

Millenium, 2(Edição Especial Nº21)



A ARTE DE VIVER NO SÉCULO XXI
THE ART OF LIVING IN THE 21ST CENTURY
EL ARTE DE VIVIR EN EL SIGLO XXI

Margarida Gaspar de Matos^{1,2}  <https://orcid.org/0000-0003-2114-2350>

¹ Universidade Católica Portuguesa, Lisboa, Portugal

² Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal

Margarida Gaspar de Matos - margarida.gaspardematos@gmail.com



Autor Correspondiente:

Margarida Gaspar de Matos

Palma de Cima

1649-023- Lisboa

margarida.gaspardematos@gmail.com

RECEPCIÓN: 2 de enero de 2026

ACEPTACIÓN: 5 de enero de 2026

PUBLICACIÓN: 14 de enero de 2026

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0221e.44829>

EDITORIAL

EL ARTE DE VIVIR EN EL SIGLO XXI

La psicología, la ciencia que estudia nuestros comportamientos evidentes y ocultos, es, obviamente, una ciencia y no un arte. Decidimos crear una colección para el público en general cuyo nombre se inspiró en un libro muy antiguo titulado precisamente «El arte de vivir», de Epicteto, un destacado filósofo griego, porque, aunque la psicología es una ciencia, muchas de las soluciones a nuestros problemas deben ser innovadoras y creativas para hacer frente a la complejidad del mundo en el que vivimos. Por lo tanto, parecía apropiado que hubiera algo de arte asociado a nuestra ciencia, una flexibilidad que nos apoyara en el desarrollo del pensamiento divergente.

Esta colección trata sobre la ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso), y lo que la ACT en general nos hace comprender es que a menudo nos aferramos al pasado o imaginamos el futuro (a menudo llenándolo de miedos o dándole perspectivas poco realistas) y, al hacerlo, nos olvidamos de vivir el presente, con tantas cosas bonitas sucediendo justo delante de nosotros, perdiendo así oportunidades.

Nuestra colección no tenía como objetivo proporcionar libros de autoayuda. Se trata, en realidad, de libros sobre salud mental y bienestar que pretenden, por un lado, desmitificar/desestigmatizar estos conceptos y, por otro, alertar a las personas sobre lo que pueden hacer por sí mismas y cuándo es necesario buscar ayuda profesional.

Un entorno de trabajo saludable no se crea con medidas «cosméticas», como una cesta de manzanas o una clase puntual de habilidades, tratando de disimular las «ojeras» que resultan de una relación con un jefe ambicioso y miope o de un entorno de trabajo hostil y tóxico. Por encima de todo, un entorno saludable se crea mediante un cambio en la cultura organizativa, promoviendo entre los empleados (o alumnos/estudiantes) un sentimiento de pertenencia, cohesión social, participación efectiva en la vida de la institución y desarrollo personal y profesional.

Las relaciones interpersonales con los compañeros, la percepción de los líderes como «benignos» y visionarios, el reconocimiento, la valoración y la aportación de valor, y el equilibrio entre la familia y el trabajo.

Todo ello forma parte del «salario emocional» y, por supuesto, no hay que olvidar la seguridad en el trabajo o en la escuela. La pobreza y la inseguridad en el empleo o en la escuela son verdaderos «asesinos» de nuestro bienestar y devastadores para nuestra salud física y mental.

La pandemia nos ha hecho reflexionar sobre la necesidad de ser creativos en la gestión de nuestras vidas profesionales y ha traído consigo la posibilidad de gestionar y limitar el «presentismo», con todos los beneficios asociados en términos de salud mental y productividad.

La cohesión social es muy codiciada por ciertos regímenes que yo calificaría de «antipopulares y contrarios a los derechos humanos», comúnmente conocidos como «divide y vencerás»: enfrentar a los jóvenes contra los mayores; a los hombres contra las mujeres; a los nacionales contra los extranjeros; a los creyentes contra los no creyentes; los ricos contra los pobres; los instruidos contra los menos instruidos; los empleados contra los desempleados.

Cuando encontramos a otros a quienes culpar, dejamos de pensar por nosotros mismos sobre el tipo de sociedad que valoramos y en la que queremos vivir. Dejamos de confiar (¡empezamos a culpar!), y la confianza es la base de una sociedad moderna y democrática.

Lo que realmente necesitamos es una perspectiva de desarrollo humano e intergeneracional que valore la diversidad como algo que nos enriquece, que nos hace mirar más allá de nuestro ombligo y preocuparnos por cuestiones más importantes que nosotros mismos: la justicia social e intergeneracional y la lucha contra diversas desigualdades.

Con la aceleración de los cambios sociales, tecnológicos y medioambientales, quizá la mejor preparación que podamos buscar para nosotros mismos y para nuestros hijos, alumnos, etc., sea ser capaces de afrontar los cambios, estar alerta para anticiparnos a ellos y dar respuestas flexibles, creativas, oportunas y adecuadas.

Se trata de un enorme desafío, que se encuentra en el núcleo mismo de lo que es la ciencia psicológica.