexto sociocultural e histórico y, al mismo tiempo, el resultado visible de vivencias y experiencias individuales. Al buscar explicaciones que nos permitan comunicar estos disímiles niveles de análisis, debemos trazar líneas mediante procesos que en ciencias clínicas llamamos “transdiagnósticos”, es decir, fenómenos que, sin ser exclusivos de una condición de salud, participan en el inicio y transcurso de un conjunto de ellos. El estrés y su gestión, o regulación, es uno de estos fenómenos.

Como ya hemos anticipado, la manera en que una persona lidia con el estrés define en gran medida su bienestar psicológico y su salud mental. Así, independientemente del desorden mental específico que estemos analizando, en la mayoría de ellos existe en la base un contexto o una experiencia estresante que la persona no logra afrontar o le es muy difícil hacerlo. Por esto, descontando las problemáticas mentales de origen genético, el único escenario que permite que los niveles de desórdenes mentales varíen en una población (aumenten o disminuyan) es que los niveles de estrés de esta comunidad cambien drásticamente. Por lo tanto, bajo los signos visibles de la crisis de salud mental, en el mundo existe una gran epidemia silenciosa de estrés, de mayor volumen y relevancia que sus efectos superficiales. Además, la gente lo comprende e intuye perfectamente, por ejemplo, los españoles atribuyen sus problemas de salud mental a tres factores principales: al estrés económico (91%), el estrés por el futuro (89%) y el estrés de la

vida diaria, las presiones y exigencias (89%). En Argentina, un país que valora la salud mental y sus abordajes psicológicos –en la forma de psicoterapia–, el 38% de sus habitantes dicen que el estrés es el peor problema de salud pública en la actualidad.

Comprender qué determinantes sociales se asocian al estrés es entonces fundamental si queremos develar qué condicionantes tienen el bienestar psicológico y la salud mental. Si necesitamos ayudar a un individuo o a nosotros mismos, debemos primeramente situarnos en un contexto más amplio. Indudablemente factores como el nivel socioeconómico, la pertenencia a minorías o situaciones contextuales extremas, como desastres naturales y guerras, inmediatamente emergen como explicaciones del estrés, y no les falta razón. Sin embargo, hay algunos elementos estructurales del sufrimiento humano que es importante desentrañar si queremos tener una explicación verdaderamente profunda, y científica, que nos permita entender no solo las condiciones sociales del estrés, sino también el papel de la experiencia individual en este. Desde allí podremos construir un argumento para demostrar que el bienestar psicológico tiene una dependencia esencial en lo que más adelante llamaremos la “homeostasis social” y los cuatro pilares del bienestar.

El modo en que nos relacionamos inició la epidemia de estrés

La manera en que las sociedades construyen perspectivas del lugar y el rol que las personas tienen en el entramado sociocultural establecen las condiciones y principios por los cuales aquilatamos y cernimos nuestras vivencias y comportamientos. El modo en que nos relacionamos unos con otros, las expectativas que forjamos de las personas que nos rodean y la forma en que colectivamente abordamos el día a día surgen no solo de la espontaneidad de la vida diaria, sino también de reglas que la sociedad silenciosamente establece como cánones autoimpuestos. ¿Es esto importante para el bienestar y la salud mental?

Si queremos entender el bienestar psicológico, debemos tener alguna noción de estos determinantes macroscópicos de la salud mental para cotejar si nuestra aproximación centrada en el individuo tiene sentido en un marco más amplio y abarcador de todo el asunto. Más que mal, sería ingenuo pensar que los procesos sociales amplios y ajenos a la conciencia y control de un individuo son completamente independientes de sus vivencias personales. Por otro lado, también sería ingenuo considerar que la mente humana no se abre camino, expresándose de algún modo, en los grandes procesos sociales. Lo primero es usualmente el punto de vista más aceptado; lo segundo, pocas veces se visualiza y se comprende. Nunca olvidemos que las sociedades y la cultura emergen desde la sofisticación de nuestra necesidad humana de estar conectados unos con otros, y no al revés.

Si bien el título de esta sección puede parecer excesivo o de escasa parsimonia, lo cierto es que se sustenta en evidencia científica de diferentes disciplinas. Y para llegar a comprender y dimensionar la importancia de la idea, hay que comenzar desde lo básico. Como veremos en extenso en el capítulo 2, la calidad de los vínculos afectivos y sociales es un aspecto esencial en la sobrevivencia y la longevidad de todos los animales sociales, al menos de los mamíferos. En una interesante publicación de la revista Science en el 2020, del investigador Noah Snyder-Mackler y colaboradores, titulada “Determinantes sociales de la salud y la sobrevivencia en humanos y otros animales”, lo plantean de este modo: los determinantes de la salud, morbilidad y mortalidad en animales y humanos tienen un sustrato fundamental, la calidad de las relaciones interpersonales, especialmente el estatus social, la capacidad de integración social y la ausencia

de adversidades sociales en la infancia. Sorprendentemente, como veremos a lo largo de muchos pasajes de este libro, la salud y la sobrevivencia tienen un carácter social y psicológico ineludible. Las habilidades sociales, por lo tanto, son una herramienta poderosa de adaptación evolutiva, que en los mamíferos suponen la base fundacional donde el comportamiento complejo se erige y desarrolla. Es justamente esta complejidad en las sociedades y el comportamiento lo que establece el contexto en el que otros componentes interpersonales en los grupos sociales más complejos se superponen, por ejemplo, el caso de los primates.

Efectivamente, sabemos hoy en día sobre las formas de colaboración social que a medida que los grupos de individuos de una especie van aumentando en cantidad y especializando sus formas de colaborar, surgen nuevas formas de interactuar. Estas tienen un índice bajo de determinación genética, pero, en cambio, se van heredando culturalmente en generaciones venideras gracias a su valor adaptativo. En este sentido, una importante observación de la etología indica que cuando los primates adquieren mayor complejidad social, adoptan una estrategia evolutiva de vivir en parejas⁷. Este hecho que, dicho sea de paso, le quita *novedad* a la vida en pareja de los seres humanos, tiene consecuencias insospechadas para nuestra especie cuando se considera a la luz de procesos históricos de largo desarrollo.

Sobre la arquitectura evolutiva de la vida en pareja en primates, los seres humanos hemos ido instalando capas cada vez más densas y sofisticadas de reglas, normas y herramientas culturales que le dan una funcionalidad y resultados que no están bajo el control de los individuos, aplicando la conocida regla de: “el todo es más que la suma de las partes”. El caso de la cultura occidental ha sido descrito en mayor detalle por el economista Jonathan Schulz. En su trabajo titulado *La iglesia, el parentesco intensivo y las variaciones psicológicas globales*, argumenta que en la cultura occidental europea ciertos tabúes fueron impuestos por la Iglesia a la vida en pareja –como la prohibición de incesto y limitación de clanes familiares– y comenzaron a mermar las formas más “colectivistas” de las sociedades. De hecho, los datos así lo confirman: la disminución de los matrimonios entre parientes en una cultura se relaciona directamente con la conformación de una sociedad “individualista”. Es este tipo de cultura lo que a lo largo de los siglos ha ido profundizando una cosmovisión que promueve la preponderancia del individuo por encima de su contexto colectivo, y que se ha ido extendiendo cada vez con más fuerza por todo el mundo. Un reporte reciente indica que, a lo largo de la historia, la adopción de la cosmovisión occidental europea, junto con el desarrollo económico, ha potenciado la rápida adopción de sociedades que tienen esta forma de relacionarse, hasta el punto de generar un “incremento global del individualismo”. Efectivamente, muchos países en las últimas décadas están abandonando el colectivismo de la mano de sus avances económicos.

¿Qué tiene que ver todo esto con lo que aborda este libro? Las consecuencias de esta transformación cultural a gran escala se han dejado sentir en innumerables indicadores de bienestar y salud mental, generando lo que podríamos llamar “la paradoja de la suma de las partes”. Los seres humanos, una especie altamente colaborativa y por esencia un “animal social”, han creado entornos que fomentan a tal nivel el sentido de individualidad que terminan por mermar el bienestar personal y colectivo, impulsando peligrosamente el sentido de soledad, desconexión y alienación de la vida afectiva: una verdadera “cultura de la soledad”. Si se pudieran expresar en una sola idea las causas de estas consecuencias negativas, sin lugar a dudas esta sería la pérdida de lazos afectivos. Hace ya dos décadas, el científico político Robert D. Putnam lo venía anunciando en su aguda obra *Bowling alone: the collapse and revival of American community* (o *Jugando a los bolos solitariamente*, en español): Los cambios sociales

en Estados Unidos, el paradigma de las sociedades individualistas, derivaron en una creciente tendencia de los ciudadanos a limitar (incluso, en no pocos casos, a abandonar) su participación en la vida cívica, política y religiosa, y también su involucramiento en la participación social informal y del trabajo.

En Europa, el panorama es similar; la primera encuesta internacional para establecer un “*ranking* de soledad”, en junio de 2023, arrojó datos preocupantes: el 13% de la población declara sentirse sola la mayor parte del tiempo, siendo este efecto mucho mayor en jóvenes. En países como Irlanda (20%), Luxemburgo (17%), Bulgaria (16%) y Grecia (16%) los porcentajes son derechamente alarmantes. En España, un estudio social, de febrero de 2023 indica que el 77% de la población considera la soledad como un problema relevante a nivel nacional⁸. Al observar el detalle de la encuesta se develan nuevamente datos muy preocupantes: cerca del 22% de los encuestados declara sentir mucha o bastante soledad en el último año, porcentaje que sube a 36,9% en el caso de los jóvenes. Claramente existe una ola de degradación del capital social en Europa y en el mundo, paradójicamente en una época donde las comunidades virtuales no paran de crecer.

A este panorama le debemos agregar un ingrediente más: la velocidad en que las sociedades adoptan la cosmovisión individualista, lo que los expertos denominan “la transición del colectivismo al individualismo”. Como podrán imaginarse, cuanto mayor es la velocidad de transición de una cultura a otra, mayores son los efectos negativos. Sabemos hoy en día que transiciones muy aceleradas al individualismo generan contextos adversos para la salud mental y que las personas en estas sociedades tienen por regla general mayores tasas de desórdenes afectivos, particularmente depresión y ansiedad. El círculo se cierra al constatar que los dos países que en las últimas décadas han realizado transiciones hacia el individualismo con mayor velocidad son Corea del Sur y Chile. En nuestro caso, la transición ocurrió entre el año 2000 y 2010, exactamente cuando apareció la epidemia del estrés y salud mental más grande aquí reportada. Por lo tanto, no es exagerado decir que la forma en cómo nuestra sociedad fomenta cierto tipo de concepción de las personas y sus relaciones interpersonales tiene un impacto directo en el bienestar y la salud mental.

La necesidad y la urgencia de promover el bienestar y la salud mental, por lo tanto, es una respuesta que nuestra sociedad en su conjunto está dando a esta realidad que se ha venido gestando y que se ha instalado por tantos años. A la luz de esta evidencia resultan completamente lógicos los reportes que publicamos el año 2020, que indicaban que existe una creciente necesidad de fomentar relaciones empáticas, potenciar la educación emocional e impulsar nuestra educación cívica⁹. De hecho, el 61% de una muestra representativa de la población consideraba que la educación cívica, entendida como colaborar y vivir en sociedad, es lo que más se necesita potenciar en la educación junto con la alfabetización emocional (21%). Enseñar economía (8%) o espiritualidad (2%) parece no ser relevante hoy en día.

La pandemia repercutió críticamente en la salud mental porque afectó la homeostasis social

Podríamos haber concluido nuestro periplo por el contexto del estrés entregando los antecedentes estadísticos y epidemiológicos que nos dejaron la pandemia y otros acontecimientos de los últimos años. Parece razonable y concluyente indicar además que, en el periodo de crisis sanitaria, tal como detallamos en la sección anterior, la salud mental y el bienestar se vieron afectados de manera alarmante. De hecho, los profesionales de la salud y las ciencias sociales, cuando la han abordado, justamente han adoptado ese enfoque, uno descriptivo.

La descripción de los fenómenos es un aspecto esencial e insustituible de la ciencia. De hecho, una ciencia que no tiene una descripción detallada de los fenómenos no se puede constituir como tal. Pero para erigirse como un método de conocimiento, esta requiere dar un paso más allá de las descripciones y ofrecer una explicación. En ciencias exactas, como la física, esto es muy evidente. Por ejemplo, el astrónomo y matemático Johannes Kepler¹⁰ fue capaz de describir matemáticamente, con una alta presión, las órbitas de los planetas sin nunca ofrecer una explicación del origen de estas trayectorias. A la vez, desde tiempos inmemorables, la humanidad ha documentado el fenómeno de las mareas, desarrollando calendarios e incluso un instrumento de bastante precisión –el nocturlabio– para predecirlas (en 1551 ya hay escritos que lo mencionan¹¹). Gracias a Newton, y luego a Einstein, pudimos comprender y explicar que ambos fenómenos (las trayectorias de las órbitas y las mareas) dependen de un proceso subyacente común: la gravedad. Sin su componente explicativo, la ciencia solo sería una lista innumerable de hechos observables sin conexión relevante alguna y con un bajo poder integrativo. Lamentablemente, en las ciencias sociales y del comportamiento muchas veces esto se pierde de vista, y la pandemia lo demostró sobradamente. La cantidad de estudios que se realizaron y cuya principal conclusión era un dato estadístico de naturaleza descriptiva es inconmensurable. Sin embargo, los estudios que ofrecieron explicaciones del fenómeno que estábamos observando fueron escasos.

Desde la perspectiva psicobiológica sobre la cual se sustenta este libro, hay una explicación clara para comprender los efectos de la pandemia, que tiene que ver con el impacto que tuvo la crisis sanitaria en el modo en que nos relacionamos. Como detallaremos a continuación, si la pandemia solo hubiera sido un problema sanitario de alto contagio y de moderada mortalidad, como lo es, los efectos en salud mental y bienestar hubieran sido muy acotados. El problema surge cuando se introducen en la ecuación los confinamientos y todas las medidas que restringen el contacto y la movilidad social. Como es sabido, una de las estrategias más utilizadas a lo largo del mundo fueron los confinamientos y diversas estrategias de “distanciamiento social”. Con esta información, en los innumerables estudios realizados durante este periodo se comenzaron a despejar y comprender los procesos subyacentes: los síntomas psicológicos más acentuados y las tasas más elevadas de desbalances emocionales se presentaron en relación con estas estrategias de distancia social, principalmente los confinamientos.

Al comienzo de este primer capítulo les di un ejemplo de una niña con su padre en la plaza, jugando con otros niños. A través de ese ejemplo desvelaríamos algunos aspectos universales que gobiernan la arquitectura de la mente. Pues detrás de las explicaciones que aquí ofreceré,

están los mismos principios que se revelan en una relación básica de apego. Todos los seres humanos necesitamos mantener cercanía con otros –y un sentido de seguridad–, junto con la posibilidad de tener autonomía e independencia de esas relaciones –un sentido de libertad y exploración–. El constante y cambiante equilibrio entre estas dos necesidades en el desarrollo es clave para comprender cómo la mente humana se va estructurando y cómo en ese intercambio permanente se van favoreciendo el bienestar o el sufrimiento. Perder el sentido de seguridad (pérdida emocional) y/o vivir experiencias que dañan el sentido de libertad (abuso, sobrecontrol) pueden causar un mayor daño y desbalance emocional. Los seres humanos navegamos en las relaciones con otros para obtener un sentido de vida, ya sea positivo o negativo. Mantener un equilibrio saludable entre estas dos necesidades emocionales básicas –un sentido de seguridad y un sentido de libertad y exploración– es lo que vamos a denominar “homeostasis social”.

La homeostasis social se refiere al equilibrio óptimo entre las interacciones sociales y la autonomía personal, esencial para un bienestar psicológico saludable. Este concepto es análogo a la homeostasis en sistemas biológicos, donde el cuerpo mantiene constantes vitales como la temperatura y el pH dentro de rangos específicos para funcionar adecuadamente. De manera similar, la homeostasis social busca equilibrar nuestra necesidad de conexión con otros y nuestra independencia, garantizando así la estabilidad emocional y la salud mental. Tal como en los sistemas biológicos, pequeños desajustes en este equilibrio social pueden provocar disfunciones psicológicas o emocionales significativas.

Así pues, todos los seres humanos, seamos conscientes de ello o no, mantenemos un nivel de homeostasis social que, con base en la historia de relaciones emocionales previas, puede tener cierto énfasis respecto a otros. Por ejemplo, para algunas personas es más importante en sus relaciones interpersonales la necesidad de conectarse con otros, actuar colectivamente, anteponer las necesidades de otros por encima de las propias, etc., mientras que otras personas pueden organizar su vida (y su mente) del modo opuesto, es decir, intentando mantener una independencia de los demás, anteponiendo las propias necesidades a las de otros y buscando siempre el énfasis de la individualidad por encima de los demás. También hay quienes pueden mantener un equilibrio armonioso entre ambos impulsos. Pero, a fin de cuentas, todos alcanzan un equilibrio (a su manera) entre estas fuerzas motivacionales y emocionales, estabilizando un nivel de homeostasis social específico a cada momento del desarrollo. Al igual que la pérdida de la homeostasis fisiológica, que desencadena comportamientos y estados motivacionales para recuperar el equilibrio (por ejemplo la sed en el caso de la deshidratación), la pérdida de la homeostasis social es la fuente de las emociones más intensas que un ser humano puede experimentar, como la tristeza, el miedo, la ira, entre otras. Una parte importante del set de estas emociones es para restablecer la homeostasis social (volveremos a este punto de las emociones en la siguiente sección) o, dicho de otra manera: las emociones humanas tienen como una de sus funciones principales ayudarnos a encontrar un punto de equilibrio en las relaciones afectivas que nos resultan más relevantes.

Con esto en mente, ahora podemos explicar el efecto de la pandemia en la salud mental y el bienestar de la población. Sin duda, las primeras noticias y los preocupantes datos epidemiológicos del Covid-19 fueron capturando más nuestra atención a medida que las consecuencias del virus se dejaban ver en otros países. Las preocupaciones iniciales derivaban, por supuesto, de la incertidumbre: ¿voy a enfermarme? ¿Algún ser querido enfermará? ¿Las

consecuencias en mi país serán graves? ¿Podré mantener mi trabajo? ¿Habrá suficientes alimentos y servicios básicos?

Como veremos en detalle en la siguiente sección, la incertidumbre por sí misma es una fuente de importantes emociones, como la ansiedad o la angustia. Muchos estudios internacionales al comienzo de la pandemia y otros realizados en epidemias pasadas indican justamente esto, que las experiencias de incertidumbre asociadas al miedo a enfermarse y la incertidumbre económica eran los problemas psicológicos más importantes en ese momento. Sin embargo, con las medidas de movilidad y distanciamiento social y, sobre todo, cuando se instalaron los confinamientos, las noticias alrededor del mundo daban cuenta de graves consecuencias. Para nuestra perspectiva esto no es extraño: el confinamiento nos exigió alterar nuestra homeostasis social violentamente. Por un lado, nos vimos obligados a permanecer en un lugar específico, lo que para algunos implicó estar solos durante largos periodos de tiempo; para otros supuso compartir el día a día con las mismas personas, por mucho tiempo y sin alternativa, y para algunos otros representó dejar de ver a familiares, amigos, compañeros de trabajo, etc. Expresado en nuestro lenguaje, los confinamientos para algunos significaron perder la libertad y la autonomía social –lo que podríamos identificar como hacinamiento–, para otros implicó perder principalmente la cercanía con los demás –lo que podríamos identificar como aislamiento– y para otros menos afortunados aún supuso perder ambas –lo que será agobio–.

Ahora imaginemos a un estudiante originario de la ciudad de Villarrica, que se trasladó a Santiago para cursar estudios universitarios y que, en marzo de 2020, se encontró en medio de un largo confinamiento, lejos de familiares y amigos, viviendo con tres desconocidos en un piso. Este muchacho probablemente experimentó un sentido de aislamiento por la desconexión de su entorno protector y, al mismo tiempo, una excesiva cercanía o poca autonomía de personas que no eran cercanas ni significativas (hacinamiento). Más aún, debido a las limitaciones del lugar, muchos de los espacios debían compartirse y, aunque todos tenían actividades *online* independientes, se interrumpían frecuentemente, dado el poco espacio disponible. De este modo, el estudiante en Santiago se encontraba en una situación de verdadero agobio emocional. Durante un confinamiento del año 2021 nuestro equipo de investigación realizó un estudio de la homeostasis social (Silva *et al.*, 2021), con el objetivo de intentar predecir el nivel de intensidad de la incertidumbre, la ansiedad, el estrés y el miedo. Buscábamos demostrar que el equilibrio interpersonal –o su ruptura– era un elemento clave para comprender los problemas de salud mental asociados a los confinamientos. Los resultados fueron honestamente impresionantes.

La primera observación interesante es que el 51% de una muestra significativa de personas que vivieron el confinamiento de marzo de 2020 sufrió una pérdida global de su homeostasis social, es decir, vivieron en un estado de agobio emocional. Por contraste, solo el 14% de la muestra logró mantener un equilibrio social en este periodo. Cuando analizamos la relación entre el nivel de equilibrio social y los síntomas psicológicos y de bienestar, los datos son concluyentes e inequívocos: si los equilibrados reportaban un 10% de presencia de tristeza, los agobiados un 60%; mientras que los equilibrados padecían un 19% de estrés, y los agobiados un 75%. En cuanto a la incertidumbre, los valores fueron un 27% frente a un 70%, respectivamente; y de ansiedad, un 27% contra un 74%. Con estos datos y este enfoque, por lo tanto, podemos sostener que cuando se trata de comprender los efectos de la pandemia en la salud mental es imprescindible identificar cómo la persona fue afectada en el equilibrio de sus relaciones interpersonales. Sin lugar a dudas, la pandemia repercutió críticamente en la salud mental porque afectó el modo en que nos relacionamos.

Ahora que tenemos una explicación, al igual que el ejemplo que les di relacionado a la física, podemos conectar observaciones anteriores y predecir el futuro de mejor manera. Es decir, podríamos declarar que cualquier proceso social que afecte e interrumpa el modo en que nos relacionamos socialmente (homeostasis social) tendrá como resultado la aparición de los esfuerzos de las personas por recobrar o recuperar su equilibrio social, es decir, sufrimiento en la forma de emociones negativas y, en su conjunto, desbalances de la salud mental. En el caso de la epidemia silenciosa del estrés, este proceso social ocurrió en el plazo de una década; mientras que en la pandemia, en meses. En el caso de la niña que mira a su padre y no lo encuentra, es instantáneo. Como ven, se trata de fenómenos superficialmente muy distintos, pero idénticos en cuanto a la dimensión psicológica que afectan.

La estructura de las emociones es fundamental para comprender el estrés

Tras haber dado pasos esenciales en nuestra comprensión del contexto del estrés, ahora debemos adentrarnos en su psicología y sus componentes más relevantes. Por regla general, se asume que el estrés es una respuesta global del organismo frente a un desafío o amenaza. Los textos de divulgación usualmente describen los aspectos somáticos y fisiológicos, y destacan además los factores contextuales que lo provocan. Por ejemplo, la respuesta humana del estrés incluye modificaciones en la tasa cardiaca, secreción de hormonas, cambios en la expresión corporal y respuestas subjetivas. Otros textos enfatizan los tipos de estrés, y otros su cualidad. Por ejemplo, la famosa curva de Yerkes-Dodson¹² ha sido una frecuente forma de mostrar cómo la relación entre el nivel de estrés y el rendimiento en una tarea permite cualificarlo, desde uno óptimo a otro tóxico. En mi opinión, la literatura de divulgación pierde de vista el hecho más esencial de todos: el estrés lleva emociones aparejadas consigo. Si no comprendemos estas emociones, habremos perdido de vista los procesos que nos permitirán entender la otra cara del estrés y la salud mental, como ya sabemos: el bienestar.

La afectividad humana consiste en un nutrido repertorio de respuestas, desde aquellas más estables y duraderas, como el estado de ánimo y los sentimientos, hasta las más inmediatas y contingentes, como las emociones. Para clarificar lo mejor posible el rol de las emociones, las debemos situar en su contexto evolutivo. Como muchos autores han enfatizado, las emociones tienen un valor de adaptación y son una fuente importante para organizar y dirigir el comportamiento de organismos complejos. Simplificando el análisis podríamos pensar en las emociones como una complejización de la motivación. Efectivamente, los estados motivacionales son tendencias a la acción que surgen por una necesidad fisiológica. Tal como ejemplificamos anteriormente, un organismo complejo que se encuentra en un estado de deshidratación tendrá un estado motivacional (sed) que se iniciará y mantendrá ciertas conductas. Las emociones son una forma de organización del comportamiento que involucra un principio equiparable, pero de más complejidad. No olvidemos que el sistema cerebral de las emociones deriva evolutivamente del sistema cerebral de la motivación. Por lo tanto, siempre que visualizamos una emoción debemos imaginarla como la expresión de una necesidad no satisfecha (emociones displacenteras o negativas) o una necesidad satisfecha (emociones placenteras o positivas).

William James, uno de los fundadores de la psicología científica, indicaba acertadamente que toda emoción tiene un objeto al cual dirigirse¹³. En sus palabras, las emociones son “intencionales”, por lo tanto, siempre se refieren a algo: “tengo miedo de”, “me da rabia que” o “me siento orgulloso/a por”. De este modo, las emociones son respuestas fisiológicas y expresivas que generan una experiencia y un estado global que identifica un objeto que: a) inicia una necesidad o b) ha satisfecho una necesidad. Detrás de esta simple conclusión, hay más de un siglo de investigación en psicología de la emoción.

Ahora, veamos esta explicación en un ejemplo: un chico se siente atraído por una compañera de curso (una sensación que interpreta como positiva) y un día, en el recreo, se le acerca para intentar decirle lo que siente, pero al hacerlo experimenta una intensa emoción de vergüenza, se sonroja y es incapaz de hablarle. La escena termina penosamente con el chico sentado al lado de su compañera avergonzado y paralizado. En terapia este joven refiere a “me dio vergüenza, no puedo hablarle, no soy suficiente”. Vemos en este ejemplo que el joven tiene la necesidad de ser aceptado o querido por su compañera, pero que al mirarse a través de los ojos de ella se siente insuficiente y no apto. La vergüenza es una emoción social con la que nos percibimos incapaces de lograr un estándar social importante, lo que nos hace peligrar en cuanto a la aceptación del grupo social. Nuestra necesidad de ser aceptados se pone en peligro cuando nos vemos incapaces o no aptos para lograrlo. Así, cada emoción, como explicamos, tiene su objeto y su necesidad.

Una vez identificada la organización básica de las emociones, debemos exponer uno de sus aspectos más relevantes: la organización de las emociones en el tiempo. Este análisis nos dará una llave explicativa para desentrañar principios esenciales de la afectividad humana y, con esto, comprender algunos elementos fundamentales del bienestar. Pero antes debemos hacer una escala conceptual relevante, referida a la representación mental del tiempo.

La mente humana es, por lejos, la que mayor complejidad tiene en el reino animal, la que deriva de algunas diferencias importantes de nuestro sistema nervioso en comparación con otras especies. Tal como ha demostrado elegantemente el equipo de investigación dirigido por la investigadora Suzana Herculano-Houzel¹⁴, el sistema nervioso de los primates tiene un número total de neuronas muy superior al del resto de especies. Los seres humanos tenemos un cerebro de primate, el mayor de su clase, donde disponemos de un volumen importante de nuestra corteza prefrontal. Esta región del cerebro es un “área de integración” que permite realizar lo que muchos autores llaman las “funciones ejecutivas”, que se refieren a habilidades como organizar, planificar, memorizar, ordenar, etc. Sin embargo, el investigador español radicado en EE.UU. Joaquín Fuster, en uno de los libros más influyentes de la neurociencia conductual, *The prefrontal cortex: Anatomy, physiology, and neuropsychology of the frontal lobe*, propuso una definición integrada de la función prefrontal: la organización temporal de la conducta.

Fuster, visionariamente, plantea que la ciencia no habría logrado entender la función frontal en su dimensión más abstracta. En ese contexto, afirma que el rol de esta corteza cerebral es crear representaciones de la realidad en una dimensión imaginaria del tiempo, donde por primera vez en la evolución emergen explícitamente el pasado y el presente. Gracias a esta representación compleja de la realidad, los seres humanos “mordemos la manzana de Adán”, dejamos de habitar el presente inmediato y nos situamos en un espacio mental sofisticado y lleno de recovecos. El futuro aparece ahora como una dimensión que podemos imaginar, anticipar y planificar, mientras que el pasado se fija como un elemento que constituye un referente para comprender el presente y el futuro imaginario.

En psicología hemos llamado a esta capacidad humana “la perspectiva temporal de la

subjetividad” –volveremos en profundidad sobre esto en el capítulo 3– o los “horizontes temporales” de la mente¹⁵. Solo gracias a esta capacidad, otros aspectos definitorios de la mente humana como la identidad personal son posibles –“yo soy una unidad en el tiempo, que tiene una continuidad en el tiempo”–. Durante muchos años, acompañé mis conferencias de divulgación con el famoso (y hermoso) cuadro titulado: *¿De dónde venimos? ¿Quiénes somos? ¿A dónde vamos?*, de Paul Gauguin, porque refleja con una estética asombrosa este aspecto esencial de la mente humana. La ciencia de Fuster y el arte de Gauguin confluyen rotundamente en esta “verdad psicológica”.

Conociendo ya la naturaleza temporal de las representaciones mentales, podemos comprender ahora con facilidad cómo se organizan las emociones en el tiempo. Dicho rápidamente, el “objeto de emoción” puede estar en el pasado, presente o futuro. Un set importante de emociones, las que compartimos con otros animales (al menos con todos los mamíferos), nos conecta con necesidad inmediata en el aquí y ahora. Así, por ejemplo, el miedo es una emoción que indica la necesidad de seguridad y que se inicia por un “objeto” que amenaza la sobrevivencia. En una ciudad como Los Angeles, en California, se sabe que un temblor o terremoto puede ser una experiencia muy terrorífica, especialmente durante los grandes episodios sísmicos. El miedo, en este caso, es una emoción que nos lleva a actuar o protegernos en la inmediatez de la situación. Pero el mundo mental humano, como vimos, no solo responde a la situación inmediata, sino que, al contrario, es un mundo mental imaginario que transita en una escala temporal abstracta. Por lo tanto, ahora yo no solo puedo tener miedo de algo que está ocurriendo en mi presente inmediato, sino que también puedo imaginar que algo que me causa miedo pueda ocurrir en el futuro. Supongamos que estoy en un edificio de treinta pisos y empiezo a pensar: “¿Qué pasaría si ahora hay un terremoto?”. Esta representación podría volverse una escena muy vívida en mi mente, y en psicología la llamamos “ansiedad”. Efectivamente, la ansiedad es el miedo a algo que imaginamos que podría ocurrir en el futuro, es decir, no es algo objetivamente presente, sino una representación. La separación del presente inmediato es una de las grandes habilidades humanas, pero también una fuente importante de sufrimiento.

Por otro lado, podemos recordar un evento que ya sucedió, por ejemplo, cuando le dijimos a un ser querido unas palabras hirientes y, ahora, al considerarlo, nos parece un gran error. Experimentamos en ese momento una emoción por algo que ya sucedió, el objeto de emoción situado en el pasado, que sentimos como culpa y tristeza. Podríamos tomar todas las emociones humanas y distribuirlas en el horizonte temporal de la mente y veremos que hay emociones relacionadas con el futuro, como la ansiedad, y otras más conectadas con el pasado, como la tristeza. Adicionalmente, podríamos utilizar este análisis para comprender el “estilo emocional” de las personas, es decir el modo en que las personas se relacionan con su mundo emocional y con el de los demás. Así, verificaremos cómo las personas que están muy orientadas al futuro usualmente son más ansiosas, mientras que las personas más orientadas al pasado son más depresivas.

Finalmente, esta forma de entender la afectividad nos entregaría una herramienta para explicar los cambios en nuestros estilos emocionales a lo largo de la vida. En efecto, tomemos en cuenta que las personas, a medida que vamos desarrollándonos, modificamos la orientación mental en el tiempo. En la preadolescencia y en la adolescencia damos un gran salto en cuanto a nuestras habilidades prefrontales, que se equiparan con la capacidad cada vez mayor de imaginar el futuro. Entonces, no es extraño ahora que los desórdenes ansiosos sean los más prevalentes en la

adolescencia. La vejez, como contraparte, es una etapa muy poco focalizada en el futuro y mucho más volcada al pasado. Por ende, en esta etapa del desarrollo encontraremos que los trastornos depresivos son mucho más frecuentes. Explicaremos estas ideas con mayor detalle en el tercer capítulo.

Hasta aquí podemos recapitular tres ideas relevantes que hemos introducido:

- 1.El estrés está hecho de emociones.
- 2.Detrás de las emociones hay necesidades.
- 3.Las emociones se organizan en un espacio temporal, donde hay emociones que se refieren al pasado y otras al futuro.

Con estas ideas a la mano, podemos entender más claramente de qué se trata lo que llamamos estrés: es una o más emociones cuyas necesidades subyacentes no logran ser satisfechas. Ya sea en forma de trauma, estrés agudo o crónico, las emociones displacenteras que permanecen en nuestra experiencia sin resolverse generan una presión psicológica y fisiológica que experimentamos como un peso o una carga. Por definición, una parte importante de esta fuente de estrés será parte de un mundo imaginario (pasado o futuro), que nos impide conectarnos con el aquí y ahora de manera espontánea y natural.

Una paciente me contaba sobre el estrés que le provocaba su jefa en su trabajo. La peor parte, decía, era que ni los fines de semana podía dejar de pensar en ella. Ante la mirada de la jefa, la paciente se veía inútil, incapaz, sin control y sin merecimientos. Cada domingo por la tarde su sensación de ansiedad y angustia eran incontrolables, su mente divagaba continuamente en qué *excusa* dar para no tener que presentarse en el trabajo. Una vez ya en su oficina, la situación no era mucho mejor, cada llamada o correo que recibía de su jefa activaban una cascada de pensamientos catastróficos de lo que iba a ocurrir. Llegada la noche, se recriminaba por no haber dicho las cosas de manera profesional o eficiente. En este caso, el estrés es un continuo sufrimiento por la incapacidad de la paciente de estabilizar una relación de seguridad en el trabajo con su jefa. ¿El problema es la paciente o la jefa? Como veremos a lo largo de este libro, no hay una respuesta correcta. Las emociones son intentos de adaptarse a dificultades y el estrés es un reflejo de este proceso. No obstante, las emociones y el estrés no son correctos o incorrectos inherentemente, sino que son un camino para llegar a otro lugar. El sufrimiento es reflejo de que no estamos donde queremos estar y que debemos abrir un camino mental (o real) hacia otro lugar. Más adelante, volveremos a hablar sobre esta idea.

El bienestar psicológico tiene cuatro pilares y no hay una “receta” para alcanzarlo

Al avanzar por nuestra perspectiva explicativa vamos descubriendo que poco a poco la opacidad de la experiencia humana comienza a disolverse ante nosotros. Claramente, con el conocimiento que tenemos hoy en psicología no solo es posible tener una perspectiva mucho más amplia, sino que también podemos comprender e integrar, en algunos pocos principios explicativos, mucha información que parecía inconexa y azarosa. La epidemia de estrés y las consecuencias psicológicas de la pandemia, pero también la estructura básica de las relaciones humanas, descansan sobre un equilibrio delicado de estados emocionales muy específicos. Sin tener la más mínima conciencia de esto, cada persona, en cada momento, siempre tiene una experiencia emocional –un tono afectivo– que le *indica* su cercanía y autonomía respecto de otras personas, especialmente las significativas, aunque no exclusivamente. Este *tono* afectivo es el andamiaje donde se levantan la conciencia y los procesos mentales superiores –como la autoconsciencia y la metacognición–. Las desviaciones de ese equilibrio, por los motivos que sean (culturales, sociales, individuales), se expresan en la aparición de estados emocionales (necesidades) que involucran una mayor o menor carga (estrés), y su trayectoria en el tiempo indica los esfuerzos de adaptación que la persona despliega en su vida.

Pero debemos avanzar en nuestro objetivo principal: ¿cómo utilizar todo este conocimiento para fortalecer el bienestar psicológico de las personas? Esta pregunta podría dirigirnos a muchas avenidas, todas distintas y con exigencias muy diferentes, por ejemplo, en la educación escolar o cuando estamos frente a personas que sufren y que tienen un desorden mental. También podrían requerir esta información los interesados en mejorar su desarrollo personal o incluso los que están en el ámbito de las políticas públicas. La lista es interminable y requiere que tomemos algunas decisiones que sean lo menos ambiguas posible. Bajo este espíritu, es importante desarrollar un argumento que sea capaz de diferenciar entre estrategia (método) y receta (técnica).

Así pues, no distinguir entre estrategia y receta es probablemente uno de los grandes problemas de la divulgación (y la visión popular) de la disciplina de la psicología. Es común que los psicólogos clínicos reciban pacientes que aseguran: “me enviaron a usted para que me dé consejos de cómo ser menos ansioso”, o que estos profesionales divulguen información en forma de recetas: “los doce pasos para ser feliz”. Si agregamos en nuestro análisis el hecho de que mucha de la divulgación en psicología actualmente se basa en redes sociales –lo que implica mensajes cortos y/o imágenes con información muy acotada–, la posibilidad de que la psicología tenga un verdadero impacto en las personas es muy baja. Psicólogos y “consejeros de meme” proliferan sin control y sin ningún tipo de ética profesional, aportando mucha información y lugares comunes, pero escasa comprensión.

En mi opinión, la verdadera divulgación científica en psicología debe avanzar hacia la promoción de estrategias. Su diferencia con las famosas recetas se las explicaré a través de un ejemplo personal: hace algunos años, uno de mis hijos, que entonces tenía 10 años, se me acercó muy contento con una *tablet* y me dijo: “Mira papá, me voy a convertir en chef”. Miré donde me indicaba y vi el perfil de una cuenta de Instagram de atractivas recetas de cocina, la mayor parte postres –muy interesantes y apetitosos, por lo demás–. Entonces, le pregunté a mi hijo: “¿Y

cómo te harás chef?”. “Fácil, tendré esta cuenta siempre conmigo e iré aprendiendo las recetas”, respondió. Con este ejemplo en mano, podemos hacernos la siguiente pregunta: ¿Es un chef una persona que simplemente sabe o tiene a mano una gran cantidad de recetas? La respuesta es, evidentemente, que no. Un chef es un profesional que comprende cómo se puede elaborar un alimento y cómo hacerlo atractivo, pertinente y delicioso. Involucra, por tanto, saber seleccionar y tratar previamente los alimentos, también conocer de tipos de cocción o estrategias de presentación, por solo nombrar algunas competencias. Por supuesto, un chef de experiencia sabe muchas recetas, pero su conocimiento más relevante es que comprende la cocina de tal forma que puede construir creativamente sus propios platos. La creatividad es la señal de verdadera comprensión.

La psicología ha aprendido por la fuerza que las técnicas (recetas) por sí solas no son capaces de generar cambios sustantivos en la vida de las personas. La psicología clínica, por ejemplo, ha demostrado una y otra vez que los efectos positivos de la psicoterapia no se pueden atribuir principalmente al *tipo* de psicoterapia, sino a procesos más amplios y comunes en todas las formas de intervención psicológica. En otras palabras, no existe una receta (o, en términos técnicos, “un manual”) que permita tener los mejores resultados en una psicoterapia. Por ello en este libro no pretendo entregar una receta o una secuencia de pasos que se deban seguir para llegar a un grado óptimo de bienestar o de ausencia de estrés. Más bien el foco está en fomentarles un conocimiento que les permita crear su propia receta, es decir, ofrecerles conocimiento y comprensión que les permita a cada uno, con sus propias experiencias, transformar, traducir y aplicar un método para alcanzar un mejor bienestar psicológico. Es una tarea más compleja, pero a largo plazo es la forma correcta de hacerlo. Puedo, y por supuesto lo haré, dar algunas recomendaciones, pero mi intención es entregarles conocimiento que encuentre un lugar en cada uno de ustedes. Además, los conocimientos vertidos en este texto no solo pueden inspirarlos para la adopción de estrategias, sino que también se pueden utilizar para pensar creativamente en el fomento del bienestar psicológico en cualquier contexto que lo requiera –educativo, organizacional, políticas públicas, etc.–.

Con todos estos elementos en la mesa podemos avanzar ahora decididamente. **El bienestar psicológico, como expresamos inicialmente, no es un estado mental y emocional que requiere ausencia de trauma, estrés, adversidad o dificultades.** Por mucho que imaginemos el bienestar como un estado ideal y lo equiparemos con la felicidad, lo cierto es que se trata de algo muy distinto. Podrá parecer exagerado, pero ciertamente el bienestar psicológico deriva de la interacción equilibrada de procesos que mantienen la homeostasis social de una persona a lo largo de su vida. Como vimos en las secciones anteriores, mantener un sentido de conexión con otros y al mismo tiempo la experiencia de libertad y autonomía resulta en un delicado equilibrio que cuando se rompe, por ejemplo, cuando nos sentimos abandonados (pérdida de conexión) o nos sentimos manipulados (pérdida de libertad), da lugar a emociones displacenteras que en su conjunto vivimos como estrés.

El punto de equilibrio de todo ser humano, por mucho que nos cueste entenderlo, no es material. Lo material solo cobra sentido a medida que nos constituimos como una sociedad con normas, valores y puntos de vista compartidos, que nos ayudan a percibir “lo que es correcto, deseable y bueno”. Todo aquello por lo que aparentemente luchamos en la vida está sustentado en lo que se ha denominado “la armonización del individuo con su grupo social”– profundizaremos este concepto en el capítulo final–. Ahora bien, los procesos que entran en juego en el fomento de la homeostasis social y el bienestar psicológico podrían ser infinitos, pero

si bajo un marco integrador de la literatura científica, organizamos y resaltamos los grandes procesos que hay detrás de la mayor parte de estudios en psicología del bienestar, llegaremos a una conclusión clara.

Richard Davidson, connotado investigador de la Universidad de Wisconsin-Madison, ha trabajado los factores psicobiológicos de la afectividad humana y de la salud mental. Tuve el privilegio de realizar mi investigación de tesis doctoral¹⁶ en el Laboratory for Affective Neuroscience y, gracias a esta experiencia, pude iniciar mi carrera como investigador en el área del estrés y su relación con la salud mental. También debo a esa inspiración mucho del espíritu innovador y centrado en el bienestar psicológico que se refleja a lo largo de este libro. Davidson, en su Center for Healthy Mind, actualmente no solo desarrolla investigación en el área, sino también iniciativas que favorecen la psicología positiva en la sociedad. Así pues, Davidson y su equipo han explicitado un modelo de cuatro factores del bienestar psicológico¹⁷: la conciencia, la conexión, la comprensión y el propósito.

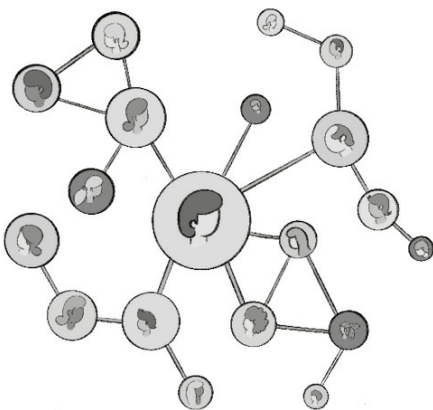
Considerando esta perspectiva e incluyendo mi propia aventura como investigador y psicólogo clínico, que resulta en una necesaria relectura del modelo de Davidson, podemos indicar con certeza que el bienestar psicológico se basa principalmente en el equilibrio dinámico de cuatro factores o pilares esenciales:

- Las conexiones interpersonales.
- La capacidad de experimentar el aquí y ahora.
- La habilidad de desarrollar planes y metas de vida.
- La autoconsciencia con la cual se llevan adelante todos estos procesos.

En los capítulos que vienen a continuación explicaremos en detalle la evidencia para cada uno de estos pilares, para luego concluir nuestro argumento con un capítulo de integración, donde veremos cómo estos pilares se conectan entre sí y conforman un proceso integral, el bienestar psicológico que favorece la homeostasis social. A la base de todo esto existe la convicción y la claridad científica de que el bienestar se aprende. El desafío intelectual es grande, pero relevante para todo aquel que se interese por mejorar la calidad de vida de sí mismo o de otras personas. En el camino, aprenderemos muchísimo de psicología y de la mente humana.

CAPÍTULO 2

Primer pilar del bienestar: Nacimos para conectarnos



“El llanto más antiguo de la historia del hombre es el llanto de amor”.

Gabriel García Márquez, escritor y periodista colombiano.

La lucha por la colaboración

Es imposible entender el bienestar psicológico sin enmarcarlo en las relaciones interpersonales. De hecho, el argumento esencial de este libro, en el fondo, es que la naturaleza social de los seres humanos se deja ver en todo lo que hacemos; cada acto humano es un fenómeno interpersonal que aporta a nuestra homeostasis social. Por ejemplo, si analizamos cualquier tipo de producción artística –ya sea películas, pinturas, series, canciones o libros– nos encontramos con el apabullante dato de que la mayoría de ellas giran en torno a la temática de las relaciones interpersonales. La literatura y el cine tienen como núcleo central memorables relaciones y la resolución de diferentes amenazas que se encuentran en el nudo dramático de estas historias y que ocurre a través de la cooperación entre personas. De la misma manera, la gran mayoría de las canciones escritas tratan sobre amor y el quiebre de las relaciones amorosas, sin importar la época, el género o la etnia del compositor. Pero al profundizar en el análisis, constatamos que inadvertidamente el día a día se sostiene en nuestra capacidad de colaborar de forma compleja. Esto se explica inicialmente por una historia evolutiva.

Los mamíferos, especialmente los primates y en particular el ser humano, tienen un desarrollo cerebral prolongado. En el caso de los humanos, debemos agregar que en una parte sustancial de la anatomía cerebral de la corteza –especialmente en las regiones que controlan procesos mentales de mayor complejidad– existe un grado elevado de indeterminación genética del cerebro humano en el nacimiento. Podríamos añadir la siguiente regla: a mayor indeterminación genética de un cerebro, mayor es la flexibilidad conductual de la especie¹⁸. Así, la alta flexibilidad y plasticidad de nuestro cerebro tienen un costo: tenemos una extrema dependencia de los cuidados de otros miembros de nuestra especie. Por lo tanto, evolutivamente, lo que tiene que estar asegurado –lo que hace posible todo lo demás– es que exista una necesidad y una alta preparación de los individuos para mantener un contacto con otros miembros de la misma especie. Haber preservado y refinado esta manera de funcionar a lo largo de nuestra existencia ha tenido como resultado un gran aumento en la probabilidad de sobrevivir y ha dado paso a la adquisición de habilidades vitales para adaptarnos a los diversos contextos en los que nos desenvolvemos. Como vimos en el capítulo 1, la integración, el estatus y la adversidad social son un fuerte promotor de sobrevivencia en los mamíferos. Por ello no es equivocado sostener que la sobrevivencia en los animales sociales involucra una competencia o una verdadera “lucha por la colaboración”. En otras palabras, nuestra sobrevivencia y, como veremos, nuestro bienestar derivan de nuestra habilidad para armonizar socialmente, lo cual implica que colaborar no solo es una necesidad, sino también una exigencia.

La mente humana se constituye como un fenómeno social, desde su origen a sus expresiones más abstractas. Lo podemos verificar desde en la evidencia biológica y de comportamiento más básica hasta en los fenómenos más amplios de la cultura y las sociedades. En el caso de lo primero, la evidencia es nutrida y diversa. Los bebés vienen equipados con habilidades y capacidades que anticipan la presencia del otro, como por ejemplo una habilidad innata para

coordinarse psicofisiológicamente con un otro, y también capacidades básicas que propician una selectividad perceptiva a los rostros. Los adultos, a su vez, poseen también sesgos en la afectividad y la cognición que fomentan su interacción con un bebé. Uno de los fenómenos mejor documentados es cómo afecta un llanto de bebé a un adulto. Independientemente de la experiencia previa con bebés, un adulto se ve fuertemente afectado por su llanto, al punto que moviliza sus emociones intensamente e incluso dificulta sus procesos cognitivos habituales. Todos los mamíferos al nacer emitimos esta verdadera “llamada social” (el llanto), que en los mamíferos adultos encuentra una fértil e inevitable respuesta emocional y cognitiva. El llanto, una conducta simple, básica y universal, es por naturaleza un fenómeno interpersonal que demuestra que hemos nacido para conectarnos.

Por otro lado, al estudiar los grandes procesos sociales encontramos los mismos principios. Cuando analizamos la historia del poder y cómo evoluciona en las culturas dominantes, observamos que el devenir de las jerarquías sociales emerge de procesos subyacentes asociados a las redes sociales, en el sentido de intercambio social. El célebre historiador Niall Ferguson, en su libro *La plaza y la torre*, muestra cómo el avance de la civilización y las sociedades está íntimamente ligado a las redes interpersonales (y su relación con las jerarquías) que se establecen en el tejido social. En este contexto, Ferguson incluso invita a repensar la forma de hacer historia y pone en el centro del análisis las interacciones sociales como foco estratégico esencial de la historiografía. Así, tanto biólogos, neurocientíficos, etólogos, psicólogos, historiadores, sociólogos como intelectuales de las más diversas disciplinas aportan información sobre la importancia de explorar el carácter social de la experiencia y el comportamiento humano como guía fundamental para comprenderlos.

En este capítulo, haremos un recorrido por los principales postulados sobre la relevancia de los vínculos interpersonales para el desarrollo humano, las características de la conexión interpersonal y cómo los vínculos se desarrollan y transforman a lo largo de la vida. Luego, revisaremos la evidencia científica que relaciona las diferentes características de la conexión interpersonal con la regulación del estrés y el bienestar físico y psicológico. Además, para considerar un panorama más completo sobre esta dimensión, se presentará el impacto de la desconexión interpersonal sobre la salud de las personas y discutiremos la evidencia sobre la posibilidad de experimentar un exceso de interacciones sociales. Finalmente, entregaremos ejemplos y lineamientos generales acerca de la aplicación de esta dimensión a lo largo del desarrollo humano.

El equipamiento social básico

Como anticipamos, la búsqueda por formar vínculos con otras personas comienza muy temprano en la vida. Al respecto podemos afirmar que un niño y sus cuidadores tienen un equipamiento social básico que le otorga:

- a. Una motivación por conectarse.
- b. Habilidades y características innatas para hacerlo.

Los ejemplos de lo primero son numerosos. La motivación por conectarse se demuestra claramente en la búsqueda de proximidad que todos los infantes manifiestan hacia sus

cuidadores, y viceversa. Desde hace muchísimos años atrás, en psicología se ha sostenido que los niños muestran una tendencia a buscar amor y seguridad¹⁹. Esta idea ha sido explorada en experimentos muy conocidos, pero quizás los hallazgos más dramáticos han provenido de toda la evidencia recolectada respecto de los efectos de la separación y abandono en niños. El psiquiatra y psicoanalista James Robertson realizó múltiples observaciones y grabaciones en videos de la respuesta de niños frente a la separación y describió un patrón común: universalmente los seres humanos respondemos a la separación siguiendo un patrón de protesta, desesperación y negación. En el famoso video “Una niña de dos años visita el hospital” se verificó que todo niño muestra inicialmente una fase de protesta, donde se visualiza su angustia y miedo frente a la ausencia de los cuidadores²⁰. En esta fase hay intentos por buscar a los padres, se observa rabia y el llanto es muy frecuente. Cuando la separación se prolonga durante mucho tiempo, aparece una segunda fase: la desesperación. El niño se vuelve retraído, indiferente y apático, pierde el interés en las cosas y deja de jugar. Finalmente, en separaciones muy prolongadas, el niño parece desprenderse de la necesidad de otros y adopta un estilo emocionalmente distante, que muchas veces es más una negación de la tristeza y pena que una verdadera falta de necesidad por sus cuidadores. La investigación de Robertson fue recibida con burlas y hostilidad por parte de los médicos y psiquiatras de la época. Hoy, nuestra conciencia y reconocimiento de la necesidad básica de conectarnos es uno de los pilares éticos en que se basan todas las ciencias del comportamiento. Como veremos más adelante, a esta misma idea sigue la que los seres humanos tenemos aversión a la ruptura y la desconexión emocional.

En cuanto a las habilidades y características innatas para conectarse, también encontramos algunos ejemplos muy bien documentados. A pesar del estado prematuro en que nacemos, comparados con otras especies, los bebés ya cuentan con una serie de estrategias y características que promueven fuertemente las conductas de afiliación y cuidado de otros. En concreto, las características faciales de los bebés, como ojos grandes, nariz pequeña y mejillas abultadas, atrapan automáticamente la atención de los adultos y provocan la activación de zonas cerebrales de recompensa, instalando el deseo por interactuar²¹. Por otro lado, después de una serie de intercambios sociales, bebés y cuidadores se sincronizan en diferentes niveles. Una interacción típica de juego, por ejemplo, se caracteriza por una coordinación en las miradas, risas y sonrisas conjuntas, y por la toma de turnos en las vocalizaciones y conductas que se asemejan a una coreografía entre ambos participantes. Aunque no ocurre a simple vista, se ha demostrado que durante las interacciones sociales se sincroniza la actividad cerebral de madres e hijos, y a su vez se liberan de forma coordinada hormonas, como la oxitocina y vasopresina, así como algunos opioides, que apoyan la formación de la alianza entre bebé y cuidador²².

Durante el desarrollo, la necesidad de conectarse y las capacidades de sincronizarse con otros rápidamente se van organizando en patrones más duraderos que le otorgan un marco o escenario afectivo a todo nuestro ciclo vital. La importancia de tener cuidados estables en la infancia ha sido uno de los temas más estudiados en la historia de la psicología. Los primeros estudios sistemáticos de los vínculos afectivos tempranos mostraron que la motivación básica por estar vinculado va adquiriendo un orden y una complejidad creciente en el desarrollo. Probablemente una de las observaciones más importantes en este contexto es el descubrimiento del sentido de seguridad²³ y su conexión con relaciones tempranas estables y predecibles. Sin duda, las relaciones interpersonales que conforman el contexto afectivo en el que nos desarrollamos esculpen un marco emocional y afectivo con el que percibimos la realidad.

En este contexto, la disponibilidad y sensibilidad de la persona que es nuestro referente

afectivo aportan el sentido de seguridad, o de inseguridad, con el cual podemos explorar el mundo (interpersonal). La niña que jugaba en la plaza, en el capítulo 1, es capaz de explorar los juegos e interactuar con los demás niños porque posee este sentido básico de seguridad. Sin él, el mundo se volvería hostil y amenazante, la conducta de exploración se inhibiría y el aislamiento y la evitación del contacto serían las únicas alternativas para tolerar la novedad. Así, el rol esencial de los vínculos en el establecimiento de este “sentido básico de ser en el mundo” es el mismo que nos puede poner en una situación de ventaja en la vida o, también, de desventaja. La relación entre los vínculos tempranos y los desbalances en la salud mental en el desarrollo no solo es un hecho bien establecido en la literatura científica, sino que es una de las piedras angulares para comprender cómo operan el tratamiento psicológico y el desarrollo del bienestar.

Pero el desarrollo y la estructuración de los vínculos no terminan en el sentido de seguridad/inseguridad, más bien es el marco general del desarrollo psicológico de los seres humanos. Como veremos a continuación, es solo la antesala de fenómenos que tienen muchas más facetas y complejidades.

La vida con otros

Nuestra forma de relacionarnos está íntimamente ligada a nuestras experiencias previas con otras personas. Como ya sabemos, desde el nacimiento todos tenemos una fuerte motivación por estar cerca de otras personas; sin embargo, es imprescindible señalar que nuestros vínculos toman una cualidad distinta dependiendo de si nuestras necesidades de cercanía fueron o no satisfechas²⁴. Más importante aún, esta forma de vincularse implica, a su vez, el modo en que vamos construyendo nuestra identidad y la percepción de los demás²⁵.

Antes de seguir avanzando, quiero ejemplificar todo esto a partir de un caso de un paciente. Hace algunos años, atendí a un exitoso profesional de las finanzas, cerca de su jubilación, que llegaba derivado desde Psiquiatría por tener una historia recurrente de trastornos depresivos. El paciente, al que llamaremos Pedro, relataba una historia bastante particular: vivía un fuerte estado depresivo, con dificultad para trabajar, levantarse, ver a gente, etc., que, según él, se inició cuando su hija concluyó los estudios de medicina (en ese momento, hacía seis meses). Me explicaba que, para él, eso implicaba que su hija iba a tener que lidiar con el mundo “difícil, adverso y lleno de sufrimiento”, y lo único que visualizaba era a su hija en soledad, tristeza y zozobra. Durante las sesiones con Pedro pudimos recrear muchas situaciones a lo largo de su vida que tenían la misma estructura: un periodo de honda tristeza que se relacionaba con el inminente sufrimiento que viviría otra persona. El primero de estos recuerdos, y uno de los más vívidos, nos sirvió para comprender el caso y también para ejemplificar el efecto de los vínculos tempranos en el desarrollo del sentido y percepción de la realidad. Cuando Pedro tenía alrededor de cinco años tuvo sus primeros recuerdos y episodios depresivos. Uno de ellos fue en su casa, ubicada en el campo, un día en que observaba desde un enorme ventanal hacia el patio donde había un antiguo e imponente árbol, y su hermano menor, de cuatro años en aquel entonces, jugaba solitariamente con unas ramas y hojas. En ese momento, una intensa e irrefrenable sensación de soledad, nostalgia y tristeza invadió a Pedro, tiñendo de un tono gris y melancólico toda su vivencia. “Vi a mi hermano condenado a una vida de sufrimiento y soledad”, me decía.

Como vemos, la estructura es idéntica, y la vivencia, la misma. Sin explorar mucho más allá, constatamos que las vivencias emocionales tempranas de Pedro se han proyectado a lo largo de

su vida en una coherencia bastante homogénea y han dado continuidad, entre otras cosas, a la percepción que tiene de sí mismo como alguien que al ver el sufrimiento de otros se hace cargo de ello y los ayuda, apoya, etc. El día clave en nuestras sesiones de psicoterapia llegó cuando le pedí volver a esta escena del hermano jugando junto al árbol, pero en vez de ahondar en su vivencia le propuse que viésemos la situación desde una perspectiva más amplia y externa. “Si nos alejamos de la escena y vemos a estos dos niños, uno dentro de casa y el otro fuera, ¿qué más observas en ese lugar?”, le pregunté. Pedro, algo confundido, después de pensar, me dijo: “Si miramos desde fuera, observamos a estos niños solos en casa”. “De acuerdo, pero eran niños de 5 y 4 años, ¿dónde están los adultos?”, repliqué. La respuesta comenzó a abrir las puertas de la comprensión. Pedro me dijo: “Bueno, mi madre estaba en casa, pero, como siempre, encerrada en el segundo piso. No podíamos ir a verla ni molestarla; sufría de depresión. Y mi padre llegaba tan tarde que rara vez lo veíamos entre semana”. El lector podrá ir atando cabos: Pedro era un niño que no tenía acceso a su madre, que no contaba con la presencia de su padre y que, por lo tanto, probablemente habrá vivido muchos episodios de soledad y tristeza en su temprana edad. Lo interesante es que él transformó ese sentido personal de abandono y soledad, en la tristeza y soledad de los otros, primero de su hermano y en la actualidad de su hija. Cuando logró visualizar que el sentido de soledad era algo que él experimentaba en relación con personas significativas, que percibía como no disponibles o distantes, se le abrió un nuevo mundo y pudo comenzar a reconstruir sus vivencias de un modo que nunca había podido imaginar. En su terapia, Pedro aprendió cómo sus relaciones tempranas generaron una forma de verse a sí mismo y a los demás, junto con una percepción afectiva de esta realidad.

Aunque las experiencias y vivencias que los seres humanos podemos tener son infinitas, es posible organizarlas y agruparlas en patrones o estilos relacionales. Es decir, aun cuando los cuidados y las consecuencias son cultural e históricamente muy plásticas, hay algunos elementos comunes que permiten distinguir *tipos* de vínculos o, como llamamos en la literatura científica, “patrones de apego”. A partir de décadas de investigación, se han especificado cuatro formas de relacionarnos o “estilos de apego” con sus respectivas apreciaciones sobre las relaciones interpersonales (ver figura 2, en la que se presentan los tres tipos de apego más relevantes para efectos de esta sección). El caso de Pedro es un claro ejemplo de lo que se denomina “apego evitativo”, es decir, vínculos familiares donde predomina la distancia o incluso la pérdida emocional y, por ende, los niños tempranamente desarrollan estrategias para mantener esa distancia –por ejemplo, inhibir las expresiones emocionales– y manejar el sentido de soledad y/o abandono –en el caso de Pedro, hacerse cargo del supuesto sufrimiento de otros–.

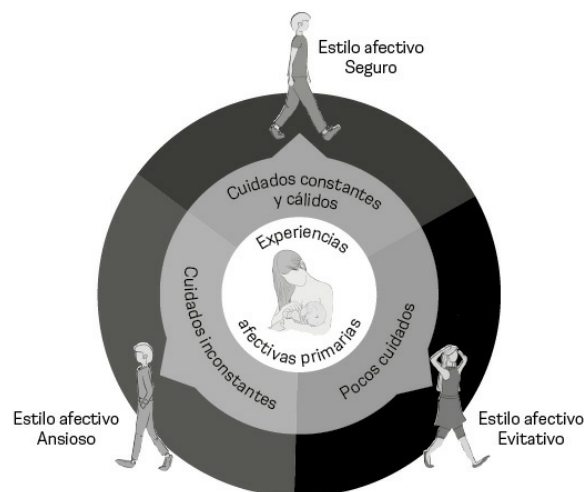


Figura 2

Como se ve en la figura, los diferentes tipos de apego se basan fundamentalmente en experiencias emocionales prototípicas o primarias, que van dando un sesgo emocional específico al desarrollo en su conjunto. Estas experiencias no solo entregan un marco o tintura afectiva a la realidad, sino que van moldeando diversas características del estilo afectivo. Por ejemplo, las personas que se desarrollan en vínculos evitativos experimentan la pérdida afectiva con mayor frecuencia. Tal como vimos en el capítulo 1, esta emoción, que a su vez da origen a emociones como la tristeza, implica entonces que los adultos *evitativos* tienden a focalizarse mucho más en el pasado, tiñendo constantemente su vivencia del presente con recuerdos y memorias que activan un sentido de pérdida emocional. Al contrario, los adultos *ansiosos*, que se han desarrollado en contextos poco predecibles (cuidados inconsistentes), tienden a estar focalizados en aspectos amenazantes o impredecibles del futuro que en ciertos momentos impregnan el presente de una experiencia ansiosa y angustiante. Así, el apego y su rol en el estilo afectivo van moldeando aspectos básicos de la emocionalidad, como en este caso, sesgando la dimensión temporal de la vivencia emocional.

El apego puede considerarse como distintas formas de conservar el sentido de seguridad, estrategias que nos permiten, en un contexto de relaciones específicas, obtener el grado más alto de este sentido. Por este motivo, las relaciones interpersonales, es decir, la forma de conexión con otros, van a estar fuertemente relacionadas con el modo y la eficacia que se puede lograr en reducir y manejar el estrés. El apego, por un lado, establece un tono emocional con el que se experimenta el mundo y, por el otro, es un marco donde se establecen formas de regulación emocional²⁶.

Al comienzo del libro comentaba que uno realmente conoce a las personas cuando las ve en un momento de estrés, a lo cual podríamos agregar: y la forma cómo regulan ese estrés nos informa de sus relaciones interpersonales tempranas. A continuación ahondaremos en este aspecto esencial de los vínculos, su capacidad de modular, o modificar, las experiencias emocionales. El gran psicólogo clínico Michael Mahoney, en uno de los libros más fabulosos de la psicología, *Procesos de cambio humano*, enfatiza que las emociones más intensas que un ser humano puede experimentar, tanto positivas como negativas, son las que siente en relación con otras personas. Es este aspecto de modulación de la vivencia emocional el factor clave para determinar cómo

nos relacionamos con los demás. Por esto, en la base de cualquier idea de bienestar psicológico debe existir una conceptualización de las relaciones interpersonales y su rol en la regulación de las emociones negativas y el estrés.

El rol de la conexión interpersonal en la regulación del estrés y el bienestar

La conexión interpersonal está asociada con una gran cantidad de resultados positivos de salud física y mental. Es un factor protector tan potente que incluso se ha asociado con un menor riesgo de muerte: aquellas personas que tienen lazos significativos y se sienten integradas socialmente tienen un aumento del 50% de probabilidad de sobrevivir en comparación con las personas que experimentan aislamiento social²⁷. Por otro lado, la conexión interpersonal se relaciona con menor riesgo de presentar enfermedades físicas como hipertensión, artritis y enfermedades cardiovasculares, y patologías mentales como la depresión y la ansiedad²⁸. Asimismo, se ha encontrado que aquellas personas que perciben altos niveles de conexión experimentan mayor afecto positivo, interacciones sociales placenteras en la vida diaria, mayor satisfacción con la vida y bienestar en comparación con aquellas que presentan bajos niveles de conexión interpersonal. Pero ¿cómo es posible que mis relaciones sociales influyan mi salud en el largo plazo? Sin duda, la regulación del estrés cobra en este punto una relevancia protagónica.

Como sabemos, el estrés pone en marcha una serie de procesos fisiológicos y psicológicos que pueden interrumpir ciertas funciones de manera pasajera o crónica. Por ejemplo, el estrés se relaciona con la desregulación inmunitaria que provoca una menor respuesta inmune, retrasa la recuperación de heridas e induce respuestas inflamatorias que están en la base de enfermedades cardíacas, diabetes, etc.²⁹. Unos niveles altos de estrés disminuyen la capacidad para tomar decisiones favorables, dificultan el rendimiento académico o laboral y representan un riesgo para la aparición de conductas problemáticas, como el consumo excesivo de alcohol, alimentos y problemas de salud mental³⁰.

En la base de nuestra sensibilidad al estrés, así como de los mecanismos y estrategias que desplegamos para manejarlo, se encuentran las relaciones interpersonales. Ya los primeros teóricos de los vínculos afectivos indicaban que el rol fundamental del apego era la reducción de la experiencia de estrés. Desde la vida intrauterina y luego en el desarrollo posnatal, diversos factores entran en juego a la hora de configurar la forma en que las personas experimentan y regulan el estrés. La investigadora norteamericana Martha Welch ha demostrado que la continua danza entre un cuidador y su bebé, caracterizada por momentos de reunión y de distancia, va determinando, en ambas partes, niveles variables de reactividad emocional. Así, la distancia y el tiempo de separación van incrementando la reactividad negativa, mientras que la reunión favorece la mitigación de esta reactividad y el aumento del sentido de seguridad. Este patrón recurrente conforma lo que Welch denomina el “ciclo de calma”, en el que los bebés y sus cuidadores aprenden a corregular sus estados emocionales. Este mecanismo está a la base de la formación de nuestras relaciones interpersonales primarias y luego se va generalizando y extendiendo a otras relaciones a lo largo de la vida, incluyendo procesos cognitivos más sofisticados. Sin embargo, este aspecto básico de cómo nos relacionamos, es decir, su rol en fomentar un sentido de seguridad y de calma, se mantiene como uno de los principios fundamentales de las relaciones humanas. Por lo tanto, la regulación del estrés y la reactividad

emocional negativa son el resultado inherente a toda relación humana entre personas significativas.

A largo plazo, el ciclo de calma determina dos aspectos esenciales de nuestra relación con el estrés. En primer lugar, el nivel de sensibilidad frente a la desconexión de otros y, en segundo lugar, las estrategias interpersonales que utilizaremos para manejar el estrés que resulta de esta desconexión. En un estudio que realizamos con nuestro grupo de investigación³¹ indagamos cómo el estrés interpersonal, provocado por otras personas, afectaba de manera diferente a los individuos según su estilo afectivo o estilos de crianza. Según la clasificación que describimos anteriormente, en nuestro estudio las personas que se criaron bajo contextos de apego evitativo eran mucho más sensibles al rechazo o indiferencia de otros. Al medir la secreción de la hormona del estrés –específicamente, el cortisol–, descubrimos que la respuesta fisiológica frente al rechazo era muy acentuada solo en aquellas personas que habían experimentado vínculos afectivos más evitativos. Las personas con apego seguro y ansioso, en cambio, mostraban una respuesta fisiológica normal. Lo más interesante, no obstante, ocurrió cuando exploramos qué estrategias ocupaban los participantes al lidiar con el estrés. En particular, observamos que las personas evitativas tendían a reportar de manera disminuida su estrés, es decir, a comunicar mucho menos estrés de lo que fisiológicamente se observaba. En cambio, las personas ansiosas hacían lo contrario, si bien su respuesta al estrés era normal, tendían a sobredimensionar o exagerarlo, y por lo tanto reportaban mucho más estrés subjetivo que el que se observaba fisiológicamente (ver figura 3). Claramente, nuestra historia de vínculos va moldeando nuestra sensibilidad ante aspectos esenciales de las relaciones humanas, y también nuestra forma de manejar estas sensibilidades.

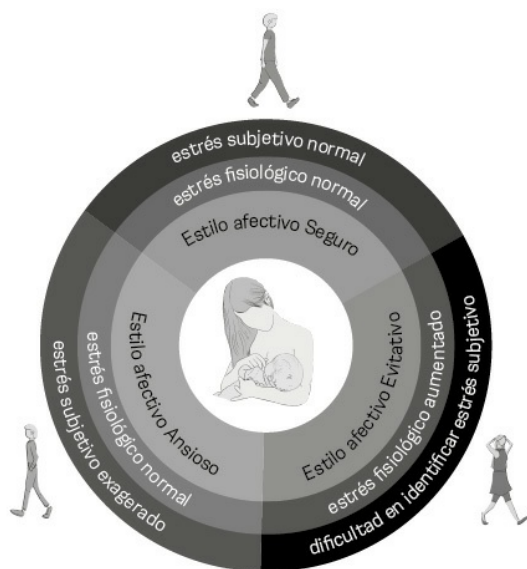


Figura 3

A partir de esta influencia primaria en la forma en la que experimentamos y gestionamos el estrés, los vínculos van a ser un contexto esencial en las estrategias que todas las personas utilizamos cuando vivimos situaciones difíciles y amenazantes. En este sentido, el rol de los vínculos en la modulación del estrés tiene al menos otras tres funciones:

1. En primer lugar, **la conexión interpersonal promueve un mejor afrontamiento a posibles eventos estresantes**. Según los investigadores Lazarus y Folkman³², el nivel de impacto de una situación potencialmente estresante está dado por la evaluación que hacemos sobre el tipo de demanda a la que nos enfrentamos y los recursos con los que contamos. En este sentido, al entender la conexión interpersonal como recurso, el mismo hecho de saber que podemos contar con otras personas en situaciones difíciles disminuye significativamente el efecto de las demandas situacionales. La evidencia ha demostrado que la presencia de una persona significativa o el simple hecho de evocar el recuerdo de una persona importante para nosotros produce un efecto ansiolítico frente a una tarea estresante y disminuye la adquisición de miedos aprendidos³³.

La percepción de apoyo social, un enorme campo de investigación en psicología, ha demostrado una y otra vez que el apoyo social percibido es un factor protector para enfermedades físicas y mentales, siendo uno de los factores que mayor incidencia tiene para prevenir la depresión. Así pues, los elementos del apoyo social son muchísimos, y algunos muy complejos, pero hasta sus aspectos más simples tienen insospechadas consecuencias. Por ejemplo, un reciente estudio científico³⁴ determinó que el 32% del efecto protector del apoyo social se explica por haber recibido frecuentemente abrazos de personas queridas. Según esos mismos datos, las personas que más abrazos recibieron en el último tiempo fueron las que tuvieron menos enfermedades respiratorias/infecciosas.

2. En segundo lugar, cuando nos vemos expuestos a eventos estresantes, **las relaciones sociales pueden ser una fuente de refugio e incluso de resiliencia**. Un ambiente interpersonal de buena calidad nos permite hablar abiertamente sobre los eventos estresantes a los que hemos estado expuestos y, a través de ello, disminuir las emociones negativas asociadas³⁵. Además de este tipo de apoyo, nuestra red interpersonal puede entregarnos ayuda instrumental para sobrellevar el evento y establecer formas de desarrollar herramientas necesarias para que no ocurran nuevamente. Esta disminución del estrés no solo se ve reflejada en la percepción de las personas, sino también a nivel fisiológico. Un ejemplo de ello es el ingreso por primera vez a una sala cuna, un evento estresante normativo en el que se ha observado que los infantes con un apego seguro presentan niveles más bajos de cortisol y más altos de arritmia sinusal respiratoria – ambos indicadores de menor estrés– en el periodo de adaptación, en comparación con los niños con apego inseguro³⁶. En concordancia, se ha encontrado que adultos que están acompañados o evocan recuerdos de su pareja romántica durante una tarea estresante –introducir la mano en un recipiente con agua helada a 4 °C– presentan niveles menores de presión sanguínea y de estrés, e incluso reportan menos percepción de dolor que aquellas personas que no se encuentran acompañadas o no evocan representaciones sobre su pareja³⁷.

El prestigioso investigador de la regulación emocional James Gross ha demostrado, a su vez, que la forma en que una persona regula sus emociones tiene impacto en la emocionalidad del grupo social presente. Así, por ejemplo, las personas que tienen más facilidad para poner en palabras sus emociones logran mitigar el estrés en un grupo social, mientras que aquellas que inhiben la expresión de sus emociones tienden a aumentar el estrés en el grupo social en el que se encuentran³⁸. En esta misma línea, un sorprendente estudio reveló que las personas que suelen dar apoyo y ayuda a otros tienen mayor esperanza de vida que quienes no lo hacen³⁹.

3. Finalmente, **las relaciones sociales también tienen un rol regulador de la conducta.** Cuando estamos en un grupo social que se preocupa por nosotros y nos cuida, es más probable que se incentiven las conductas saludables y positivas –como tener un espacio de socialización, cultivar pasatiempos, comer saludable, etc.– y que se desincentiven las conductas nocivas –como el consumo excesivo de alcohol/tabaco o la falta de autocuidado–. En este sentido, de manera indirecta nuestra red interpersonal disminuye nuestros niveles de estrés y promueve un mayor bienestar integral.

Asimismo, las relaciones sociales influyen, a través de diversas vías, en la regulación del estrés y el bienestar personal. En primer lugar, por su rol en el desarrollo de la sensibilidad emocional y la capacidad regulatoria individual, y desde allí generan una serie de contextos de modulación de las experiencias emocionales negativas. Sin embargo, en las relaciones humanas están también los mayores estresores posibles, partiendo por la pérdida y separación emocional hasta el trauma y el abuso. Tanto la falta como el exceso de otros, tal como analizamos al establecer la idea de la homeostasis social, representan el lado oscuro de las relaciones humanas. En la siguiente sección abordaremos algunos de estos aspectos.

El doloroso camino de la desconexión interpersonal

Como hemos visto a lo largo de este capítulo, la motivación por relacionarnos con otras personas atraviesa nuestra experiencia en muchos niveles. Cuando nos sentimos conectados, nos resulta más llevadero enfrentar los desafíos de la vida cotidiana y experimentamos las situaciones de forma más positiva y satisfactoria, pero ¿qué pasa cuando sentimos que somos incapaces de estar conectados con otros?

La desconexión interpersonal se asocia principalmente a una experiencia dolorosa. De forma figurativa, la mayoría de los relatos asociados a situaciones de desconexión interpersonal, como el aislamiento, la soledad, el conflicto o el rechazo interpersonal, se describen con frases como “estoy herido”, “estoy dolido” o incluso “se me rompió el corazón”, mostrando, por un lado, el profundo malestar que provoca la insatisfacción de los niveles esperados de cercanía, afecto y pertenencia en el ámbito social y, por el otro, una relación entre el dolor emocional y el dolor físico. Interesantemente, estudios de neuroimágenes han demostrado que existe un solapamiento entre las respuestas cerebrales al dolor físico y el asociado a experiencias sociales negativas⁴⁰. En esta línea, se ha propuesto que cualquier situación que quiebre el mantenimiento de relaciones interpersonales o la aceptación grupal se concibe como una amenaza que genera una serie de reacciones psicológicas, fisiológicas y comportamentales para restablecer este equilibrio –la homeostasis social–, tal como sucede con la sed, el hambre o el dolor. Así, extraemos de lo anterior que la percepción de desconexión interpersonal, como mecanismo evolutivo, tiene la función de supervivencia esencial, que nos moviliza para recuperar la protección que nos provee el entorno social.

Sentirse desconectado emocionalmente, aunque sea por breves segundos, genera una respuesta emocional intensa y profunda. Sin embargo, cuando la experiencia de estar desconectado de personas significativas se prolonga en el tiempo, se observan graves consecuencias para las personas, tanto desde el punto de vista físico como mental. Un estudio metaanalítico demostró que sentirse solo representa un importante riesgo para la esperanza de vida⁴¹, que es comparable a la exposición crónica y constante al alcohol o al tabaco y que incluso supera el peligro que conlleva un estilo de vida sedentario o la obesidad. Además del peligro de mortalidad, la soledad

se asocia con un riesgo elevado de sufrir un accidente cerebrovascular, infarto y problemas de sueño, y de presentar condiciones perjudiciales para la salud, como colesterol elevado, mayor circunferencia abdominal y presión arterial⁴². Finalmente, la soledad y el rechazo social supondrían una aceleración del declive fisiológico que ocurre a lo largo de los años y altera la respuesta fisiológica del estrés y los procesos inflamatorios⁴³.

En el ámbito psicológico, encontramos un panorama similar. La soledad y el rechazo social crónico ejercen un deterioro marcado en la salud mental. Específicamente, las personas que se sienten solas o han experimentado rechazo social son más propensas a intentar o cometer suicidio, consumir drogas o sufrir de depresión, ansiedad u otros trastornos severos como la esquizofrenia. Por otro lado, también se observa un riesgo elevado de padecer la enfermedad de Alzheimer y otras formas de declives cognitivos.

Por otro lado, la desconexión crónica también genera cambios en la percepción y dinámica interpersonal. Así, las personas con mayores niveles de aislamiento y soledad presentan sesgos negativos de las interacciones sociales: son hipervigilantes a las señales negativas de los demás, tienen expectativas de que las interacciones serán displacenteras y reportan mayores emociones negativas y desconfianza al relacionarse con otras personas⁴⁴. Además, aquellos que han sido rechazados de forma crónica son abiertamente hostiles o incluso agresivos frente a otros⁴⁵. En sintonía con esto, la evidencia indica que la experiencia prolongada de soledad y rechazo influye en los niveles de gratificación y estrés que provoca la interacción social. Esto se ha observado en los reportes de personas con niveles altos de soledad o rechazo social, pero también a través de estudios de imagenología. Por ejemplo, los individuos que se sienten solos presentan una menor activación de áreas relacionadas con la gratificación y una mayor respuesta en el sistema cerebral del estrés al observar estímulos sociales⁴⁶. Otro estudio encontró que las personas que se sentían aisladas tenían niveles mayores de malestar y estrés en las tareas de la vida cotidiana – trabajo, responsabilidades del hogar, relaciones con familiares y conocidos, etc.– que aquellas con niveles menores de aislamiento, aun cuando la cantidad y los tipos de actividades cotidianas realizadas eran similares⁴⁷.

En el libro *Conexiones perdidas*, del periodista Johann Hari, se ejemplifican y resumen muy bien las consecuencias individuales y sociales de la falta de conexión interpersonal. Hari realiza una interesante relectura de lo que en Occidente entendemos por “enfermedad depresiva”. En un periplo motivado por su propia sintomatología, el autor nos guía en un relato cargado de ejemplos de diversas culturas, que nos muestra cómo la vivencia depresiva más que corresponder a un desbalance neuroquímico se relaciona básicamente con la desconexión del individuo del sentido de integración social (trabajo, vida pública, estatus, valores, etc.). Al respecto, reflexiona: “La soledad flota hoy sobre nuestra cultura como una niebla espesa. Nunca ha habido tanta gente confesando que se siente sola”. Esta afirmación es una gran paradoja considerando la sobrepoblación mundial y la históricamente inédita capacidad de comunicarnos en cada momento, gracias a las redes sociales e internet. Con todo, la soledad y el sentido de desconexión no son variables objetivas (el número de personas con las que interactúo o vivo diariamente), sino que implican el sentido de compartir momentos emocionalmente significativos con otros. De esto último existe una preocupante carencia y, por ende, una enorme necesidad insatisfecha en nuestras sociedades. Volveremos a hablar de ello en el capítulo 6.

En su conjunto, los estudios relacionados con la desconexión interpersonal son inequívocos. La pérdida del sentido de estar vinculado es probablemente la experiencia emocional más negativa que un ser humano puede experimentar. Como vimos, la falta de integración social desencadena

una serie de consecuencias físicas y psicológicas adversas, y demuestra el carácter esencial que juegan los vínculos en nuestra vida. Perder los lazos no solo se relaciona con sufrimiento, sino que también con perder la motivación y el entusiasmo por las cosas. Por esta razón, la tesis esencial de este libro es que el bienestar psicológico se sostiene, en primer lugar, por los vínculos emocionales. Sin un equilibrio en esta dimensión, las tres dimensiones que revisaremos posteriormente carecen de sentido y valor. Es por esto también que les presento el concepto de “homeostasis social”, ya que la ciencia del bienestar psicológico nos muestra una y otra vez que los seres humanos extraemos el bienestar al consolidar relaciones interpersonales robustas y significativas. En este marco, los tres pilares restantes del bienestar –ser capaces de conectarnos con el presente, lograr tener planes de largo plazo y mejorar nuestra capacidad de autoconsciencia– fortalecen y consolidan nuestra capacidad de establecer una armonía en la relación con otros.

La “resaca social” y los efectos del exceso de otros

Antes de concluir este capítulo, quisiera referirme al otro extremo de la falta de vínculos: el exceso de ellos. En concordancia con la hipótesis de homeostasis social –presentada en el capítulo 1–, el equilibrio interpersonal también se rompe cuando existe un exceso en la presencia o influencia de otros. Esto se puede enmarcar en distintos contextos, pero básicamente lo podemos agrupar en dos categorías: el exceso de otros asociado a la falta de espacios físicos (hacinamiento) y debido a sus demandas o exigencias. Ambos tipos de excesos se perciben como altamente estresantes.

En cuanto al hacinamiento, es una temática que se ha vuelto muy relevante debido a la pandemia, principalmente por los confinamientos y sus exigencias. Los estudios muestran que sus efectos son equivalentes a los de la exposición crónica al estrés: problemas de salud mental, enfermedades físicas y conflictos sociales tanto fuera como dentro del hogar⁴⁸. Además, modelos en animales han demostrado que el hacinamiento social provoca una seguidilla de procesos nocivos para el organismo, producto del estrés crónico de la situación, como el desequilibrio de la flora intestinal, procesos inflamatorios excesivos y desbalances hormonales⁴⁹. Por otro lado, varios estudios en cárceles han evidenciado que el hacinamiento funciona como un intensificador de las condiciones estresantes para las personas privadas de libertad, siendo aquellas cárceles con un nivel de hacinamiento mayor las que presentan más índices de ataques graves entre prisioneros, conductas de autolesión, problemas psiquiátricos y tasa de infecciones⁵⁰. Varias investigaciones realizadas en el pueblo Inuit –los antiguamente denominados esquimales–, donde un 45% de la población vive en condiciones de hacinamiento habitacional, han revelado que la salud mental se deteriora a medida que aumentan las limitaciones del hábitat. Sin embargo, estos mismos estudios demuestran que estos efectos son mediados por el apoyo social, es decir, como mencionamos en el capítulo 1, las condiciones de hacinamiento se relacionan más –hasta cierto punto– con las percepciones de las relaciones humanas que con las condiciones objetivas del hogar. En nuestro estudio de homeostasis social, solo el 10% de las personas que tenían una experiencia emocional de hacinamiento tenían condiciones habitacionales consistentes con un marcador objetivo de hacinamiento (considerando el índice de hacinamiento propuesto por Casen, de 2017, calculado a partir de la cantidad de habitantes en una vivienda, dividido por el número total de habitaciones).

Mucho más importante parece ser entonces la otra dimensión del exceso de otros. La vivencia de ser controlado, interrumpido, demandado o coaccionado parece tener importantes efectos en la salud mental. Este punto podría ser pertinente ejemplificarlo con un nuevo caso clínico.

Carlos es un enfermero que llegó a consulta por un protocolo de evaluación de personas que optan por cirugía bariátrica para el manejo de la obesidad mórbida. En su relato describió no tener “muchas expectativas” de una evaluación psicológica, pero le parecía importante “seguir todos los pasos que me indicaron”. En su descripción del problema indicó que claramente el origen de su problema era emocional y explicó con mucho lujo de detalles la siguiente escena: “Cuando tenía cinco años, mi madre, que era muy apegada a mí, tuvo una enfermedad grave. Producto de esto, estuvo hospitalizada dos semanas y, durante ese periodo, estuve bajo el cuidado de mi abuela. Para manejar mi tristeza, mi abuela me daba comida constantemente. Creo que ahí aprendí a que el dolor se maneja con comida”. Se trata de una descripción interesante, pero al explorar el contexto actual del paciente –una vida bastante equilibrada, reconocimiento laboral, estabilidad emocional, una familia muy establecida, casado con tres hijos–, no parecía encajar mucho con la idea de comer como refugio de emociones de separación y/o pérdida.

Al explorar con más detalle sus vínculos afectivos, Carlos comenzó a describir un contexto afectivo muy particular: “Mi madre lo era todo para mí, una persona de carácter fuerte y muy cariñosa. Nunca tuve la más mínima duda de su amor incondicional, yo también era para ella el centro del mundo. Pero además de ser tan cariñosa, era una madre muy controladora. Supervisaba mis amistades y mis actividades, y todo lo que hacía debía contar con su aprobación. Con los años comencé a tomar mis decisiones con base en su parecer, incluso la carrera de Enfermería fue elegida por ella. La cercanía con mi madre hizo que mis relaciones de amistad fueran muy escasas y solo cuando empecé la universidad pude tener espacio para hacer mis amigos sin la intervención de mi madre”. Al explorar las consecuencias de este tipo de vínculo, constatamos que la estrategia relacional que Carlos ejercía en relación con su madre era amoldarse constantemente a las necesidades y requerimientos de ella. En sus propias palabras: “En realidad, tenía que cancelar todo lo que yo necesitaba o sentía para ajustarme a sus criterios”. Este tipo de estrategias en literatura psicológica recibe el nombre de “cuidadores compulsivos”, es decir, niños que ponen como prioridad las necesidades de otros por encima de las suyas. Como pueden ya suponer, una estrategia de este tipo va generando diversas consecuencias en el desarrollo, en particular, la desfocalización de las propias necesidades –¿qué me gusta?, ¿qué quiero?, etc.– y un acento en la conciencia del otro como referente para guiar su conducta. Al mismo tiempo genera emociones negativas muy intensas, como la sensación de agobio y encierro, y que dado el contexto de cariño incondicional son muy difíciles de comprender y gestionar para un niño. Este tipo de contexto emocional favorece las conductas adictivas, en general, y comer por estrés, en particular.

Así, después de varias sesiones, Carlos comenzó a descubrir cómo su estilo personal de hacerse cargo de los demás (su profesión misma trata de esto) afectaba todas sus relaciones personales, desde en el trabajo hasta en el hogar. Además, se dio cuenta de que comer era una forma de apaciguar su sensación permanente de agobio y que, aun teniendo 40 años, le costaba mucho identificar siquiera un pasatiempo con el que pudiera explorar sus gustos y pasiones. En una sesión me indicó: “En verdad estoy vacío por dentro y debo aprender a construir desde cero mi propia identidad. Además, soy capaz de ver cómo esa sensación de desánimo y cansancio que tantas veces me afectó en la vida provenía del agobio de estar constantemente preocupado por los demás y no por mí mismo”. A partir de esta comprensión, Carlos comenzó una nueva etapa

de su vida, donde el equilibrio de sus relaciones emocionales incluía en mayor proporción sus necesidades y su mundo interno. Como veremos en el capítulo 5, la autoconsciencia es un fuerte promotor de bienestar psicológico.

Con este ejemplo observamos que existen condiciones en el desarrollo que pueden generar vínculos excesivamente demandantes y agobiantes, los cuales tienen consecuencias directas en el estilo afectivo de las personas y en su salud mental a lo largo de la vida. Del mismo modo, podemos visualizar cómo estas mismas condiciones interpersonales se replican en otros contextos, demostrando que ser exigido por otros puede tener un impacto negativo leve, pero también puede generar problemas de salud mental. Por ejemplo, en Papúa Nueva Guinea existe una palabra para describir un estado emocional que es inexistente en Occidente. En el pueblo de Baining, específicamente, se celebra una danza del fuego en la que los anfitriones invitan a muchas personas. Tras la celebración, los tres días posteriores, usualmente experimentan la emoción de *Awumbuk*, que describen como una “fatiga o resaca social”. Esta emoción “deja a las personas apáticas, incapaces de despertarse por la mañana o incluso de completar tareas mundanas”⁵¹.

De vuelta a nuestro contexto, los estudios han demostrado que los efectos de las demandas sociales son múltiples. Un buen caso es el de aquellos que trabajan diaria y directamente con una gran cantidad de personas. Así, un estudio comparó los efectos en la salud mental y bienestar de trabajadores que ejercían labores de cuidado habitual (médicos, enfermeras, trabajadores sociales, terapeutas, etc.) y trabajadores que estaban de cara al público, pero cuya tarea no involucraba una atención prolongada (secretarías, administrativos, etc.). Aquellos trabajadores de atención prolongada reportaban mayor desgaste emocional y problemas de salud mental, especialmente depresión⁵². Además, algunos datos indicaban que las personas que tenían una alta carga de demandas, tanto en el trabajo como en el hogar, presentaban una tasa más elevada de ausencia en el trabajo producto de licencias médicas y psiquiátricas. Esto era particularmente mayor en mujeres, quienes en general cumplen una doble labor tanto en el trabajo como al estar a cargo del cuidado de niños y mayores⁵³.

En esta misma línea, las personas que realizan cuidados permanentes a enfermos son propensas a padecer lo que se ha denominado “desgaste del cuidador”. Hay evidencias que aseguran que ser responsable de los cuidados y la salud de personas vulnerables es una actividad muy estresante y genera agobio a medio y largo plazo. Incluso personas que tienen entrenamiento para ejercer estas labores pueden experimentarlo. Una condición relacionada, pero que en primera instancia podría parecer que no está vinculada a este tema es la depresión posparto. Muchos de los relatos de personas que tienen sintomatología depresiva posterior al parto dicen resentir una pérdida de autonomía, libertad y espacio personal, debido a la necesidad de proveer cuidados permanentes al bebé.

El caso de Carlos y los diferentes ejemplos presentados anteriormente demuestran que existen muchísimas condiciones en las que el exceso de contacto social tiene efectos nocivos en nuestro bienestar. Es imprescindible incorporar esta noción, no solo en nuestra idea de homeostasis social, sino también en aquellas mucho más amplias, como las que necesitaremos para definir una cultura del bienestar. Como veremos en el capítulo 6, muchas de las demandas sociales actualmente, y que se manifiestan de diversas formas a lo largo del mundo, tienen a la base, inadvertidamente, elementos esenciales de la homeostasis social, incluyendo estos aspectos del “exceso de otros”. Dicho de otro modo, también existe una “soledad deseada”, por ejemplo, el

38,8% de los españoles prefiere dormir solo, el 30,1% disfruta más yendo de compras por su cuenta y al 27,8% le gusta más hacer deporte en soledad.

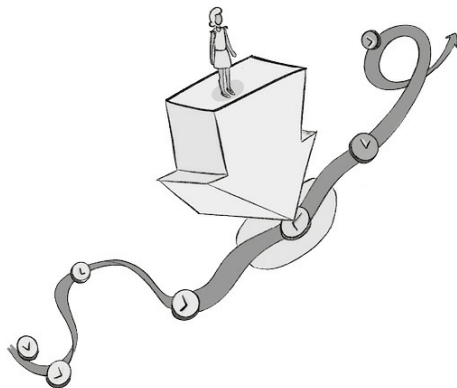
En este capítulo hemos aprendido que la esencia de lo que hemos llamado homeostasis social radica en que los seres humanos somos influenciados profundamente por la calidad y cantidad de vínculos afectivos. Ni mucho ni poco para ser el secreto de este delicado equilibrio. Además, vimos nítidamente cómo las relaciones con otros esculpen nuestra manera de sentir y experimentar el mundo. Las emociones más intensas y relevantes que un ser humano puede experimentar se relacionan con otros seres humanos. Al mismo tiempo, la manera como regulamos, manejamos y/o controlamos nuestro estrés también habla de esa historia de relaciones humanas. En consecuencia, este pilar del bienestar es la base sobre lo que se construye y edifica todo lo demás.

De hecho, toda la ciencia del bienestar psicológico que integraremos en pilares en los próximos capítulos debe en gran parte su importancia al efecto que tiene en nuestras relaciones interpersonales.

En el capítulo siguiente veremos cómo el foco en el aquí y ahora juega un rol en el bienestar justamente por su capacidad de modificar experiencias como el agobio, donde cosas tan simples como “tener tiempo para uno” adquieren una inusitada importancia.

CAPÍTULO 3

Segundo pilar del bienestar: El espectacular “ahora”



“Un instante cualquiera es más profundo y diverso que el mar”.

Jorge Luis Borges, escritor, poeta, ensayista y traductor argentino.

Usualmente asociamos bienestar psicológico con experiencias del aquí y ahora

Alcanzar el bienestar implica en una importante medida experimentar momentos gratificantes en el presente, en el aquí y ahora. La importancia de involucrarse en el momento presente para mantener una vida plena no es una noticia nueva. En la historia de la humanidad podemos trazar una línea desde tiempos antiguos hasta la actualidad de las diferentes concepciones y tradiciones que resaltan el beneficio de aprovechar positivamente el momento. El poeta Horacio, autor de una de las frases en latín más reproducidas, *Carpe Diem* –vive el momento–, nos advertía hace más de dos milenios que la vida es hoy, no mañana. En el medioevo se popularizó la frase, también latina, *memento mori* –recuerda que morirás–, como una renovada concientización de la finitud de la vida y la importancia de sacar provecho a lo que el día a día nos entrega a cada instante.

Tradicionalmente, las personas tienden a asociar espontáneamente la mayor parte del bienestar psicológico con esta dimensión de la experiencia humana. Cuando nos sentimos estresados o agotados, imaginamos de inmediato situaciones hedónicamente positivas, como comer, beber o juntarnos con amistades, seres queridos u otras personas que nos resultan agradables. También podríamos imaginar recibir un masaje o reposar en una playa bebiendo un trago en un recipiente hecho con un coco. De hecho, al pensar en cualquier estereotipo relacionado con relajarse, estaremos muy probablemente visualizando las bondades de experimentar o, como algunos autores denominan, “saborear” el presente. Al mismo tiempo, cuando imaginamos técnicas, prácticas o estilos de vida que potencian el bienestar, normalmente volvemos a identificar aquellas que tienen un fuerte énfasis en el aquí y ahora. Un buen ejemplo son todas las prácticas contemplativas, incluyendo el *mindfulness*, que irrumpieron con una enorme fuerza en Occidente, especialmente tras diversos estudios neurocientíficos llevados a cabo en la década de los noventa en la Universidad de Wisconsin, por el grupo liderado por el psicólogo Richard Davidson.

Nuestras intuiciones son correctas y, de hecho, podemos citar algunos ejemplos. Tal como explicamos extensamente en el capítulo anterior, experimentar una conexión armoniosa –homeostasis social– en el aquí y ahora con seres queridos es la fuente principal de bienestar personal. Las personas que reportan visitar y ver más frecuentemente a amigos y seres queridos tienen sistemáticamente mejores niveles de bienestar y salud mental. Por otro lado, las personas que se toman vacaciones reportan cambios positivos en su bienestar, los que se mantienen durante el periodo de descanso. Sin embargo, este efecto rápidamente se pierde al retomar la rutina de responsabilidades diarias⁵⁴.

En otro ámbito, el consumo moderado de vino se asoció con menos probabilidad de desarrollar desórdenes depresivos en un estudio amplio sobre la dieta mediterránea. Asimismo, una investigación realizada con parejas que sufrían estrés demostró que dar y recibir masajes tiene

beneficios significativos en el bienestar de la pareja y reduce dicha experiencia de estrés⁵⁵. En la literatura que revela los efectos positivos de las prácticas contemplativas, la evidencia es contundente. Diversos estudios, en diferentes poblaciones y contextos, demuestran que las prácticas contemplativas tienen efectos positivos al mejorar la salud mental y reducir el estrés, entre muchos otros beneficios. Estas prácticas además tienen efectos de largo plazo en el funcionamiento y la anatomía de nuestro cerebro.

Tuve la oportunidad de participar como estudiante en algunas de las investigaciones realizadas por Davidson y su equipo el año 2001. Con sorpresa pudimos comprobar que las personas que han dedicado muchas horas a la meditación desarrollan habilidades de control de sus respuestas fisiológicas y que su capacidad de focalizar la atención en el presente era tan poderosa que incluso eran capaces de desviar estímulos desagradables (un ruido fuerte) de su foco de atención. De hecho, esta habilidad de movilizar la atención voluntariamente (control-atención) es un aspecto importante por considerar cuando queremos promover la conexión con el presente en nosotros mismos u otras personas.

Ya sea como habilidad, como estilo de vida o producto del entrenamiento, los individuos que frecuentemente logran vincularse con el presente son capaces de transitar sus vidas con menos niveles de estrés, mejor control de las emociones negativas, menos probabilidades de desarrollar desórdenes mentales y mayores niveles de bienestar psicológico. Como vimos, las personas espontáneamente logran identificar las bondades de esta habilidad y son generalmente conscientes de los efectos positivos que tiene. En este capítulo trataremos de comprender este fenómeno y buscaremos extraer algunos principios que nos permitan delimitar con más exactitud de qué se trata esto de vincularse con el aquí y el ahora, y cómo se puede favorecer.

Por naturaleza, el presente es predominantemente positivo

En el capítulo 1 abordamos la dimensión temporal de las emociones, enfatizando en que gracias a nuestras habilidades cognitivas (organización temporal del comportamiento) los seres humanos podemos independizarnos del contexto, siendo capaces de representar situaciones y eventos que aún no ocurren y que podrían hacerlo y, al mismo tiempo, recobrar memorias y recuerdos explícitos del pasado para guiar nuestro comportamiento. Ahora podemos dar otro paso y ver cómo en su dimensión global esta habilidad constituye una de las características más importantes de la mente humana que, aunque desatendida hasta hace poco, hoy es una fuente de un prolífico desarrollo científico.

Me refiero a la llamada “perspectiva temporal”, que se concibe como un proceso, no siempre consciente, en el que las experiencias vitales son asignadas a categorías o marcos temporales que brindan organización, coherencia y significado a tales eventos. En ella están involucrados procesos cognitivos de reconstrucción del pasado y construcción del futuro que influyen en la toma de decisiones en el presente⁵⁶. Los seres humanos habitamos un mundo mucho más relacionado con nuestra imaginación y recuerdos que con la “materialidad” inmediata de nuestros sentidos. Hasta el día de hoy, hay una discusión en psicología sobre si estos procesos son las dos caras de una misma moneda o si son habilidades separadas entre sí, y algunos autores sostienen que hay una continuidad entre imaginar y recordar. Esto implica que cada persona, como explicamos anteriormente, puede navegar en su mente en un marco temporal, yendo desde el pasado hasta el futuro y/o viceversa. La hazaña evolutiva que implica esta habilidad está en el centro de lo que constituye ser un “ser humano”.

Ahora bien, lo que perdemos de vista muchas veces es que la perspectiva temporal de la mente, en primer lugar, es un logro evolutivo y, en segundo, un resultado del desarrollo cognitivo. Esto significa que es una habilidad que se va desarrollando en el tiempo y que se va haciendo más compleja con la edad. En nuestra infancia y niñez es todavía una destreza rústica. En la preadolescencia y en la adolescencia, en cambio, adopta un alto grado de sofisticación. Así, podríamos describir el desarrollo psicológico como un camino continuo y creciente de desapego del aquí y ahora. Por ejemplo, un niño de 5 años que ya va a la escuela tiene pocas posibilidades de despertar autónomamente usando un despertador. Al sonar la alarma, su estado motivacional de sueño y fatiga va a prevalecer como organizador de la conducta. En cambio, un adolescente de 15 años, experimentando la misma sensación y estado motivacional, es capaz de ir en contra de su experiencia presente (sueño y fatiga) a partir de una representación del pasado y un plan del futuro (“tengo que ir a clase”) y levantarse. Así, movilizar la atención desde la experiencia presente a una representación del futuro, juega un rol central en la capacidad de autorregulación. De esta manera, nuestro comportamiento progresivamente se va haciendo menos dependiente del contexto y de nuestras emociones y sensaciones inmediatas. Dicho con más exactitud, con el desarrollo cognitivo tenemos la posibilidad de movernos fluidamente de acuerdo a necesidades ancladas en el presente o proyectadas y representadas en el futuro o viceversa.

Quizás uno de los aspectos más interesantes y asombrosos de todo este asunto es que en el presente inmediato, salvo situaciones puntuales, hay una primacía de las emociones positivas por encima de las negativas. Es decir, despojados del futuro y el pasado, el estado afectivo que prevalece es positivo y placentero. En ciencias de la afectividad, el psicólogo y neurocientífico John Cacioppo lo expuso técnicamente de este modo: cuando no hay estímulos significativos en el entorno, el sistema afectivo muestra un modo de funcionamiento positivo (compensación o sesgo positivo), donde diversa evidencia científica demuestra que, ante un entorno neutro, los seres vivos anticipan una leve probabilidad de eventos positivos⁵⁷. Pero realmente, desde mi punto de vista, la constatación científica más asombrosa de esta observación es el paciente HM, un célebre caso de la literatura neuropsicológica.

El paciente HM era un joven con una epilepsia refractaria de muy difícil manejo, que fue sometido a una cirugía que lesionó en ambos hemisferios (en el lóbulo temporal) estructuras esenciales para los procesos de memoria de más largo plazo –paradójicamente, si uno no puede acceder al pasado no puede representarse complejamente el futuro–. En concreto, tal como se ha retratado en numerosas películas y libros, producto de estas lesiones, HM quedó mentalmente congelado en el tiempo. Solo era capaz de vivir el presente y su conciencia y continuidad psicológica no sobrepasaba los 30 segundos. Esta vivencia permanente en el presente fue motivo del estudio de caso más detallado y prolongado de la historia de la neuropsicología, que permitió realizar grandes avances en la neurociencia del comportamiento. Lo interesante, y lo que a mi parecer muchas veces pasa inadvertido, es comprender el mundo emocional de HM. En el libro *Presente Permanente*, la célebre neuropsicóloga Suzanne Corkin, encargada de la mayor parte de los estudios psicológicos de HM, detalla en un relato completo y fascinante las vivencias y desventuras de HM, a causa de su secuela neurológica. En el texto hay un par de pasajes donde se habla de las emociones y estados de ánimo del muchacho, convertido luego en un adulto. Sorprendentemente, HM, una persona despojada de su pasado y futuro, y por ende con una condición invalidante (visto desde fuera), vivía su vida positivamente. A pesar de ser evaluado innumerables veces, nunca tuvo un diagnóstico de depresión o ansiedad, siendo su actitud permanentemente amistosa y con un excelente sentido del humor. El aquí y ahora, la conexión

con el presente despojado de las representaciones del futuro y pasado fue para HM una fuente importante de bienestar.

De esta manera, los datos científicos confirman que **reconectarse con el presente es una manera natural y efectiva de favorecer emociones positivas y disminuir el estrés**. Sin embargo, como abordaremos en la siguiente sección, lamentablemente no es tan sencillo poder habitar el presente inmediato y mucho del sufrimiento humano se relaciona con esta dificultad.

Experimentar el aquí y ahora puede ser muy beneficioso, pero no siempre es sencillo

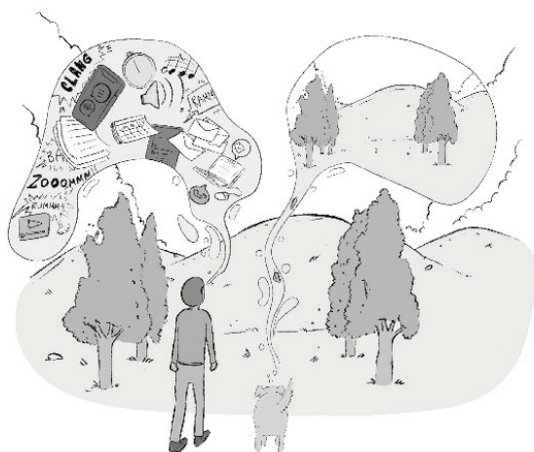
El caso de los monjes tibetanos estudiados por Richard Davidson es muy buen ejemplo. A medida que entrenemos nuestras capacidades de focalizar y dirigir la atención, podemos llegar a logros impresionantes de autocontrol. La capacidad de modular la reactividad fisiológica frente a estímulos desagradables no estaba dentro de las posibilidades conocidas hasta ese momento y se demostró consistentemente, en diversos experimentos, que después de años de entrenamiento, las prácticas meditativas permitían logros de esa naturaleza. Así pues, las habilidades de control atencional son fundamentales para mantener un flujo de conciencia armoniosa entre las distintas dimensiones temporales de nuestra mente.

El control atencional es un proceso que nos permite preparar, regular y aplicar la atención para dirigirla a un objetivo⁵⁸. Esto implica un esfuerzo para flexibilizar y enfocar de manera intencionada la atención hacia estímulos realmente relevantes para nuestras necesidades⁵⁹. Este proceso cognitivo, aunque aparentemente desconectado con lo que estamos abordando, participa significativamente en la armonía con que nos movilizamos en la perspectiva temporal de la mente. Veamos un ejemplo.

Un paciente, al que llamaremos Jorge, llega a consulta por tener dificultades con su pareja. Me comenta que desde hace un tiempo le cuesta relacionarse con ella, sobre todo en momentos en los que tienen que compartir y estar juntos en situaciones cotidianas. Su explicación es la siguiente: “Me cuesta mucho desconectarme del trabajo, mi carrera como abogado es demandante y estoy en un punto crítico de mi avance profesional. Esto significa que, si bien nadie me lo pide, yo estoy 24/7 pensando y pendiente de las tareas del despacho de abogados”. Producto de estas prioridades, Jorge además dice sentir una “pérdida de espontaneidad”. Explica que hasta las actividades más simples, como tener una cena junto a su pareja, le resultan difíciles: “Estoy siempre pendiente del teléfono y mientras ella me habla, mi mente está en otra parte, planificando y resolviendo las tareas y compromisos pendientes”. La pareja de Jorge, a su vez, indica que no siente que la tenga en cuenta ni en consideración: “Parece siempre ausente, no se implica, no se interesa por lo que hablamos ni se ve contento cuando hacemos cosas juntos”. Este caso representa fielmente lo que llamaremos una “perspectiva temporal desequilibrada o desbalanceada” de la mente –que veremos más detalladamente en el capítulo 6–, en la cual el paciente es incapaz de fluir adecuadamente en estas dimensiones de su experiencia, descontextualizándose en sus relaciones afectivas y generando altos niveles de sufrimiento. También nos demuestra que, aunque no lo parezca, esta habilidad de movernos mentalmente requiere energía y esfuerzo, y un “control atencional”. En la base de toda esta dificultad, se ve que Jorge no puede movilizar su atención de un contexto temporal a otro de manera fluida, y se

queda *pegado* o *anclado* en representaciones del pasado y futuro, sin poder experimentar su presente inmediato en la espontaneidad de la experiencia.

Hace algún tiempo encontré una imagen en las redes sociales que representa perfectamente esta idea. La diferencia entre los seres humanos y el resto de los animales es que nosotros vivimos en una perspectiva temporal que muchas veces nos desconecta de las vivencias del momento. Los animales, en cambio, carentes de estas habilidades, experimentan fluidamente la armonía y la experiencia positiva (el sesgo positivo) del presente inmediato.



Los casos de los desórdenes de ansiedad y la depresión, como indicamos en el capítulo 1, son ejemplos del excesivo énfasis en el pasado o el futuro, que se transforman en una fuente importante de sufrimiento. Los estudios de ansiedad una y otra vez demuestran que la experiencia ansiosa se relaciona con representaciones amenazantes del futuro y con la dificultad de desprenderse de los estímulos y representaciones que se asocian a esas amenazas⁶⁰. En efecto, las personas ansiosas otorgan mayor prioridad a las señales de potenciales amenazas en su entorno, las identifican de manera más rápida y tienden a quedarse en ellas por más tiempo.

El caso de la depresión, en tanto, se ha vinculado con la excesiva atención y focalización en eventos pasados negativos, que al no salir de la conciencia se transforman en contenidos repetitivos y recurrentes en la mente de los individuos en forma de “rumiaciones” (es decir, pensamientos, recuerdos o imágenes repetitivos que se refieren a hechos pasados de los que es difícil desprenderse, usualmente se acompañan de autocrítica y autodesvalorización). De hecho, se ha encontrado que este síntoma deriva de la capacidad deficiente para poder desvincularse de los pensamientos negativos y así usar estrategias adaptativas de regulación emocional, como por ejemplo la reevaluación cognitiva o la capacidad de contarte una historia que te permita distanciarte emocionalmente. De este modo, las personas que tienen poca flexibilidad cognitiva fallan en redirigir sus recursos atencionales y esta baja capacidad de cambio hace de la rumiación una forma habitual de pensamiento. Esto, finalmente, induce a mayor sintomatología depresiva, como la tristeza, el desánimo y la anhedonia –dificultad en experimentar placer–.

Cuando somos capaces de fluir en nuestras dimensiones temporales sin atarnos excesivamente a alguna de ellas se obtienen beneficios psicológicos notorios: podemos regular mejor nuestras emociones y afrontar mejor el estrés al enfocarnos en estímulos que son más positivos y dejar de atender aquellos que son negativos. Al mismo tiempo, atender al presente nos sumerge en lo que

se ha denominado “experiencias de flujo”, que son aquellas en las que estamos tan embebidos positivamente en una actividad que, incluso, nos lleva a olvidar el paso del tiempo y las sensaciones negativas⁶¹. Estas experiencias suponen una implicación bastante intensa, momento a momento, de modo que la atención se orienta completamente a la tarea que estamos realizando y nuestro potencial se expresa en su mayor capacidad. Por ejemplo, imagina que estás armando un puzle y sin darte cuenta pasas toda una tarde encajando pieza por pieza hasta poder terminarlo. Esa experiencia de inmersión, de estar absorto en una tarea, es lo que llamamos flujo.

Esto se ha encontrado en investigaciones realizadas con deportistas de distintas disciplinas y artistas⁶², y más recientemente en jugadores de videojuegos⁶³, en personas que asisten a festivales musicales⁶⁴ y en el estudio del compromiso laboral⁶⁵. Tener experiencias de flujo nos hace persistir en una actividad y que regresemos a ella y, debido a las recompensas que percibimos, podemos identificar y consolidar nuestras habilidades a lo largo del tiempo, lo que contribuye a una mayor autoestima. En definitiva, **situarnos en un presente positivo es la piedra angular de lo que llamaremos “higiene del estrés”**, pero, antes, una nota de advertencia.

El exceso de presente también es perjudicial

En el año 1972, el célebre psicólogo Walter Mischel publicó uno de los artículos más influyentes de la psicología moderna, en el que describía el experimento coloquialmente conocido como la “prueba del malvavisco”. El test, en realidad, es extremadamente simple: en una habitación una investigadora pone un malvavisco frente a un niño o niña y le da la siguiente instrucción: “Este malvavisco es para que te lo comas, pero antes iré a buscar otro. Si cuando vuelva no te has comido este malvavisco, podrás comerte los dos”. Por regla general, niñas y niños deciden esperar a la investigadora para poder comerse dos malvaviscos en vez de solo uno. En psicología, esta función mental la han llamado “retraso de la gratificación”, es decir, la capacidad de posponer una tendencia inmediata (comer el malvavisco) a la espera de una gratificación posterior mayor (comer dos malvaviscos). De ello hablaremos más en el siguiente capítulo, así como de la capacidad de desarrollar planes de vida.

Ahora bien, en este punto lo que nos interesa es que Mischel descubrió que existían diferencias individuales no asociadas a la edad en los resultados de su “prueba del malvavisco”. Es decir, algunos niños tenían la habilidad de retrasar la gratificación con mucha menos edad que otros que fallaban. Lo impresionante vino después, con los estudios que se realizaron por décadas en estos mismos niños y que demostraban que la capacidad de retrasar la gratificación en la niñez predecía el éxito académico y financiero, la salud mental y el desarrollo positivo. Es decir, aquellos niños o niñas que tenían más capacidad de esperar en la prueba del malvavisco se desarrollaban más positivamente en términos psicológicos, financieros y en su bienestar general⁶⁶. Así, la ciencia nos indica que nuestra habilidad de controlar la atención y nuestro comportamiento posponiendo la satisfacción del presente en miras de una recompensa futura es clave para un desarrollo psicológico positivo. Dicho de otro modo, la habilidad de limitar las necesidades del presente en miras de objetivos futuros nos permite desarrollar buenos indicadores de bienestar. ¿No es esto contradictorio con lo que hemos descrito en la sección anterior que nos movilizaba hacia la conexión con el presente?

La película *El espectacular ahora*, del director James Ponsoldt (*El esplendoroso presente*, en Hispanoamérica), nos ilumina al respecto. Trata de la vida de Sutter, quien al comienzo del film es retratado como un chico popular, sociable, alegre, cariñoso, centro de atención en reuniones y fiestas, con una vida envidiable y muy estimulante. El argumento central gira en torno a cómo el encantamiento hipnotizante del presente, cuando no se equilibra con planes a largo plazo (más un cóctel de relaciones parentales tóxicas), inexorablemente van conduciendo a la frustración y al sufrimiento. Durante el último año escolar, Sutter ocupa la mayor parte de su tiempo en fiestas y diversión, y deja siempre para después objetivos de largo plazo como escribir la carta de admisión para alguna universidad. Esta situación lo lleva a abusar del alcohol y a perder a su pareja. La moraleja es evidente; por más espectacular que sea tu presente, si tu vida no tiene un hilo conductor con un plan de vida que te permita organizar tu día a día, se puede transformar progresivamente en un verdadero infierno, el infierno de la falta de sentido y dirección (abordaremos en detalle el plan de vida en el capítulo 4). Esta moraleja también se puede rastrear en diversa literatura, incluyendo fábulas clásicas, por ejemplo, *La cigarra y la hormiga*, de Esopo, y múltiples cuentos infantiles, como *Los tres cerditos*. Cada ejemplo muestra lo que seguramente ya todos intuimos de alguna manera: dejarnos llevar por lo estimulante del presente inmediato también puede transformarse en un problema y en sufrimiento.

Con estas ideas en mente podemos complementar de mejor manera nuestro argumento. El bienestar psicológico no es materia exclusiva de la conexión con el presente o, como contraparte, la planificación del futuro, sino del equilibrio entre estas fuerzas. A esta idea volveremos en los capítulos 5 y 6. De momento es importante reconocer que una parte importante de los desórdenes mentales, especialmente aquellos ligados a la impulsividad, demuestran que la incapacidad de desconectarse de las gratificaciones o necesidades del presente puede también ser perjudicial para las personas. Las conductas adictivas, incluso cuando no existe el componente fisiológico de dependencia de sustancias, como en el caso del comer emocional, revelan que la dificultad de regular la gratificación inmediata puede tener consecuencias nocivas para las personas –por ejemplo, obesidad, sobrepeso, etc.—⁶⁷.

Por esto, vemos que el control atencional o el “control esforzado de la atención”, como lo llamaría Mischel, representa un aspecto importante para el logro del bienestar personal y, en definitiva, para fluir en armonía en las distintas dimensiones temporales de la conciencia (movernos fluidamente entre el pasado, presente y futuro). Nuestra tarea, entonces, es visitar el presente inmediato y saber salir de él cuando sea conveniente para nosotros. Las prácticas meditativas han sido un aporte importante en nuestra sociedad, porque han permitido elaborar métodos y técnicas que fortalecen el control esforzado de la atención, facilitando la fluidez temporal de la mente en todos aquellos que la practican. Aun así, estos beneficios no son monopolio exclusivo de estas prácticas, hay múltiples formas de promover estas habilidades. Veamos ahora algunas otras alternativas.

La higiene del estrés y los pasatiempos

Las prácticas contemplativas han capturado mucho interés por su capacidad de promover el bienestar, en mi experiencia se pueden tener resultados comparables con actividades más simples y extendidas: una de ellas es, sin lugar a duda, el pasatiempo o *hobbie*. Esto corresponde a una

actividad que realizamos en nuestro tiempo libre y que, por definición, nos resulta placentera. Es esta característica, su conexión inmediata con un presente placentero, lo que resulta en su efecto más potente. Así, las personas que realizan sistemáticamente pasatiempos en su tiempo libre reportan que estas actividades los ayudan a desconectarse, a liberarse y, en general, a aumentar su bienestar. Además, realizar este tipo de actividades es uno de los mecanismos más potentes de reducción del estrés, o como lo llamaremos en esta sección, de “higiene del estrés”.

La experiencia global de estrés, que experimentamos en numerosos contextos y a lo largo del ciclo vital, supone un peso emocional o, como se dice en términos técnicos, “una carga alostática”. Lidar con eventos estresantes de la vida diaria, u otros más intensos, requiere energía y esfuerzo, y tiene un costo emocional. Todas las personas necesitamos, en algún momento, experimentar un alivio de esa carga, lo que vivimos como un descanso. Cuando esto no ocurre, podemos tener consecuencias afectivas como desánimo, irritabilidad e incluso síntomas de ansiedad o depresión. Por esto, limpiar la mente y el cuerpo de estas experiencias agobiantes es un factor relevante para llevar un estilo de vida mentalmente saludable. Aunque es un área de la psicología que todavía se está desarrollando, según mi experiencia clínica, y gracias a las observaciones de estudios preliminares, existe una importante relación entre los pasatiempos y la reducción de la carga emocional del estrés psicológico.

Efectivamente, si desde hace muchos años conocemos los efectos positivos para el bienestar psicológico de interpretar música, realizar actividades artísticas, hacer manualidades, etc., desde hace muy poco se ha considerado el concepto global de los pasatiempos para analizar los efectos comunes de estas prácticas. Algunos investigadores se han tomado muy en serio este tipo de observaciones y, junto con tendencias en la intervención clínica, han ido conformando lo que se denomina “prescripciones sociales”, es decir, recomendaciones que los clínicos hacen a sus pacientes en áreas no médicas o clínicas y que implican actividades en la comunidad. En ese contexto, un estudio analizó el efecto a largo plazo de la prescripción de pasatiempos sobre la salud mental en más de 8.000 personas⁶⁸. Los resultados fueron asombrosos: la posibilidad de desarrollar depresión cuando se realizan *hobbies* es un 32% menor y, si se ha desarrollado un trastorno depresivo, la probabilidad de recuperarse es de un 272% mayor –sí, lo has leído bien, ¡un doscientos setenta y dos por ciento!– si se inicia un pasatiempo en comparación con personas que no lo hicieron. Los autores del estudio concluyen: “Nuestros hallazgos respaldan el trabajo en curso de médicos, psicólogos, psicoterapeutas y trabajadores sociales en el uso de la prescripción social de pasatiempos como complemento de los planes de atención existentes de los pacientes”. Además del enfoque clínico y de investigación, podemos rastrear la importancia de los pasatiempos en la higiene del estrés en otros ámbitos.

En particular, como aficionado a la psicología de grandes personajes, me ha llamado mucho la atención la frecuente relación entre trayectorias vitales extraordinarias y la existencia de pasatiempos fuertemente desarrollados. A mis pacientes incluso les digo la siguiente frase: “Grandes personajes, grandes pasatiempos”. Parece haber una relación entre personas que tuvieron que lidiar con altos niveles de exigencia y estrés a lo largo de sus vidas y el desarrollo de actividades reductoras de estrés. Un caso que me gusta es el de Winston Churchill, primer ministro de Gran Bretaña durante la Segunda Guerra Mundial, de quien se ha dicho que es el hombre de Estado más importante del siglo XX. Más allá de sus pergaminos, podemos estar de acuerdo en que la vida de Churchill tuvo que ser extremadamente exigente y con un alto peso emocional. Al leer su biografía sorprenden muchos datos, pero en especial sus pasatiempos, sobre todo la pintura. Churchill comenzó a pintar a los 41 años y lo continuó haciendo hasta la

vejez. ¿Cómo un personaje que tuvo que lidiar con el liderazgo de naciones enfrascadas en una guerra mundial podía encontrar tiempo y energía para esto? Se han documentado diferentes cifras de pinturas de Churchill, pero sobrepasan las 100. Uno de los biógrafos de “Churchill, pintor”, Paul Rafferty, indica en su libro *Winston Churchill: Painting on the French Riviera*: “La pintura para Churchill representa simplemente el placer de hacerlo”. Después de lo que hemos descrito en este capítulo, resulta totalmente coherente y lógica, no solo la relación del *hobby* con la experiencia presente positiva, sino la intensidad y relevancia de este para equilibrar y contener el peso emocional que experimentaba.

Los pasatiempos tienen otras dos características más que, junto con la experiencia placentera, conforman los ejes de lo que me gusta llamar “la higiene del estrés”. Una de ellas es de Perogrullo, y la otra, contraintuitiva. La primera se refiere a la frecuencia: una actividad placentera que no puede realizarse con habitualidad no es un pasatiempo y no produce sus efectos. De hecho, ya he mencionado un estudio que lo demuestra: al comenzar este capítulo comenté que las personas que se toman vacaciones reportan cambios positivos en su bienestar solo durante el periodo de descanso, pero al retomar la rutina de responsabilidades diarias este efecto se desvanece. Entonces, para que un *hobby* tenga un efecto cuantificable en nuestro bienestar psicológico, tiene que ser parte integral de nuestro estilo de vida.

Por último, los pasatiempos tienen una característica que pasa desapercibida: son mentalmente activos, no pasivos. Cuando nos involucramos en estas actividades, parece que logramos la verdadera higiene del estrés, porque nos absorben mentalmente y nos permiten obtener la experiencia que anteriormente llamamos “flujo” o sumergirnos cognitivamente en la experiencia. Paradójicamente, cuando las actividades que realizamos son mentalmente poco activas no tenemos una sensación de descanso, porque nuestra mente, a contramano de lo que intuimos, no *descansa* disminuyendo su actividad, sino que lo logra cuando está activa en contenidos y experiencias que sean completamente diferentes a las rutinas estresantes. Cuando se considera en este sentido, la idea de desconectar parece ser correcta. Así, placer, frecuencia y mente activa conforman los ingredientes básicos de toda experiencia presente que nos ayuda a mantener niveles óptimos de higiene del estrés.

Si bien no existe una receta, la combinación de placer, mente activa y frecuencia parece ser la clave del bienestar psicológico asociado a la higiene del estrés (ver figura 4).



Figura 4

Si falta cualquiera de estos factores, se producen efectos indeseados en la vida de las personas y aumenta la experiencia de estrés, ansiedad y/o agobio. Tener en cuenta esta combinación de factores nos puede ayudar a resolver problemas en la manera como abordamos nuestro descanso mental. Muchas veces el sentido común nos puede llevar a cometer errores que son completamente contraintuitivos. A continuación veremos un ejemplo.

Supongamos que dos amigas, Ana y Claudia, ejecutivas en una empresa dedicada a la venta, llegan agotadas al fin de semana. Ambas han tenido una semana abrumadora, cargada de responsabilidades, problemas que resolver y muy poco tiempo para tomar decisiones importantes. Han dormido mal y prácticamente no han tenido vida social durante todos estos días. Al llegar el fin de semana, ambas toman la decisión de descansar y darse un espacio para sí mismas. Ana, pensando en despejar su mente, decide programar una caminata por las faldas de una cordillera, una travesía que le ocupa todo el domingo. Esta actividad la realiza con cierta frecuencia desde que terminó sus estudios universitarios. Temprano por la mañana se dirige al lugar de inicio de la caminata y, con entusiasmo, recorre un largo sendero hasta llegar a una cascada de agua que es el objetivo final. En total camina casi ocho kilómetros y durante el trayecto va haciendo fotografías. El lunes, Ana tiene diversas dolencias: dolores musculares, una herida, una pequeña quemadura de sol en el cuello y un tobillo adolorido. Sin embargo, su sensación de bienestar es evidente: se siente energética, focalizada, renovada completamente. Una actividad mentalmente activa y que le apasiona ha sido clave para este sentido de bienestar.

El caso de Claudia, en cambio, es el opuesto. Teniendo los mismos motivos que Ana, ella decide que lo que necesita es dormir, por lo que toma largas siestas y se queda en casa sin realizar ninguna actividad. Intenta ver una película, pero tampoco la termina. Claudia tiene el hábito de dormir cuando necesita descansar, una estrategia que aprendió de niña. No obstante, el lunes, cuando explica su relato, la historia es completamente contraria a la de Ana: siente que el fin de semana pasó tan rápido que es como si no hubiera ocurrido, y su sensación de agobio es casi idéntica a la que tenía el viernes. Por ende, le cuesta mucho comenzar la semana y lograr focalizarse nuevamente en sus deberes y responsabilidades. ¿Les suena a algo conocido?

Este ejemplo demuestra las consecuencias de no dar con la tecla exacta en la higiene del estrés, que es combinar tres elementos insustituibles: placer, mente activa y frecuencia. El caso de Claudia muestra el compromiso con hábitos que son placenteros y se pueden realizar frecuentemente, pero que son más pasivos desde el punto de vista mental. En mi experiencia clínica, esta confusión en los hábitos de descanso es un factor importante de agobio e infelicidad en muchas personas.

Ante esto, se podría pensar rápidamente que Claudia debería adoptar un pasatiempo similar al de Ana y, por lo tanto, hacer más actividad física o deporte. Sin embargo, debemos ser muy cautos en este punto, porque el deporte puede ser una fuente de mucha satisfacción y bienestar, y un excelente sostén de la higiene del estrés (como veremos en la siguiente sección), pero no es válido para todas las personas. Me impresiona ver cómo profesionales de diversas disciplinas prescriben ciegamente el deporte como un factor promotor del bienestar psicológico y físico, dejando de lado una constatación de enorme relevancia: hay personas a las que simplemente no les gusta hacer deporte. Si tomamos nuestros factores de la higiene del estrés, veremos que al llevar a Claudia a la esfera de la actividad física estamos dejando sin cumplir uno de ellos: a ella no le gusta el deporte, por lo tanto, comprometerla con frecuencia a esta actividad sería un factor más de estrés en su vida.

Dicho esto, si bien el deporte es un excelente factor de reducción del estrés, no es para todo el

mundo. Evitaremos mucho sufrimiento si somos capaces de comprender esta idea y aplicarla en los diversos contextos donde se transmite ciegamente, desde las políticas públicas hasta la consulta del profesional de la salud.

El movimiento como puente entre el presente y la creatividad

La relación entre actividad física y salud mental probablemente es una de las más conocidas por el público general. No tiene mucha novedad reiterar las bondades del deporte; las investigaciones en este campo son numerosas y no hay mucho espacio para la controversia. Así pues, en general, realizar actividad física periódica se relaciona con mejores niveles de salud mental. De hecho, las personas con problemas mentales obtienen beneficios al iniciar prácticas deportivas y, especialmente, consiguen disminuir los síntomas de depresión. Además, existen estudios controlados que demuestran que incluso los efectos de experiencias traumáticas se aminoran a través de algún tipo de actividad física. Por lo tanto, no hay dudas: moverse es bueno para la salud.

Otra clase de estudios ha demostrado que la actividad física promueve efectos cognitivos y emocionales positivos, como facilitar la autorregulación, mejorar la memoria a corto plazo o favorecer el ánimo positivo, entre muchos otros. No es de mi interés ahondar en este tipo de información que ya es bastante conocida, solo constatarlo como antecedente a lo que pasaremos a revisar: la idea del movimiento como conexión con el presente y como promotor de condiciones que fomentan el bienestar psicológico.

Diversas actividades humanas que se conectan con el movimiento favorecen la salud mental; por ejemplo, bailar promueve intensamente el bienestar físico y psicológico. Se sabe que concretamente el tango ha sido efectivo como tratamiento de la depresión y la ansiedad, mientras que se ha demostrado que en pacientes con enfermedades crónicas, el baile mejora ostensiblemente su calidad de vida y bienestar. Por estos motivos, ha surgido una valorización del baile en el ámbito de la salud mental, el cual está alcanzando niveles insospechados en países como Inglaterra, donde es considerado un importante aliado de las prescripciones sociales. Todo esto contrasta con lo que ocurre en realidad y que da para pensar: un estudio demostró que en la última década las mujeres bailaron un 31% menos y los hombres, un 49% menos⁶⁹.

Por otro lado, debemos considerar otro componente del movimiento: su fuerte relación con la creatividad. El año 2020, durante la pandemia, cuando los confinamientos dieron paso a permisos más amplios, mi esposa Constanza y yo desarrollamos el hábito de caminar todas las tardes. Esta medida, que comenzó como un intento de mantenernos activos físicamente, se transformó en una fuente muy potente de creatividad e inspiración. Como es de esperar, a partir de esas caminatas surgieron muchas conversaciones respecto a la vida en general, sobre nuestros hijos, familiares y amigos, el trabajo, etc. Pero en ese contexto, poco a poco, comenzamos a dedicar mucho tiempo a imaginar nuevos proyectos, de toda índole, generando un espacio muy valioso a largo plazo. Este resultado me llamó tanto la atención que una tarde cualquiera me decidí a indagar si existía algún tipo de estudio o evidencia que describiera los efectos psicológicos de dar una caminata. Grande fue mi sorpresa al enterarme de que efectivamente estas observaciones tenían un sentido desde el punto de vista científico. En 2014, Marily Oppezzo y Daniel Schwartz, de la Universidad de Stanford, publicaron un artículo

graciosamente titulado “Dales piernas a tus ideas: El efecto positivo de caminar en el pensamiento creativo”²⁰. En este estudio, demostraron que andar aumenta un 81% la capacidad creativa de los participantes. ¡Sorprendente! Además, revelaron que caminar al aire libre tiene un efecto más potente que cualquier otra forma de actividad interior.

Si tomamos esta información y la unimos a otros enfoques en psicología, observamos que algunas ideas importantes convergen plenamente. Cuando estamos absortos en una actividad, como caminar, favorecemos la aparición de la divagación mental (*mind wandering*). Esta forma que adopta nuestro pensamiento es por sí misma una fuente de ideas creativas²¹: la divagación coincide precisamente con el estado mental con el que nos movilizamos azarosamente de un pensamiento a otro. Pero, además, la divagación mental inevitablemente nos lleva a pensar en nosotros mismos y en nuestras conexiones con los demás y si a esto le agregamos el componente creativo, se establece una relación virtuosa. En conjunto, al salir a caminar estimulamos la divagación mental, la cual crea condiciones psicológicas propicias (creatividad y flexibilidad) para resolver conflictos y dificultades e incluso promover la regulación emocional. El espacio mental de resolución de problemas de la divagación mental representa así una especie de “reparación o puesta a punto” en nuestra vida diaria.

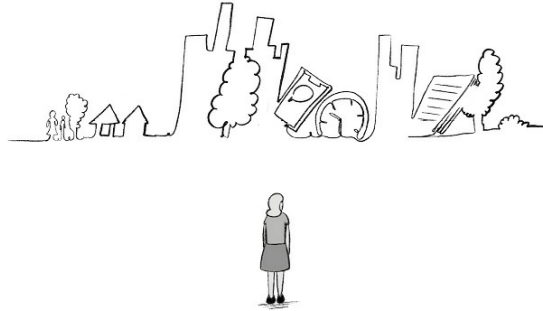
Con todo, el potente contexto mental que crea el hecho de dar una caminata al aire libre nos sirve de marco para aplicar las ideas que desarrollaremos en los siguientes capítulos. Como veremos, en un marco de divagación mental podemos fortalecer el sentido de la dirección que le damos a nuestra vida (capítulo 4) y también podemos estimular nuestra autoconsciencia (capítulo 5). Contar con momentos diarios o frecuentes en los que *ponemos a punto* nuestros pensamientos y emociones puede ser un poderoso aliado de la higiene del estrés, e indudablemente un interesante conjunto de estrategias para agregar a las prescripciones sociales de los profesionales de la salud.

En este capítulo hemos aprendido que la conexión con el presente es una habilidad que, nuevamente, debemos administrar en equilibrio. Tanto el exceso como la falta de “presente” puede llevarnos a sufrimiento, estrés y malestar. Al situarse en el presente nuestra mente nos conecta con vivencias positivas que nos permiten desplegar la higiene del estrés y renovar día a día la energía para vibrar positivamente con la vida. Por ende, valorar, proteger y promover esta dimensión del bienestar resulta de una relevancia extrema.

En el siguiente capítulo aprenderemos que el presente debemos administrarlo a la luz del futuro y que esa tensión permanente entre el aquí y ahora y nuestros propósitos puede ser una fuente importante de crecimiento personal. De hecho, la homeostasis social se nutre de ese equilibrio y mucho de lo que llamamos “estrés” refleja momentos en los cuales estas dimensiones entran en conflicto.

CAPÍTULO 4

Tercer pilar del bienestar: El horizonte mental virtuoso



“No hay que lamentar que yo no pueda acabar el templo; yo me haré viejo, pero otros retomarán el trabajo. De este modo, será incluso más grandioso”.

Antoni Gaudí, arquitecto español.

El factor menos esperado de la longevidad

Una de las razones por las que estudié psicología fue por mi extremada curiosidad por el comportamiento humano, especialmente en todo lo referido a desórdenes mentales. Conocer el sufrimiento humano y las aberraciones del comportamiento me resultaba extremadamente interesante. Esa curiosidad, hasta el día de hoy, ha sido el impulso para desarrollar todas mis actividades profesionales, desde la investigación hasta la indagación clínica de pacientes que me consultan en psicoterapia. Para mí es habitual leer artículos y libros e indagar en diversas fuentes sobre los últimos descubrimientos y avances en ciencias del comportamiento, así como en otras ciencias. Por esto, cada cierto tiempo algunos acontecimientos o teorías me llenan de asombro. Puedo recordar los tres hallazgos científicos que más me han impactado.

El primero lo mencioné en el capítulo 1, y fue descubrir los estudios de Herculano-Hauzel, que demostraron que el número de células neuronales es lo que diferencia el cerebro de los primates del cerebro del resto de los mamíferos y que, en esa métrica, el cerebro humano es el cerebro más grande dentro de los mamíferos, pero sigue siendo un cerebro de primate. Así, los seres humanos no somos tan especiales después de todo, nos diferenciamos solo en la magnitud de nuestro cerebro de primate.

El segundo hallazgo fue en el año 2016 y surgió leyendo un artículo periodístico donde se discutía sobre la influencia cultural en los patrones de sueño. El autor planteaba que si se consideraban relatos históricos de diverso origen podía deducirse que en el medioevo las personas por la noche dormían bajo un régimen de “dos sueños”. En aquella época lo usual era acostarse temprano, despertarse después de medianoche y volver a la cama para un segundo periodo de sueño por la mañana. Los historiadores coinciden en que la revolución industrial trajo consigo un cambio en este patrón bifásico del sueño, el cual fue dominante hasta entonces.

Finalmente, leyendo unos artículos ese mismo año 2016, encontré un metaanálisis que analizaba datos de estudios que sumaban más de 130.000 personas y demostraba que el propósito de vida se asociaba a menores riesgos de mortalidad por cualquier causa, incluyendo las enfermedades cardiovasculares⁷². Esto realmente me impresionó. Constatar que factores de naturaleza psicológica, modificables por esencia –no olvidemos que el bienestar se aprende–, podían ejercer un rol relevante en una arena donde prevalecen las recomendaciones de tipo médico, nutricional o kinesiológico, me pareció de una relevancia extrema. Indagando en más detalles me fui encontrando con muchas sorpresas.

El estudio de los factores psicológicos en la promoción de salud es, por supuesto, un ámbito muy bien desarrollado en ciencia psicológica. En mi caso, me ha interesado muchísimo, por ejemplo, cómo las capacidades de regulación emocional pueden influir en la salud física de las personas, donde algunos mecanismos específicos de regulación pueden ayudar a mejorar problemas cardiovasculares. Sin embargo, hasta entonces no tenía claro, o al menos no me lo había planteado, que la longevidad *per se* pudiera estar asociada confiablemente a factores psicológicos. Y la evidencia es muchísima. En un estudio de personas mayores de 50 años se

demonstró que las variaciones en la robustez del propósito de vida de una persona eran el mejor predictor de sobrevivencia, alcanzando a los 70 años cerca de un 12% más de sobrevivencia las personas con el propósito más fuerte comparado con los más débiles⁷³. Una distancia de esa magnitud es poco frecuente en estudios de psicología, donde las diferencias individuales suelen ser mucho más moderadas. Al mismo tiempo, estudios en poblaciones en otros rangos de edad apuntan en la misma dirección. El riesgo de muerte por cualquier causa es menor en personas que tienen propósitos de vida más definidos, independientemente de su edad.

Los mecanismos asociados a estas observaciones, sin duda, son múltiples. Tener objetivos de largo plazo y un sentido de dirección y propósito puede favorecer un estilo de vida saludable y promover la salud mental a través de muchas rutas. La evidencia científica apoya esta reflexión de manera rotunda. Las personas que son capaces de mantener su rutina de actividad física o aquellas que cuidan más de su salud (beben y fuman menos) tienen un propósito más desarrollado y claro, fortaleciendo su mirada de futuro. Paralelamente, el propósito de vida se correlaciona con otras conductas saludables, como la cantidad de chequeos médicos que se realizan los individuos a lo largo de su vida, así como el compromiso con la alimentación saludable.

Todo lo anterior realza un aspecto esencial en lo que llamamos la “alfabetización en salud”. Cuando se trata de adherirse tanto a indicaciones médicas como a estilos de vida saludables se debe tener una buena alfabetización en salud, la cual está constituida por tres elementos indispensables:

- Conocimientos
- Competencias
- Motivación

Así, para cuidar de nuestra salud o seguir recomendaciones de algún profesional de salud, primero debemos tener ciertos conocimientos necesarios; posteriormente, debemos contar con los medios y las competencias para llevar adelante esos conocimientos y, finalmente, debemos *querer* cuidarnos, es decir, tener una motivación para hacerlo. Veamos un ejemplo.

Rodrigo, de 39 años, es un empresario que desea controlar su alimentación y mejorar su salud física y calidad de vida en general. Producto de este objetivo, se apunta en un programa de manejo integral del peso donde hay una sesión de psicoterapia. En ella, me cuenta que toda su vida le han gustado los *extremos* y que desde pequeño se involucró en la práctica de deportes y todo tipo de actividad que implicara moverse. Esta pasión lo llevó a probar deportes cada vez más arriesgados, como motocross y paracaidismo. A lo largo de su vida ha realizado casi todo tipo de deportes extremos. Al terminar la universidad y comenzar a trabajar, sin embargo, tuvo que ir abandonando muchas de estas pasiones y comenzó a consumir cantidades desmedidas de alcohol y cigarrillos, y a llevar una vida de excesos en general. Su peso aumentó de manera dramática y desde los 27 años comenzó a padecer múltiples dolencias físicas, incluyendo hipertensión y problemas en las articulaciones, especialmente en las rodillas. Hace cinco años, Rodrigo empezó una relación producto de la cual nació su hija Amanda, de dos años. Ser padre, me explica, “ha cambiado mi vida en 180 grados. De un día a otro comencé a sentir la importancia de estar sano y soy consciente de que debo cuidarme por Amanda, porque ahora tengo una razón de vivir”. De pronto, y de un plumazo, el estilo de vida que no revestía mucha preocupación para Rodrigo se vuelve un problema y un aspecto de su vida que necesita cambiar

con urgencia. La misma persona, con las mismas capacidades, recursos y conocimientos, de un día a otro comienza a hacer cosas distintas y a comportarse en relación a una meta superior, porque hay algo que lo conecta con el futuro y tiene un propósito: ser un padre para Amanda.

Este caso ejemplifica con sencillez lo que intento plantear: el conocimiento y las competencias para cuidar de la salud exigen la motivación para hacerlo. La verdadera alfabetización en salud, es decir, el *saber* y el *poder* requieren inevitablemente el *querer*. Ese último aspecto, el motivacional, que confiere dirección y que nos conecta con objetivos a largo plazo, es el que está íntimamente relacionado con el propósito de vida y que explica su inestimable valor para el bienestar psicológico y físico.

La arquitectura del propósito de vida

¿Para qué estás leyendo este libro? Esta sencilla pregunta pondrá en marcha en ti procesos de introspección que se relacionan con las razones, las motivaciones y, en definitiva, aquello que moviliza la acción, es decir, la lectura. Habrá muchas respuestas: por curiosidad, porque me lo pidieron en mi instituto, porque quiero aprender psicología, etc. Cualquier respuesta intentará dar un sentido y una dirección a lo que hacemos. El propósito de vida se refiere a la organización más abstracta y de orden superior de todas las explicaciones que demos a nuestro comportamiento, constituyendo un verdadero horizonte mental.

Así, podemos definir “propósito de vida” como la capacidad de alcanzar un sentido de dirección, coherencia y significado en torno a las experiencias presentes y pasadas. Es decir, ser capaces de organizar en nuestra mente un punto de vista que le otorga un sentido y una integración a la incommensurable diversidad de experiencias que vivimos día a día, momento a momento. Esto involucra una serie de habilidades y procesos que en su conjunto proveen una dirección a nuestras trayectorias de vida, un faro que ilumina la penumbra y la opacidad que muchas veces caracterizan nuestra existencia.

Al mirar en detalle cómo se constituye y organiza y cuáles son los elementos del propósito de vida surgen numerosas especificaciones que vale la pena tener en cuenta. El propósito no es equivalente a bienestar; sí que es un promotor y un impulsor del bienestar, pero mal conducido puede ocasionar sufrimiento (veremos este punto más adelante). Tener un propósito no es equivalente a tener una fe religiosa, aunque sí es posible construir un propósito a través de la fe. Dicho de otra manera: no hay una forma única de construir un propósito. Por otro lado, el propósito no es un contenido mental necesariamente consciente para las personas, de hecho, puede variar muchísimo, desde pasar inadvertido a ser un objetivo muy presente en la mente de alguien. Finalmente, no todas las personas logran desarrollar un propósito en la vida. Dado que es un proceso que requiere condiciones mínimas –por ejemplo, capacidades cognitivas abstractas–, para algunas personas es imposible desarrollar un sentido de propósito. La introspección, el autoconocimiento (que trataremos en el capítulo 5) y la capacidad de planificar son ingredientes esenciales para poder conformar objetivos a lo largo de la vida. Al ser habilidades exigentes y difíciles de desarrollar, estamos frente a capacidades que van a requerir mucho esfuerzo y recursos mentales para alcanzar sus máximos potenciales. Por lo tanto, como ya mencioné, esto no será siempre posible.

Dicho esto, debemos enfatizar dos aspectos esenciales de la arquitectura del propósito:

- 1.El propósito no es equivalente a las metas ni al sentido de vida.
- 2.Cuando elaboras un propósito de vida, este se constituye por su alcance, fuerza y conciencia.

Las metas no son equivalentes al propósito y un aspecto esencial de la mente humana es su capacidad de movilizar la conciencia en un marco temporal de representaciones. Como vimos en el capítulo 1, la organización temporal de la conciencia y el comportamiento, derivada de la función cerebral frontal²⁴ nos permite dirigir nuestro comportamiento hacia metas que no están en el presente inmediato. Poder separarnos del contexto y la inmediatez es una capacidad esencial para la autorregulación en general y nos permite dar una dirección a la conducta, es decir, dirigirla hacia una meta. Así, podemos construir mentalmente muchas metas a corto, medio y largo plazo. En este sentido, las metas se diferencian del propósito en que generalmente son mucho más específicas y concretas, mientras que el propósito es más abstracto y, usualmente, es el que organiza las primeras.

Todo lo anterior lo ilustra el caso de Rodrigo: al visualizar la importancia emocional de su hija, decide realizar cambios drásticos en su vida. Su propósito –vivir más y mejor por su hija– se puede descomponer en numerosas metas, como por ejemplo visitar a un médico, apuntarse en un programa de control de peso, moderar su alimentación y consumo de cigarrillos, disminuir las actividades de riesgo, etc. Cada una de estas metas aporta individualmente a un *todo*, que es el propósito. Podríamos decir, sin temor a equivocarnos, que el propósito funciona como un verdadero integrador de todas las metas específicas que hemos llegado a formular. Una meta no es equivalente a un propósito, pero una vez que se ha establecido un propósito de vida, muchas de las metas de una persona comienzan a tributar a este gran objetivo. Así, el propósito de vida es una forma muy abstracta de conectarse con el futuro y el largo plazo.

Respecto al sentido es importante hacer diferenciaciones. Cualquier persona puede tener un sentido en su vida, definido como una valoración que otorga un significado al presente, un para qué y un porqué. Aun así, no es necesario tener un propósito de vida para experimentar una vida con sentido. El sentido nos conecta con el presente y nos sitúa en una valoración del presente con un significado emocional. Sin embargo, cuando desarrollamos un propósito de vida, el sentido y el significado del presente comienzan a depender de este propósito. Es decir, el propósito una vez situado manda sobre el significado. Volvamos al ejemplo: Rodrigo ha elaborado diversos sentidos de vida, el de ser un deportista extremo, un empresario trabajador, un amigo de sus amigos, etc. Ahora todos dependen y deben tributar a su propósito más relevante –ser un padre presente para Amanda–, de modo que las conductas y la forma de conectarse con su presente inmediato cambian de manera radical.

Analicemos ahora los tres elementos constituyentes del propósito de vida: alcance, intensidad y claridad. Cada uno de nosotros en algún momento puede preguntarse por las motivaciones que impulsan nuestro día a día, es decir, aquello que nos hace levantarnos por las mañanas y avanzar en la cotidianidad, incluso cuando las cosas van de mal en peor. Más allá de nuestros sentimientos inmediatos, que pueden tener una compleja e infinita gama de colores, somos capaces de dar una dirección a lo que hacemos, orientarnos hacia lo que hoy no existe y avanzar en un camino propio, invisible a los ojos de los demás.

Para ejemplificarlo, quisiera contarles algunos episodios de mi vida. Recuerdo que, a los 28 años, en medio de mis estudios doctorales, comencé a imaginar mi futuro como investigador, y quería que mi trabajo fuera reconocido no solo por su calidad, sino también por su relevancia. En

esa época me importaba ocupar un lugar en la disciplina y ser un aporte y una voz. Poco a poco comencé a estructurar mejor esta idea y, en uno o dos años, tenía muy claro que quería ser considerado un líder de opinión en el ámbito de la psicología del estrés y la regulación emocional. Lo anterior me permitió focalizar mis esfuerzos en aquellos proyectos y desafíos que me permitirían avanzar más rápido y más decididamente hacia mi objetivo. Al cabo de una década, a los 40 años, sentí que mi meta estaba resuelta y que era necesario mejorarla. Allí nació una motivación –más amplia– de ayudar a otros a desarrollarse en mi disciplina, a tener más y mejores oportunidades que las que tuve yo. Trabajé en la conformación de centros de investigación y programas complejos de formación, incluido un doctorado en ciencias del desarrollo y psicopatología. Pasados casi diez años, experimenté que había logrado este objetivo y que necesitaba avanzar hacia metas más amplias y complejas. Entonces nació mi motivación por comunicar ciencia a la sociedad, etapa en la que me encuentro ahora y que me lleva al sinuoso camino de escribir divulgación científica para el público general.

La breve historia que les cuento permite analizar los ingredientes del propósito de vida. Ahora, ustedes pueden preguntarse cuáles son sus planes de vida y visualizar qué aspectos de los que abordaremos están más elaborados que otros en su caso. En primer lugar, los propósitos de vida tienen un alcance, es decir, un rango de influencias en nuestro comportamiento. Los propósitos más restringidos influyen en lo que hacemos solo en algunos contextos: cuanto más alcance tiene el propósito, en más dimensiones de la vida de una persona influye, o dicho de otro modo, más independiente del contexto se vuelve. En el ejemplo, el alcance del propósito avanza desde ámbitos individuales (ser un líder de opinión) a otros más colaborativos (apoyar en el desarrollo de otros), hasta otros más extendidos y amplios (aportar a la comunidad general).

Por otro lado, el propósito tiene una fuerza o una intensidad en cuanto a su influencia en el comportamiento. A mayor influencia sobre nuestras acciones, mayor también es el alcance. Por esto los estudios muestran normalmente que el propósito influye en la flexibilidad cognitiva, la resolución de problemas y la salud mental y física en general, a través de su alcance y fuerza. En el ejemplo vemos que la fuerza del propósito fue suficiente para lograr avanzar durante décadas y permitió la evolución de objetivos cada vez más abstractos.

¿Qué alcance y qué fuerza tiene nuestro propósito de vida? Para contestar esta pregunta, deberíamos considerar el tercer elemento de los propósitos de vida: la claridad y conciencia que tenemos de ellos. La capacidad que tenemos de formular, relatar y ser conscientes de nuestro propósito de vida se relaciona con su alcance y fuerza. En otras palabras, para obtener el mayor beneficio de poseer propósitos de vida, debemos ser conscientes de ellos, deben ser claros para poder seguirlos. Es un elemento relevante desde el punto de vista personal, pero también cuando pensamos en cómo se promueve el desarrollo de estos aspectos en la sociedad. ¿Recuerdan si en la enseñanza escolar les preguntaron o ayudaron a formular propósitos de vida? Como veremos en el capítulo 6, este tipo de preguntas son cruciales si queremos fomentar una sociedad que favorezca el bienestar psicológico.

En el ejemplo que les doy de mi caso, la conciencia del plan de vida se fue estableciendo y definiendo con el tiempo, algo que es usual que ocurra. Los propósitos de vida se van constituyendo a lo largo de la vida en una progresión que avanza de lo simple a lo complejo, de lo concreto a lo abstracto, y que naturalmente se van haciendo más conscientes para sus creadores. No obstante, más allá de las formas que toman en el tiempo, lo importante es saber que al tener más claridad de nuestros propósitos y sus ingredientes, obtenemos un panorama mucho más nítido de nuestras conductas. Así, podemos organizar nuestras acciones de forma

más estratégica y conseguimos los beneficios más relevantes asociados a los propósitos de vida. De aquí que las preguntas que nos hemos estado haciendo en este capítulo sean relevantes por sí mismas, así como fundamentales para nuestro propio bienestar psicológico.

En el horizonte mental habitan los demás

La vida del arquitecto catalán Antoni Gaudí es extraordinaria. Dotado de una sensibilidad inigualable, dedicó su vida a redefinir el rol de la arquitectura en su sociedad. Sus edificaciones emblemáticas dotan de identidad a una época y a la ciudad que posee la mayoría de sus obras, Barcelona. Su creatividad y sus intuiciones sorprenden y han sido abordadas por cientos de análisis dedicados a su persona. Uno de los aspectos más fascinantes de su figura –pero curiosamente poco indagado– es su férrea decisión de dedicar una parte importante de su vida a un solo proyecto, el cual era incierto y extremadamente ambicioso, e incluso iba más allá de sus posibilidades reales de concretarlo. Gaudí, desde los 31 años hasta el día de su muerte, estuvo comprometido con la edificación del Templo Expiatorio de la Sagrada Familia, que sigue en construcción actualmente. ¿Qué capacidades psicológicas permiten a un hombre comprometerse en un proyecto de tal magnitud? ¿Cómo es posible que una persona pueda disponer tanta energía, pasión y dedicación a una obra que no tiene ninguna posibilidad de ver concluida? Para que esto ocurra, la única opción es que en la mente del arquitecto se haya configurado un objetivo supraordenado o un plan de vida. Ciertamente, la manera en que este plan fue tomando forma en su conciencia se fue modificando con el paso del tiempo. Por ejemplo, a los 63 años, declaró: “Mis grandes amigos están muertos, no tengo familia ni clientes, ni fortuna ni nada. Así puedo entregarme totalmente al Templo”, pero su permanencia solo puede explicarse por un plan de vida con amplitud, fuerza y conciencia.

El ejemplo de Gaudí nos adentra en las consecuencias psicológicas de los planes de vida. Dedicarnos con decisión a aquello que nos motiva es una fuente poderosa de bienestar psicológico. En algunas culturas, como la japonesa, existe el concepto *ikigai*: una sensación de felicidad, recompensa y logro que se asocia al hecho de dedicarse a aquello que uno tiene como meta vital²⁵. En la filosofía occidental, en tanto, existe un concepto paralelo: la felicidad eudaimónica, que hace referencia a una felicidad alejada de lo hedónico y que apunta a la consecución de objetivos de largo plazo, que apelan a la trascendencia personal. De esta manera, al avanzar en nuestros planes de vida, no solo podemos alcanzar logros específicos o identificables, sino que además extraemos de allí un sentido de felicidad y bienestar.

Si miramos de cerca lo que ocurre con los planes de vida, notamos también un hecho indiscutible: la capacidad de comprometerse con objetivos más abstractos va aportando inevitablemente a la homeostasis social. El caso de Gaudí es un buen ejemplo: su motivación por transformarse en un arquitecto reputado y reconocido seguramente fue la base de la decisión inicial de comprometerse con la construcción de la Sagrada Familia. No obstante, con el paso de los años, este propósito se volvió más complejo y dio lugar a objetivos asociados a trascender, a proyectarse en su vida muchísimo más allá de sí mismo. Inevitablemente, al ser cada vez más abstracto, los planes de vida se van asociando a aportar a otras personas, porque en el horizonte mental también están los demás. En otras palabras, si bien muchos planes de vida pueden comenzar con contenidos focalizados en motivaciones personales, con su avance en

complejidad, independientemente de cómo se inicien, nuestros propósitos pueden conectarnos con las necesidades de otras personas. En la motivación a largo plazo es donde las necesidades del individuo se encuentran, conectan y funden con las necesidades de los demás. Así, los propósitos de vida representan el entorno mental en el que el individuo y la cultura entrelazan sus necesidades y constituyen la fuente primordial de la armonización, es decir, de la habilidad que los seres humanos tenemos de aportar, la mayoría de las veces inadvertidamente, al beneficio de otros (ver el capítulo 6). Así, muchas veces, sin darnos cuenta y sin planificarlo, aquello que nos planteamos como plan de vida aporta inexorablemente al contexto social en el que estamos o del que nos sentimos parte.

Una vez más, la relevancia de educar acerca de estos procesos psicológicos se hace evidente por sí misma. Un contexto social que reflexiona y se preocupa por favorecer el desarrollo de planes de vida en sus miembros logra que estos miembros se conecten más poderosamente con su grupo (cohesión social) y que aporten al bien común de manera sistemática.

Al mismo tiempo, la manera cómo una sociedad incluye a las personas que envejecen es crucial para el bienestar psicológico. Las sociedades pueden interrumpir el desarrollo de propósitos al excluir a las personas que envejecen de diversas instancias socioculturales de participación. Así, la persona anciana no encuentra su lugar en la sociedad y la posibilidad de conectarse con un plan de vida se limita enormemente. Diversos estudios han demostrado que estas observaciones son correctas. En aquellos países donde los ancianos tienen un lugar y participan de la cultura, el bienestar, la longevidad y los índices de salud mental son muchísimo más elevados que en aquellas sociedades donde ocurre lo contrario.

Asimismo, es interesante constatar que cuando los planes de vida se van desarrollando en el ciclo vital, avanzan en metas que cada vez se descentran más de lo individual y pasan a relacionarse con aquello que conecta a la persona con el grupo, la sociedad y/o la cultura. Por lo tanto, el plan de vida implica una negociación y un ajuste entre aquello que nos hace únicos y autónomos y aquellas dimensiones de la vida que nos conectan con otros y que nos permiten sentir que *pertenecemos* a un lugar. De este modo, los planes de vida favorecen la homeostasis social no solo a través de la movilización de la motivación por lograr objetivos que aportan al mismo tiempo al individuo y a su entorno social, sino porque son una fuente constante de ajuste del equilibrio entre la necesidad de “ser uno mismo” y la de “ser con los otros”. Dicho en otros términos, a través de los planes de vida logramos modificar los puntos de equilibrio de nuestra homeostasis social, pasando de equilibrios que promueven lo individual (adolescencia y adultez temprana) hacia equilibrios que favorecen lo grupal (edad adulta en adelante). Esta transición, por lo tanto, es el reflejo del crecimiento personal y del nivel en que un individuo ha logrado insertarse en su entorno social y cultural. Así pues, los planes de vida son una foto de la complejidad con que se ha desarrollado un individuo y de la complejidad de la sociedad de la que ese individuo forma parte. Al ser una relación recíproca, el uno no es posible sin el otro.

Antoni Gaudí murió sin ver concluida su mayor obra. Su legado, sin embargo, sigue siendo una fuente poderosa de inspiración e influencia para el mundo entero, demostrando que los planes de vida individuales pueden terminar por transformarse en artefactos culturales universales que confieren identidad y continuidad a la cultura en su conjunto.

El propósito es un protector contra la adversidad

Tener un propósito de vida, por definición, nos descentra de lo inmediato y del contexto. Lograr moldear el comportamiento para alcanzar objetivos superiores implica que lo contingente, es decir, lo que ocurre en cada momento, no necesariamente va a afectar mi conducta y mis vivencias. Como vimos anteriormente, esta capacidad constituye la esencia de lo que llamamos “autorregulación”, es decir, poder moldear el comportamiento para dirigirse a una meta u objetivo. Al lograr autorregularnos, somos capaces de comportarnos de acuerdo con las necesidades que están más allá del aquí y ahora (lo tratamos en el capítulo 3) y, por lo tanto, podemos sostener conductas en el tiempo que de otra manera sería imposible mantener.

En el primer capítulo abordamos esta capacidad de autorregulación y vimos cómo en el desarrollo podíamos movilizarnos con metas de largo plazo y conseguir, por ejemplo, levantarnos temprano para estudiar, aunque tuviéramos un sueño excesivo. Conformar planes de vida corresponde a estas mismas habilidades puestas al servicio de metas futuras cada vez más abstractas y complejas.

En el libro *Dune*, de Frank Herbert, se expone de manera elegante el punto que estamos abordando. Cuando la Reverenda Madre Gaius Helen Mohiam somete a Paul Atreides a la prueba del dolor (Gom Jabbar), ella está desafiando al máximo la capacidad de autorregulación de Paul. La prueba consiste en poner la mano en una caja negra que crea la ilusión del dolor, sin generar ninguna consecuencia. Solo unos elegidos aguantan este dolor tan insoportable y sostienen la mano dentro de la caja, lo que significa sobrevivir al desafío. En contra, fallar llevaba irremediablemente a la muerte por envenenamiento. Por lo tanto, solo aquellos capaces de tolerar el dolor son los encargados de llevar a una nación completa hacia una nueva era, tal como lo indican antiguas profecías. En este breve pasaje de *Dune* se halla descrita a la perfección la combinación de las habilidades humanas que hacen posible la superación de las más grandes adversidades: la capacidad de mantener la mano a pesar del dolor insufrible (autorregulación) es la evidencia palpable de que nos encontramos delante de una persona que será capaz de conducir a la nación hacia los nuevos horizontes decretados por las profecías (propósito de vida), a pesar de que esto depare años de guerra, dolor y sufrimiento (adversidad).

Volviendo a la realidad, al considerar el rol que los propósitos de vida juegan en la vida de las personas, ya podrán intuir que estos propósitos ayudan a las personas a sobrellevar el estrés y a navegar sin naufragar por el mar de dificultades, sinsabores y sufrimientos que la vida puede traer consigo. En dicho mar, donde un barco podría ir, sin más remedio, a la deriva en vaivenes erráticos y sin sentido, el propósito de vida es un verdadero faro que, con su luz brillante y definitiva, nos guía, conduce y nos permite creer que, a pesar de las olas más grandes y desafiantes, allá a lo lejos hay un lugar donde llegar.

Mucha evidencia científica confirma que los planes de vida fomentan una rápida regulación del afecto negativo⁷⁶, favorecen menores niveles de depresión, ansiedad y conducta suicida y disminuyen las distorsiones cognitivas, como la desesperanza, autocrítica, indefensión o preocupación por el peligro, entre otras. Aunque es congruente con lo anterior, hay una fuerte relación entre el propósito de vida y la mayor esperanza en el futuro⁷⁷.

Entonces, es razonable afirmar que los propósitos de vida podrían jugar un rol relevante al enfrentar la adversidad en todas sus formas, permitiéndonos sostener nuestros comportamientos aun cuando el estrés del presente nos impulse en la dirección contraria. Además, los estudios realmente confirman esta aseveración. La resiliencia, es decir, la capacidad de enfrentar la adversidad, se asoció a propósitos de vida más estructurados en personas que sufrieron experiencias traumáticas, desastres naturales y enfermedades graves como el cáncer. Sin lugar a

duda, tener desafíos y objetivos de forma duradera puede ser en sí mismo una fuente de estrés en lo inmediato, pero parece ocurrir lo contrario a largo plazo. **Contar con un horizonte psicológico es una de las fuentes más importantes de resiliencia contra el estrés.**

En los ejemplos que hemos revisado en este capítulo, este aspecto esencial de los propósitos de vida se visualiza de manera natural. Volvamos al caso del paciente Rodrigo, quien, gracias a su propósito de estar disponible y saludable para su hija, abandona una serie de malos hábitos –algo que nunca había conseguido– lo que, aunque frustrante a ratos y estresante, le permite finalmente modificar su estilo de vida. En mi caso puedo decir que contar con un propósito de vida consciente desde los 30 años me ha permitido sostener muchas frustraciones y dificultades a lo largo de la vida, tanto personales como financieras y laborales. Por ejemplo, siempre les cuento a mis estudiantes de doctorado que me costó siete postulaciones lograr adjudicar mi primer fondo de investigación científica profesional. Si consideramos que solo se puede postular una vez al año, este objetivo por esa cantidad de años solo fue posible por la convicción de un plan de vida. Finalmente, en el caso de Gaudí pasó lo mismo: conocidas son las dificultades económicas que lo aquejaron para financiar la Sagrada Familia, incluso agotó sus propios recursos en la obra. Pero como él mismo expresó, aun dándolo todo por perdido (amigos, fortuna y clientes), el motor de la vida siguió siendo el templo y su construcción. Quizás la frase más hermosa que dejó, y que denota su plan de vida conectado a su fe religiosa, fue aquella que normalmente repetía frente a quienes le cuestionaban la velocidad de los avances de la Sagrada Familia: “El amo de esta obra no tiene prisa”.

En definitiva, al considerar los propósitos de vida en el conjunto de sus características y beneficios, es indiscutible su rol en el bienestar psicológico, el crecimiento, el desarrollo personal e incluso en el desarrollo y avance de las sociedades. Por esto debemos incluirlo en nuestra ecuación del bienestar psicológico y buscar la manera de promover su fortalecimiento en nuestra sociedad. Como pilar del bienestar psicológico, el propósito de vida es el faro, la guía, la luz que nos permite conectar con los demás y que equilibra –como veremos– las otras dimensiones del bienestar. Al elaborar propósitos vamos organizando nuestro comportamiento, le damos un sentido y una coherencia, disminuimos el comportamiento errático y aumentamos nuestra flexibilidad cognitiva. Congruentemente, nos permite afrontar diferentes retos y, gracias al hecho de conocer dónde queremos llegar, somos capaces de explorar diferentes soluciones sin bajar los brazos. Así, avanzamos con más eficiencia en nuestras vidas e identificamos lo que es importante de lo que no lo es.

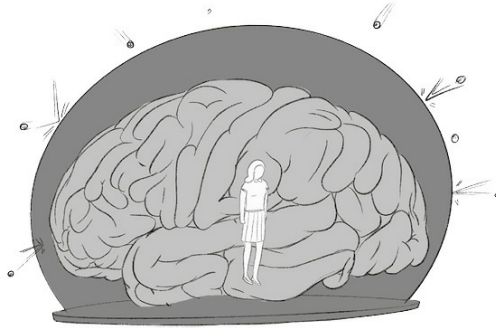
En este capítulo conocimos un aliado adicional para enfrentar la adversidad e impulsar nuestro desarrollo positivo: tener planes de vida y darle una forma a un propósito. De esta forma, constatamos que saber situarse en el aquí y ahora, tener una buena higiene del estrés, debe ir de la mano de objetivos y metas que están en un horizonte mental más lejano. En ese horizonte trazamos un hilo invisible que le da una dirección, sentido y coherencia a la sucesión constante del presente. De ese hilo podemos tirar cuando las situaciones que vivimos son desagradables, dolorosas o simplemente tediosas, y a partir de ello fortalecer nuestra capacidad de tolerar la adversidad. Más importante, sin embargo, es que este hilo invisible atesora las necesidades del mundo social donde nos desenvolvemos. Así como el aquí y ahora nos conecta con nosotros mismos, el propósito tiene el don de acercarnos a los demás. El equilibrio entre lo que yo

necesito y lo que otros necesitan es lo que hemos llamado homeostasis social, por lo que evidentemente en la armonía de estas dos dimensiones descansa una parte importante de lo que denominamos bienestar.

Saber hacia dónde *debemos* ir o hacia dónde *queremos* ir o, en otras ocasiones, a dónde nos *gustaría* ir, requiere una habilidad esencial, sin la cual nada de lo que hemos descrito en este capítulo sería posible: el autoconocimiento. Este es la cabeza del *uroboro* que permite cerrar el ciclo del bienestar y, sin duda, la herramienta con la que se puede identificar y corregir la mayor parte de las desviaciones en la homeostasis social.

CAPÍTULO 5

Cuarto pilar del bienestar: El corazón del espejo interior



“El misterio final es uno mismo”.

Oscar Wilde, escritor, poeta y dramaturgo irlandés.

Las emociones tienen información de nosotros mismos

Al comienzo de este libro planteé que no es posible hablar de salud mental ni de bienestar sin mencionar las emociones. En esta sección vamos a desentrañar uno de los aspectos más importantes, pero menos conocidos, de las emociones: que son formas de autoconocimiento. Pero, antes, unas breves aclaraciones.

El autoconocimiento es el entendimiento que cada uno de nosotros tiene de sí mismo y sus características. En este capítulo utilizaremos una idea general de este concepto que implica la participación de muchos otros, como la autoconsciencia, la introspección, la metacognición, etc. No pretendo alcanzar una finura conceptual aquí, sino más bien referirme genéricamente a un rango amplio de fenómenos psicológicos.

El primer artículo que escribí como investigador se tituló “Consciencia y autoconsciencia: la evolución de la subjetividad”²⁸. Ese trabajo me permitió explorar el fascinante mundo de los fenómenos de la consciencia y cómo, a través de la generación de conceptos, algunos seres vivos son capaces de desarrollar un punto de vista (un concepto) de sí mismos. Así, los seres humanos fuimos capaces de generar e integrar conceptos complejos, así como desarrollar el lenguaje y realizar otras operaciones mentales por el camino. A nivel individual, cada persona puede ir estableciendo en su desarrollo un grado de consciencia de sí mismo acompañado de un correspondiente grado de autoconocimiento. Nos conocemos a nosotros mismos a medida que creamos conceptos para comprender y recordar nuestras formas de reaccionar, motivaciones, conductas, cosas que nos han ocurrido, etc. La literatura científica en psicología ha mostrado repetidas veces que el autoconocimiento es crucial para la salud mental y el bienestar en general. Como veremos en el capítulo 6, el autoconocimiento es esencial para poder calibrar nuestra conexión con otros y movilizar nuestra consciencia del aquí y ahora hacia el propósito. En otras palabras, solo a través del autoconocimiento podemos administrar adecuadamente los demás pilares del bienestar psicológico y las condiciones que nos permiten mantener una homeostasis social.

Ahora demos un paso en dirección a las emociones. En el capítulo 1 establecimos los aspectos esenciales de las emociones humanas, y uno de ellos es que las emociones conllevan o aplican siempre una necesidad. Toda emoción es, de algún modo, la señal de la carencia o la consecución de algo que necesitamos. En este sentido, cuando una persona es capaz de mirar sus propias emociones y las comprende, lo que logra es reconocer cuáles son sus necesidades. **Poder verbalizar y reconocer las propias necesidades es la piedra angular del autoconocimiento.** Cuando logramos visualizar lo que necesitamos, logramos comprender lo que nos motiva y moviliza y, por ende, desde allí creamos las condiciones para conseguir o alcanzar aquello que nos falta. Detrás de este proceso entran en juego nuestras habilidades de adaptación y, sin exagerar, se establece cuánta habilidad tendrá una persona para regular sus emociones. Las personas con poco autoconocimiento tendrán inexorablemente dificultad en la regulación de sus

emociones y, en cambio, las personas con mucho autoconocimiento tendrán más oportunidades de regular más adaptativamente su mundo afectivo.

Veamos un ejemplo antes de seguir avanzando: Lorena es una ejecutiva de negocios que llega a la consulta por dificultades en la relación con sus hijos. Me cuenta que, después de la separación con su marido, hace tres años, sus tres hijos (dos mujeres de 20 y 18 años, y un chico de 15) comenzaron a tener una mala relación con ella, hasta el punto de que van a irse a vivir con el papá. Esta situación la descompensa muchísimo y le produce múltiples dificultades emocionales, desde bajo ánimo hasta crisis de ansiedad. Durante las sesiones analizamos algunos aspectos esenciales de sus emociones, lo que permite realizar cambios significativos en estas relaciones. Efectivamente, lo primero que hay que desentrañar en la historia de Lorena es su fuerte necesidad de controlar a los demás, especialmente a sus seres queridos. Revisamos varias escenas donde lograba que los demás “hicieran lo que ella quería”, lo que le permitía relajarse y mantener una sensación de calma y control. Un ejemplo en particular era muy nítido: para mantener un orden en la casa, estableció con sus hijos, desde muy pequeños, la regla que llamaba “iniciar el día”, y que significaba que todos los días, independientemente de si había actividades escolares o no, la familia se levantaba a una hora determinada para desayunar juntos. Según ella, esto le permitía establecer un orden y que cada uno se hiciera cargo de sus responsabilidades. Como este ejemplo había muchos otros, pero invariablemente, Lorena definía sus relaciones con condiciones ante los otros, que le permitía a ella sentir el control.

Analizando en detalle escenas como las que les comparto, le fui mostrando cómo su estilo de relacionarse inevitablemente provocaba en los demás la necesidad de alejarse de ella. Vimos cómo sus hijos, ahora que estaban en un contexto diferente, habían comenzado a sentirse mucho más libres y autónomos. Paradójicamente, todo esto los hacía mucho menos *controlables* para ella. Poco a poco, Lorena fue descubriendo la paradoja producida por su estilo controlador: a mayor intento de control, más impredecibles se vuelven los demás. Así, se dio cuenta de que emociones como la ansiedad –miedo a la falta de disponibilidad del otro– y la rabia –intentos por controlar la atención del otro– se alternaban justamente según su percepción de control de las relaciones con sus seres queridos. Lo interesante es que al avanzar en este conocimiento de sí misma, Lorena no dejó de necesitar experimentar cierto control, pero buscó otras formas, sobre todo más empáticas, para alcanzar esas mismas necesidades. Se dio cuenta también de cómo las crisis de pánico y sus síntomas eran maneras de alcanzar sus necesidades insatisfechas, es decir, mediante estos síntomas lograba que los demás la tomaran en cuenta y estuvieran disponibles cuando lo requería con más fuerza. El autoconocimiento, es decir, revelar la necesidad que había detrás de las emociones, le permitió terminar con sus síntomas y flexibilizar sus relaciones interpersonales, incluso más allá de lo familiar.

El argumento central de esta sección es que las emociones tienen información de nosotros, señalan lo que necesitamos de los demás. El ejemplo anterior nos permite además profundizar en algunos otros elementos esenciales del argumento: las emociones contienen información que una vez hecha consciente (autoconocimiento) llevan a la persona a modular sus comportamientos y reacciones de manera mucho más estratégica y adaptativa. De este modo, al mirar sus propias necesidades, una persona puede buscar alternativas de cómo restaurar aquello que necesita. Por muy grave o intensa que sea la situación emocional que una persona esté viviendo, este principio se mantiene de la misma manera. Los síntomas psicológicos, de hecho, son formas desadaptativas o rígidas que las personas encuentran para alcanzar las necesidades que no logran

identificar o movilizar. De ahí que las emociones siempre contengan conocimiento y, por ello, sean verdaderas formas o fuentes de autoconocimiento, el corazón del espejo interior.

Conocer lo que necesitamos de los demás

Como investigador de la regulación emocional y el estrés, me resulta indispensable avanzar en la comprensión de la relación entre el autoconocimiento y las emociones. Ya establecimos que una de las funciones más relevantes del autoconocimiento se relaciona con la identificación de las necesidades que hay detrás de las emociones. Al conocerlas, cada uno de nosotros es capaz de actuar de manera estratégica en el mundo, y esta es la base de la adaptación. Sin embargo, al decirlo de este modo, estamos mirando solo la mitad de la historia. La otra mitad se refiere al aspecto fundacional de la mente humana: nacimos para estar conectados y las emociones cumplen un rol esencial en cómo estas conexiones se mantienen, se desarrollan o se rompen. Normalmente, pensamos que las emociones son experiencias individuales, pero invariablemente dicen algo de nuestras relaciones con otras personas y lo que necesitamos de ellas.

A lo largo de este libro hemos insistido en la función homeostática de las emociones humanas, que permite establecer un balance entre las dos fuerzas básicas que movilizan el comportamiento: la necesidad de mantener independencia y autonomía frente a la necesidad de estar con otros. Tras observar el mundo emocional en su complejidad y en su organización más abstracta, podemos reconocer que todas las emociones displacenteras, independientemente de su intensidad (bajo o alto *arousal*), se pueden clasificar como emociones que señalan “falta de otros”, por un lado, o “exceso de otros”, por el otro. Esto puede resultar evidente incluso en las emociones más básicas, como el miedo –necesito la seguridad de otros– y la rabia –necesito controlar al otro–.

Lo relevante de estas observaciones es que en el desarrollo cada persona experimenta relaciones tempranas que producen emociones que conforman verdaderos contextos emocionales prototípicos y paradigmáticos, tal como describimos al comienzo. Algunos de nosotros experimentaremos que nuestros cuidadores son menos atentos a nuestras señales y necesidades, o a ratos no tendremos tanta seguridad de contar con su presencia (falta de otros), mientras que otras personas experimentarán lo contrario, es decir, que sus cuidadores tienden a la sobreprotección, los supervisan con mayor frecuencia, intentan controlar más sus comportamientos y pensamientos, etc. (exceso de otros). En cambio, otros quizás contarán con cuidadores que equilibran mejor la seguridad con un contexto que fomenta la autonomía. Como vemos, pueden existir muchas combinaciones, pero cada uno de nosotros adquiere en el desarrollo una manera de sentir el mundo que refleja un equilibrio específico en la dimensión de seguridad y autonomía –una homeostasis social específica– y, por ende, ninguna persona experimenta una particular forma de percibir la falta de otros (necesidad de dependencia) o el exceso de otros (necesidad de autonomía). Independientemente de esos puntos de equilibrio, cada uno experimenta subjetivamente una variación en estos delicados balances, que sufrirá inevitablemente. Esa es la clave y el origen de la mayor parte de los desórdenes emocionales humanos. Como ya mencionamos, las emociones más intensas se experimentan en relación con otros seres humanos.

Este punto lo podríamos ejemplificar a través de una viñeta, en este caso, cinematográfica. La película de 2022, *The Banshees of Inisherin* (*Los espíritus de la isla*), en mi opinión, expresa de manera elegante y sutil lo que intento describirles aquí. La mayor parte de las interpretaciones se centran en la alegoría de la guerra civil en Irlanda y los avatares de las relaciones de amistad. No obstante, si miramos con más detenimiento podemos desentrañar una hermosa metáfora subyacente: los amigos encarnan las dimensiones de las necesidades interpersonales humanas y los conflictos emocionales que de ellas derivan cuando están desbalanceadas. Ambientada en una pequeña y distante isla de Irlanda, el argumento se centra en el amargo conflicto entre dos antiguos amigos: Colm y Padraic. De manera súbita e imprevista, Colm decide poner fin a la amistad con Padraic, porque desea dedicar tiempo y energía a su urgencia por trascender. A través de la composición de música en violín, Colm planea dejar una huella duradera y significativa que será recordada por la humanidad. Su amigo no encaja con estos planes e incluso se transforma en un escollo, es una persona *aburrida* y poco estimulante para su objetivo. Ante esto, Padraic, incrédulo, inicia una insistente y penosa campaña para intentar recuperar a su compañero de toda la vida. A partir de aquí, se instalan semblanzas y contrastes de los personajes y se delinear caracteres muy particulares: Colm se define como una persona educada, depresiva y culposa, y con mucha autodeterminación, mientras que Padraic es una persona dependiente, ansiosa y simple y se va convirtiendo progresivamente en un ser rabioso, insidioso y, finalmente, agresivo.

A lo largo de la historia, los personajes van encarnando fielmente lo que podríamos calificar como “necesidades básicas humanas”. A Colm le nace la necesidad de ser autónomo e independiente y habitualmente se relaciona con sentimientos de determinación y búsqueda de objetivos personales, en este caso, en la forma de un “propósito”. Cuando hacemos este camino, podemos experimentar un sentido de valor y logro –dejar un legado, en el caso de Colm–, pero también muchos sentimientos de autocrítica y culpa. En la película, los pasajes que revelan la autocrítica y el sentido de culpa de Colm son magistrales. Por un lado, la culpa se refleja en su necesidad permanente de acudir a confesarse en la parroquia, mientras que la autocrítica se expresa –en su forma más simple– en los reproches por no lograr aún su ansiado legado. Posteriormente, la culpa adopta una forma teatral y dramática cuando se corta los dedos en su paradójico desplante frente al acoso de Padraic.

Por su parte, Padraic, en la otra vereda, personifica la necesidad de estar con otros, de ser querido y de alcanzar la plenitud a partir del día a día con seres queridos. Esta fuerte inclinación es llevada a tal punto que es incapaz de diferenciar su propia necesidad de los sentimientos de los otros. En su desesperación por recuperar el aprecio de Colm, una y otra vez confunde sus deseos con supuestas señales y guiños del amigo, que sistemáticamente terminan por decepcionarlo. Por ejemplo, la cortesía confundida con amistad, o los reproches confundidos con exigencias de cambio. Así, la incertidumbre del vínculo de amistad se va transformando paulatinamente en rabia y conductas insidiosas y derechamente agresivas, que lastimosamente fallan en su misión. Tal como ocurre con las necesidades no satisfechas de la presencia de otros, Padraic avanza inexorablemente de la ansiedad a la añoranza, y de ahí al vacío y a la desesperanza. La escena final es de una genialidad deslumbrante: ambos protagonistas han jugado todas sus cartas, las de la autocrítica de Colm (ya sin cuatro dedos) y las de la agresión de Padraic (un incendio mediante), y los ahora examigos se despiden sin poder escapar de sus propias carencias. Por un lado, Colm tararea una melodía ensoñando su legado una vez más y,

por el otro, Padraic responde un “cuando quieras” –con una mirada aún incrédula y conmovedora– al amable pero distante “gracias por cuidarme el perro” de Colm.

En nuestros trabajos teóricos y de investigación hemos llegado al convencimiento de que el aspecto interpersonal de las emociones es clave para entender cómo y por qué regulamos nuestras emociones y, por ende, nuestra salud mental y bienestar psicológico. En nuestras relaciones tempranas adquirimos ciertas necesidades interpersonales que se transforman en lo que hemos llamado “estilos socioemocionales”, los cuales caracterizan nuestra manera de sentir y de regular emociones. De hecho, podemos enfatizar que la manera en que regulamos nuestras emociones refleja lo que aprendimos a necesitar de los demás.

Es justamente cuando dirigimos nuestros procesos de autoconocimiento a las necesidades interpersonales que conllevan las emociones, cuando tenemos la mayor oportunidad de regular adecuada y flexiblemente nuestro mundo interpersonal. Dicho de otro modo, la información interpersonal de nuestras emociones es clave para lograr adaptarnos de manera adecuada a nuestro entorno y para obtener, como resultado de esta adaptación, el bienestar psicológico y buenos niveles de salud mental. Si recuerdan todos los ejemplos de casos clínicos que hemos revisado a lo largo de este libro, observarán que cada uno de ellos refleja sufrimiento, ya sea por “falta de otros” o por “exceso de otros”, lo que ejemplifica a la perfección lo que en esta sección se intenta comunicar.

Por último, aumentar el conocimiento que tenemos de nosotros mismos implica necesariamente identificar aquellas cosas que nos hacen falta de los demás. Aquello que nos moviliza y que nos hace sentirnos felices o desdichados siempre tendrá en la base una conexión con las personas significativas. Por lo tanto, identificar ese lazo es el primer paso para el equilibrio emocional y mental. Al reconocer los aspectos interpersonales de nuestras necesidades emocionales, podremos establecer e implementar estrategias específicas (adaptación) para alcanzar estas necesidades de la mejor manera. Existen estudios muy recientes²⁹ que demuestran justamente que cuando las personas son flexibles en abordar sus necesidades interpersonales, logran mejores niveles de bienestar psicológico.

Asimismo, al identificar estos aspectos de la relación entre autoconocimiento, regulación y emociones resulta sencillo comprender cuál es el sentido y la estructura básica del método más eficiente y eficaz para recibir ayuda psicológica: la psicoterapia. Se trata de una herramienta clínica sistemática para abordar el sufrimiento y el malestar psicológico y es, por definición, una relación humana estructurada donde el terapeuta tiene como objetivo aumentar el autoconocimiento (más, pero nunca menos). Si bien muchas veces se espera que los psicólogos den consejos o recomendaciones a los pacientes sobre qué pueden hacer frente a sus problemas, lo cierto es que la verdadera psicoterapia es un proceso mucho más complejo, que implica aumentar la comprensión de sí mismo del paciente. Ciertamente, es un mundo de diferencias si se compara con el mero hecho de prescribir recomendaciones. Lamentablemente, es común que este aspecto esencial de la psicoterapia no se termine de comprender, ¡incluso por los psicoterapeutas en ejercicio!

El estrés interrumpe el autoconocimiento

Como investigador del estrés, por un lado, y psicólogo clínico, por el otro, me pareció siempre relevante la relación entre la regulación de emociones, autoconocimiento y estrés. Tuve la suerte

que el Dr. Gabriel Reyes, uno de mis estudiantes, ahora un connotado investigador, dedicara su carrera académica al estudio experimental de la metacognición (la capacidad de observar y evaluar los procesos cognitivos propios, como por ejemplo estimar cuánto sé de una materia). Gracias a eso, hicimos un equipo que durante varios años realizó brillantes estudios y análisis profundos de la relación entre la reactividad emocional y el autoconocimiento, uno de los cuales ya mencioné en el capítulo 2 y que retomaremos aquí. Algunos de los hallazgos de este programa de investigación nos permitirán adentrarnos en el efecto del estrés en nuestra capacidad de mirarnos a nosotros mismos.

Existe un protocolo de psicología experimental para producir estrés en las personas, llamado Test de Estrés de Trier (TSST), que utilizamos para estos fines. El TSST consiste en una situación experimental donde los participantes deben dar un discurso público y realizar unos cálculos aritméticos frente a un panel de dos personas, quienes hacen las preguntas y se cercioran de que los cálculos matemáticos sean correctos. Mientras los participantes hablan en público y llevan a cabo los incómodos cálculos, el panel los observa cuidadosamente y, siguiendo estrictamente las instrucciones del protocolo, no expresan emociones con su rostro, es decir, se muestran neutros expresivamente o, coloquialmente dicho, ponen “cara de póquer”. Interesantemente, la cara neutra o inexpresiva, como muchos estudios demuestran, es la expresión que más ansiedad provoca en las personas que observan, ya que no da información y, como dije, es la más estresante para un participante que habla frente a otras personas.

Paralelamente a esta secuencia de “inducción de estrés”, tomamos dos tipos de información: muestras de saliva y la opinión que los participantes tienen de sí mismos y de sus emociones (autorreportes). De la saliva extraemos la concentración de la hormona del estrés (cortisol) para cuantificar de manera objetiva cuánta reactividad fisiológica (niveles de cortisol) tenía el participante durante la tarea. Este protocolo genera invariablemente lo que llamamos una “curva de cortisol”, que es una forma de visualizar la reactividad emocional de una persona frente al estrés ocasionado por otros (estrés interpersonal). En una sesión posterior, evaluamos el autoconocimiento en la forma de metacognición, donde la persona nos indicaba cuán segura estaba de sus recuerdos y su comportamiento pasado. Allí, los participantes tenían que emitir juicios respecto a su comportamiento en una tarea de identificación de estímulos, y así evaluamos qué tan ajustados eran los juicios del participante con la realidad (metacognición).

Mediante estos dos protocolos (TSST y prueba de metacognición), realizamos diversos estudios con otras variables para indagar sobre la relación entre el estrés y el autoconocimiento.

Al concluir los experimentos y revisar los resultados, encontramos cosas asombrosas. En primer lugar, las personas que tienen más reactividad fisiológica frente al estrés cuentan con menos metacognición de sus juicios relativos a su propio comportamiento. Al separar los grupos entre aquellos que más reactividad tenían y aquellos que mostraban curvas de cortisol más atenuadas, las capacidades de metacognición aumentaron inversamente al estrés. Posteriormente, nos dimos cuenta de que el cortisol por sí mismo genera una disrupción de la metacognición, incluso sin que la persona tenga la experiencia subjetiva del estrés. Es decir, hay variables neuromoduladoras (cortisol) que afectan al funcionamiento de nuestro cerebro, facilitando o promoviendo, por ejemplo, la generación de conductas frente al entorno (reactividad sensorial y conductual) más que la capacidad de introspección (autoconocimiento).

A partir de estudios complementarios, nos dimos cuenta de que la personalidad tenía que ver con estas relaciones. En efecto, las personas con personalidades más inhibidas y reservadas presentaban una combinación de mayor reactividad emocional, junto con una dificultad para

reportar su propio estrés, ya que lo subestiman. Por su parte, los más ansiosos mostraron una combinación opuesta, es decir, una respuesta de estrés normal, pero un nivel intenso de estrés subjetivo, puesto que lo sobreestiman. En ambos casos hay un desajuste de la reactividad y la subjetividad (falta de autoconocimiento) y una mayor probabilidad de desarrollar problemas en la esfera de los desórdenes depresivos y ansiedad, respectivamente. Así, nuestros estudios han demostrado científicamente que la reactividad emocional y el autoconocimiento, ya sea por vías neuromoduladoras (cortisol) y/o por factores de la regulación emocional (estilos de personalidad), inciden en las capacidades que tienen las personas de lidiar con las experiencias de estrés.

Otros autores han enfatizado el efecto del estrés sobre todas las capacidades cognitivas superiores, que incluyen las de autoconocimiento, en general, y las de regulación, en particular. A este efecto se lo conoce como el “umbral del pensamiento”. Según este modelo, la reactividad emocional frente a un evento o situación aumenta según la relevancia o el impacto inherente que dicho evento tiene para el individuo. Al llegar a cierto nivel de intensidad, las personas seríamos incapaces de *seguir pensando* adecuadamente, y en ese momento las emociones capturarían nuestro comportamiento, volviéndolo desregulado y en un contexto dependiente. Pensando en la supervivencia, este mecanismo no tiene nada de malo: si enfrentamos una situación de peligro, es mejor que nuestras emociones organicen respuestas automáticas y rápidas que nos defiendan velozmente del peligro, en oposición a respuestas mesuradas, reflexionadas y lentas. Por lo tanto, la capacidad de mirarnos y de conocer las necesidades detrás de nuestras emociones dependería de la intensidad de la emoción: cuando es demasiado intensa, todas nuestras habilidades de autoconocimiento se cancelan (umbral de pensamiento) y la emoción invade nuestra conciencia y nuestras decisiones. Por eso podemos aprender a modular nuestras emociones a través del autoconocimiento, pero ese proceso solo es posible de desarrollar cuando las emociones están por debajo de ese umbral de pensamiento.

Este aspecto de la relación entre el autoconocimiento y el estrés es muy relevante, sobre todo cuando queremos crear las condiciones para mejorar la modulación o la regulación de las emociones problemáticas. En cambio, cuando estamos por encima del umbral de pensamiento, sencillamente es imposible. Entonces, la manera de ayudar a las personas a lidiar con emociones difíciles es aumentando su autoconocimiento, aunque esto requiere de contextos especiales para lograrlo, como veremos a continuación.

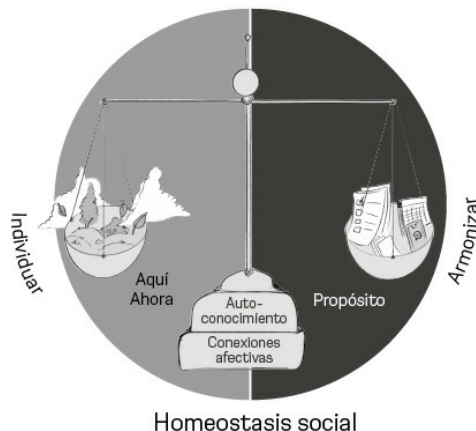
Aun así, podemos enfatizar que el autoconocimiento, una capacidad que se desarrolla en el ciclo vital y que es modificable y susceptible de mejorar a lo largo de toda la vida, es una de las variables clave para tratar sanamente el estrés. A medida que conocemos nuestras necesidades emocionales (lo que necesitamos de los demás) sabremos identificar qué es lo que nos hace bien y qué nos hace mal, y actuar en consecuencia. Por lo tanto, todos los contextos educativos, sociales y culturales que favorecen el desarrollo de la capacidad de autoconocimiento estarán aportando al bienestar psicológico de las personas.

Orquestar el equilibrio

Ser conscientes de nuestras necesidades emocionales es, sin duda, la esencia del equilibrio afectivo y del bienestar psicológico. La homeostasis social se trata justamente de mantener conexiones emocionales que nos permitan sentir una buena combinación de seguridad y libertad. Sentirse feliz, o al menos alejado del malestar psicológico, es una tarea compleja, de idas y vueltas, y no tiene un lugar definitivo donde *llegar*. El bienestar psicológico no es algo que ocurre espontáneamente, lo ponemos en juego día tras día en una espiral de acumulaciones de historias sin fin.

La vida psicológica tiene mandatos ineludibles que requieren afinar permanentemente nuestro lugar en la dimensión temporal de la mente, mientras navegamos en las sinuosas aguas de las relaciones interpersonales. Querer, ser queridos, disfrutar del presente, tener una motivación para comenzar el día, son necesidades que muchas veces no vemos y no le damos un lugar en nuestras prioridades a alguna de ellas (o a su conjunto). Una carencia en cualquiera de estos pilares del bienestar irá acompañada irremediabilmente de sufrimiento y malestar. La mayor parte de los trastornos mentales se derivan de la pérdida de nuestra homeostasis social. El neurocientífico R. Davidson, a quien mencioné anteriormente, manifestaba que el 80% de los problemas de salud mental tiene un componente emocional. Pues bien, las emociones conllevan necesidades interpersonales que aluden e interpelan a nuestras motivaciones más básicas.

El autoconocimiento, la capacidad de conocer las emociones propias, de identificar, por lo tanto, las necesidades y carencias que nos aquejan, es la llave para movilizar la acción e iniciar el camino del bienestar. Este libro no habrá tenido ningún rol relevante en sus vidas si no ha motivado la introspección y ha generado algún grado de autoconocimiento. De hecho, solo a través del autoconocimiento pueden identificar el grado de bienestar que perciben en sus relaciones afectivas, porque solo allí pueden reconocer si hay mucho de aquello o poco de lo otro. Solamente conectando con sus sensaciones pueden atravesar la opacidad del día a día y aquilatar cuánto tiempo tienen para lo que disfrutan y cuánto de ustedes es relevante para los demás; cuánto está puesto en un horizonte mental que los movilice o está capturado por las relaciones o por el trabajo, lo que los priva de libertad y creatividad.



En la figura 5 vemos representada la idea que integra el concepto de homeostasis social y el lugar que cada uno de los pilares del bienestar ocupa en el puzle del bienestar psicológico. La base que sostiene la cualidad y la calidad con la que podemos cernir la relevancia de los factores del bienestar es la conexión con otros seres humanos. Como describimos largamente, el bienestar psicológico se basa en ese gran pilar que, para sostenerse en el tiempo, requiere de un equilibrio permanente entre nuestro encuentro con el presente y la representación mental del futuro (el horizonte mental del propósito). La autoconsciencia es el punto de encuentro que articula dinámicamente el resto de los pilares del bienestar y es el lugar que nos permite utilizar la información que extraemos del mundo y de nosotros mismos. De esta manera, podemos movilizar cualquiera de los pilares a un lugar distinto cuando el sufrimiento o malestar así nos lo indica.

Veamos ejemplos de esta dinámica. Cuando una persona se sitúa excesivamente en el aquí y ahora, se relaciona impulsivamente con sus necesidades hedónicas inmediatas. Su mundo gira en torno a la gratificación inmediata y, por ello, su vida en general y sus relaciones afectivas en particular se vuelven erráticas y dependientes del contexto. La película *The Spectacular Now* (*El esplendoroso presente*), de James Ponsoldt, aborda esta situación, común en la mayor parte de las personas que sufren, por ejemplo, de adicciones. Por otro lado, una persona puede establecer un exigente horizonte mental a través de un propósito con una fuerza y alcance muy acentuados. Su vida está dedicada a alcanzar el éxito económico y, por ende, dedica la mayor parte de su tiempo a pensar en el trabajo. Este desequilibrio lo llevará inevitablemente a desconectarse de los demás, a alejarse de sus seres queridos y a descuidar sus relaciones afectivas en general. Así, vemos que los desequilibrios del aquí y ahora frente al propósito invariablemente se manifiestan en desórdenes en la homeostasis social y, por lo tanto, hacen de la autoconsciencia el mecanismo por el cual podemos movilizar estos puntos de equilibrio para restablecer un nivel positivo de homeostasis social. Cada uno de nosotros, al mirar la figura 5, puede reflexionar respecto a su caso y a sus equilibrios. Inevitablemente aparecerán desafíos y dimensiones que atender. Esta es la motivación básica de este libro: movilizar y motivar el cambio, y promover el conocimiento que las ciencias psicológicas han podido desentrañar sobre el funcionamiento mental humano y sus complejidades. Dicho esto, su alcance no tiene límite.

Si se toma en serio la arquitectura del bienestar psicológico, entonces se cuenta con una llave conceptual para formular programas educativos y de intervención en general. Sabemos que no es posible propiciar una buena salud mental si no se cultivan las relaciones interpersonales, pero tampoco si no tenemos un vínculo permanente y positivo con el presente o si no logramos establecer un sentido de dirección en nuestras vidas que permita armonizar con los demás. Finalmente, es importante volver a destacar: estimular el autoconocimiento es la llave que nos conduce por las avenidas del cambio y del crecimiento personal, es el proceso psicológico que nos permite articular todas las dimensiones del bienestar y la homeostasis social. Al mismo tiempo, sabemos que la autoconsciencia individual motiva la movilización de acciones para corregir la homeostasis social y que lo mismo ocurre a un nivel más amplio. Por lo tanto, si tenemos la conciencia de cómo funciona el bienestar y cuáles son sus dimensiones básicas, estamos en la posición de crear condiciones para cambiar no solo a individuos aislados, sino dimensiones más amplias, incluida –¿por qué no? – la sociedad.

CAPÍTULO 6

Cambiemos la sociedad



“Materializar el pensamiento es un acto de alegría sublime”.

Carlos Cruz-Diez, artista cinético venezolano.

El bienestar no significa ausencia de estrés ni de sufrimiento

Violeta Parra, Abraham Lincoln o Charles Chaplin son ejemplos de personas con tendencias depresivas. Sus vidas estuvieron marcadas por el sufrimiento en algún punto, por la soledad y, muchas veces, incluso por la desesperanza. Pero en ese sufrimiento encontraron un camino, una voz, una fuerza. La fuerza de querer pertenecer, de unir, de acercar, de amar a otros seres humanos o simplemente de ser queridos. La pena se transformó en incontables ideas, poemas y virtudes sin igual, irrepetibles. Grandes cosas pueden surgir de vidas asoladas por la desgracia y experiencias dolorosas. Esto no significa que debamos tener simplemente una actitud positiva frente a los problemas. Todo lo contrario.

Vivimos en una cultura que piensa de otra manera y que tiene poca tolerancia al sufrimiento. Culturalmente nos han enseñado a sobrevalorar la felicidad; de hecho, tendemos a asociar el sufrimiento con desórdenes mentales y déficit. Se espera de las personas una actitud alegre y optimista, y que enfatizen el lado positivo de todas las situaciones adversas. A algunos autores les ha llamado la atención este sesgo cultural y lo han bautizado como “la tiranía de la actitud positiva”. El impacto de la sobrevaloración de la felicidad se da en todo orden de contextos, y especialmente se verifica en nuestra concepción cultural de la infancia. En un agudo análisis, el historiador Peter N. Stearns plasmó esta observación en un artículo titulado “Niños Felices: Un compromiso emocional moderno”⁸⁰. La tesis de este trabajo es que las sociedades occidentales, a partir de la segunda mitad del siglo XIX, comenzaron lentamente a referirse a la infancia como una “etapa de felicidad”, lo cual en términos históricos es una innovación moderna. Hasta antes de ese periodo, la infancia no se equiparaba con la felicidad y, de hecho, era poco probable concebir particularmente esta etapa del ciclo vital como feliz. Stearns enfatiza que “la infancia feliz es producto de la historia reciente”.

Este cambio cultural no es trivial. En una encuesta internacional se confirmó que, en los países occidentales, en torno al 80% de los padres y madres consideran que la meta más importante en la crianza y educación de sus hijos es que sean felices, superando por lejos cualquier otra opción. En cambio, países con otros acervos culturales tienen otras prioridades, por ejemplo, el éxito en la India o la salud en China, y la felicidad no pasa del 50% de las respuestas. Este sesgo cultural, presente en este tipo de dimensiones tan relevantes para el desarrollo de las personas, ha resultado en la casi exigencia cultural de que debemos ser y sentirnos felices en todo momento.

La tiranía de la felicidad es en sí misma, paradójicamente, una fuente importante de sufrimiento para nuestra sociedad, y es una de las necesidades culturales que debemos cuestionar en una sociedad del bienestar psicológico –ya ahondaremos en esto un poco más adelante–. En contra, cuando no cumplimos este estándar emocional, podemos sentirnos frustrados, rechazados, no aptos, inadecuados, etc. Pensemos en la actualidad, la cantidad de comentaristas, *influencers* o escritores prescriptivos que, sin ningún análisis profundo, transmiten esta concepción, sin tener ningún cuidado con sus efectos. Lamentablemente, también muchos

profesionales de la salud piensan que la felicidad debe dominar la experiencia de sus pacientes e incluso prescriben medicamentos cuando esto no es así.

En psicología hace muchos años sabíamos que una vida sin dificultades y sin estrés podría ser, al contrario de nuestra intuición, algo malo. Uno de los psicólogos más influyentes del siglo XX, el Dr. Martin Seligman, a partir de estudios en el ámbito de la depresión y de lo que él llamaba “la desesperanza aprendida”, introdujo un concepto muy provocador: “los niños y las niñas de oro”⁸¹. En sus escritos, Seligman indica que la parentalidad que tiende a la sobreprotección, a intentar que los niños nunca tengan un problema o sufrimiento, genera personas que tienen pocos aprendizajes de afrontamiento de problemas, capacidades limitadas de tolerancia a la frustración y falta de habilidades para gestionar sus emociones. Estos contextos parentales, por lo tanto, tendían a favorecer y acentuar las probabilidades del desarrollo de dificultades emocionales y problemas de salud mental en la adolescencia y la edad adulta. Lo escribí al comienzo de este libro y lo vuelvo a repetir: una vida caracterizada por niveles altos de bienestar psicológico no es lo mismo que una vida *feliz*, ni mucho menos que una vida sin dificultades, traumas, estrés o sufrimiento.

Estudios recientes visualizan el estrés y la adversidad como un contexto que favorece la adaptación. Al igual que otros sistemas adaptativos, como el sistema inmune, el sistema de respuesta al estrés es un dispositivo psicobiológico que permite el aumento y perfeccionamiento de nuestro repertorio de conductas y experiencias. Para lograrlo, sin embargo, se necesita estar expuesto a experiencias adversas (patógenos, en el caso del sistema inmune) que permitan calibrar y mejorar el sistema⁸². En las trayectorias del desarrollo, este modelamiento de la experiencia va promoviendo el despliegue de nuevas habilidades y formas de enfrentamiento. Por ejemplo, la autonomía y la autoconfianza solo pueden desarrollarse enfrentando dificultades⁸³. Esta manera de entender la adversidad ha ido ganando relevancia en las ciencias del desarrollo y cada vez cobra más sentido la idea de que aquello que llamamos “enfermedad mental”, una parte importante de las veces representa formas de adaptación a las dificultades y la adversidad. En mi opinión, no existen personas enfermas, sino que buscan un camino, una ruta, un atajo, hacia un solo destino: la homeostasis social como expresión de la integración de los pilares del bienestar psicológico. Ahondaremos sobre esta idea en este capítulo.

Actualmente, la ciencia converge paulatinamente en esta concepción más completa de lo que entendemos como “normalidad” o “anormalidad”. Uno de los ámbitos más promisorios es el que se ha denominado la “aproximación de los talentos ocultos”⁸⁴. Durante mucho tiempo, el estudio de la salud mental estuvo dirigido a entender cómo las experiencias adversas en el desarrollo causaban problemas o carencias. Las teorías de la vulnerabilidad acentuaban los efectos de detrimento que el sufrimiento, el trauma o las deprivaciones emocionales tienen sobre el desarrollo de las personas. La forma predominante de entender la psicopatología hoy en día tiene este enfoque. Por supuesto que cuando se trata de condiciones extremas, por ejemplo, los estudios en niños criados en condiciones de privación emocional o incluso sensorial, es difícil verlo de otro modo. Sin embargo, sin desconocer las formas que la adversidad puede adoptar en la rica paleta de colores de la experiencia humana, hoy en día algunos grupos de investigación, incluyendo mi propio Laboratorio de Estrés y Emoción (SEL-UDD), estamos trabajando en las ventajas adaptativas que generan la adversidad, el sufrimiento y las dificultades en el desarrollo temprano. Lo que la evidencia inicial indica es que los contextos adversos verdaderamente permiten el desarrollo de habilidades específicas y de alto valor o relevancia adaptativa. Estas habilidades son verdaderos talentos que, por la falta de un buen prisma de observación, han

permanecido ocultos para el análisis científico. Criarse en condiciones difíciles no es un camino directo al déficit o la falta de competencias para la vida. Por el contrario, vemos que la presencia de desafíos para la adaptación permite el despliegue de competencias que pueden ser de inestimable importancia para las personas.

Volvamos al caso del paciente Carlos que conocimos en el capítulo 1, que tenía una madre extremadamente controladora y sobreprotectora. Cuando describimos su historia, vimos cómo en la interacción con su madre desarrolló un estilo complaciente compulsivo. Este estilo afectivo se asocia a personas que tienden a desconectarse de sus propias necesidades para *complacer* (de ahí el nombre) las demandas, peticiones o expectativas de otros. Al focalizarnos en el déficit, describimos que esta incapacidad de conectarse con las propias necesidades se relacionaba con el comer emocional de Carlos, como expresión de un mecanismo adaptativo de regulación del agobio. Pero al adoptar un enfoque de los talentos ocultos podemos observar mucho más. La capacidad de bloquear las propias necesidades es una competencia indispensable para ser enfermero, aún más si trabajas en una UCI pediátrica como él. Esta capacidad de orientar sus recursos hacia las necesidades de otros encuentra, en este contexto, un fértil espacio de desarrollo, transformando a Carlos no solo en un enfermero competente en sus conocimientos, sino en uno de los enfermeros más hábiles en el manejo de situaciones críticas. Lo que desde una orientación se aprecia como déficit, desde otro ángulo aparece como un destacado talento. En este pequeño ejemplo se refleja fielmente el tránsito que está realizando la ciencia de la psicopatología: avanza desde una mirada centrada en el déficit a una más armoniosa y equilibrada, y destaca el rol adaptativo de los síntomas psicológicos y la naturaleza compleja del desarrollo emocional.

Por lo tanto, el bienestar no puede ser entendido como la ausencia del estrés, ni el sufrimiento como algo que se debe evitar a toda costa. Tampoco podemos entender el bienestar como la obtención de felicidad o como el predicamento de *pensar positivo*, porque es mucho más que eso. El bienestar psicológico incluye el sufrimiento como uno de sus motores. Las emociones positivas y negativas aportan al desarrollo del bienestar y guían nuestra experiencia y comportamiento por la avenida de nuestras necesidades, que indefectiblemente nos ayudan a encontrar el equilibrio que todos realmente necesitamos: el de la homeostasis social. La armonía y el grado de éxito con el que llevamos hacia adelante este proceso es lo que se convierte finalmente en un nivel alto o bajo de bienestar psicológico. Ahora podemos abordar apropiadamente el bienestar psicológico desde una perspectiva integradora, basada en la homeostasis social como eje del proceso.

La homeostasis social como reflejo de nuestra capacidad de armonizar

Un libro sobre bienestar psicológico no puede ser un libro de recetas; ya hemos abordado esto y lo hemos clarificado. Experimentar un sentido o un estado de bienestar psicológico no es una experiencia estable, fija e inflexible. El bienestar tampoco es un lugar y, de hecho, ni siquiera es un fenómeno individual o exclusivamente responsabilidad de un individuo. Como hemos discutido, podemos adoptar una perspectiva psicológica y describir los fenómenos psíquicos que acompañan la experiencia emocional del bienestar, pero para que este realmente ocurra debe

existir una comunidad. El aspecto central del bienestar y la salud mental humana se aloja en la interacción entre individuos y no en una homeostasis “psicológica individual”.

Recordemos que las emociones humanas, a diferencia de la motivación que descansa en las necesidades fisiológicas (hambre, sed, etc.), descansan en necesidades que son socialmente construidas. De esta manera, los seres humanos inadvertidamente trazamos avenidas y trayectorias personales bajo marcos socialmente establecidos. El neurocientífico Matthew Lieberman, investigador de la Universidad de California, asegura: “El sentido del sí mismo es uno de los dones evolutivos más recientes, aunque la identidad o sí mismo puede aparecer como un mecanismo para distinguirnos de otros y quizás acentuar nuestro egoísmo, lo cierto es que es una poderosa fuerza de cohesión social. Durante la preadolescencia y la adolescencia, los jóvenes se focalizan en sí mismos y, en el proceso, se transforman en alguien altamente socializado por quienes los rodean. Mientras que el sentido de conectarse responde al deseo de ser social, la armonización se refiere a las adaptaciones neurales que permiten que las creencias y los valores del grupo influyan en las nuestras”⁸⁵.

Entonces, armonizar corresponde al proceso del desarrollo por el cual las personas logran hacer propias las diferentes herramientas y conceptos sociales de su entorno cultural. Pero ¿cómo se logra armonizar con nuestro entorno social? Se consigue al satisfacer ciertas necesidades socialmente construidas que nos permiten experimentar un sentido de estar conectados con otros, manteniendo al mismo tiempo un sentido de individualidad. El proceso implica necesariamente estar conectados en equilibrio con nuestro presente y nuestros planes futuros, así como disponer de un nivel de autoconocimiento que nos permita gestionar y movilizar nuestras capacidades para mantener todas estas necesidades. **El equilibrio global que alcanzamos en nuestro camino de la armonización es la homeostasis social y representa el parámetro más relevante que todo ser humano debe mantener.** Cuando alcanzamos la homeostasis social, experimentamos bienestar, pero cuando la perdemos, sentimos sufrimiento.

Veamos el caso de Javiera, de 21 años, estudiante de gastronomía de segundo año que llega a la consulta por algunos episodios de crisis de angustia que ha vivido durante el último mes, aunque había tenido crisis previas hace dos años y había sido tratada por otro equipo clínico. La historia ocurrió de esta manera: el año anterior a su visita comienza una relación con un compañero de curso, Sebastián, que no alcanza una gran intensidad y que concluye a los pocos meses. El mayor problema de Javiera no fue el final de la relación, sino que Sebastián, habiendo terminado con ella en marzo, empezó una relación en abril con otra compañera, amiga cercana de Javiera. Para ella, esta situación representa una especie de *traición* de ambos, tanto de Sebastián como de su amiga. El primer día de la crisis de pánico, Javiera tenía un día largo, primero debía asistir a dos clases en el instituto y luego a unas reuniones (“carretes”) en dos casas de amigos. Durante la primera clase, al entrar a la sala, se encuentra de frente a Sebastián y su ahora examiga, que tienen una actitud indiferente y pasan por su lado sin siquiera saludar. Javiera siente una rabia e impotencia muy grandes, pero se dice a sí misma “yo me comporto siempre como una dama, por lo que debo entrar a la sala y ser digna en todo momento”. Diciéndose esto, camina por la sala con la cabeza en alto y se sienta en una silla que encuentra desocupada sin advertir que se está sentando justo detrás de Sebastián y la examiga.

El resultado puede anticiparse: durante la clase, Javiera ve en cada momento la interacción de la pareja y sus muestras moleestamente repetitivas de amor. Es entonces cuando Javiera comienza a experimentar la sensación de ahogo y malestar. En su mente sigue repitiéndose “debo ser digna” y mantiene una actitud despreocupada, casi alegre, por fuera. La intensidad del ahogo se

hace más intensa y, sin entender qué le pasa, busca un psicofármaco (Rize, Clotiazepam) que generalmente consumía, sin una prescripción. Es más, en WhatsApp tiene un grupo de compañeros que se prestan Rize cuando a alguien le hace falta. Ese día las cosas no van bien y ninguno de sus *contactos Rize* trae consigo alguna píldora. El resultado es que Javiera comienza a experimentar cada vez más intensamente su ahogo y ansiedad hasta hacerse insoportable. Se levanta y sale de la sala, “una salida completamente digna, eso sí”, recalcó. Y, según sus palabras, en un baño del instituto tuvo “una especie de crisis nerviosa” con llanto y angustia.

El caso de Javiera nos sirve para analizar su situación desde el punto de vista de la homeostasis social y la armonización. El de ella es un claro ejemplo de pérdida de la homeostasis social marcada por emociones como la ansiedad y la angustia. Javiera es una persona que armoniza al tener planes de largo plazo socialmente aceptables (estudiar una carrera) y al mantener un estilo de vida y relaciones afectivas aceptables socialmente (una pareja), lo cual hasta hace poco le permitía tener un equilibrio socioemocional. La ruptura afectiva, junto con la decepción que le supuso que su expareja y su amiga formaran inmediatamente una relación, significó un desafío importante a este equilibrio, que durante cierto tiempo pudo controlar. Sin embargo, la escena crítica se caracteriza por algo relevante: Javiera tiene una experiencia emocional negativa (rabia e impotencia) al sentir el desdén de la pareja, pero al mismo tiempo mantiene una forma de relacionarse con esa experiencia emocional. Entonces utiliza un mecanismo de regulación emocional que se denomina “supresión”, con el que la persona intenta no expresar su estado emocional. Efectivamente, a partir de una creencia y una norma o valor cultural (“debo ser digna”), Javiera inhibe toda expresión de su estado afectivo. Quizás la respuesta más coherente con su emoción hubiera sido decir algo, o simplemente cambiarse de asiento o incluso salir de la sala antes, pero para Javiera era importante mantener este mandato social de “ser digna”.

En su caso hay dos aspectos que claramente determinan esta ruptura de la homeostasis social. Por un lado, ella intenta adaptarse a las reglas sociales incluso cuando su estado emocional negativo es intenso, es decir: predomina el “ser con otros” más que “ser para uno mismo”. Por el otro, no tiene un nivel de autoconocimiento suficiente para conectar su sensación de ahogo y angustia con ese desbalance, y el resultado es la crisis de pánico. Una solución es aumentar el nivel de autoconsciencia de Javiera, con psicoterapia, en este caso, para que logre organizar su mundo afectivo con un mayor foco en sí misma y sus necesidades, más que en las de los demás. Así podrá conseguir un mejor equilibrio del sentido de estar conectada con otros, manteniendo al mismo tiempo un sentido de individualidad. El caso de Javiera retrata lo que los seres humanos vivimos en cada segundo de nuestra existencia: la búsqueda permanente de mantener relaciones afectivas (estar conectados), junto con un sentido de autonomía (ser alguien que decide y actúa en el mundo) en un camino sociocultural en el que se deben alcanzar los máximos niveles de armonización.

Al adoptar la perspectiva integradora que planteo a lo largo del libro, podemos desentrañar inmediatamente algunas otras características del bienestar psicológico que son importantes. En realidad, ya lo hemos hecho, pero lo vamos a explicitar. En primer lugar, podemos afirmar que el proceso subyacente al logro del bienestar humano es universal. Todo ser humano necesita alcanzar un nivel de homeostasis social que refleje su capacidad de armonizar. Independientemente de la cultura que analicemos y del momento histórico en que nos situemos, este motor socioemocional es inherente a nuestra especie y es el factor que también acompaña a nuestro éxito evolutivo como seres humanos. En segundo lugar, podemos verificar que si bien la arquitectura del bienestar es universal, al estar anclada a emociones complejas (necesidades

determinadas socialmente), su expresión superficial será plástica, flexible y completamente contextualizada en un entorno cultural e histórico determinados. Finalmente, dados estos dos elementos, se deduce en mi opinión el aspecto más relevante: el bienestar psicológico es una tarea tanto del individuo como de la sociedad y su cultura.

Este último punto es relevante por sus consecuencias e implicaciones. Cuando los enfoques del bienestar se centran en la perspectiva individual, pierden de vista los procesos universales que explican los fenómenos en su conjunto. Y cuando se pierden de vista los aspectos socioculturales, se cae en la falsa creencia de que el bienestar psicológico es una responsabilidad solo individual. El bienestar psicológico también es una tarea de la sociedad, especialmente de la occidental, para la que se ha vuelto importante hoy en día, tal como lo abordamos en el capítulo 1. El panorama ha cambiado de tal forma que actualmente estamos en una buena posición tanto científica como política para hacernos cargo del bienestar psicológico de una mejor manera.

Una sociedad que protege el bienestar psicológico

Ya en el primer capítulo dejamos claro que la cultura y el bienestar se relacionan entre sí. También hablamos de cómo el cambio cultural en el modo de relacionarnos explicaba la crisis de estrés, las transiciones epidemiológicas e incluso los efectos de la pandemia en la salud mental. Nuestro modelo de la homeostasis social nos permite navegar adecuadamente en todos estos fenómenos y tener una explicación unitaria y coherente. Habiendo realizado un largo tránsito teórico por el concepto de la homeostasis y las dimensiones del bienestar, podemos ahora ahondar en sus consideraciones culturales. Así pues, la sociedad y la cultura expresan en sus procesos macroscópicos las dimensiones esenciales de la mente humana. Ya lo dijimos: sería ingenuo pensar que la mente humana no contiene elementos de la sociedad –esto es fácil de visualizar–, así como que la sociedad no conlleva en algún nivel de su estructura algunos de los principios esenciales de la mente humana –esto normalmente no se visualiza–.

Uno de los principios de la arquitectura de la mente humana es que se organiza en torno a una motivación de cercanía –o búsqueda de protección– y otra de autonomía –búsqueda de exploración–. Las sociedades, a su vez, expresan énfasis colectivos en estas dimensiones básicas. Por un lado, las sociedades colectivistas resaltan la motivación de ser con y para los demás y, por el otro, las sociedades individualistas destacan la motivación de ser diferentes e independientes de los otros. Estos sesgos culturales van moldeando las vivencias individuales de los miembros de dicha cultura e insertan en sus discursos, relatos y concepciones del mundo una cosmovisión de cómo equilibrar la homeostasis social en cada etapa de la vida.

Veamos un ejemplo simple: una educadora de párvulos, en una sociedad individualista, al ver que una niña espontáneamente pide ayuda a su compañera del lado para pegar dos palitos de madera, la corregirá y le dirá “no, tienes que hacerlo sola”. Este tipo de concepciones del individuo y su relación con los otros se expresará en la cultura desde estos aspectos muy simples –como lo correcto o lo incorrecto de pedir ayuda en la escuela– hasta las regulaciones más amplias posibles –¿En nuestro país tiene que haber más *Estado* (colectivismo) o, al contrario, más *libertad personal* (individualismo)?

De cualquier manera, la sociedad va definiendo aspectos esenciales en cómo nos relacionamos unos con otros y estos acuerdos amplios son, en mi opinión, motores importantes del desarrollo de las sociedades y los marcos que favorecen o no el sufrimiento y el malestar social. Pensemos en las revoluciones que en las últimas décadas se han orquestado, como el feminismo, el

movimiento *#metoo*, el movimiento de los indignados, la primavera árabe, el estallido social, las demandas de minorías sexuales, raciales o de cualquier tipo... Todas ellas se basan en dos necesidades principalmente: no ser discriminados (pertenecer) y/o no ser controlados, coaccionados, abusados por otros (autonomía). ¿Les suena? La sociedad en su conjunto tiene un rol en la forma en que las personas encontramos un espacio de (1) pertenencia y (2) libertad en dicha sociedad, por lo que deberíamos anteponer siempre, a cualquier discusión de política pública, en qué medida lo que se discute afecta a estas dimensiones de la homeostasis social de la población. Con la información científica que tenemos, no podemos ser ciegos a estas preguntas ni tampoco es responsable no asumirlo como un deber.

Asimismo, existen otros elementos que también podemos esclarecer. Como describí anteriormente, la cultura y la sociedad modelan nuestras necesidades emocionales según las cosmovisiones de cómo debemos relacionarnos. Pero estos imperativos sociales son generalizaciones que siempre calzan con todas las personas de un contexto cultural determinado. Por eso una sociedad basada en el conocimiento debe permanentemente supervisar y renovar la forma en que se establecen valores y normas sociales. Esta conciencia se ha ido desarrollando crecientemente en las sociedades occidentales, pero en el marco de la historia es una innovación muy inicial. El cuestionamiento de las relaciones coercitivas y autoritarias, de los mandatos culturales rígidos y poco flexibles, se ha observado en distintos momentos de la historia, más en la forma de revoluciones que de negociaciones, pero solo en los últimos años se ha vuelto un mecanismo permanente en las diferentes capas de la sociedad.

Probablemente la influencia de movimientos intelectuales de la segunda mitad del siglo XX, como el posmodernismo en ciencia, el construccionismo social y la hermenéutica, han ido transformando la “psicología popular” y hoy es muy común escuchar a adolescentes que hablan, por ejemplo, de “deconstruir” como concepto del día a día. Lo cierto es que esa conciencia de la “construcción social de la realidad” nos ha llevado a amplificar nuestra convicción de que lo social no es una realidad escrita en una tabla de piedra. Esto nos lleva a identificar el hecho de que la sociedad impone necesidades que muchas veces los individuos no experimentan como tales, generando nodos donde emergen con mayor frecuencia conflictos entre las necesidades establecidas colectivamente frente a las experiencias individuales de los miembros de la sociedad.

Para ejemplificarlo, volvamos al estudio de Stearns, el cual alude el siguiente concepto: “la tiranía de la felicidad”. En este caso, vemos cómo la manera en que entendemos el mundo emocional no es trivial. Una sociedad que enfatiza ciegamente la felicidad como valor y experiencia normativa deseable genera un contexto amplio de expectativas, prescripciones y necesidades. En países occidentales desarrollados, más del 70% de la población dice que la parentalidad debe tener como objetivo principal que sus niños sean felices⁸⁶. Esta concepción occidental confiere a la comprensión y la percepción de los individuos una estructura conceptual y analítica de cómo evaluar su realidad y la de los demás. Nos podemos volver a preguntar: ¿qué pasa cuando no cumplimos este estándar emocional?

Un caso clínico nos servirá de apoyo para comprenderlo mejor. Verónica, de 35 años, trabaja como ejecutiva en un banco, donde ha realizado una espectacular carrera profesional. Su capacidad de trabajo, sus habilidades intelectuales y su manejo de equipos la han catapultado a las altas esferas de la gerencia. Casada desde hace siete años, decidió junto a su marido formar una familia. Su plan de ser madre dio rápidamente frutos y su embarazo transcurrió con absoluta normalidad. Sin embargo, a medida que se fue acercando el momento del nacimiento de su hija,

Verónica comenzó a tener diferentes malestares psíquicos, físicos y emocionales, como sensación de ahogo, cansancio, dificultad para despertar por las mañanas y, principalmente, desánimo y tristeza. Cuando su hija nació, y durante al menos un año, le fue casi imposible cuidar de ella. Su sensación de malestar emocional era tan alta que finalmente tuvieron que separarla de la niña, y su marido y suegra fueron quienes se hicieron cargo. Por supuesto, Verónica fue diagnosticada y tratada como un típico caso de depresión posparto.

Este tipo de “*enfermedades mentales*”, dicho sea de paso, es cada vez más frecuente en nuestro país. Cuando analizamos la vivencia de la paciente descubrimos inmediatamente que en estos casos se expresan los nodos socioculturales que resultan problemáticos para muchas personas. Se trata de un caso emparentado con la “tiranía de la felicidad” y que se inserta en las capas profundas de la historia de nuestra sociedad occidental. Hablamos de la retórica de la maternidad, y parentalidad, feliz. Hay un mandato social para la mujer, especialmente, que afirma que la maternidad tiene que representar el momento más feliz, pleno y superlativo de toda la vida. Al tener hijos deberían sonar violines y caer flores del cielo. Nos lo enseñan sistemáticamente desde la infancia, y es uno de los estándares emocionales que nuestra sociedad occidental confiere a la parentalidad. “¿Dónde están los violines?”, se preguntaba Verónica. Lo cierto es que la vivencia positiva de la parentalidad se puede cumplir para algunos, pero no para todos. “Y si yo soy un caso en el que no se cumple, ¿qué se supone que debo hacer?”. No hay un relato social para esa pregunta. Cuando escuchamos la experiencia de Verónica es evidente: “No logro sentir la conexión con Amaranta (su hija). Siento una culpa profunda, no soy capaz de tolerarla”. A través de la psicoterapia, la paciente pudo aumentar sus niveles de autoconocimiento y conectarse con sus necesidades de autonomía, expresadas en su motivación laboral, en este caso. Al mismo tiempo comprendió que cualquier contexto en el que ella tenía que hacerse cargo de otros (dependencia) siempre le había resultado problemático. Profundizar sobre esta idea le fue abriendo caminos de solución, disminuyó su culpa y le permitió encontrar estrategias más acordes con su manera de ser, después de varios meses de terapia⁸⁷.

Desde hace años hemos comprendido que los desbalances en salud mental ocurren muy frecuentemente en un marco de susceptibilidad diferencial⁸⁸, y algunas características individuales –que incluyen determinantes genéticos y rasgos psicológicos– bajo ciertas condiciones pueden tener consecuencias negativas, como depresión posparto, pero en otras pueden ser muy positivas, como logros laborales.

Sin duda, las construcciones sociales de la percepción de la realidad son nuestras principales fuentes de conocimiento⁸⁹. Pero hemos llegado a un punto de nuestro desarrollo científico e intelectual que nos impulsa a relacionarnos de una manera diferente con ellas. Esto ya lo habían propuesto metodológicamente los movimientos posmodernos, pero también el biólogo chileno Humberto Maturana, quien en sus escritos enfatizó una y otra vez la importancia, en sus palabras, de “poner la realidad entre paréntesis”. Es decir, asumir la tarea de transparentar que la realidad, tal y como la percibimos, más que ser un hecho objetivo era una construcción lingüística en seres vivos autoorganizados.

La discusión que les describo se ha desenvuelto progresivamente en diferentes instancias de nuestra sociedad, desde la academia principalmente en los años 80 y 90, y más recientemente en política y sus expresiones parciales en la psicología popular. Algunos investigadores incluso han manifestado agudamente que las propuestas de Maturana fueron el antecedente intelectual de las revoluciones sociales en Chile de octubre de 2019⁹⁰. El punto que quiero enfatizar, sin embargo, alude a la importancia de desentrañar las restricciones que la sociedad impone, en todo orden de

cosas, y que de alguna forma afectan la capacidad y posibilidad de que los miembros de una sociedad puedan describir trayectorias con niveles aceptables de homeostasis social. Es decir, en toda sociedad viviremos el permanente dilema entre aquello que la sociedad impone como condición de participación y aquello que permanece como espacio de libertad individual, el viejo dilema entre el Estado y lo privado. Se trata de una tarea permanente, siempre cambiante, y de todas las capas de responsabilidad de una cultura y una sociedad.

La homeostasis social y sus pilares: una tarea de vida

A lo largo del libro hemos comprendido que el bienestar psicológico tiene factores universales, se expresa en lo superficial de maneras muy heterogéneas y es resultado de la interacción entre un individuo y su contexto histórico y cultural. Vimos, además, al iniciar nuestro análisis, que el bienestar psicológico es susceptible de aprenderse. Tácitamente, con esto último estamos afirmando que, por lo tanto, el bienestar es una tarea de vida y del desarrollo. **Los cuatro pilares que sostienen nuestra capacidad de mantener relaciones equilibradas y obtener, al mismo tiempo, un sentido de pertenecer y de ser agentes activos, en realidad, descansan en las emociones.** Estas últimas son inicialmente básicas y universales, pero pronto se transforman en autoconscientes y culturalmente establecidas⁹¹.

El desarrollo emocional se caracteriza por dos procesos que se despliegan: avanzamos de un mundo emocional difuso y ambiguo a uno muy definido y claro, al tiempo que avanzamos de necesitar de nuestros cuidadores para regular nuestras emociones a regularlas por nosotros mismos. Asimismo, a medida que las necesidades emocionales y sociales avanzan plásticamente en el desarrollo, lo mismo va ocurriendo con nuestra capacidad de vincularnos con otros y de conectarnos con el aquí y ahora, con las competencias para desarrollar y mantener planes de largo plazo y con nuestra habilidad de autoconocimiento.

Los requerimientos homeostáticos serán, por tanto, también plásticos y sensibles al desarrollo: Los de la niñez son completamente diferentes a los de la adolescencia y a los de la adultez. Incluso dentro de una misma etapa del ciclo vital nuestras necesidades siguen evolucionando permanentemente y, dentro de rangos etarios similares, encontramos desafíos emocionales altamente diversos. El progreso en la capacidad de actuar frente a planes de largo plazo es un buen ejemplo. Comparemos la distancia que hay entre un niño que es capaz de esperar quince minutos para obtener un segundo malvavisco en la tarea de Mischel y el proyecto de un investigador científico que planifica a los 30 años volverse un líder de opinión en su área de experticia, como vimos en el capítulo 4. La capacidad de supeditar el presente inmediato (aquí y ahora) a nuestros objetivos de largo plazo tiene márgenes enormes de posibilidades que se expresan en estas diferencias en el ciclo vital. Sin embargo, el mandato de establecer niveles de homeostasis social en cada momento sigue igualmente vigente en un periodo u otro. La búsqueda de equilibrio socioemocional y bienestar, por tanto, es una tarea ubicua y perenne en el ciclo vital.

Recuerdo a un paciente con quien discutimos sobre el tema del estrés y los pasatiempos. Preocupado me indicaba que para él era difícil encontrar una sola cosa que hacer, o un *hobby*, como uno de sus hermanos, que desde pequeño era un fanático de la guitarra. Mi respuesta puede servir de ejemplo para esta sección, puesto que le dije: “No hace falta que tengas un pasatiempo fijo de ahora en adelante, puede ser de una semana o incluso de un día. Lo que necesitamos es que en tu vida haya un espacio para conectarte positivamente con el presente, que

seas mentalmente activo y que lo puedas realizar con frecuencia”. La forma en que esto se materializa es secundaria, lo importante es proteger el proceso de base.

El consejo que puedo dar en este libro es el mismo: no importa el momento en que lo leas, la tarea será la misma. Lo importante es reconocer que, como seres humanos, debemos lograr armonizar con nuestra sociedad, y ojalá con los niveles más altos de bienestar. Para llegar a esto debemos equilibrar los pilares del bienestar que aquí hemos abordado en profundidad: Conexiones emocionales, aquí y ahora, propósitos de vida y autoconocimiento. Ahora bien, la manera específica en la que cada uno de nosotros logra resolver la ecuación no admite recetas ni prescripciones. Cada persona debe encontrar ese camino en su propia experiencia y en sus circunstancias. Mi esfuerzo a lo largo de este texto ha sido, por tanto, traer a la conciencia la tarea y los acertijos que deben ser resueltos. No olvidemos que el primer paso para avanzar verdaderamente es saber hacia dónde ir.

REFLEXIONES AL TERMINAR

**Desde la lucha contra la medicalización de las emociones a las
sociedades que se comprenden a sí mismas**

La ciencia del bienestar y de la experiencia humana, desde donde hemos extraído un punto de vista, una posición y explicaciones con la mayor veracidad científica posible, es compleja y vasta. Integrarse en ciencias del comportamiento es una tarea titánica, no solo por la inconmensurable producción científica en el área, sino principalmente por la falta de modelos científicos explicativos unitarios, tal como abordamos en el primer capítulo. Aunque este intento de integración navega por dificultosas aguas, creo con firmeza que los principios que aquí les he descrito tienen un grado de validez científica y pueden ser testados experimentalmente, pero sobre todo sus consecuencias son amplias, claras e inteligibles. Aun así, la perspectiva de este libro lleva inevitablemente a repensar algunas preconcepciones que tenemos como personas y, al mismo tiempo, entender la educación en bienestar psicológico desde un renovado prisma.

Desde el punto de vista individual, este libro es un desafío, pero si observamos los pilares de la homeostasis social, es un aporte que inicialmente aumenta nuestra conciencia de los fenómenos emocionales, interpersonales y sociales que hay detrás de la armonización y el bienestar psicológico. En este marco, **uno de los desafíos más relevantes es avanzar a contracorriente del imperativo social de la tiranía de la felicidad, y comenzar a dar un lugar de relevancia a la paleta emocional que los seres humanos poseemos como repertorio de experiencias.** Ese cambio de perspectiva amplifica la visión de la afectividad y permite avanzar desde la rudimentaria tendencia que existe en nuestra sociedad a favorecer el control emocional por encima de la comprensión de las emociones. Es decir, dejar de contener las emociones para dar paso a entenderlas y desde ahí a adaptarnos mejor a nuestras propias necesidades. Este cambio no es trivial e involucra modificar no solo el enfoque con que las personas tratan su propia experiencia emocional, sino también cómo la cultura entiende el sufrimiento.

Probablemente uno de los aspectos de nuestra cultura que más negativamente han influido en el punto anterior, o tal vez es su consecuencia más visible, es la medicalización de la experiencia humana. Esta ocurre cuando problemas no-médicos comienzan a ser definidos y tratados como problemas médicos, normalmente en términos de una enfermedad o desorden⁹². Uno de los campos de mayor medicalización es el del bienestar psicológico y la conducta desviada, donde en los últimos cuarenta años ha aparecido un creciente número de diagnósticos médicos asociados a las dimensiones mentales. Esta tendencia de las sociedades occidentales ha llevado a la arena médica múltiples aspectos de la experiencia humana y ha generado insospechadas consecuencias para la población. Esta observación no invalida la perspectiva médica sobre condiciones mentales específicas, pero sí cuestiona el amplio alcance y la colonización que ha hecho de la vida emocional normal de las personas.

Permítanme ejemplificar este punto con el diagnóstico de depresión, un trastorno de la salud mental que he mencionado en esta sección y en múltiples pasajes de este libro. Durante décadas hemos observado índices preocupantes de depresión en Chile y el mundo. Hoy, una porción considerable de chilenos padece depresión, estimándose que en torno al 46% de la población ha tenido síntomas depresivos en el último año.

Sin embargo, ¿qué entendemos realmente por depresión? Puede resultar sorprendente, pero existe un mayor consenso científico en la descripción de sus síntomas que en la comprensión de sus causas. Ninguna teoría ha explicado de manera concluyente el origen del trastorno depresivo, por lo que comúnmente se le atribuye una naturaleza biopsicosocial, aunque sin un entendimiento pleno de la interacción y jerarquía de estos factores. Las herramientas diagnósticas actuales, lejos de ser pruebas de laboratorio, se basan principalmente en evaluaciones clínicas estructuradas de diversa índole. Consiguientemente, la laxitud del estatus explicativo de la enfermedad y su expresión en la prueba diagnóstica han generado sin lugar a dudas confusión y, como muchos investigadores advierten, sobrediagnóstico.

La falta de claridad conceptual en torno a la depresión contrasta marcadamente con el enfoque predominante en Chile para su tratamiento: la psicofarmacología. Estudios nacionales han demostrado un incremento lineal en el consumo de psicofármacos, una tendencia que, según informes del Ministerio de Salud de 2023, se ha acelerado notablemente. Esto ha llevado a una realidad preocupante: en Chile, los psicofármacos son el segundo tipo de medicamento más consumido por la población, con un aumento del 89% entre 2020 y 2021. Paradójicamente, este creciente uso de psicofármacos no se ha traducido en una mejora proporcional en el manejo del malestar psicológico. En esta línea, en algunos países de Europa a pesar de que casi el 80% de la población podría utilizar psicofármacos en algún momento de su vida, su efectividad en el largo plazo es al menos dudosa. Diversa evidencia científica apunta en esta dirección y es urgente tomar nota, o al menos abrir una discusión respecto de con qué tipo de herramientas abordar la epidemia de depresión en los próximos años.

La depresión no es solo un conjunto de síntomas clínicos; si desmedicalizamos el enfoque, encontramos que en su núcleo siempre hay una vivencia emocional. Las emociones más comunes asociadas con la depresión son la tristeza persistente y/o una marcada falta de motivación. Estas experiencias no emergen aleatoriamente o en un vacío experiencial, una parte importante de las veces derivan de la vivencia de desconexión de aquello que necesitamos. La ciencia y los datos en Chile indican que la pérdida de lazos afectivos es un detonante común. Pero hay más: la desconexión de la naturaleza, del entorno social, de las amistades, la pérdida de seguridad económica, del sentido de propósito e incluso la falta de conexión con el presente son factores que pueden contribuir a este estado emocional. Estas desconexiones reflejan una falta de armonía que demuestran que no estamos encontrando lo que necesitamos en nuestras vidas.

El caso de Javiera descrito en el capítulo 6 es un buen ejemplo de la tendencia social de medicalizar las emociones. El grupo de amigos de Javiera creó un grupo de WhatsApp para compartir Rize (Clotiazepam), un psicofármaco para la ansiedad que se receta para casos de emergencia o necesidad. Esta concepción de la vida emocional, que incluye las vivencias de estrés y ansiedad, es claramente una perspectiva basada en el control –“para disminuir la ansiedad debo tomar esta píldora”– y muy lejana a la perspectiva de la comprensión, que es el trabajo realizado finalmente en psicoterapia. El médico que trataba a Javiera en diferentes sesiones le planteaba una recomendación largamente extendida: “Toma estas pastillas en caso de emergencia”. No quiero ser crítico de la labor médica en su dimensión global, todo lo contrario, mi carrera académica y clínica se ha desarrollado en un ámbito altamente multidisciplinario, incluyendo profesionales de las más diversas áreas del conocimiento. Pero sí quiero llamar la atención sobre la necesidad de moderar, modular y controlar la medicalización de las emociones humanas. Hoy en día a la gente le es más fácil decir “estoy deprimida/o” que decir “estoy triste”. **El uso de categorías diagnósticas despersonaliza las emociones y nos impide conectar con**

su significado. Como vimos en el caso del diagnóstico de depresión y en la experiencia de Javier, se transforman en algo que tengo en vez de vivencias que hablan de mí.

Esta perspectiva, lejos de ser una opinión original, es un fuerte movimiento intelectual y académico que actualmente advierte de la necesidad de repensar una serie de concepciones y políticas asociadas a esta medicalización de la experiencia humana y la consiguiente industria farmacológica que hay detrás. El premio Nobel Erik Kandel, especialista en neurociencia, ya lo dijo hace casi dos décadas: “Debemos avanzar hacia una nueva ciencia de la mente, es decir, una gran unificación en un marco intelectual coherente de la psicología conductual, la psicología cognitiva, la neurociencia, la psiquiatría y la biología molecular”⁹³. Esto implica que nuestra concepción de la mente y sus desbalances requieren unificación de las disciplinas y, en el contexto de lo descrito, un mejor equilibrio entre nuestros modelos disponibles y sus aplicaciones clínicas. Así pues, insisto en que es importante avanzar hacia una ciencia de la comprensión antes que del control. Paralelamente, al igual que en el nivel individual, como sociedades requerimos comprender más nuestro propio funcionamiento y, desde allí, favorecer políticas públicas en salud mental basadas más en la comprensión y menos en el control.

En este sentido, debemos considerar las implicaciones que nuestro enfoque tiene para la educación. Como investigador he dedicado mis esfuerzos intelectuales principalmente a la difusión científica especializada. Esto ha tenido muchas ventajas en mi desarrollo académico y profesional, pero también desventajas. Una de ellas es que los conocimientos que he podido desvelar en ciencia tardan mucho en expandirse e impactar en las personas. Muchos colegas, estudiantes y pacientes me habían pedido, desde hacía muchos años, que escribiera un libro de divulgación para el público general. El contexto social y sanitario hizo más intensa esta solicitud y finalmente lo consideré necesario. Al planificar qué contenidos y qué enfoque iba a darle, mi primera fuente de inspiración fue la siguiente: “Escribiré el libro que me hubiera gustado leer a mí en la adolescencia”. ¿Por qué? Porque creo que la alfabetización emocional y el conocimiento de habilidades para la vida basadas en la ciencia de la psicología son algunos de los puntos débiles de nuestras políticas educativas. Ahora bien, esta apreciación la hago mucho más allá de la necesidad de mejorar los niveles de salud mental de la población. En mi opinión, lo que este libro comunica e informa es una perspectiva que toda persona debería tener como herramienta para favorecer su desarrollo personal. Tristemente, muchos de los enfoques actuales en desarrollo confunden el bienestar con solo una de sus dimensiones (usualmente el aquí y ahora) y carecen del desarrollo de una visión integradora de sus objetivos (la homeostasis social). También se han hecho muy extendidas las malas traducciones de la ciencia psicológica en intervenciones y programas con escasa o nula verificación, lo que ha creado un panorama confuso y errático en educación. Pienso que lamentablemente esta tendencia se va a acentuar en los años venideros, precisamente por la existencia de más financiamiento para favorecer estas temáticas en educación y salud. Además, la poca capacidad de integración y la escasa veracidad científica en las perspectivas implementadas será la regla.

Para mí, lo importante es que este libro sea una fuente de inspiración para mejorar la calidad de vida de la sociedad. Hemos planteado un desafío enorme, pero tiene rostro y nombre, por lo que es un desafío identificable. La lectura de cada uno de los pilares del bienestar fue, sin duda, una fuente de cuestionamiento y preguntas; tal vez también de recuerdos y revaluación del pasado, y quizás lo fue de los planes futuros, o incluso del modo en que nos relacionamos con nuestros seres queridos. Cada lector encontró, en el concepto de homeostasis social y en sus cuatro pilares, su paso a seguir, su “talón de Aquiles” y, en definitiva, la zona de desarrollo, la

dimensión que requiere mejoras o atención. Más aún, este modelo, y el libro, puede ser un compañero de vida que nos permita, a lo largo de nuestra trayectoria vital, visitar con regularidad las preguntas que hemos vertido en cada capítulo. Sin embargo, hay algo más importante: poseer estos conocimientos puede ayudarnos a comprender y favorecer el desarrollo socioemocional de otros. ¿No es acaso esto el germen de una cultura basada en el bienestar? A medida que seamos capaces de utilizar estos conocimientos para aumentar nuestra perspectiva empática con otros; favorecer el cuidado y el desarrollo armonioso de nuestras niñas y niños, y mejorar el entendimiento del sufrimiento y la salud mental, estaremos en definitiva avanzando en el camino correcto.

Nuestras sociedades requieren dar pasos importantes para aumentar los niveles de bienestar, los cuales se han visto muy afectados por los acontecimientos sociales, económicos y sanitarios de las últimas décadas. En el primer capítulo ya advertimos que los cambios socioeconómicos, primero, y los sanitarios, después, habían afectado el modo en que nos relacionamos como personas. Estos desafíos en las exigencias de armonización de la sociedad afectan directamente a la homeostasis social de los individuos en particular.

Estar conectados positivamente con otros, poder disfrutar del aquí y ahora, lograr desarrollar planes de vida con sentido o mantener una buena capacidad de autoobservación y de autoconocimiento son los ingredientes esenciales para el bienestar psicológico. No obstante, es una tarea compleja y los equilibrios homeostáticos que alcanzamos muchas veces son frágiles y transitorios. Pero, como hemos discutido, se trata de una labor de vida que tiene desafíos cambiantes que se van transformando a medida que nuestras necesidades varían en el ciclo vital. Finalmente, crear entornos relacionales, familiares, laborales y económicos, y políticas que protegen, fomentan y relevan estos pilares, es la tarea más importante y esencial, y se encuentra a la base de lo que todos deseamos: construir una sociedad humanizada y consciente de sí misma.

Agradecimientos

Me gustaría expresar mis sinceros agradecimientos a todas las personas que contribuyeron en la realización de este libro. Agradezco a mis estudiantes de doctorado: la Dra. Jéssica Vidal, que desempeñó un papel fundamental al recopilar información y estructurar los capítulos 2 y 4; Adriana Olaya, que brindó un valioso apoyo al ofrecer lecturas y reflexiones en relación con los capítulos 3 y 4, lo cual impulsó nuevas lecturas e ideas, y Franco Medina, que fue un colaborador indispensable al recolectar información para todo el texto y, especialmente, durante el último año, al estimular innumerables ideas, reflexiones y proyectos. Su compromiso y dedicación a su trabajo lo han convertido en un compañero de viaje al que agradezco de corazón. Agradezco también al Dr. Or Dagan, mi más reciente compañero de investigación, quien ha aportado importantes reflexiones en torno a la homeostasis social y su rol en la regulación emocional.

Fueron centrales para elaborar este libro, el trabajo teórico y las investigaciones que realizamos entre los años 2013 y 2024 con el Dr. Gabriel Reyes, Eugenio Guzmán, Anastassia Vivanco y Franco Medina. También participaron en la discusión permanente de ideas los integrantes del Laboratorio de Estrés y Emoción (SEL-UDD): La Dra. Tania Valdés, Martín Castro, Mauricio Espinoza, Constanza González y Luz María Silva. En conjunto, mis estudiantes de doctorado me han dado la posibilidad de dedicar tiempo a las ideas y a la reflexión como nunca en mi vida. De igual modo, agradezco al Dr. Álvaro Quiñones, Constanza Carrasco y al Dr. Rodrigo Cárcamo, que leyeron versiones preliminares de este libro y aportaron preguntas, inquietudes y nuevas perspectivas que se reflejan en estas páginas. Por supuesto, si hay errores de cualquier tipo, son solo mi responsabilidad.

Deseo expresar mi profundo agradecimiento a los pacientes que, de diversas formas, han sido una fuente fundamental de crecimiento en mi vida. La mayoría de las ideas plasmadas en este texto han surgido de la necesidad de trabajar con personas que sufren, quienes me han impulsado a buscar múltiples enfoques para comprender y abordar sus problemas.

La concreción de esta obra ha sido posible gracias al apoyo otorgado por la Universidad del Desarrollo (UDD), su Vicerrectoría de Investigación y Doctorados, el Instituto de Bienestar Socioemocional (IBEM) y la Facultad de Psicología. Quiero transmitir mi más profundo agradecimiento a Teresita Serrano, decana de la Facultad de Psicología UDD, por su invaluable aporte en la provisión de tiempo y oportunidades que han estimulado mi creatividad y mi interés por la ciencia. También agradezco a Marcela Aravena, vicedecana de la Facultad de Psicología UDD, por su constante orientación y su pasión por estimular permanentemente la vinculación del quehacer científico con la comunidad. He tenido el inmenso privilegio de disponer de un entorno laboral que propicia la generación de ideas y la exploración científica. Sin esta sólida estructura institucional, habría sido inviable la transmutación de la ciencia en divulgación y comunicación científica a través de este libro.

Asimismo, agradezco al programa de financiación Fondecyt que me haya permitido conducir programas de investigación de forma ininterrumpida durante quince años, un privilegio que ha marcado una diferencia significativa y esencial en mi carrera profesional. Parte de los estudios

mencionados en el libro y las ilustraciones fueron financiados por los proyectos Fondecyt 1120572, 1090162, 1130810, 1171836, 1191708 y 1221538, así como el proyecto Fonis SA09I20020. También la iniciativa Milenio, a través del Instituto Milenio para el estudio de la Depresión y Personalidad MIDAP IS130005, financió uno de los estudios referidos.

Agradezco a la Sociedad de Desarrollo Emocional por el espacio de formación y difusión que hemos promovido desde el año 2018, creando un contexto que me ayudó a ganar mayor conciencia de la importancia de la divulgación y comunicación científica.

Doy gracias sinceras a la periodista Piedad Vergara, quien me invitó a formar parte de un panel semanal de divulgación científica en medios de comunicación, que me ha impulsado a explorar nuevas formas de comunicar ciencia y ha estimulado nuevas lecturas e ideas, muchas de las cuales se abordan en este texto.

También estoy agradecido de la Dra. Daniela Aldoney, con quien desarrollamos el programa de televisión *Nacidos para Conectarnos*, en el Canal 13C, que nos permitió explorar en profundidad el ámbito de los vínculos afectivos. Ha sido una fuente importante de inspiración para ejemplos y para el enfoque aplicado en general al texto.

Este libro no estaría en sus manos si no fuera por las orientaciones que recibí del Dr. Klaus Schmidt-Hebbel para la búsqueda de una editorial. Sus recomendaciones y nuestras conversaciones en la organización de la *II Conferencia Anual Exponencial UDD: Bienestar y Felicidad* han sido un contexto de crecimiento personal invaluable que también se reflejan en estas páginas.

Agradezco muy sinceramente a mi editora, Daniela Pérez. Junto con otorgarme un voto de confianza al creer en la relevancia de este libro, me dio importantes perspectivas editoriales en su más amplio espectro. Ha sido una fuente renovada de enseñanza e inspiración.

Por último, pero igualmente valioso, deseo expresar mi más sincero reconocimiento al grupo de Entrenamiento en Terapia de Regulación Emocional, ERT-Chile, quienes han brindado un renovado impulso y significado a mi trayectoria profesional como psicoterapeuta, ahora en el rol de tutor y supervisor de psicólogos clínicos. ERT-Chile ha sido un sólido respaldo y una fuente sumamente relevante de motivación y desarrollo personal en mi carrera. La energía para escribir un libro entre tantas responsabilidades profesionales y personales también se las debo a ellos.

Lecturas recomendadas

CAPÍTULO 1

Sobre la importancia de lo social en la sobrevivencia de los humanos

Snyder-Mackler, N., Burger, J. R., Gaydosh, L., Belsky, D. W., Noppert, G. A., Campos, F. A., Bartolomucci, A., Yang, Y. C., Aiello, A. E., O'Rand, A., Harris, K. M., Shively, C. A., Alberts, S. C., & Tung, J. (2020). Social determinants of health and survival in humans and other animals. *Science*, 368(6493), eaax9553.

Sobre la evolución de las sociedades occidentales

Schulz, J. F., Bahrami-Rad, D., Beauchamp, J. P., & Henrich, J. (2019). The Church, intensive kinship, and global psychological variation. *Science*, 366(6466), eaau5141. <https://doi.org/10.1126/science.aau5141>

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.

Sobre las particularidades de la corteza prefrontal humana

Herculano-Houzel, S. (2016). *La ventaja humana: Una nueva interpretación del carácter extraordinario del cerebro humano*. Ediciones de Intervención Cultural/Biblioteca Buridán.

Fuster, J. M. (2015). *The prefrontal cortex (Fifth edition)*. Academic Press.

CAPÍTULO 2

Sobre nuestros rastros evolutivos como seres sociales

Lieberman, M. D. (2013). *Social: Why our brains are wired to connect*. Crown Publishers.

Sobre el tono emocional de nuestras relaciones

Cárcamo Leiva, R., & Silva Concha, J. (Eds.). (2021). *Apego y parentalidad*. Editorial Mediterráneo Ltda.

Rodríguez, Lluís. (2024). *Cuatro estilos de apego: Los conflictos en las relaciones de pareja y las maneras de amar: apego seguro, ansioso-ambivalente, evitativo y desorganizado*. Arpa.

Sobre los efectos de la desconexión social y la soledad

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2009). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. Norton.

Hari, J. (2018). *Lost connections: Uncovering the real causes of depression— and the unexpected solutions*. Bloomsbury.

CAPÍTULO 3

Sobre los beneficios de conectarse con el presente

Tolle, E., & Matarranz, M. (2012). El poder del ahora: Un camino hacia la realización espiritual. Grijalbo.

Lama, D. (2021). El poder del aquí y ahora. Urano.

Sobre la importancia del autocontrol

Martínez Martínez, K. I. (2020). La ciencia del autocontrol: Cómo aplicarla a la solución de problemas. Editorial El Manual Moderno.

Mischel, Walter. (2015). El test de la golosina. Debate Editorial.

Sobre los estados de flujo al actuar

Csikszentmihalyi, M. (2013). Flow: The Psychology of Happiness. Ebury Publishing.

CAPÍTULO 4

Sobre la búsqueda del sentido de la vida

Lemke, B. (2022). Encuentra tu ikigai: El libro práctico. Urano.

Baggini, J. (with Camps Monfá, C.). (2005). El sentido de la vida y las respuestas de la filosofía. Urano.

CAPÍTULO 5

Sobre la consciencia y la autoconsciencia

Dehaene, S. (2015) La consciencia en el cerebro. Edit. Siglo XXI

Sobre el autoconocimiento y la metacognición

Fleming, S. (2023) Los límites del Autoconocimiento, Bauplan I esenciales

1. IPSOS Global Advisor. (2022). IPSOS Monitor Global de Salud 2022. IPSOS.
2. IPSOS Global Advisor. (2018). Global Views on Healthcare–2018. IPSOS.
3. IPSOS Global Advisor. (2020). IPSOS Monitor Global de Salud 2020. IPSOS.
4. Huet, N. (2022). Casi la mitad de los trabajadores europeos en riesgo de sufrir problemas de salud mental. Euronews.
5. Wittchen, H. U. et al. (2011). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21(9), 655–679.
6. Landa-Blanco, M. et al. (2021). Coronavirus awareness, confinement stress, and mental health: Evidence from Honduras, Chile, Costa Rica, Mexico and Spain. *Social Science & Medicine*, 277, 113933.
7. Kappeler, P. M., & Pozzi, L. (2019). Evolutionary transitions toward pair living in nonhuman primates as stepping stones toward more complex societies. *Science Advances*, 5(12), eaay1276.
8. Junquera, N., & Clemente, Y. (2023, March 19). El nuevo perfil de la soledad: Joven y precario. *El País*.
9. González, C. (2020, 9 de agosto). Siete de cada diez personas dicen haber fortalecido sus vínculos familiares estos meses. *El Mercurio*.
10. Kepler, J. (1609). *Astronomia Nova AITIOΛΟΓΗΤΟΣ seu physica coelestis, tradita commentariis de motibus stellae Martis ex observationibus G.V. Tychonis Brahe* [337 S. : Ill. ; 38 cm]. Voegelin.
11. Cortés, M. (1551). Breve compendio de la esfera y de la arte de navegar con nuevos instrumentos y reglas ejemplificado con muy sutiles demostraciones. Antón Álvarez.
12. En una serie de estudios desarrollados por Robert Yerkes y John Dodson se determinó una ley que rige la relación entre la cantidad de actividad fisiológica de un organismo y su rendimiento. Esta ley describió una relación curvilínea en donde los niveles óptimos en el rendimiento eran predichos por un gasto energético intermedio: ni muy alto, ni muy bajo. Ver Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482.
13. James, W. (1884). What is an Emotion? *Mind*, 9(34), 188–205.
14. Azevedo, F. A. C., Carvalho, L. R. B., Grinberg, L. T., Farfel, J. M., Ferretti, R. E. L., Leite, R. E. P., Filho, W. J., Lent, R., & Herculano-Houzel, S. (2009). Equal numbers of neuronal and nonneuronal cells make the human brain an isometrically scaled-up primate brain. *The Journal of Comparative Neurology*, 513(5), 532–541.
15. Piaget, J. (1946). *Les notions de mouvement et de vitesse chez l'enfant*. Presses Universitaires de France.
16. Silva, J. R., Pizzagalli, D. A., Larson, C. L., Jackson, D. C., & Davidson, R. J. (2002). Frontal brain asymmetry in restrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(4), 676–681.
17. Dahl, C. J., Wilson-Mendenhall, C. D., & Davidson, R. J. (2020). The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(51), 32197–32206.
18. Silva, J. R., & Olaya, A. (2021). Psicobiología de los vínculos afectivos: Del cerebro social a los patrones de apego y la parentalidad. In R. A. Cárcamo & J. R. Silva (Eds.), *Apego y parentalidad*. Mediterraneo.
19. Dicks, H. V. (1939). *Clinical studies in psychopathology*. (p. 248). Williams & Wilkins.
20. Bowlby, J., Robertson, J., & Rosenbluth, D. (1952). A Two-Year-Old Goes to Hospital. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 7(1), 82–94.
21. Kringelbach, M. L., Stark, E. A., Alexander, C., Bornstein, M. H., & Stein, A. (2016). On Cuteness: Unlocking the Parental Brain and Beyond. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(7), 545–558.
22. Kinreich, S., Djalovski, A., Kraus, L., Louzoun, Y., & Feldman, R. (2017). Brain-to-Brain Synchrony during Naturalistic Social Interactions. *Scientific Reports*, 7(1), 17060.
23. Blatz, W. E. (1966). *Human security: Some reflections*. (pp. xiii, 131). U. Toronto Press.
24. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
25. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. 578–578.
26. Silva, J. R., & Olaya, A. (2021). Psicobiología de los vínculos afectivos: Del cerebro social a los patrones de apego y la parentalidad. In R. A. Cárcamo & J. R. Silva (Eds.), *Apego y parentalidad*. Mediterraneo.
27. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
28. Santini, Z. I., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Mason, C., & Haro, J. M. (2015). The association between social relationships and depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 175, 53–65.
29. Godbout, J. P., & Glaser, R. (2006). Stress-Induced Immune Dysregulation: Implications for Wound Healing, Infectious Disease and Cancer. *Journal of Neuroimmune Pharmacology*, 1(4), 421–427.
30. Anthenelli, R. M. (2012). Overview: Stress and alcohol use disorders revisited. *Alcohol Research: Current Reviews*, 34(4), 386–390.
31. Silva, J. R., Vivanco-Carlevari, A., Barrientos, M., Martínez, C., Salazar, L. A., & Krause, M. (2017). Biological stress reactivity as an index of the two polarities of the experience model. *Psychoneuroendocrinology*, 84, 83–86.

32. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
33. Hornstein, E. A., & Eisenberger, N. I. (2017). Unpacking the buffering effect of social support figures: Social support attenuates fear acquisition. *PLOS ONE*, 12(5), e0175891. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175891>
34. Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Turner, R. B., & Doyle, W. J. (2015). Does Hugging Provide Stress-Buffering Social Support? A Study of Susceptibility to Upper Respiratory Infection and Illness. *Psychological Science*, 26(2), 135–147.
35. Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). How and When Does Emotional Expression Help? Review of *General Psychology*, 5(3), 187–212.
36. Ahnert, L., Eckstein-Madry, T., Piskernik, B., Porges, S. W., & Lamb, M. E. (2021). Infants' stress responses and protest behaviors at childcare entry and the role of care providers. *Developmental Psychobiology*, 63(6).
37. Bourassa, K. J., Ruiz, J. M., & Sbarra, D. A. (2019). The impact of physical proximity and attachment working models on cardiovascular reactivity: Comparing mental activation and romantic partner presence. *Psychophysiology*, 56(5), e13324
38. Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551–573.
39. Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing Social Support May Be More Beneficial Than Receiving It: Results From a Prospective Study of Mortality. *Psychological Science*, 14(4), 320–327.
40. Kross, E., Berman, M. G., Mischel, W., Smith, E. E., & Wager, T. D. (2011). Social rejection shares somatosensory representations with physical pain. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(15), 6270–6275.
41. Snyder-Mackler, N., Burger, J. R., Gaydos, L., Belsky, D. W., Noppert, G. A., Campos, F. A., Bartolomucci, A., Yang, Y. C., Aiello, A. E., O'Rand, A., Harris, K. M., Shively, C. A., Alberts, S. C., & Tung, J. (2020). Social determinants of health and survival in humans and other animals. *Science*, 368(6493), eaax9553.
42. Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cacioppo, J. T. (2014). Toward a neurology of loneliness. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1464–1504.
43. Brown, E. G., Gallagher, S., & Creaven, A.-M. (2018). Loneliness and acute stress reactivity: A systematic review of psychophysiological studies. *Psychophysiology*, 55(5), e13031.
44. Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1054–1085.
45. Gaertner, L., Luzzini, J., & O'Mara, E. M. (2008). When rejection by one fosters aggression against many: Multiple-victim aggression as a consequence of social rejection and perceived groupness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(4), 958–970.
46. Lam, J. A., Murray, E. R., Yu, K. E., Ramsey, M., Nguyen, T. T., Mishra, J., Martis, B., Thomas, M. L., & Lee, E. E. (2021). Neurobiology of loneliness: A systematic review. *Neuropsychopharmacology*, 46(11), 1873–1887. 7
47. Hawkley, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(1), 105–120.
48. Gove, W. R., Hughes, M., & Galle, O. R. (1979). Overcrowding in the Home: An Empirical Investigation of Its Possible Pathological Consequences. *American Sociological Review*, 44(1), 59.
49. Delaroque, C., Chervy, M., Gewirtz, A. T., & Chassaing, B. (2021). Social overcrowding impacts gut microbiota, promoting stress, inflammation, and dysglycemia. *Gut Microbes*, 13(1), 2000275.
50. García-Guerrero, J., & Marco, A. (2012). Sobreocupación en los Centros Penitenciarios y su impacto en la salud. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, 14, 106–113.
51. Majid, A. (2019). Mapping words reveals emotional diversity. *Science*, 366(6472), 1444–1445.
52. Van Jaalen, G., Willemsen, T. M., Sanders, K., & Van Veldhoven, M. J. P. M. (2009). Emotional exhaustion and mental health problems among employees doing “people work”: The impact of job demands, job resources and family-to-work conflict. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 82(3), 291–303.
53. Melchior, M., Berkman, L. F., Niedhammer, I., Zins, M., & Goldberg, M. (2007). The mental health effects of multiple work and family demands: A prospective study of psychiatric sickness absence in the French GAZEL study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(7), 573–582.
54. Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., Weerth, C., Taris, T., & Sonnentag, S. (2009). Do We Recover from Vacation? Meta-analysis of Vacation Effects on Health and Well-being. *Journal of Occupational Health*, 51(1), 13–25.
55. Naruse, S. M., Cornelissen, P. L., & Moss, M. (2020). ‘To give is better than to receive?’ Couples massage significantly benefits both partners’ wellbeing. *Journal of Health Psychology*, 25(10–11), 1576–1586.
56. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2015). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. Van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and*

- Application (pp. 17–55). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_2
57. Cacioppo, J. T., & Berntson, G. G. (1999). The Affect System: Architecture and Operating Characteristics. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 133–137. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00031>
58. Schäfer, J., Wittchen, H.-U., Höfler, M., Heinrich, A., Zimmermann, P., Siegel, S., & Schönfeld, S. (2015). Is trait resilience characterized by specific patterns of attentional bias to emotional stimuli and attentional control? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 48, 133–139.
59. Sarapas, C., Weinberg, A., Langenecker, S. A., & Shankman, S. A. (2017). Relationships among attention networks and physiological responding to threat. *Brain and Cognition*, 111, 63–72.
60. Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van IJzendoorn, M. H. (2007). Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: A meta-analytic study. *Psychological Bulletin*, 133(1), 1–24.
61. Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The Psychology of Happiness*. Ebury Publishing.
62. Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in sports. *Human Kinetics*.
63. Cai, X., Cebollada, J., & Cortiñas, M. (2022). Self-report measure of dispositional flow experience in the video game context: Conceptualisation and scale development. *International Journal of Human-Computer Studies*, 159, 102746.
64. Ding, H.M., & Hung, K.P. (2021). The antecedents of visitors' flow experience and its influence on memory and behavioral intentions in the music festival context. *Journal of Destination Marketing & Management*, 19, 100551.
65. Digutsch, J., & Diestel, S. (2021). How achievement motive enactment shapes daily flow experience and work engagement: The interplay of personality systems. *Motivation and Emotion*, 45(5), 557–573.
66. Solo para ser fieles a la evidencia científica, una ola de repeticiones fallidas y críticas se han esgrimido en contra de los resultados originales presentados por Walter Mischel. Estas críticas apuntan a la necesidad de construir modelos complejos y más sofisticados para poder explicar por qué realmente algunos niños presentan peores resultados del desarrollo que otros, más allá de su habilidad por retrasar la gratificación inmediata. Para ver una discusión general detallada para un público general ver Resnick, B. (2018). The “marshmallow test” said patience was a key to success. A new replication tells us s'more. *Vox*.
67. Silva, J. R. (2007). Sobrealimentación Inducida por la Ansiedad Parte I: Evidencia Conductual, Afectiva, Metabólica y Endocrina. *Terapia Psicológica*, 25(2), 141–154.
- Silva, J. R. (2008a). Restricción alimentaria y sobrealimentación: Un modelo de la neurociencia afectiva. *Revista Médica de Chile*, 136(10).
- Silva, J. R. (2008b). Sobrealimentación Inducida por la Ansiedad Parte II: Un Marco de Referencia Neurocientífico para el Desarrollo de Técnicas Psicoterapéuticas y Programas de Prevención. *Terapia Psicológica*, 26(1).
68. Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E., & Steptoe, A. (2021). How leisure activities affect health: A narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *The Lancet Psychiatry*, 8(4), 329–339.
69. Pinniger, R., Brown, R. F., Thorsteinsson, E. B., & McKinley, P. (2012). Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: A randomised trial for treating depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(6), 377–384.
70. Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40(4), 1142–1152.
71. Preiss, D. D., Cosmelli, D., & Kaufman, J. C. (2020). *Creativity and the wandering mind: Spontaneous and controlled cognition*. Academic press, imprint of Elsevier.
72. Cohen, R., Bavishi, C., & Rozanski, A. (2016). Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Meta-Analysis. *Psychosomatic Medicine*, 78(2), 122–133.
73. Alimujiang, A., Wiensch, A., Boss, J., Fleischer, N. L., Mondul, A. M., McLean, K., Mukherjee, B., & Pearce, C. L. (2019). Association Between Life Purpose and Mortality Among US Adults Older Than 50 Years. *JAMA Network Open*, 2(5), e194270.
74. Fuster, J. M. (2015). *The prefrontal cortex* (Fifth edition). Academic Press.
75. Kumano, M. (2018). On the Concept of Well-Being in Japan: Feeling Shiawase as Hedonic Well-Being and Feeling Ikigai as Eudaimonic Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 13(2), 419–433.
76. Schaefer, S. M., Morozink Boylan, J., Van Reekum, C. M., Lapate, R. C., Norris, C. J., Ryff, C. D., & Davidson, R. J. (2013). Purpose in Life Predicts Better Emotional Recovery from Negative Stimuli. *PLoS ONE*, 8(11), e80329.
77. Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500–510.
78. Puede revisar este trabajo en <https://www.geocities.ws/psicoresumenes/articulos/cyautoc.htm>
79. Battaglini, A. M., Rnic, K., Jameson, T., Jopling, E., Albert, A. Y., & LeMoult, J. (2022). The Association of Emotion Regulation Flexibility and Negative and Positive Affect in Daily Life. *Affective Science*, 3(3), 673–685.
80. Stearns, P. N. (2019). *Happy Children: A Modern Emotional Commitment*. *Frontiers in Psychology*, 10, 2025.

- [81.](#) Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W. H. Freeman.
- [82.](#) Masten, A. S. (2018). Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise: Resilience Theory and Research. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31.
- [83.](#) Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2016a). Development of Coping during Middle Childhood: Cognitive Reappraisal, Mental Modes of Coping, and Coordination with Demands. In E. A. Skinner & M. J. Zimmer-Gembeck, *The Development of Coping* (pp. 163–183). Springer International Publishing.
- [84.](#) Frankenhuys, W. E., Young, E. S., & Ellis, B. J. (2020). The Hidden Talents Approach: Theoretical and Methodological Challenges. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(7), 569–581.
- [85.](#) Lieberman, M. D. (2013). *Social: Why our brains are wired to connect*. Crown Publishers.
- [86.](#) Herrera, J. (2022, August). La felicidad infantil es la principal meta de la parentalidad en Chile. *El Mercurio*, 1A.
- [87.](#) Con este ejemplo no quiero reducir el problema de la depresión posparto a un problema exclusivamente psicológico. Pero, sin duda, el componente psicológico aquí es central.
- [88.](#) Belsky, J. (1997). Variation in Susceptibility to Environmental Influence: An Evolutionary Argument. *Psychological Inquiry*, 8(3), 182–186.
- [89.](#) Gadamer, H.-G. (1990). *La herencia de Europa: Ensayos*. Península.
- [90.](#) Parada, F. J., Rossi, A., & Rojas-Líbano, D. (2021). Chilean polymath Humberto Maturana remembered. *Nature*, 594(7862), 177–177.
- [91.](#) Lewis, M. (2016). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, guilt, and hubris. In L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (4th ed., pp. 792–814). Guilford Press.
- [92.](#) Conrad, P., & Slodden, C. (2013). The Medicalization of Mental Disorder. In C. S. Aneshensel, J. C. Phelan, & A. Bierman (Eds.), *Handbook of the Sociology of Mental Health* (pp. 61–73). Springer Netherlands.
- [93.](#) Kandel, E. R. (2005). *Psychiatry, psychoanalysis, and the new biology of mind* (1st ed). American Psychiatric Pub.

Encuétranos en...



Otros títulos de la colección

Felipe Lecannelier A.

**VOLVER
A
MIRAR**

*Hacia una
revolución
respetuosa en
la crianza*

DIANA

DANIELA MOREL BORCHERS

MEDITAR EN MEDIO DEL CAOS

DIANA

MATÍAS REEVES
Prólogo de Adriana Valdés

MEMENTO MORI

*Reflexiones
sobre la muerte
para pensar
la vida*

DIANA