



CONSTRUYE *tu* *felicidad*

La felicidad es el bien supremo. El objetivo al que aspiramos, pero que, a veces, se vuelve esquivo porque lo tratamos de encontrar en lugares equivocados. ¿El secreto? Está en nosotros, no se 'busca', sino que se construye conscientemente. Aquí, cómo trabajar para ser feliz.



“Aceptar que las circunstancias de la vida no son la clave de la felicidad nos proporciona mucho poder para buscarla por nosotros mismos”.

sitiva. Por eso, en su estudio, la especialista reemplaza el término ‘búsqueda’ de la felicidad por ‘creación’ o ‘construcción’, porque definitivamente depende de nosotros. “Si eres infeliz en tu actual trabajo y crees que solo serías feliz si te cambias, a menos que el trabajo actual sea verdaderamente horrible y abusivo, es probable que no seas

feliz en tu próximo trabajo tampoco. Deberías cambiar tu perspectiva y tus comportamientos diarios”, asegura la autora.

Llegamos a un punto clave, ya que la felicidad se define como “la experiencia frecuente de emociones positivas—tranquilidad, alegría, curiosidad, afecto, orgullo, entre otras— y la sensación generalizada de estar teniendo una buena vida, que progresas en tus metas”, afirma Sonja. Aunque necesitamos ambos componentes para ser verdaderamente feliz, las emociones positivas son el sello distintivo.

CUESTION DE EMOCIONES

Claudio Ibáñez profundiza en lo anterior y explica que “la felicidad es la abundancia de emociones positivas por sobre las negativas, pero no la ausencia de emociones negativas. Eso significa que si te digo que contemos las emociones positivas y negativas que has experimentado hoy y al hacer el listado hay un

Sonja en Chile

Si este tema te apasiona, el 13 de agosto tendrás la oportunidad de escuchar a Sonja Lyubomirsky y Claudio Ibáñez, junto a otros grandes especialistas de la psicología positiva, en The Corporate Wellbeing Conference 2014, evento en el que se expondrán los aspectos científicos que avalan la importancia de implementar programas de bienestar en las empresas y sus beneficios asociados. Más información en www.seminarium.com

mino tiene muchas caras. Y con eso no quiero decir que la tradicional carita amarilla con una amplia sonrisa con la que comúnmente la asociamos cambie de color. Me refiero a que cada persona tiene su interpretación, aun así la mayoría pensamos que seremos más felices cuando encontremos un nuevo trabajo, cuando desarrollemos una relación de pareja, cuando tengamos hijos, adelgacemos, ganemos más, gocemos de más tiempo, etc. Sin embargo, ninguna de esas cosas nos hará más feliz. ¡Hemos vivido equivocados! Esa es precisamente una de las conclusiones que ha obtenido Sonja Lyubomirsky en sus investigaciones. Pero no es tu culpa, simplemente el concepto ha estado plagado de mitos y hemos crecido inmersos en los clichés que rodean a la felicidad.

DEVELANDO EL MISTERIO

En su libro *La ciencia de la felicidad*, la connotada psicóloga explica que no se trata de un golpe de suerte que debamos esperar ni tampoco es algo que debamos ‘encontrar’. “Tiende a creerse que la felicidad es algo que existe en algún lado, una cosa que hay que salir a buscar. Quien inicie ese esfuerzo está condenado al fracaso, porque no está sentada en la plaza, no existe en un matrimonio, ni cuando obtengas un gran trabajo”, agrega Claudio Ibáñez, psicólogo y director ejecutivo del Instituto Chileno de Psicología Po-

www.vanidades.cl



La felicidad es un tema de importancia mundial, temática de muchas políticas públicas y esencial en el crecimiento económico de los países, no en vano el año 2012 las Naciones Unidas proclamó el 20 de marzo como el ‘Día internacional de la Felicidad’.

de emociones negativas puede provocar problemas serios, por ejemplo, “una persona que es víctima de bullying cuando es atacada no se defiende por miedo, cuando necesita ir para adelante se le activa la marcha atrás y eso es un problema emocional, porque algo pasa en esa cabeza que cuando es atacada—y debiese activarse la emoción de la defensa—se le activa la del miedo y la sumisión”. Por eso, en estos casos se habla del predominio de emociones positivas por sobre las negativas, pero no la ausencia de negativas. “Sería como decir que el vehículo solo tiene marcha adelante y, por consiguiente, no marcha atrás”.

¿SE PUEDE SER MAS FELIZ?

La respuesta es un rotundo sí. Y es precisamente lo que Sonja plantea en *La ciencia de la felicidad*, al enseñarnos las habilidades que podemos trabajar para alcanzar un nivel más elevado y sostenible de bienestar. Para ello, es fundamental comprender qué determina la felicidad según ese estudio.

Un 50% de nuestro nivel de felicidad depende de lo que la experta denomina ‘valor de referencia’, que está determinado genéticamente, es decir, nacemos con un rango fijo de felicidad. Esto es similar al peso, algunas personas tienen la suerte de ser delgadas por naturaleza y aun sin proponérselo no les cuesta mantener su peso. Y otros tienen que esforzarse para conservar un nivel deseable. “Como ocurre con los genes para la inteligencia o el colesterol, la magnitud del valor de referencia ►

predominio de emociones positivas, podemos decir que has tenido un día bastante feliz”.

El psicólogo hace la siguiente analogía: “Las emociones son a las personas como el motor es al auto. El motor al auto lo hace andar, lo hace trasladarse, lo mueve para adelante o para atrás, lo frena. Las emociones equivalen a nuestro motor interno, la diferencia es que el bagaje emocional de las personas es infinitamente más variado que las cinco o seis marchas que tiene un auto. El inconveniente es que nadie nos ha enseñado a reconocer esas emociones y andamos por la vida arriba de un auto que no tenemos idea qué marchas tiene, cómo activarlas o desactivarlas, y se produce lo que Daniel Go-

leman denomina ‘analfabetismo emocional’”. Por el contrario, la inteligencia emocional es el uso correcto de nuestras emociones, es decir, “saber qué marcha poner, en qué momento y cuándo la necesito”.

Ahora bien, se consideran negativas a aquellas emociones que no nos gusta experimentar y nos producen un gran desagrado. Y positivas aquellas que se relacionan con, precisamente, el agrado. Hay que aclarar que el concepto positivo o negativo no alude a que una emoción sirva o no, sea mala o buena, depende de la circunstancia. “A veces necesito poner marcha atrás y otras adelante, depende de lo que quiera hacer con el auto”. Incluso la ausencia

www.vanidades.cl



Sonja Lyubomirsky resume tres claves de la felicidad: conectarse con los demás (nutrir nuestras relaciones), sentirse competente (trabajar duro, ser bueno en algo, perseguir metas significativas) y tener el control de nuestras vidas.

Entrenamiento positivo

Un camino para incrementar los niveles de felicidad es practicar las estrategias que detalla Sonja. La práctica será fundamental para aprender a mirar las cosas positivas. Y el especialista Claudio Ibáñez propone realizar el siguiente ejercicio: todos los días en la noche, escribe tres cosas positivas que tuvo tu jornada. Al día siguiente haz lo mismo, pero no puedes repetir lo del día anterior, debes buscar cosas nuevas y regístralo. A la semana revisa el registro y evalúa cómo estuvo tu semana, te darás cuenta de que estuvo fantástica. “Este ejercicio te va a demostrar que lo que ha abundado son los aspectos positivos”, concluye.

con que nacemos determina en gran medida lo felices que vamos a ser a lo largo de nuestra vida”, explica la autora.

El mayor descubrimiento de la investigación es que las circunstancias o situaciones de la vida solo determinan el 10% de nuestra felicidad. Dicho de otra forma, el impacto que tienen las situaciones externas es marginal, da prácticamente lo mismo si somos ricos o pobres, si estamos sanos o enfermos, seamos atractivos o feos, estemos casados o solteros. Aunque pudiéramos mejorar todo lo anterior nuestra felicidad incrementaría solo en un 10%. “Aceptar que las circunstancias no son la clave de la felicidad nos proporciona mucho poder para buscar la felicidad por nosotros mismos”, postula la psicóloga.

El 40% restante es el elemento decisivo en nuestro nivel de felicidad, porque se refiere a nuestro comportamiento y a las actividades que podemos hacer todos los días para ser feliz. Tenemos la capacidad de controlar este 40%

y, por ende, aumentar o disminuir nuestro nivel de felicidad a través de lo que hacemos y pensamos en nuestra vida cotidiana. “Las personas felices son más propensas a experimentar emociones agradables frecuentes, como la serenidad, la alegría, el orgullo, el entusiasmo, el cariño, entre otros. Por lo tanto, hacer todo lo posible por aumentar las emociones positivas en tu día te llevará hacia el camino que incrementará tu felicidad”, asegura la especialista.

“El perfil de las personas más felices no está constituido por rasgos personales, si no por un conjunto de comportamientos que realizan con frecuencia. Las investigaciones de Sonja concluyen que las personas más felices invierten bastante tiempo en las relaciones cercanas, como la familia y amigos, miran las cosas positivas que poseen en lugar de las que carecen, expresan gratitud con mucha frecuencia por lo que tienen, exhiben frecuentemente comportamientos altruistas y de ayuda, gozan de una visión positiva del futuro, enfrentan las

adversidades con resiliencia, disfrutan de los placeres, viven el momento presente, realizan actividad física, se ponen metas desafiantes, se vinculan y contribuyen con instancias más grandes que ellos, experimentan trascendencia y tienen sentido para lo que hacen”, agrega al respecto Claudio Ibáñez.

ACTIVIDADES DELIBERADAS

Lo que hacemos o pensamos efectivamente ejerce un tremendo impacto en nuestro bienestar. Es lo que Sonja llama ‘actividades deliberadas’ y son las estrategias y prácticas que incrementan la felicidad. No tienes que hacerlas todas, solo debes escoger algunas que te acomoden y practicarlas. Es fundamental seleccionarlas bien, se deben adecuar a la causa de tu infelicidad, a tus virtudes y a tu estilo de vida. La autora propone hasta doce actividades:

1 Expresar gratitud: es agradecimiento, les asombro, es mirar el lado bueno de los



Impacto de la felicidad en nuestra vida

- Longevidad
- Mejor salud física y mental
- Mejor rendimiento académico
- Mayor productividad
- Mayor satisfacción en el trabajo
- Mayor facilidad para resolver problemas
- Mayor resiliencia
- Mejores relaciones
- Mayor solidaridad
- Optimiza la eficiencia de grupos y organizaciones
- En definitiva, la felicidad causa que nos vaya bien en la vida.

problemas, es comprender la abundancia, es agradecer a alguien en tu vida, es dar las gracias por lo que tienes, es disfrutar, es no dar nada por sentado, es afrontar, es centrarse en el presente. Es apreciar tu vida como es hoy y lo que la ha hecho así.

2 Cultivar el optimismo: mirar el lado bueno de las cosas, ver que no hay mal que por bien no venga, fijarte en lo bueno más que en lo malo, concederte el beneficio de la duda, sentirte bien respecto al futuro.

3 Evitar pensar demasiado y la comparación social: intenta no dar muchas vueltas al sentido, las causas y las consecuencias de tu carácter, tus sentimientos y tus problemas. Pensar demasiado empeora y aumenta la tristeza, promueve las emociones negativas. Asimismo, observar lo que otros hacen puede ser pernicioso y lo más probable es que sufras consecuencias perjudiciales.

4 Practicar la amabilidad: desde niños nos inculcan que la amabilidad y la compasión son virtudes importantes. Practicarla es bueno para quien la recibe y el que la práctica.

5 Cuidar las relaciones sociales: si mejoras o cultivas tus relaciones, cosecharás el don de las emociones positivas. El aumento de la sensación de felicidad te ayudará a atraer más relaciones y de mejor calidad.

6 Desarrollar estrategias para afrontar: es lo que hacemos para aliviar el dolor, el estrés o el sufrimiento provocado por un acontecimiento o una situación negativa. Se puede entender como resiliencia, serenidad, aguante.

7 Aprender a perdonar: consiste en reprimir o mitigar lo que nos impulsa a la evitación y la venganza, y sustituirlas por actitudes,

“Las emociones positivas son el sello distintivo de la felicidad”.

sentimientos y comportamientos más positivos. No implica una reconciliación, ni indulto, ni condonación, negar el daño, el olvido.

8 ‘Fluir’ más: si alguna vez has estado tan absorto en lo que hacías que te has olvidado de la noción del tiempo, entonces has experimentado un estado llamado ‘flujo’, término acuñado por Mihaly Csikszentmihalyi para definir un estado de ensimismamiento y de concentración intensos en el presente.

9 Saborear las alegrías de la vida: saber disfrutar las experiencias positivas es uno de los principales ingredientes de la felicidad.

10 Comprometerte con tus objetivos: las personas que se esfuerzan por conseguir algo que es importante, son mucho más felices que las que no tienen sueños ni aspiraciones firmes. Si encuentras una persona feliz, encontrarás un proyecto. Algunos se dedican al trabajo, otros a la vida familiar, social o espiritual.

11 Practicar la religión y la espiritualidad: las personas religiosas son más felices, más sanas y se recuperan mejor de un trauma que las personas sin creencias.

12 Ocuparte de tu cuerpo: contempla tres aspectos la meditación, la actividad física y el actuar como una persona feliz.

UN IMPACTO DURADERO

No olvides que “tú tienes el control y puedes producir un impacto en tu vida de hoy en

delante de una manera significativa”, sentencia Sonja. Los beneficios que traerá serán muchos, no solo nos hace sentir bien, sino que la felicidad conlleva otras ventajas. “Si funcionamos en niveles altos de emociones positivas, lo más probable es que nos vaya mejor en la vida”, comenta Claudio. Las personas felices ganan más y son más productivas laboralmente, son más creativas, son mejores líderes y negociadoras, se casan más fácilmente y sus matrimonios son más completos, tienen más amigos, son más generosas y más resilientes.

Al ser más felices, aumentan las experiencias de alegría, satisfacción, amor, orgullo y respeto, también reforzamos nuestra confianza y autoestima. Además, mejoran otros aspectos de nuestra vida, como el nivel de energía, sistema inmunitario, dedicación al trabajo y a los demás, salud física y mental. El impacto se extiende a nuestra pareja, familia y comunidad. ¡Vale la pena ser feliz!

Que esto perdure en el tiempo depende de seis claves: las emociones positivas, los momentos más oportunos, el apoyo social, la motivación, esfuerzo y compromiso y los hábitos. Recuerda que las personas son felices producto de llevar adelante un conjunto de comportamientos, actitudes y formas de funcionar. Y tal como Sonja señala en su libro: “Esforzarse por ser feliz es un objetivo serio, legítimo y digno y no puede ser una moda pasajera”. ■

El 40% de nuestra felicidad depende de las decisiones personales.