

DOCE PASOS PARA CONSEGUIR SER FELIZ

Como todo en la vida, la felicidad también se entrena. Le explicamos cómo sentirse mejor poniendo en práctica una docena de sencillos consejos

POR ISABEL SERRANO-ROSA
ILUSTRACIÓN: ALE APAI

PSICO



Desde el año 2013 se celebra cada 20 de marzo el Día Internacional de la Felicidad bajo el auspicio de la ONU que insta a los gobiernos a promover «el desarrollo sostenible, la erradicación de la pobreza, la felicidad y el bienestar de todos los pueblos». Una declaración de principios que impulsa el desarrollo económico, psicológico y social. Hoy en día la palabra felicidad está tan manida –asociada al emoticono de carita sonriente– que muchas veces ha perdido ese significado de buscar un mundo más próspero y saludable para todos.

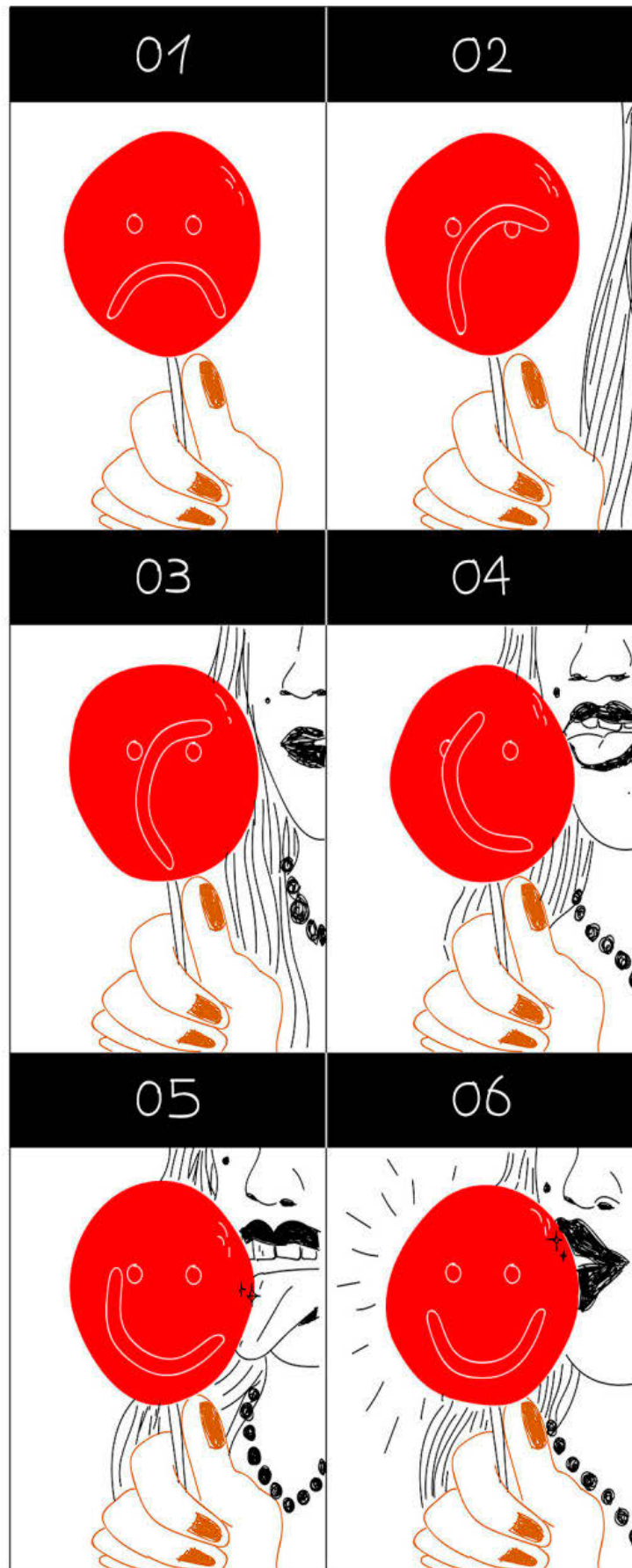
En la práctica la felicidad es un concepto engañoso. Algunas personas lo asocian a la idea del cuerpo perfecto y la sonrisa *happy* siempre en la cara. La tristeza, el enfado o el miedo parecen impedirnos ser felices y hay que evitarlos. Es el perfeccionismo tóxico que promueven redes sociales, donde todos parecen ser perfectos y realizar actividades muy emocionantes, menos tú, que estás de bajón en un *momento pantufla* donde lo máximo que consigues es moverte de un sofá a otro. Las redes para estas emociones son asociales. Sin embargo, son positivas y necesarias porque nos indican un

camino de cambio y nos recuerdan que somos seres humanos y no dioses del olimpo. Es normal equivocarse y volver a intentarlo o rectificar que es de sabios.

En las antípodas están todos aquellos que tienen dificultades para conseguir sentirse felices o al menos disfrutar de lo que ya tienen, se enganchan al sufrimiento. Como Tania que tuvo una infancia difícil debido a la prematura muerte de sus padres, pero ahora su vida con 33 años está estabilizada. Es como si se hubiera puesto una máscara de gas para sobrevivir a la guerra de su infancia y no sabe quitársela para vivir en tiempos de paz. Puede llegar a tener lo que quiere, pero desde luego no puede disfrutarlo. No se me ocurre un boicot peor a uno mismo que no poder gozar de los placeres del presente porque se vive en el dolor del pasado o el temor del futuro.

ENTRENAMIENTO

Mahatma Gandhi dijo: «Sé el cambio que quieras ver en el mundo». Por eso, le invito a practicar un programa para el desarrollo de la felicidad en 12 pasos que es la versión adaptada del de psicoterapia positiva del propio Seligman y Rashid, del 2011. Los científicos creen que en



el cerebro las emociones negativas y las positivas se encuentran en áreas bien diferenciadas. Las primeras nos protegen y se relacionan con el hemisferio derecho asociadas al cerebro límbico mientras que las segundas animan a avanzar y están en el hemisferio izquierdo e implican a las zonas relacionadas con la corteza cerebral, el cerebro que piensa. Hay que entrenar para ello las dos partes del cerebro. Con el tiempo y la práctica, las vías neuronales asociadas con la satisfacción con la vida se fortalecerán y se sentirá más feliz sin tener que buscar la felicidad.

Paso 1. Su presentación positiva. Escriba en una página una presentación que muestre lo mejor

de usted mismo, lo que ha conseguido, cómo utilizó sus mejores fortalezas y léala cada día.

Paso 2. Identifique sus fortalezas. Cumplimente el cuestionario VIA (en www.authenticappyness.org). Una vez halladas sus cinco mejores cualidades escriba situaciones en las que éstas le han ayudado.

Paso 3. Tres cosas positivas. A partir de hoy recuerde cada noche tres cosas buenas que ha conseguido o que le han sucedido.

Paso 4. Emociones negativas. No es necesario estar siempre feliz. Descubra lo que le enfada, le pone triste o le asusta. Sólo reconozca esos sentimientos sin juzgarlos y escríbalos en su cuaderno.

Paso 5. Carta de perdón. El perdón es una herramienta capaz

Con el tiempo y la práctica, las vías neuronales asociadas con la satisfacción con la vida se fortalecerán y se sentirá más pleno

de transformar los sentimientos de ira y amargura en positivos. Escriba una carta de perdón en la que describe una afrenta y promete perdonar a quien la cometió, aunque no ha de enviar la carta.

Paso 6. Carta de agradecimiento. Escriba una misiva de gratitud a alguien a quien no tuvo ocasión de mostrar su agradecimiento personalmente, ésta si puede entregarla a la persona.

Paso 7. Satisfacción personal. Aquellos que saben disfrutar cuando las cosas son «lo bastante buenas» son más felices que aquellos que buscan siempre la perfección. Dígase hoy: «Me acepto a mí mismo y a los demás tal y como son». Valore lo que ya funciona y no aquello que le falta para la perfección.

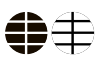
Paso 8. Puertas que se abren, puertas que se cierran. Piense en tres asuntos de su vida que no funcionaron y en otras tres puertas que se abrieron para usted. Fracasar es un paso previo al éxito.

Paso 9. Las fortalezas de su pareja. Escriba los puntos fuertes de su pareja y concierte una cita para compartir su valoración.

Paso 10. Las fortalezas de su familia. Piense en sus padres, sus hijos, hermanos o mejores amigos. Haga un árbol genealógico de los puntos fuertes de cada uno, es su herencia positiva.

Paso 11. Saboreo. Significa apreciar con sus cinco sentidos y con atención plena alguna actividad placentera. Si pasea, por ejemplo, sienta la intensidad de la luz, la temperatura, los olores, las sensaciones. Es una técnica que aumenta la intensidad y duración de la emoción positiva.

Paso 12. Regalar tiempo. El altruismo ayuda a la felicidad. Hoy puede donar su tiempo a otra persona haciendo algo que ayude y ponga en funcionamiento alguna de sus fortalezas.



Isabel Serrano-Rosa es psicóloga de www.enpositivosi.com