



“El bienestar se puede incrementar ejercitando las habilidades apreciativas”

Laura Isanta, miembro del Instituto del Bienestar, sede Argentina

La diplomada en Felicidad Organizacional y Psicología Positiva afirma que al igual que la confianza, el bienestar se puede recuperar e instalar a nivel social rescatando lo valioso y significativo de las personas, sucesos y cosas

En una sociedad de masas, dominada por instituciones impersonales de gran escala, donde la individualización es cada vez más escasa, una de las mayores aspiraciones como personas sigue siendo ser vistos por los demás, esto es, ser apreciados y valorados.

Laura Isanta, diplomada en Felicidad Organizacional (UAI) y Psicología Positiva (Foro), miembro del Instituto del Bienestar, sede Argentina, ha realizado por más de 14 años un trabajo especializado en diálogos apreciativos, que demuestran esta necesidad del individuo.

Es la base también de la iniciativa en la que ha centrado sus estudios durante el último tiempo, el Programa ACOM, “Apreciatividad Conmigo, con Otros y con el Mundo”, que ha desarrollado en empresas y organizaciones de distintos países de Latinoamérica.

La especialista argentina dice que lo primero es extirpar la desconfianza y el malestar social, reemplazándolo por sus contrapuestos positivos, la confianza y bienestar, “para lo cual es necesario plantearnos desde lo que queremos y no desde lo que no queremos”, resalta.

“El lenguaje no es inocente, y

entonces de un modo u otro vamos a llegar a lugares diferentes. Lo malo de plantearnos desde lo que no queremos es que generalmente lo conseguimos, pero es una vida chiquitita, porque nos devuelve solamente al status quo, al nivel de comodidad, a sacarnos solo lo que nos incomoda y la vida es más grande que eso”, plantea la diplomada argentina.

“La felicidad no trabaja solamente el status quo, en el nivel de equilibrio, o sea, la ausencia de malestar no es garantía de felicidad, para alcanzar la felicidad necesito el desarrollo de otras cosas, como por ejemplo estados emocionales positivos y la puesta en actos en mis fortalezas y talentos. No alcanza con que yo elimine la tristeza de mi vida para ser feliz, necesito poner en actos otro tipo de fortalezas y prácticas”, agrega.

Pero ¿cómo promover, recuperar, incrementar e instalar la confianza y el bienestar a nivel individual y social? “Yo propongo incrementar la confianza y el bienestar a través de las habilidades apreciativas, que es mi especialidad. Esto es tener la capacidad de ver y rescatar lo valioso y significativo de las personas, sucesos y cosas, o sea, elijo quedarme con lo mejor, ser apreciativos con nosotros y con los demás”, explica la experta en Felicidad Organizacional.

Se trata de prácticas que se entrenan, especifica la integrante del Instituto del Bienestar de Argentina. “Yo vengo haciendo este trabajo de entrenamiento concreto en programas donde trabajamos el modelo ACOM, donde se trabaja el aprecio con uno mismo, a través de

prácticas concretas de entrenamiento. También se trabaja como aumentar el aprecio y la valoración hacia las personas que tengo en mi alrededor y también como soy capaz de apreciar lo mejor que tengo en el mundo”, enfatiza.

“Los seres humanos olvidamos muy fácilmente todo lo bueno que tenemos y la educación y la cultura, a medida que transcurrimos en la vida van anquilosando esta capacidad, no la van promoviendo, los niños son mucho más apreciativos que nosotros, porque nosotros vamos reduciendo esta capacidad. La verdad, yo espero que con los años no tener que estar entrenando adultos para que recuperen esto, sino que como dije, que la educación y la cultura sean activos promotores del aprecio y la valoración como una capacidad de la vida, que no la tengamos que ir perdiendo”, añade.

Laura Isanta asegura que al incorporar la apreciatividad y valoración, a nivel personal aumenta la autoestima, es posible alcanzar la felicidad y conseguir más logros; con los otros se genera confianza y relaciones más saludables y en el aspecto más amplio, a nivel global, crecen las oportunidades.

“Es por esto que el aprecio del ser humano debe ser incorporado por las políticas públicas, puesto que es un recurso disponible en todas las ciudades. Ya está en las personas, con la práctica sostenida se incrementa, se contagia y multiplica en otros y se transmite a las nuevas generaciones”, puntualiza la especialista.