

La apertura mental como aparte al bienestar psicológico del individuo

Mario Alejandro Haro Almerico¹⁴

¹⁴ licenciadoharo@gmail.com - Licenciado en Psicología (UNSTA -2005); Máster en TTG (VIU - 2017); Maestrando en Filosofía con orientación en Cs naturales y cognitivas (IF - Universidad Austral Argentina); Becario J. Templeton Foundation – Austral; UNSTA - Univ. Austral Argentina.

Resumen

Este artículo vincula dos ámbitos diversos del saber: la psicología positiva y la epistemología de las virtudes. Para ello se presentan, por un lado, qué son las virtudes intelectuales, dónde y cómo se inscribe la apertura mental, y por otro, qué es la psicología positiva y qué se entiende por bienestar psicológico desde ese paradigma. Se profundizará un tipo específico de bienestar: la experiencia óptima o *flow*, que connota la más alta experiencia de bienestar posible según la psicología positiva. El estudio de las virtudes intelectuales se realiza desde la epistemología de las virtudes, considerando que las mismas enriquecen el trabajo intelectual. Se analizan las mutuas implicancias entre estas nociones, así como los beneficios derivados de esa relación: flexibilidad psicológica, emergencia de un tipo de pensamiento distinto (más creativo), y mayor amplitud en el horizonte de reflexiones intelectuales, entre otros. Se concluye que la virtud intelectual de la apertura mental favorece el bienestar psicológico del individuo. De igual modo, el bienestar psicológico óptimo promueve condiciones de apertura mental. Por último se extraen algunas conclusiones finales, y se proponen temas necesarios a abordar en futuras consideraciones sobre el tema.

Palabras clave: apertura mental, experiencia óptima, psicología positiva, epistemología de las virtudes, *flow*.

Abstract

This article links two different fields of knowledge: positive psychology and the epistemology of virtues. To this end, it presents, on the one hand, what intellectual virtues are, where and how open-mindedness is inscribed, and, on the other hand, what positive psychology is and what psychological well-being is understood from this paradigm. A specific type of well-being will be explored: optimal experience or *flow*, which, according to positive psychology, is the highest possible experience of well-being. The study of intellectual virtues is carried out from the epistemology of virtues, considering that they enrich intellectual work. The mutual implications between these concepts are analysed, as well as the benefits derived from this relationship: psychological flexibility, the emergence of a different type of thinking (more creative) and a greater breadth in the horizon of intellectual reflection, among others. It is concluded that the intellectual virtue of open-mindedness favours the psychological well-being of the individual. Similarly, optimal psychological well-being promotes conditions of open-mindedness. Finally, some final conclusions are drawn and necessary questions for future reflection on the subject are suggested.

Keywords: open-mindedness, optimal experience, positive psychology, virtue epistemology, *flow*.

Introducción

Las virtudes intelectuales son las cualidades personales profundas o las fortalezas del carácter de un buen pensador. Incluyen cualidades como la curiosidad, la amplitud de miras, el coraje intelectual y la tenacidad intelectual. Se dividen en tres categorías o dimensiones del aprendizaje:

1. al inicio del proceso de aprendizaje y para encaminarlo en la dirección correcta;
2. para hacer que el proceso de aprendizaje vaya bien;
3. enfocado en la superación de los desafíos del aprendizaje productivo.

En los últimos años ha resurgido el interés por el estudio de las virtudes intelectuales dentro de la filosofía del conocimiento, originando una nueva escuela de pensamiento conocida como epistemología de la virtud.

Entre las virtudes intelectuales más estudiadas recientemente se encuentra la apertura mental. Se trata de una virtud intelectual que requiere un trascender cognitivo de los propios pensamientos, lo cual supone voluntad inicial a tal fin, y un anhelo de búsqueda de la verdad que servirá como objetivo en torno al cual se ordenarán los movimientos de ideas. En este artículo se utilizarán indistintamente los términos apertura mental, mentalidad abierta y mente abierta.

La psicología positiva se inicia como una corriente en la psicología norteamericana que impulsa a estudiar el bienestar humano y a abandonar el excesivo énfasis puesto en el estudio de lo psicopatológico. No tiene pretensiones de erigirse en escuela o movimiento independiente sino más bien en una confluencia de estudios e intereses comunes que versen sobre lo que le hace bien a los individuos. Para la psicología positiva, el ser humano está impulsado por valores que son el motor de sus acciones en la búsqueda del propio bienestar. La psicología positiva se centra así en el estudio científico del bienestar humano, y de las fortalezas del carácter que permiten a los individuos, las comunidades y las sociedades prosperar.

Cuando desde la psicología positiva se aborda el estudio de las fortalezas del carácter incluidas en la virtud de la sabiduría, se encuentra entre ellas la apertura de mente, vinculando así una categoría intelectual con un logro existencial.

Este artículo se propone analizar una particular relación: aquella que se da entre la virtud intelectual de la apertura mental y el logro del bienestar psicológico. La apertura mental favorece una vida armónica con bienestar psicológico, propiciando condiciones necesarias, aunque no suficientes, para la vivencia de una experiencia óptima de la vida (*flow*), además de enriquecer el horizonte de reflexión intelectual. De igual modo la vivencia de la experiencia óptima, promueve condiciones de apertura mental muy beneficiosas para el trabajo intelectual.

En la primera sección del texto se abordan las nociones centrales involucradas en la discusión: por un lado las virtudes intelectuales desde la perspectiva de la epistemología de las virtudes, y la apertura mental; por otro lado, se presenta a la psicología positiva y su concepción del bienestar psicológico. En la segunda sección, se analiza la relación entre la virtud de la apertura mental y el bienestar psicológico, su mutua relación y sus beneficios. Concluye además con algunas reflexiones finales.

Agradecimiento a la Dra. Claudia Vanney (IF - Austral) por su colaboración.

Nociones introductorias

Virtudes intelectuales

Etimológicamente, virtud significa fuerza (*virtus*), poder. Existen diversas acepciones y comprensiones del término a lo largo de la historia del pensamiento humano. Su comprensión se halla ligada al hábito o modo de ser. Para Aristóteles no bastaría decir que la virtud es un hábito, sino que se debería decir en forma específica cuál es esta manera de ser. La caracterización aristotélica identifica a la virtud en relación directa con la felicidad que reside tanto en la posesión de la virtud por parte del alma racional así como, fundamentalmente, la actividad plena según tal virtud como un cierto modo de vida (Vigo, 2007).

Las virtudes intelectuales son las cualidades personales profundas o las fortalezas del carácter de un buen pensador. Incluyen cualidades como la curiosidad, la amplitud de miras, el coraje intelectual y la tenacidad intelectual. Las virtudes intelectuales difieren de las habilidades cognitivas naturales como la inteligencia bruta o el coeficiente intelectual y se caracterizan por ser necesarias para pensar y aprender bien. Estas virtudes se diferencian de las virtudes morales en tanto estas últimas son fortalezas del carácter en orden al obrar, mientras que las virtudes intelectuales tratan de aquellas relacionadas al pensar y al trabajo intelectual. Desde la epistemología de virtudes, se reconocen nueve virtudes maestras, con un papel fundamental en el desarrollo del pensamiento. Se dividen en tres categorías, que pueden ser comprendidas como etapas o dimensiones del aprendizaje: i) al inicio del proceso de aprendizaje y para encaminarlo en la dirección correcta; ii) para hacer que el proceso de aprendizaje vaya bien; y iii) enfocado en la superación de los desafíos del aprendizaje productivo (Iva, 2021). Las virtudes intelectuales referenciadas son:

- a) Al inicio: curiosidad, humildad intelectual, autonomía intelectual;
- b) Durante la ejecución misma de la tarea intelectual: atención, cuidado intelectual, minuciosidad intelectual;
- c) Respecto a los desafíos que plantea todo trabajo intelectual: mentalidad abierta, coraje intelectual y tenacidad intelectual.

Apertura mental

Esta virtud también puede caracterizarse como mente o mentalidad abierta. Jason Baehr sostiene que una persona de mente abierta se caracteriza por estar dispuesta y capaz (dentro de ciertos límites) a trascender su propio punto de vista cognitivo predeterminado con el fin de asumir o tomar en serio los méritos de un punto de vista cognitivo diferente al propio (Baehr, 2011). La apertura mental se relaciona con otras virtudes intelectuales como la imparcialidad y la honestidad intelectuales. Sin embargo, a los fines de este trabajo, la definiremos en forma individual como aquella virtud que requiere un trascender cognitivo de los propios pensamientos, lo cual supone voluntad inicial a tal fin, y un anhelo de búsqueda de la verdad que servirá como objetivo en torno al cual se ordenarán los movimientos de ideas. Se necesita dar lugar a la opinión de los otros en su justa medida para poder considerar los aspectos planteados por ellos, y tener una disposición a modificar las propias conclusiones al respecto.

Wayne Riggs sostiene que la apertura mental se halla parcialmente constituida por dos cualidades: autoconocimiento y autocontrol (Riggs, 2010). Para Baehr, sin embargo, estas dos cualidades no deben ser consideradas partes constitutivas de la apertura mental sino pre condiciones necesarias, aunque no suficientes, para acceder a ella. Las define como un telón de fondo de la conciencia que se necesita para poder tener mente abierta.

Según Linda Zagzebski, la mentalidad abierta es la disposición para salir de su propio punto de vista para considerar los méritos también de otras perspectivas, con la voluntad de cambiar de opinión cuando ello se justifica. La apertura mental resulta así fruto tanto de un amor genuino por la verdad como de la humildad de admitir una posible equivocación (Zagzebski, 2015). De alguna manera, la apertura mental podría ayudar a despojar la realidad de los propios presupuestos en la mayor medida posible. Esto es quizás algo similar a lo que los fenomenólogos llaman la *epoché*. Es esa suspensión del juicio previo que tenemos sobre las cosas, de manera que, si bien no podemos negar lo que conocemos previamente sobre algo, es posible hacer un ejercicio consciente y deliberado de observación y percepción de lo que acontece ante nosotros tal y como se nos presenta.

Psicología positiva

Para la psicología positiva, el ser humano está impulsado por valores que son el motor de sus acciones en la búsqueda del propio bienestar. La psicología positiva se centra así en el estudio científico del bienestar humano, y de las fortalezas del carácter que permiten a los individuos, las comunidades y las sociedades prosperar. La psicología positiva asume que las personas aspiran a una vida llena afectos positivos y de satisfacción (bienestar hedónico), y plena de significado (bienestar eudaimónico). Promueve, por tanto, el cultivo de lo mejor de ellos mismos, buscando mejorar sus experiencias de amor, trabajo y diversión (Mesurado, 2017).

Los pioneros de la Psicología Positiva abordaron un arduo trabajo de investigación sobre un grupo de valores que ellos consideran universales, ya que están presentes en diferentes culturas, en distintos momentos históricos y en diversos contextos humanos (Peterson et ál., 2004). Se trata de seis valores: el coraje, la justicia, la humanidad, la templanza, la sabiduría y la trascendencia. De estos valores se desprenden a su vez veinticuatro fortalezas del carácter. Estas son “indicadores de” y “camino para” la vivencia de virtudes.

Cuando desde la psicología positiva se abordan las fortalezas incluidas en la virtud de la sabiduría, se encuentra entre ellas la apertura de mente, vinculando así una categoría intelectual con un logro existencial. Ya Aristóteles había considerado a la sabiduría (contemplación) como una virtud. La psicología positiva se apoya en esta tradición, articulando y operacionalizando la misma, para buscar caminos en orden a un desarrollo más armónico del individuo.

Los psicólogos positivos postulan que hablar de felicidad en el individuo es complejo porque ésta incluye muchos aspectos, tanto objetivos como subjetivos. Por esta razón, prefieren utilizar el término *bienestar* como un criterio de más fácil evaluación. Ciertamente, hablar de bienestar no connota unívocamente sabiduría, ya que son términos distintos. Por un lado, sabiduría implicaría una perspectiva de la vida que iría de la mano con el buen vivir, es decir, vivir de una manera virtuosa. El bienestar que postula la psicología positiva promueve la sabiduría, pero no se identifica a priori con ella. Podríamos decir que uno de los frutos de vivir en bienestar eudaimónico podría ser la sabiduría, como un modo de vivir las virtudes humanas en su más alta expresión.

Para la psicología positiva, existen dos tipos de bienestar en las personas: el *bienestar subjetivo* y el *bienestar eudaimónico*. El primero está representado por aquellas vivencias de corte más subjetivo, incluyendo la autopercepción (tanto cognitiva como afectiva), que proporcionan un sentimiento (placentero o displacentero) respecto a la propia vida. Mientras que el bienestar psicológico o eudaimónico, estaría representado por la vivencia de un estado de funcionamiento psicológico óptimo.

La teorización de este constructo psicológico recoge aportes de diferentes y reconocidos autores de la historia de la psicología (Abraham Maslow, Carl Rogers, Viktor Frankl, Erik Ericson, entre otros), y se articula en torno a seis aspectos que permiten observar el funcionamiento psicológico óptimo. Ellos son (Mesurado, 2017):

1. *El sentido de la vida*: sentimiento de que su vida tiene un significado, un propósito;
2. *Autonomía*: vivir de acuerdo a las propias convicciones personales;
3. *Crecimiento personal*: el uso de los talentos y el potencial personal;
4. *Dominio del entorno*: cuán bien manejan las diferentes situaciones de su vida;
5. *Relaciones positivas*: la profundidad de conexión con los otros significativos;
6. *Autoaceptación*: conocimiento y aceptación de uno mismo y de sus limitaciones.

Bienestar psicológico y experiencia óptima (*flow*)

Recientemente, nuevos estudios han postulado un concepto para dar cuenta del estado de funcionamiento óptimo: la vida floreciente (*flourishing life*). Esta incluye tanto las emociones positivas (bienestar subjetivo) como el buen funcionamiento social y psicológico.

Keyes (2013) sostiene que la vida floreciente es el arquetipo del adulto mentalmente sano, con altos niveles de bienestar emocional, contento y satisfecho consigo mismo, que ha encontrado el sentido de su vida, siente algún grado de dominio del ambiente, se acepta a sí mismo, busca continuamente el propio crecimiento personal y, por último, también tiene un sentido de autonomía y un locus de control interno: siente que eligió el destino de su vida, en lugar de ser víctima del destino. Las personas florecientes también tienen altos niveles de bienestar social. Este bienestar social se basa en la satisfacción del individuo con su entorno cultural y social (Mesurado, 2017).

Desde la perspectiva de la visión eudaimónica de la psicología positiva, el bienestar psicológico no está vinculado a la vivencia de situaciones placenteras o a la satisfacción de necesidades. Estas pueden resultar gratificantes, pero sólo de modo pasajero. En cambio, una visión más armónica está representada por un funcionamiento psicológico sano que se basa en dos indicadores: a) adecuada satisfacción de necesidades psicológicas básicas (principalmente tres: autonomía, vinculación y competencia); b) sistema de metas congruente y coherente.

En este contexto debemos contextualizar lo que llamamos experiencia óptima (*flow*) que se da cuando existen metas claras de acción y se cuenta con los recursos necesarios para afrontarla, y se manifiesta en un estado de disfrute, control y atención focalizada (Vásquez, Carmelo y Hervás, 2009). El *flow* pondría de manifiesto una vivencia armónica en la persona donde se logran atender las propias necesidades a través de los propios medios y recursos, y a la vez, experimentar un estado de realización personal que excede la mera serenidad o gratificación inmediata, para dar lugar a una experiencia de serenidad que puede coexistir con la autoconciencia del individuo de sus propios déficits, sin que ello resulte perturbador. La experiencia óptima no constituye un logro definitivo y permanente en la vida humana, sino que representa un logro (o un momento) dentro de un continuo de vivencias y experiencias que pueden oscilar entre la ansiedad por superar desafíos con los recursos con los que se cuenta, y el aburrimiento por alcanzar metas pobres que no resultan suficientemente motivadoras.

Argumentación

La apertura mental puede operar sobre el bienestar subjetivo y psicológico

La apertura mental es una virtud de carácter intelectual ordenada al buen conocer y pensar. No

basta con conocer (o saber) para que un trabajo intelectual sea fructífero y tenga efectos positivos en la persona. Pensemos, por caso, en cómo acumulamos conocimientos de todo tipo de una forma muy accesible en esta era de avances tecnológicos vertiginosos e increíbles. Claramente, en las últimas décadas, diversos tipos de información se han socializado ampliamente. Por citar algunos ejemplos, la compleja teoría de la relatividad general de Einstein, una comprensión cada vez mayor sobre el origen y el desarrollo de las formaciones tumorales en el cuerpo humano, la decodificación del genoma humano como posible predictor de la vida, o poder explicar con claridad cómo operan las neuronas en el intestino humano. Quizás, como en ninguna otra época de la historia humana, los individuos accedemos a las fuentes disponibles de información bastante amplia y variada acerca de la realidad.

Sin embargo, tener a disposición mucha información no es condición suficiente para aportarnos niveles aceptables de bienestar por sí solos. Aquí es donde nuestra mirada debe volver al mundo de las virtudes intelectuales como un ámbito de promoción de vida sana y buena vida.

La virtud de la apertura mental supone, como ya se dijo, la decisión de abrir espacio a otras opiniones sobre la base de considerar que las propias ideas pueden no ser las mejores o más ajustadas a la realidad (algo que identificamos como humildad intelectual) y que, por tanto, escuchar las opiniones ajenas puede aportar nuevos puntos de vista que enriquezcan el bagaje individual sobre el tema. El cultivo de la mentalidad abierta también favorece una sensación de logro y felicidad en la medida que los propios puntos de vista son tenidos en cuenta por otros, así como una experiencia de satisfacción relacionada con la colaboración intelectual (bienestar subjetivo). Asimismo, ya que la apertura mental cumple un papel facilitador de cierta empatía intelectual (aquello que implica pensar un determinado aspecto desde la óptica de los otros), reviste claramente una experiencia de relaciones más positivas. Ello producirá una mutua colaboración intelectual, y más autoaceptación, porque ya no hay ideas que defender sino pensamientos que proponer en un debate más plural, y con mayor dominio del entorno, pues así las relaciones con las personas fluyen de otra manera. Todos estos temas fundamentan el bienestar eudaimónico.

La apertura mental y la flexibilidad psicológica

Ya desde mediados del siglo pasado, la psicología postula que una personalidad saludable es aquella que, entre otros componentes, requiere dosis aceptables de flexibilidad psicológica. Por el contrario, una personalidad excesivamente rígida en sus aspectos nucleares, así como en su repertorio de patrones vinculares y comportamentales, puede ser indicador de problemas que incluso podrían llegar a convertirse en patológicos. Más recientemente, hay diversos estudios en el marco de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), donde se postula la flexibilidad psicológica como la capacidad de contactar plenamente con el momento presente, incluyendo los sentimientos y pensamientos que contiene, para cambiar o mantener el comportamiento con el objetivo de alcanzar fines valiosos (Aguirre y Moreno, 2017).

Asimismo, la flexibilidad psicológica se relaciona positivamente con cada una de las dimensiones que definen el bienestar y, además, influye en el nivel de las mismas. Esto implica que cuanto más flexible es una persona, mayores son los niveles de bienestar que experimenta y, además, predice un aumento de dicho bienestar. Dicha relación puede deberse a que las personas más flexibles psicológicamente consumen menos recursos energéticos al no luchar constantemente contra los eventos privados negativos, lo cual favorece una mayor vitalidad para comportarse de tal manera que les acerca a sus valores (Blanco et ál., 2017).

La mentalidad abierta actuaría entonces como una virtud promotora de flexibilidad psicológica en tanto existiría una mejor gestión de los propios recursos energéticos al no tener que luchar u oponer argumentaciones sino más bien concebir el trabajo intelectual como una mutua colaboración y complementación. La apertura mental, como ejercicio de descentramiento y empatía intelectual, permite invertir mejores recursos propios en otras tareas que promuevan un mayor bienestar de la mano de una saludable flexibilidad psicológica.

Un aspecto adicional a considerar en esta vinculación tiene que ver con los límites de la apertura mental. Si bien ya se argumentó sobre los efectos beneficiosos de mentalidad abierta sobre la flexibilidad psicológica, no podemos asumir que toda apertura mental es virtuosa per se. De hecho, podrían haber situaciones en las que ser abierto mentalmente derive en una situación no-virtuosa, o viciosa, intelectualmente.

Uno de los aspectos clarificadores de este punto es considerar el objetivo general o el fin de la virtud intelectual (Baehr, 2011). Algunos criterios para diferenciar un ejercicio de apertura mental virtuoso de uno que no lo sea (o que lo sea en menor medida) son analizados por Baehr en un espectro de posibilidades que resulta interesante para comprender los límites de la apertura mental:

- a) Cuando una persona participa de una actividad de apertura mental, lo hace para alcanzar la verdad. Por el contrario, quien arribara a resultados sin haber sido guiado por la búsqueda de la verdad, no podría ser considerado una actividad virtuosa.
- b) Cuando una persona participa en una actividad característica de apertura mental en ciertas circunstancias, en tanto sea razonable para ella que, al hacerlo, alcanzará la verdad.
- c) Cuando una persona participa en una actividad característica de apertura mental en ciertas circunstancias, sólo si es razonable que ella crea que participando de tal actividad es útil para alcanzar la verdad.

A partir de lo analizado por Baehr, es claro señalar que la apertura mental tiene límites para que sea considerada una virtud. La diferencia estribaría en la clara conciencia del individuo de estar inmerso en una actividad que, más o menos directamente, implique la búsqueda de la verdad. Por tanto, en mi opinión, convergente con la escuela responsabilista, no sería suficiente la flexibilidad psicológica para considerar a la apertura mental como una virtud intelectual, sino que se requiere también tener en cuenta la finalidad a la cual se dirija la actividad o la reflexión intelectual.

Beneficios del bienestar psicológico sobre el trabajo intelectual

Hasta aquí analizamos la relación en una sola dirección: cómo la mentalidad abierta o la apertura mental puede propiciar mayores niveles de bienestar psicológico. Ahora bien, también es posible considerar los aportes que se realizan en la dirección opuesta, es decir, cómo el bienestar psicológico puede influir beneficiosamente sobre el trabajo intelectual.

La experiencia del bienestar psicológico óptimo (*flow*) se puede verificar en algunos aspectos ya mencionados, como la autonomía, el sentido de vida y el crecimiento personal. Esto implica que una persona que experimenta bienestar eudaimónico, entre otras cosas, tiene desafíos y propósitos por los cuales vivir, lo hace a partir de convicciones personales y despliega sus talentos y su potencial a tal fin. Todas estas caracterizaciones son, a la vez, condiciones para un buen desem-

peño intelectual ya que —independientemente de la profundidad y el tipo de pensamientos que se produzcan— al hacerse de una forma armoniosa y congruente con metas, valores, y propósitos individuales reditúan en beneficio no solo subjetivo sino eudaimónico.

Además, es bueno considerar que el trabajo intelectual, realizado en el contexto de *flow*, no se agota sólo en la mera especulación o según principios lógicos, sino que permite poner en juego otras dimensiones del trabajo intelectual que la tradición académica a veces ha soslayado, como el pensamiento intuitivo o el pensamiento creativo, que Edward de Bono llamó lateral (De Bono, 1986).

El pensamiento lateral es definido como creador, porque abre nuevas direcciones, no sigue una sola vía concreta, es provocador, no rechaza ningún camino, explora incluso lo que parece completamente ajeno al tema, no mira una realidad dicotómica. En cambio, el pensador vertical afirma: “sé lo que estoy buscando”.

Los postulados de De Bono sobre el pensamiento lateral, sostienen que de ninguna manera éste se encuentra en las antípodas al pensamiento vertical, sino que, por el contrario, es complementario. Este tipo de pensamiento, si bien comparte los orígenes con otros procesos mentales como la creatividad y el ingenio, se diferencia en que éstos son de carácter involuntario (espontáneo) mientras que el pensamiento lateral puede aprenderse y entrenarse.

El pensamiento lateral afirma: “busco, pero no sabré lo que estoy buscando hasta que lo encuentre” (Jara, 2012). A este tipo de pensamiento suelen acceder individuos con alta motivación y con recursos suficientes para ello, y el contexto de *flow* es el ámbito propicio donde se producen las condiciones para que pueda emerger.

Una experiencia de *flow* promueve un contexto de bienestar profundo, que va más allá de la satisfacción inmediata de necesidades para dar paso a un estado de serenidad interior acompañado de vivencias de logro y realización personal. Este estado de cosas permite y promueve una sinergia entre las diferentes capacidades, potencialidades y conocimientos que confluyen en un trabajo con características originales, ya sea en su génesis o en su manifestación. El *flow* no es garantía de veracidad de un trabajo intelectual. Aunque esto se debe juzgar con otros criterios, podemos afirmar que el producto intelectual de un trabajo en contexto de *flow* muy probablemente sea virtuoso. Sin embargo, al complementarse con apertura mental, los beneficios de dicha síntesis enriquecerán ambas instancias.

Una nueva perspectiva del trabajo intelectual como promotor de bienestar psicológico humano

El recorrido realizado da lugar a algunas reflexiones finales. El trabajo intelectual es habitualmente vinculado al mundo del pensamiento vertical, desde la comprensión de De Bono, por los aspectos que se hallan relacionados a él (análisis, reflexión, crítica, sistematización, entre otros). Podríamos mencionar muchos ejemplos de ello, pero eso excedería el cometido de este artículo.

Sin embargo, cuando pensamos en trabajos que involucran el pensamiento lateral no es tan claro que reciban el mismo respeto y consideración. Probablemente, esto ocurre porque hay un sesgo que induce a pensar que el trabajo intelectual que se realiza bajo ciertas premisas diferentes a las habituales (pensamiento vertical), es menos riguroso o quizás, incluso, sospechoso de poco serio. Este sesgo, como otros, emerge como resultado de un déficit de apertura mental que, lejos de propiciar un enriquecimiento del horizonte de comprensión intelectual, la constriñe y la cierra sobre sus propios esquemas.

Aquí se abre un interrogante acerca de qué debe hacer (o cómo debe ser) un buen intelectual. La categoría de bueno aplicado a un intelectual no sólo proviene de su profundidad y rigurosidad, sino también de las virtudes que acompañen su labor y, fundamentalmente, de su objetivo rector en la empresa en la que se embarca: ser un buscador de la verdad. Un buen intelectual es, a su forma y según sus métodos y originalidad, de alguna manera y en alguna medida, un buscador de la verdad. Por lo tanto, no puede prescindir de la virtud de la apertura mental en su ejercicio intelectual, lo cual le redituará en condiciones de posibilidad para la vivencia de bienestar psicológico (*flow*) así como en una ampliación del horizonte de su reflexión.

El bienestar eudaimónico, que también se podría considerar como una forma de buen vivir, reclama de los individuos elecciones conscientes y deliberadas que construyan ese estado de bienestar. Al hacerlo desde la apertura mental se está optando por una visión colaborativa y abierta del trabajo intelectual que promueva coherencia y autenticidad en las personas. La primera implica una coincidencia entre lo que se piensa y se dice, mientras que la segunda supone una convergencia entre en qué se cree y cómo se vive. Ambas son indispensables para que emerja un trabajo intelectual unificado y armónico, quizás falible en algunos conceptos, pero íntegro éticamente respecto de la persona que lo realiza.

Bibliografía

- Aguirre, A. y Moreno, B. (2017). La relevancia de la flexibilidad psicológica en el contexto del cáncer: una revisión de la literatura. *Psicooncología*, 14(1), 11-22.
- Aristóteles. (s.f.) *Ética a Nicómaco*.
- Baehr, J. (2011). The Structure of Open-Mindedness. *Canadian Journal of Philosophy*, 41(2), 191-213.
- Blanco, L.M., García, C., Moreno, B., Pinta, M.L.R., Moraleda, S. y Garrosa, E. (2017). Intervención breve basada en ACT y mindfulness: estudio piloto con profesionales de enfermería de UCI y Urgencias. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1), 57-73.
- Calleja, M. G. (2021). La apertura mental como virtud deseable en la investigación interdisciplinar. *Quarentibus, Revista de Teología y Ciencia*, 16(9), 31-37.
- Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I. (1998). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Desclée de Brouwer.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad. El flujo y la psicología del descubrimiento y la invención*. Paidós.
- De Bono, E. (1986). *El pensamiento lateral. Manual de creatividad*. Paidós.
- Ferrater Mora, J. (2001). *Diccionario de filosofía* (Tomo 2). Ariel.
- Jara, V. (2012). Desarrollo del pensamiento y teorías cognitivas para enseñar a pensar y producir conocimientos. *Revista Sophia: Colección de Filosofía de la Educación*, (12), 53-66.
- Keyes, C. L. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American journal of orthopsychiatry*, 76(3), 395-402.
- Mesurado, B. (2017). Psicología positiva. En *Diccionario Interdisciplinario Austral*, C. Vanney, I. Silva y J. Franck. DIA. http://dia.austral.edu.ar/Psicolog%C3%ADa_positiva
- Patternotte, C. y Ivanova, M. (2017). Virtues and vices in scientific practice. *Synthese*, 194, 1787-1807.
- Pieper, J. (2017). *El ocio y la vida intelectual*. RIALP.
- Pieper, J. (1976). *Las virtudes fundamentales*. Morgan Editores.
- Riggs, W. (2010). Open-mindedness. *Metaphilosophy*, 172-188.

- Vanney, C. (2018). El fenómeno de atención conjunta en la investigación interdisciplinar. Una fundamentación para el diálogo entre ciencia y religión. En M. de Ansúa y P. Figueroa, *Ciencia, Filosofía y Religión. Nuevos aportes para el diálogo* (pp. 23-42). Ágape.
- Vásquez, C. y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva*. Alianza Editora.
- Vigo, A. G. (2007). *Aristóteles, Una introducción*. Instituto de Estudios de la Sociedad.
- Zagzebski, L. (2015). *Virtue Ethics, Intellectual virtues*. University of Oklahoma.