BIENESTAR

RESUMEN

# LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

DE SONJA LYUBOMIRSKY

POR ALBERTO MEDRANO SAMPER

CC BY SA

INSTITUTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA ALFREDO KRAUS

**INDICE**

**CAPÍTULO 1: ¿SE PUEDE SER MÁS FELIZ? ..... 2**

**CAPÍTULO 2: CUÁN FELIZ ERES Y POR QUÉ. ..... 2**

**CAPÍTULO 3: CÓMO ENCONTRAR ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD QUE SE ADECUEN TUS INTERESES, VALORES Y NECESIDADES. ..... 3**

**CAPÍTULO 4: PRACTICAR LA GRATITUD Y EL PENSAMIENTO POSITIVO. ..... 4**

Actividad 1: expresar gratitud ..... 4

Actividad 2: cultivar el optimismo ..... 4

Actividad 3: Evitar pensar demasiado y evitar la comparación social ..... 5

**CAPÍTULO 5: INVERTIR EN CONTACTOS SOCIALES. ..... 6**

Actividad 4: Practicar la amabilidad ..... 6

Actividad 5: Cuidar las relaciones ..... 6

**CAPÍTULO 6: MANEJAR EL ESTRÉS, LAS DIFICULTADES Y LOS TRAUMAS. ..... 7**

Actividad 6: Desarrollar estrategias para afrontar ..... 8

Actividad 7: Aprender a perdonar ..... 9

**CAPÍTULO 7: VIVIR EL PRESENTE ..... 10**

Actividad 8: Fluir más ..... 10

Actividad 9: Saborear las alegrías de la vida ..... 12

**CAPÍTULO 8 ..... 13**

Actividad 10: Comprometerte con tus objetivos ..... 13

**CAPÍTULO 9: Ocuparte de tu cuerpo y de tu alma ..... 14**

Actividad 11: Practicar la religión y la espiritualidad ..... 14

Actividad 12: Ocuparte de tu cuerpo. ..... 16

Actividad 12.1: la meditación ..... 16

Actividad 12.2: la actividad física ..... 17

Actividad 12.3: Actuar como una persona feliz ..... 17

**CAPÍTULO 10: LAS CINCO CLAVES DE LA FELICIDAD SOSTENIBLE. ..... 18**

Clave 1: La emoción positiva ..... 18

Clave 2: El momento más oportuno y la variedad ..... 18

Clave 3: El apoyo social ..... 18

Clave 4: Motivación, esfuerzo y compromiso ..... 18

Clave 5: El hábito ..... 19

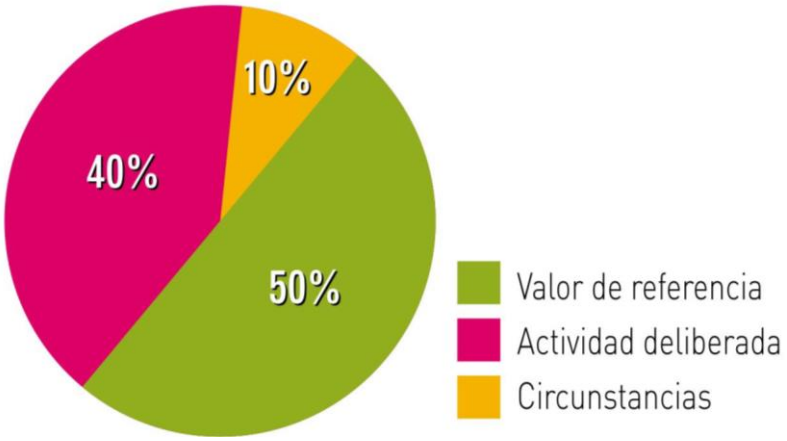
**EPÍLOGO: SI ESTÁS DEPRIMIDO ..... 19**

¿Qué es la depresión? ..... 19

Causas .....19

Tratamiento de la depresión .....19

## CAPÍTULO 1: ¿SE PUEDE SER MÁS FELIZ?

| IDEA O DINÁMICA | PÁGINA |
|---|---|
| Este libro es pionero y exhaustivo. Todo lo propuesto en el libro está respaldado por la investigación | 19, 22 |
| En todos los países la felicidad propia o de los hijos es el primer objetivo de la vida, aunque<br>- Los asiáticos: valoran más las emociones positivas "de baja excitación" (serenidad, calma…)<br>- Los europeos: valora las de "alta excitación" (entusiasmo, alboroto…) | 15-16 |
| Trabajar por la propia felicidad la mejora.<br>Las personas felices son más sociables, tienen más energía, cooperan más, tienen más flexibilidad e ingenio en su pensamiento, es más probable que conserven un matrimonio y que sea satisfactorio, son más productivos en el trabajo, ganan más dinero (partiendo de la misma situación inicial), son mejores líderes y negociadores, son más fuertes en la adversidad, tienen un sistema inmunitario más potente, son más sanos, viven más. | 17-18<br>41-42 |
| ¿**Qué crees que te haría más feliz**? Estamos equivocados en lo que nos hace feliz a largo plazo. | 30-33 |
| **Gráfico**:<br>- El 50% de nuestra felicidad depende del "**valor de referencia**", determinado genéticamente. (del mismo modo que hay influencia genética en el peso, la inteligencia o el colesterol)<br>- El 10% depende de todas las circunstancias de nuestra vida (dinero, salud, belleza…) pero un cambio en estas circunstancias solo influye limitadamente y a corto plazo.<br>- El 40% depende de nuestras actividades deliberadas, de nuestro comportamiento. Es en lo que podemos influir claramente. Conviene centrarse en esto.<br>  <br> | 36-38, 58 |
| FIB (Felicidad Interior Bruta): perseguirlo oficialmente en Bután ha aumentado su felicidad. | 42 |

## CAPÍTULO 2: CUÁN FELIZ ERES Y POR QUÉ.

| | |
|---|---|
| En este libro "Felicidad" se entiende como la experiencia de alegría, satisfacción o bienestar positivo, combinada con la sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena. | 48 |
| La felicidad es subjetiva por naturaleza. Sólo tú sabes cuán feliz eres. | 48 |
| **Escala de felicidad subjetiva** (conviene hacerla antes de comenzar el programa de aumento de la felicidad). | 49 |
| **Escala de depresión**. | 51 |

| | |
|---|---|
| La felicidad es un estado mental, una manera de percibirnos y de concebirnos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. | 57 |
| De 12.000 alumnos de 18 años, los que habían manifestado aspiraciones materialistas estaban menos satisfechos con su vida a los 37. Los que tienen ingresos más altos no los dedican a actividades más agradables y tienen más posibilidades de sentir angustia e ira. | 61-62 |
| Ser objetivamente hermoso no hace más feliz. Creerse guapo sí ayuda a ser más feliz. Las personas felices perciben todo lo relacionado con su vida (incluso su propio aspecto) de forma más positiva y optimista. | 64-65 |
| **Adaptación hedonista**:<br>- Tratar de ser felices cambiando la situación de nuestra vida a la larga no sirve: el cambio en las circunstancias nos hace feliz por poco tiempo (matrimonio: 2 años; lotería: 1 año)<br>- Las causas de la adaptación hedonista son el aumento de las aspiraciones tras un cambio positivo y la comparación social con la gente de tus nuevas circunstancias.<br>La adaptación también ocurre ante un cambio negativo: recuperamos mucho la felicidad teniendo una enfermedad importante al dejar de considerar el estado anterior como posible. | 66-69 |
| Está en nuestra mano inhibir o ralentizar la adaptación hedonista (con un comportamiento activo, creativo, percibiendo con más atención…) | 84 |
| El valor de referencia de la realidad, determinado genéticamente, no cambia.<br>Para expresarse plenamente los genes influye el medio; por ejemplo, alguno de los genes que predisponen a la depresión se activa con el estrés. | 72-76 |
| El valor de referencia no se puede conocer, pero se puede estimar haciendo la "Escala de la felicidad subjetiva" varias veces. | 80 |
| Las personas felices tienen más actividad en la corteza prefrontal izquierda (se asocia con las emociones positivas) que en la derecha (asociada a las negativas). | 79 |
| La felicidad aumenta con los años (y desciende a partir de los 75). | 83 |

## CAPÍTULO 3: CÓMO ENCONTRAR ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD QUE SE ADECÚEN TUS INTERESES, VALORES Y NECESIDADES.

| | |
|---|---|
| Es clave determinar que estrategias son las que más te convienen (van con tu forma de ser, con tus virtudes, con tu forma de vida… o ayudan a resolver nuestros puntos débiles) | 87-91 |
| "**Diagnóstico de la adecuación entre la persona y la actividad**". Dedícale entre 15-30 minutos concentrado a hacer esta encuesta para preseleccionar 4 actividades delas 12 planteadas para aumentar la felicidad. Puedes comenzar por practicar 1, 2, 3 o las 4 que hayas seleccionado. | 91-95 |
| Puede que alguna actividad con alta puntuación no te vaya bien al principio. Insiste… o prueba otra o una combinación de ellas. | 97 |
| Este diagnóstico se justifica porque te irá mejor si la actividad te resulta natural y estás realmente motivado para ponerla en práctica ("motivación autoconcordante", basada en nuestros intereses genuinos y valores más profundos) y no la haces porque te sientas obligado o presionado a hacerla. | 96 |
| Las 12 actividades propuestas están apoyadas por evidencia científica de su utilidad y son variadas para que todos puedan encontrar actividades que les vayan bien | 96-97 |
| Cuando encuentres una actividad que te ayude mucho, puedes buscar otras afines aunque no estén entre las que has preseleccionado en la lista de 4 (ver apéndice del libro) aunque por lo general es bueno agotar la lista de 4 lo primero. | 97-98 |
| Ten también en cuenta las indicaciones del capítulo 10 a la hora de poner en práctica las actividades. | 98 |

**Prólogo a la segunda parte: antes de empezar: Cuestionario Oxford de la felicidad**

| | |
|---|---|
| "**Cuestionario de Oxford sobre la Felicidad**" Rellénala entes de empezar el programa y cuando lo vayas avanzando (por ejemplo, una vez al mes). Esta escala refleja tu nivel puntual de felicidad, no | 101-104 |

| | |
|---|---|
| tu valor de referencia (que se fija el nacer y es permanente, como hemos visto) | |

## CAPÍTULO 4: PRACTICAR LA GRATITUD Y EL PENSAMIENTO POSITIVO.

| | |
|---|---|
| Lo que pienses (sobre ti mismo, el mundo que te rodea y los demás) es más importante para tu felicidad que tus circunstancias objetivas. Las tres actividades de este capítulo inciden sobre nuestro modo de pensar. | 105 |

**Actividad 1: expresar gratitud**

| | |
|---|---|
| La gratitud es asombro, mirar el lado bueno de un problema, darse cuenta de la abundancia, agradecimiento a otro o a Dios, disfrutar, no dar nada por sentado, afrontar, centrarse en el presente. ¡No es sólo una actitud para cuando se recibe un regalo! El especialista Robert Emmons la define como "un sentimiento de asombro, agradecimiento y apreciación por la vida" | 106 |
| Las personas agradecidas son más felices, tienen más energía, experimentan emociones positivas más frecuentemente, son más amables, empáticas, espirituales, indulgentes, menos preocupadas y deprimidas. | 107 |
| La gratitud ayuda a saborear las experiencias positivas, refuerza la autoestima por las cosas conseguidas o recibidas, ayuda a afrontar el estrés y los traumas al mostrar lo positivo, te invita a copiar los comportamientos amables y bondadosos recibidos, a establecer vínculos sociales, permite apreciar lo que se tiene, a obsesionarse menos con tener más, a compararse menos con lo que otros tienen. También es incompatible con emociones negativas y por tanto las reduce. También ayuda a evitar la adaptación hedonista, cosa muy importante. | 109-112 |
| Las expresiones de gratitud, según los estudios, son causa de la mejora de la salud mental y física que acabamos de citar. | 108 |
| Si elegiste "expresar gratitud" como actividad a desarrollar, elige al menos una actividad entre las siguientes: | 113 |
| **Diario de gratitud**: Poner por escrito 5 cosas por la que estás agradecido una vez por semana (quizá a ti te sirva aún más hacerlo con otra frecuencia) | 113 |
| **Otras posibilidades**: contemplar los objetos de gratitud, reflexionar sobre el hecho, reemplazar un pensamiento desagradecido por uno agradecido, buscar un "socio" de gratitud" con quien compartir tus agradecimientos, expresarlo con alguna forma de arte… | 114-115 |
| **Expresar gratitud directamente** a una persona (por teléfono, por carta, cara a cara…), la conozcas o no, del presente o del pasado. Escribir una sola carta en 15 minutos tiene muy buen resultado, y se puede hacer 1 vez por semana 8 semanas. | 116-117 |
| Para que no pierda frescura la estrategia es importante hacer algún cambio en el modo de hacerlo o en los ámbitos del presente y pasado sobre los que agradecer. | 115 |
| Si te ha ayudado esta actividad, prueba también practicar la amabilidad y aprender a perdonar. | 117 |

**Actividad 2: cultivar el optimismo**

| | |
|---|---|
| Se trata de fijarte en lo bueno más que en lo malo (elegir cuál de las dos cosas pones en tu primer plano personal, a cuál prestar más atención), concederte el beneficio de la duda, sentirte bien con respecto a tu futuro, cercano o lejano. No implica pensar que tu presente y futuro son perfectos. | 119, 129 |
| Como en la anterior actividad se busca encontrar el lado positivo de la situación pero, en este caso, no sólo respecto al presente y al pasado, sino también con respecto al futuro. | 119 |
| El optimismo ayuda porque permite ver las metas como alcanzables. Te hace más persistente incluso ante las dificultades y el estrés. | 125 |
| Los optimistas no son ciegos ante las dificultades: en realidad, prestan mucha más atención a los riesgos y a las amenazas, pero son más conscientes de que los resultados positivos dependen de su | 126, 129 |

| | |
|---|---|
| esfuerzo y se esfuerzan por sacar partido en estas situaciones. | |
| Un poco o mucho optimismo son adaptativos, ayudan. Incluso muy poca cantidad ("llegaré hasta el final del día bien") es útil. | 120 |
| Como todo en la vida, el optimismo ha de ser moderado. El experto Martin Seligman recomienda un "optimismo flexible" al que se pueda recurrir cuando haga falta pero no cuando haya que tener una visión clara o reconocer que algo está mal" | 130 |
| Los optimistas son más sanos físicamente y tienen más autoestima y sensación de control y dominio, caen mejor a los demás, se deprimen menos, son menos ansiosos | 126 |
| "**Diario del mejor yo futuro posible**": escribir en 20/30 minutos lo que esperas que sea tu vida en 1, 5 o 10 años, en que todo ha salido como tú querías, afectando a muchos ámbitos. Permite darse cuenta de que está en nuestra mano y te permite organizarte para ello. | 121-124 y 126 |
| **Diarios de objetivos primarios y secundarios**. Permite identificar los primarios y, en otras sesiones de escritura, descomponerlos en secundarios. | 127 |
| **Reconocer los "pensamientos barrera" y, luego, cuestionarlos** y poner por escrito formas de **reinterpretar** las situaciones que dan lugar a esos pensamientos. Hazlo cuando estés en un estado de ánimo neutro o positivo. | 127-128 |
| Cuanto más practiques los pensamientos optimistas más naturales te saldrán. | 129 |
| Si te ha ayudado esta actividad, prueba también "Saborear las alegrías de la vida" y "Aprender a perdonar" | 130 |

**Actividad 3: Evitar pensar demasiado y evitar la comparación social**

| | |
|---|---|
| Las personas a las que les cuesta desprenderse de la información desfavorable son las más infelices de los estudios de la autora del libro. Hay que aprender a dejar de pensar demasiado en esas cosas negativas, sean importantes o nimias. No es probable que pasemos a ser más felices sin dejar ese hábito. | 132 |
| Pensar demasiado produce un montón de consecuencias adversas: mantener o empeorar las emociones negativas, enfocar distorsionadamente y de forma pesimista el problema, reducir la capacidad para resolver el problema, socavar los recursos mentales, la motivación, la concentración, la iniciativa… Combinar la reflexión con un estado de ánimo negativo es tóxico. | 131 y 133 |
| Las personas felices no se comparan con otros, sino que **usan su propio estándar interno** para juzgarse a sí mismas. Cuanto más felices son, menos se comparan. De hecho, a las personas felices les alegra que a otros les vaya bien y les preocupa que fracasen, mientras que los infelices se deprimen con los logros ajenos y se tranquilizan con los fracasos de otros. | 136-137 |
| Compararse con otros forma parte del hábito de pensar demasiado. | 137 |
| **Cortar**.<br>- Distraerse (con algo que te atrape y no sea pernicioso). Además, te ayudará a tener emociones positivas, lo que rompe la predisposición a pensar tanto.<br>- Pensar, decirte o gritarte "Basta" o "No" cuando ves que estás pensando demasiado, o imaginarte una señal roja que ponga "Para"<br>- Dedicar 30 minutos al día para algo distinto a elucubrar.<br>- Hablar con alguien comprensivo, objetivo y de confianza sobre tus pensamientos y tus problemas, sin cansarle.<br>- Escribir tus elucubraciones (para descargar, organizar, objetivar…). | 138-140 |
| **Actuar** para resolver problemas. | 140 |
| **Evitar lo que dispara** el exceso de reflexión (lugares, momentos, personas…). | 141 |
| **Meditar** (para aprender a tomar distancia de las preocupaciones y tener sensación de bienestar) | 141 y cap 9 |
| **Hacerse una idea general** ¿Tendrá importancia esto dentro de un año (o en mi lecho de muerte)? ¿Es importante esto en la inmensidad del cosmos? Piensa en lo que te puede enseñar la experiencia. | 142-143 |

| | |
|---|---|
| Si te ha ayudado esta actividad, prueba también “Desarrollar estrategias para afrontar” y Comprometerte con tus objetivos | 143 |

## CAPÍTULO 5: INVERTIR EN CONTACTOS SOCIALES.

| | |
|---|---|
| Esta demostradísimo: las personas felices tienen mejores relaciones sociales. | 145 |

**Actividad 4: Practicar la amabilidad**

| | |
|---|---|
| “Si quieres ser feliz, se compasivo” (Dalai Lama). | 146 |
| Ser amable te hace percibir a los demás de forma positiva y benévola, da sensación de interdependencia y colaboración, evita sentirse culpable de la desgracia ajena, nos hace sentir afortunados por estar en posición de dar en lugar de necesidad de recibir, mejora la autoestima, la sensación de control sobre tu vida, da sentido y valor a tu vida, favorece que los demás se porten igual contigo o te lo agradezcan o sean amables con otros. | 150-151 y 155 |
| Si haces poco por los demás no te ayudará mucho. Si hace mucho, te puedes “quemar” | 153 |
| Si no lo haces de forma libre te será perjudicial (cuidar a un familiar sin tener alternativa…) | 157 |
| Haz un gran acto amable nuevo y especial, que te haga salir de la rutina (o 3-5 pequeños) un solo día por semana (por ejemplo, el lunes) y ningún otro el resto de días para no habituarte. | 154 |
| Varía lo que haces para que no sea un hábito, no te adaptes (o perderá su efecto, salvo que sea un compromiso grande, como dar clases a un compañero, ayudar a algún enfermo… esas actividades curiosamente suelen no decaer en su efecto, a diferencia de otras actividades para la felicidad!) | 152-154 |
| Por lo menos una vez por semana no le cuentes a nadie eso que has hecho por otro y no esperes nada a cambio. Decide no pensar por qué los demás no son tan considerados como tú. | 155 |
| No adoptes actitud de superioridad, no lo hagas con condescendencia. No ayudes a quien no quiera ser ayudado. | 157 |
| Si te ha ayudado esta actividad, prueba también “Saborear las alegrías de la vida” y “Fluir más” | 159 |

**Actividad 5: Cuidar las relaciones**

| | |
|---|---|
| Relaciones sociales y felicidad se alimentan una a la otra. Cuanto más feliz sea una persona, más probable que tenga mucho apoyo social o un matrimonio satisfactorio y duradero. | 159 |
| El amor es la emoción que más induce a la felicidad. | 161 |
| Los seres humanos están muy interesados en mantener relaciones positivas, fuertes y estables. | 160 |
| Las personas con fuerte apoyo social son más sanas y viven más. | 160 |
| Las relaciones de amistad, familiares e íntimas no sufren la adaptación hedonista como las otras realidades de nuestra vida: nos siguen pareciendo importantes aunque las tengamos. | 162 |
| “Siete reglas de oro para vivir en pareja”, de John Gottman (el mejor manual del mercado según la autora) | 162 |
| Para vivir en pareja:<br>1.- **Dedicar tiempo**.<br>- Que la pareja hable y mucho. Las parejas que funcionan bien dedican 5 horas más que las otras a ello.<br>- Dedicar 5 minutos cada día a expresar apreciación o agradecimiento por algo concreto.<br>- Antes de separaros por la mañana, averiguad algo que va a hacer el otro ese día y por la noche tened una conversación de reencuentro en un entorno de poco estrés (sin medios de comunicación) y escuchad. Procurad tener una rutina para el reencuentro: un paseo, un vino en la cocina…<br>- Programad varias horas juntos una vez por semana y convertidlo en un ritual muy especial. | 162-168 |

| | |
|---|---|
| Lo ideal es compartir juntos una experiencia (cocinar, cine, poesía, cenar, viaje…)<br>- Decidid si está bien dedicar un poco menos de tiempo al trabajo (si es posible) y a los hijos para dedicar un poco más de tiempo a la relación. Tu trabajo y tus hijos se resentirán si hay tensión en la pareja o no hay felicidad.<br>2.- **Mostrar admiración, agradecimiento y afecto**.<br>- Las parejas felices tienen una relación de intercambios de afecto positivo / negativo de 5 a 1. Proponte aumentar tu proporción. Aumenta tus demostraciones positivas, verbal o físicamente. Comunica tu admiración y agradecimiento. Elogia con sinceridad. En las relaciones más prósperas, el uno despierta lo mejor del otro.<br>- Para ti: 1ª semana: haz una lista de los atributos de tu pareja que te atrajeron o te atraen y un episodio que lo muestre bien para cada uno de ellos. 2ª semana: recuerda y escribe una buena época que pasó en la relación. 3ª semana: piensa en algo que te haya molestado o desilusionado de tu pareja y busca dos o tres explicaciones benévolas que justifiquen su comportamiento. 4ª semana: escribe objetivos, valores o creencias que compartes con tu pareja.<br>3.- **Capitalizar la buena suerte**. Lo que distingue a las buenas parejas no es cómo un miembro reacciona a los reveses del otro, sino cómo **reacciona ante las buenas noticias**. Proponte reaccionar con interés y entusiasmo y si corresponde, propón celebrar las buenas noticias de tu amigo/a o pareja. 1 semana de hacerlo 3 veces al día mejora la felicidad.<br>4.- **Superar los conflictos**. Las parejas felices no discuten menos ni de forma más discreta. Las infelices tratan los conflictos con un desacuerdo inicial violento (acusación, sarcasmo…); criticas globales; desagrado, desdén o desprecio; actitud defensiva ("el problema no soy yo sino tú") y evasivas (irse…). Procura hacer un pequeño gesto para mantener el contacto en la pelea (mirar a los ojos, tocarla, decir "lo entiendo") para reducir la tensión y la negatividad.<br>5.- **Compartir la vida interior**. Todo lo anterior puede estar bien y no ser una pareja feliz, pues lo realmente importante en una relación próspera es una sensación profunda de compartir rituales, sueños y objetivos, de estar conectado en eso, de crear una vida interior compartida sólo por vosotros dos. Cada semana, haz algo para apoyar los papeles y sueños de tu pareja, aunque no los compartáis todos.<br>Si tu relación perjudica tu autoestima, busca consejero o plantéate dejarla. | |
| Según casi todos los estudios, los casados son más felices que los separados, viudos o solteros, pero la felicidad no es exclusiva de ellos. | 168 |
| Las amistades profundas y a largo plazo también son importantes para la felicidad. Los solteros tienen relaciones más estrechas con sus amigos. | 168-169 |
| Para hacer amigos:<br>1.- **Dedicar tiempo**. Crea rituales (encuentro semanal, mensaje diario…) pero no les agobies. Déjales el espacio que necesiten.<br>2.- **Comunicarse**. Resulta vital expresar pensamientos y sentimientos íntimos (sobre todo para las mujeres), escuchar, transmitir afecto y admiración, no dar consejos no queridos, no acaparar la conversación.<br>3.- **Manifestar apoyo y lealtad**. Apóyale a él y a sus éxitos, defiéndeles cuando no estén presentes, guarda sus secretos, devuelve favores.<br>4.- **Abraza frecuentemente**. Incrementa la felicidad, la salud y la conexión con los demás. | 169-170 |
| Experimento que se cuenta en el libro: Dar y recibir 5 abrazos por día durante 4 semanas al mayor número de gente distinta y tomar nota de los detalles. De frente, no sexuales y ambas personas con ambos brazos. Es libre la duración, intensidad y lugar donde se colocan las manos. Fueron mucho más felices. | 170-171 |
| Si te ha ayudado esta actividad, prueba también "practicar la amabilidad" y "Ocuparte de tu cuerpo" | 171 |

## CAPÍTULO 6: MANEJAR EL ESTRÉS, LAS DIFICULTADES Y LOS TRAUMAS.

| | |
|---|---|
| Si un trauma absorbe (crónicamente o no) tus recursos y tu atención, tu prioridad es hacerle frente. Por suerte, las 12 estrategias propuestas aquí ayudan a hacerles frente. Las dos estrategias que abordamos a continuación ayudan, además, ante los desafíos de la vida cotidiana. | 173-174 |

**Actividad 6: Desarrollar estrategias para afrontar**

| | |
|---|---|
| Desde hace tiempo, en psicología, hay **dos maneras de afrontar**: Centrarse en el problema (que conviene especialmente a las mujeres, pues lo suelen hacer menos) y centrarse en las emociones (que conviene ejercitar a los hombres, por idéntico motivo). | 174 y 177 |
| - **Centrarse en el problema** (resolverlo). A veces no es posible, por ejemplo, si el problema es que ha muerto un ser querido. Se trata de cosas como centrar los esfuerzos en ello, hacer cosa por cosa, lo necesario, buscar una estrategia, pedir consejo, pedir ayuda concreta. | 175-176 |
| - **Centrarse en las emociones**. Puede ser con:<br>o Estrategias conductuales: distraerse, hacer ejercicio físico, buscar apoyo emocional… Buscar esas actividades agradables dan un respiro y te posibilitan afrontar luego mejor el problema.<br>o Estrategias cognitivas: reinterpretar cognitivamente la situación, aceptarla, encontrarle sentido… son muy estudiadas por los científicos y fáciles de aprender.<br>Veamos con más detenimiento cómo puede ayudar centrarse en las emociones: | 176-177 |
| **Ver el lado positivo del trauma**.<br>Esto lo hace gente equilibrada y sana mentalmente… ¡incluso aunque les haga percibir la situación mejor de lo que es!<br>Entre personas con infarto, los que percibieron beneficios en lo ocurrido tienen menos posibilidades de que se repita y más posibilidades de estar sanos en el futuro.<br>Entre el 70 y el 80% de las personas que han perdido a un ser querido encuentran algo bueno en esa experiencia. Pueden ser cosas como aprender a ordenar tus prioridades y darte cuenta de lo que realmente importa en la vida. Algunos dicen que han mejorado desde entonces sus relaciones, o que les ha hecho crecer, o que expresan sus emociones con más libertad, o que valoran más la vida, o que se centran más en el presente… | 177-180 |
| E**l crecimiento postraumático**.<br>Catapultarte a nuevos papeles, nuevas situaciones…<br>“Lo que no me mata me fortalece” (Friedrich Nietzsche).<br>Algunas experiencias de la gente que lo hace son:<br>- Se ven más capaces de soportar y salir adelante<br>- Descubren a sus verdaderos amigos<br>- Mejoran su intimidad y su compasión<br>- Desarrollan una filosofía de vida más profunda y satisfactoria<br>Tras un trauma hay gente que:<br>- Sobrevive (se queda en un estado de peor funcionamiento permanente)<br>- Se recupera (vuelve a su estado original)<br>- Se desarrolla (se eleva finalmente por encima de su estado original) Esto es posible, y conviene aspirar a ello: cuanto más aspire uno más conseguirá. | 180-184 |
| **El apoyo social**<br>El consuelo y el contacto de los demás es una de las estrategias para afrontar más eficaces que hay. Repercute en la salud, en el sistema inmunitario…<br>Hablar con otros de una experiencia traumática ayuda a afrontar, a contemplar las cosas desde una perspectiva nueva y fortalece la relación.<br>Eso sí: si tu confidente te hace sentir peor, busca otro. | 184-186 |
| **Encontrar sentido**.<br>Un acontecimiento traumático es una amenaza a tu “mundo supuesto” (en las culturas | 186-187 |

| | |
|---|---|
| occidentales solemos pensar que el mundo es un lugar previsible, controlable y que a cada uno le ocurre lo que se merece). También puede poner en peligro tu autoestima (al pensar que merecemos lo que nos ocurre). Por eso quizá tengas que replantear tus creencias.<br>Algunos lo hacen reconociendo la brevedad y fragilidad de la vida, atribuyendo las cosas a la voluntad de Dios, buscando la causa de lo ocurrido en su propio comportamiento, viendo la parte positiva, aprendiendo sobre la vida o sí mismos…<br>Los que encuentran algún sentido a la perdida, sea cual sea, muestran menos depresión y estrés postraumático 1 año después. En otro estudio, ha mostrado que mejora la salud en caso de enfermedad. | |
| Elige una de estas tres actividades para afrontar: | 188 |
| **Encontrar sentido mediante la "escritura expresiva":**<br>Escribe, durante los 3-5 próximos días, al menos 15 minutos por día sobre tus pensamientos y sentimientos más profundos con respecto a la experiencia más traumática de tu vida (puede ser sobre una experiencia distinta cada uno de los 4 días).<br>Esta actividad ayuda a descargar, comprender, aceptar, encontrar explicaciones… y se comprueba que mejora la salud, el rendimiento escolar, las posibilidades de encontrar trabajo… | 188-190 |
| **Ver el lado positivo del trauma mediante la escritura o la conversación.**<br>Se trata de escribir un diario (o conversar con un "confidente") con tres pasos:<br>1.- Reconoce que tu pérdida o tu trauma te han provocado mucho dolor y sufrimiento.<br>2.- Refleja lo que hayas hecho durante tu pérdida o en respuesta a ella de lo cual te sientas orgulloso.<br>3.- Refleja lo mucho que has crecido como consecuencia de tu pérdida en tu forma de pensar, en tus actitudes, forma de encarar la vida y, por último, en qué ha mejorado alguna/s de tus relaciones. | 190-191 |
| **Afrontar través de cuestionar por escrito tus pensamientos pesimistas,** mediante el "cuestionamiento ABCDE", siglas en inglés de Adversidad, Belief (creencias), Consecuencia, Dipute (cuestionamiento), Energizar.<br>1.- Describe la adversidad (Ej: "hace 20 días que mi amiga no me llama")<br>2.- Identifica la creencia negativa que le acompaña (Ej: "Cree que soy una persona aburrida")<br>3.- Apunta la consecuencia que está teniendo el hecho (Ej: "Me siento solo", "No la llamaré yo")<br>4.- Cuestiona la creencia negativa, ponla en duda o piensa otras causas posibles (Ej: "Quizá está muy ocupada", "Quizá está triste ella y le viene bien que yo le llame") Esto es lo más difícil. Hazlo cuando estés en un estado neutro. Te pueden ayudar las preguntas de la página 193.<br>5.- Deja que las explicaciones optimistas te llenen de energía. | 191-193 |
| Si te ha ayudado esta actividad, prueba también "Comprometerte con tus objetivos" y "Aprender a perdonar" | 193 |

**Actividad 7: Aprender a perdonar**

| | |
|---|---|
| Es una de las actividades más difíciles, pero se le puede sacar beneficios enormes. | 198 |
| Ante un daño recibido, las dos tendencias primeras son la venganza o la evitación de la persona, pero eso son cosas que a la larga te hace sentir mal, perjudica la relación e incluso al grupo social en el que estáis. El perdón es quizá el único factor que pueda romper el círculo de conductas evasivas y venganzas. | 193-195 |
| El perdón no implica necesariamente reconciliación (reestablecer las relaciones) ni justificar, tolerar, negar u olvidar el daño. En realidad, perdonar es contemplar el daño desde cierta distancia. | 195-196 |
| ¿Cómo sabes si has perdonado a alguien? Si tu deseo de perjudicar a esa persona ha disminuido y si hay deseo de que ella o tu relación con ella se beneficien. | 196 |
| Cuento más de acuerdo estés con algunas de estas afirmaciones (que miden las ganas de venganza y la conducta evasiva) más conviene que trabajes tu capacidad de perdonar:<br>- Haré que me las pague<br>- Quiero que sufra y se sienta fatal | 196 |

| | |
|---|---|
| - Vivo como si no existiera<br>- Mantengo la mayor distancia posible entre nosotros | |
| Perdonar es algo que haces por ti mismo, no por la persona que te ha hecho daño. Agarrarse a la ira es como coger una brasa para arrojársela a alguien: el que se quema eres tú (Buda). Los que perdonan son más felices, sanos, agradables, serenos, espirituales y tienen más autoestima. La incapacidad para perdonar se asocia con la incapacidad para dejar de pensar demasiado. | 196-197 |
| Elige una de éstas actividades: | 198 |
| **Aprecia ser perdonado**. Este es un buen primer paso. Puedes hacerlo de estas dos maneras:<br>1.- Piensa cómo te lo hicieron saber, ¿por qué lo hicieron? ¿Se beneficiaron? ¿Te beneficiaste tú o tu relación con esas personas? ¿Cómo lo percibes hoy?<br>2**.- Pide que te perdonen. Escribe una carta de disculpa** (y decide si conviene enviarla o no). Describe lo que hiciste (o no hiciste), reconoce que estuvo mal, describe el daño que hiciste a la persona o a la relación, discúlpate, ratifica el valor de la relación o tu deseo de reanudarla, y si quieres, ofrece alguna reparación o promete cambiar tu comportamiento. | 198-199 |
| **Imagina el perdón**.<br>1.- Usa tu imaginación para identificarte con el ofensor. Velo como una persona completa en lugar de definirlo sólo por su comportamiento ofensivo.<br>2.- Si le perdonases ¿qué le dirías? ¿Qué emociones, con qué intensidad y en qué orden te vendrían? ¿Cuál sería la expresión de tu cara? ¿Qué sensaciones físicas aparecerían en tu cuerpo? | 199-200 |
| **Escribe una carta de perdón (sin enviarla**). Si te es muy difícil con alguien que te ofendió mucho, prueba con alguna ofensa menos importante.<br>1.- Describe con todo detalle la ofensa.<br>2.- Explica cómo te afectó entonces y cómo lo hace ahora.<br>3.- Expresa lo que desearías que hubiese hecho en cambio la otra persona.<br>4.- Haz una declaración explícita de perdón y comprensión. | 200-201 |
| **Pregunta a alguien que sepas que tiene la capacidad de perdonar por su experiencia**. O lee algo sobre personajes famosos por ello: N. Mandela, M. Gandhi, M. Luther-King hijo… | 201 |
| **Practicar la empatía**.<br>Cuanto más logres entender y ocuparte de la perspectiva ajena más fácil te será perdonar.<br>Presta atención cada vez que alguien hace algo que no comprendes. Trata de entender los pensamientos, sentimientos e intenciones de quien lo hizo. Quizá puedes preguntárselo. | 201 |
| **Escribe la carta de disculpa que te gustaría recibir,** con las explicaciones que tú podrías tener si el agresor hubieses sido tú. Te ayudará a ver las cosas desde otra perspectiva. | 202 |
| **Elucubra menos.**<br>Dar vueltas a la ofensa o fantasear sobre la venganza aumentan la hostilidad, el dolor y la culpa a largo plazo, incluso aunque en el momento de descargue. Usa las técnicas del capítulo 4. | 203 |
| **Establecer contacto** con la persona que te ofendió. Esto te puede ayudar a ti, al ofensor y a tu relación. Puede ser enviando la carta de perdón que se describió más arriba (ojo: no siempre conviene) o simplemente ser amable con la otra persona. | 204 |
| Si te ha ayudado esta actividad, prueba también “Desarrollar estrategias para afrontar” y “Cultivar el optimismo” | 204 |

## CAPÍTULO 7: VIVIR EL PRESENTE

| | |
|---|---|
| Habitualmente no disfrutamos del presente por tener la cabeza en otro momento o lugar. | 205 |

**Actividad 8: Fluir más**

| | |
|---|---|
| Estado de flujo: Estado de ensimismamiento y concentración intensa en el momento presente (M. Csikszentmihalyi) | 205-206 |

| | |
|---|---|
| Son situaciones en las que estás absorto en lo que haces, sin conciencia de ti mismo (puedes no darte cuenta de que te molesta la espalda), perdiendo la noción del tiempo. | |
| Se realiza la actividad porque sí. El proceso es intrínsecamente satisfactorio. Sentimos como que "una corriente nos lleva" (= fluir). Sin embargo, cuando nos preocupa el objetivo, el resultado, dejamos de obtener placer por el presente, por el proceso. | 206, 208 |
| La actividad es un desafío apasionante, que pone a prueba tu habilidad y experiencia mental y corporal. La clave está en el equilibrio entre la habilidad y los desafíos. Que la actividad en medio del aburrimiento y la ansiedad. Si aumentan nuestras habilidades, habrá que aumentar el desafío. | 206-208 |
| Al fluir nos sentimos fuertes y eficaces, alertas, con control y para nada conscientes de sí mismas. Supone un "colocón" positivo y sin efectos nocivos. | 206-207 |
| El estado de flujo es algo natural en el niño. | 210 |
| En realidad, si lo entrenamos, podemos fluir en casi todo lo que hacemos, por monótono que parezca. | 205-206 |
| Los que a los 13 años descubren en qué áreas fluyen perseveran en dichas áreas. | 207 |
| Cómo aumentar las experiencias de flujo: | 208 |
| **Controlar la atención.**<br>Enfráscate totalmente en algo. "Mi experiencia es aquello en lo que pongo atención" (William James). Hay una cantidad limitada de atención. Decidir dónde ponerla es decisivo. | 209 |
| **Adoptar valores nuevos**<br>1.- Ábrete a experiencias nuevas y diferentes.<br>2.- Aprende hasta el día en que te mueras. | 210 |
| **Aprender con qué fluyes.**<br>Establece los horarios y actividades en que fluyes… e intenta multiplicarlos. | 210 |
| **Transforma las tareas rutinarias.**<br>Hazlo creando actividades de "microflujo" mientras haces otras tareas (crea poemas mientras esperas, busca los ritmos de las cancines que escuchas…) | 211 |
| **Fluir conversando**<br>Concentra tu atención con toda intensidad en lo que la persona dice y en tus reacciones a sus palabras. No respondas en seguida; dale tiempo a explayarse, más bien pregunta. Proponte saber más de que piensa y siente. | 212 |
| **Ocio inteligente**<br>¿En qué % de tu tiempo de ocio te concentras de verdad, usas tus habilidades? Si es bajo, quizá no fluyes mucho en tu tiempo de ocio. "Hacer el vago" está bien un rato (45 minutos son suficiente para "descomprimir" tras el estrés, pero más tiempo… ya es "vegetar". | 213 |
| **Trabajo inteligente**<br>Hay 3 maneras de tomarse el trabajo:<br>- Como un empleo, para ganar dinero. Se percibe como un mal necesario.<br>- Como una carrera, para promocionarse. Se invierte más energía en ello para un bien posterior.<br>- Como una vocación. Se disfruta trabajando.<br>Hay profesiones más proclives a ser vocacionales (artistas, profesoras, científicos) pero no solo: trabajadoras de la limpieza pueden ver la influencia social de su trabajo, y se ven como parte de un conjunto equilibrado más grande, asumiendo tareas que se escapan de su obligación… | 213-214 |
| **Esforzarse por alcanzar el "superflujo"**<br>Son experiencias en las que no sólo estás totalmente absorto y no piensas en ti mismo, sino que trasciendes del todo, reforzando la sensación de ser parte de algo más grande. (por ejemplo, en una conversación o una tarea con alguien). | 215 |
| Ojo: las actividades en las que fluimos pueden resultar adictivas y hacer que posterguemos otras facetas de nuestra vida. Préstale atención si sucede eso. | 215-216 |
| Si te ha ayudado esta actividad, prueba también "Saborear las alegrías de la vida" y "Comprometerte con tus objetivos". | 216 |

**Actividad 9: Saborear las alegrías de la vida**

| | |
|---|---|
| Diferencia entre disfrutar y fluir: para disfrutar hay que salir de la experiencia y reconsiderarla (ej: "¡Qué fragancia tienen esas rosas!), mientras que fluir supone una inmersión total en la experiencia. | 218 |
| Rara vez vivimos en el presente y lo disfrutamos, porque creemos que lo más importante ocurrirá en el futuro. A menudo nuestra atención rebosa de pensamientos molestos sobre el pasado, presente y futuro. | 217, 219 |
| Sin embargo, disfrutar de las experiencias positivas de la vida es uno de los principales ingredientes de la felicidad | 217 |
| Disfrute = pensamientos o comportamientos capaces de generar, intensificar o prolongar el placer. Ej: pararte a oler rosas, alegrarte de tus logros o los ajenos | 217 |
| "Mi consejo es que no preguntes por qué ni para qué, sino que te limites a disfrutar del helado que tienes en el plato" (Thornton Wilder) | 216 |
| La mayoría de las personas entiende lo que significa realmente disfrutar tras superar un episodio triste o doloroso. | 217 |
| Disfrutar del pasado rememorando viejos tiempos o disfrutar del futuro esperando o fantaseando lo que pueda ocurrir también aumenta el placer del presente, al traer el de otros momentos. | 217 |
| Ojo con el equilibrio: las personas solo orientadas al presente son menos capaces de retrasar la gratificación y tienen más posibilidades de tener conductas arriesgadas. Una vida estupenda también incluye aprender de los errores del pasado, pensar en el futuro, hacer planes para él y comprometerse con los propios objetivos, como veremos en el capítulo siguiente. | 231-232 |
| La adaptación hedonista hace que nos acostumbremos a la experiencia del presente y obtengamos menos placer. Veamos estrategias para volver a apreciar estas experiencias y dejar de darlas por sentado. Elige una. | 219 |
| **Saborea las experiencias comunes**<br>Dedica unos cuantos minutos al día a disfrutar de verdad algo que normalmente haces a toda prisa (comer, ducharte, andar…).<br>Trata de deleitarte con la sensación de misión cumplida cundo acabes una tarea doméstica o laboral. | 219-220 |
| **Disfruta (del presente) y rememora (el pasado) con familiares y amigos**<br>El placer de maravillarse por el presente o de recordar el pasado puede aumentar en compañía de otras personas que también valoran esa experiencia. | 220-221 |
| **Transpórtate a ti mismo.**<br>Haz una lista de momentos y lugares felices. Luego, con frecuencia (por ejemplo, 2 veces al día durante una semana), relájate + transpórtate con la imaginación a alguno de esos lugares o momentos felices. Recuerda los detalles con toda la precisión que puedas. ¡Cuánto más tiempo dediques a rememorar el pasado más disfrutarás luego del presente! | 221-223 |
| **Revive los días felices**<br>Piensa en uno de los días más felices de tu vida. No lo analices: simplemente limítate a revivirlo y a deleitarte (por ejemplo, 8 minutos al día durante tres días) Te durará el efecto al menos un mes. | 223 |
| **Festeja las buenas noticias**<br>Felicítate por las tuyas y felicita a los demás por las suyas. Transmítelo, festéjalo. Disfrútalo al máximo. No tengas miedo al orgullo: date unas palmaditas en la espalda. Dalas a los demás. | 224 |
| **Permanece abierto a la belleza y a la excelencia.**<br>Permítete admirar de verdad algo bonito o una mezcla de talento, genio o virtud. Siente incluso veneración y respeto. Es más probable que encuentres alegría, sentido y conexiones profundas en la vida. Piensa en el ejemplo del poeta Walt Whitman, cuya actividad favorita era pasear al aire libre y se dijo de él que le gustaban todos los objetos y todas las personas. | 225 |
| **Sé consciente**<br>En muchas tradiciones filosóficas y espirituales se recomienda. Las personas que prestan mucha | 225, 226 |

| | |
|---|---|
| atención al aquí y el ahora y están muy al tanto de lo que ocurre a su alrededor son más felices, prósperas y física y mentalmente saludables. Muchas de las técnicas apropiadas (ser conscientes de las sensaciones corporales, pensamientos y emociones) están integradas en la práctica de la meditación (ver capítulo 9) | |
| **Disfruta con los sentidos**<br>Es una de las maneras fundamentales de promover el disfrute: hacerlo concentradamente en los placeres momentáneos: el dulzor de un mango, el aroma de una panadería, la calidez del sol, el aire fresco tras la tormenta, las pinceladas impresionistas. Cerrar los ojos al comer, ponerte tapones en los oídos en un museo o quedarse quieto mientras se escucha música puede agudizar tu percepción. Mantente absorto en el presente (en estado de flujo) y procura no pensar en nada más, atento a las sensaciones físicas. | 226 |
| **Crea un álbum de recuerdos gratificantes**<br>Míralo con frecuencia, pero no demasiada para no adaptarte al placer que te produce. | 227 |
| **Disfruta con tu cámara fotográfica**<br>En vez de hacer muchas fotos, imprime y enmarca la mejor fotografía que hayas hecho. | 228 |
| **Busca experiencias agridulces,** como son las cosas buenas que se acaban.<br>Cuando somos conscientes de la fugacidad de las cosas, es posible que disfrutemos de cada cosa que hacemos o experimentamos. | 229 |
| **Incrementa la nostalgia**<br>Al recordar momentos maravillosos del pasado, se colocan en la "cuenta bancaria psicológica". | 229-230 |
| Escribir las experiencias es contraproducente para saborear el presente: limítate a disfrutarlas o a compartirlas con otros. Escribir está bien para afrontar experiencias negativas. | 230-231 |
| Si te ha ayudado esta actividad, prueba también "Fluir" y "Comprometerte con tus objetivos" | |

## CAPÍTULO 8

**Actividad 10: Comprometerte con tus objetivos**

| | |
|---|---|
| Las personas que trabajan para conseguir algo importante para ellas son mucho más felices. Las personas felices tienen proyectos. Para el bienestar, trabajar en pos de un objetivo es aún más importante que conseguir el objetivo. | 233 |
| Quizá tus objetivos son los que vende la sociedad (ganar dinero, ser atractivo…) Pero hay otras cosas que te ofrecerán una felicidad más honda y duradera. Descúbrelos. | 234 |
| Todos tenemos objetivos (y cambian con el tiempo) pero quizá te falte motivación y pasión para conseguirlos. Entonces tu prioridad es desarrollar esa pasión o ímpetu. | 234 |
| Ventajas de perseverar tras tus objetivos:<br>- Proporciona sensación de control sobre nuestra vida.<br>- Aumenta nuestra autoestima al ir consiguiendo cada submeta.<br>- Aporta estructura y sentido a nuestra vida…. | 235-236 |
| Tipos de objetivos:<br>- <u>Intrínsecos</u>: los que eliges por ti mismo. Nadie te premia o te obliga a ellos.<br>- <u>Extrínsecos</u>: reflejan lo que los demás aprueban o desean de ti (ganar dinero o fama, hacer lo que otros quieren que hagas…). Se suelen seguir como medio para conseguir un fin (conseguir algo que nos ayude luego a obtener un objetivo intrínseco, ganar un premio, evitar un castigo…)<br>Perseguir objetivos intrínsecos nos hace más felices y es más fácil que perseveremos en ellos. Esos objetivos satisfacen nuestras necesidades psicológicas básicas (sensación de autonomía, de eficacia, de adaptarnos al medio, de tener relaciones sociales satisfactorias…)<br>- <u>Auténticos</u> u autoconcordantes: los que concuerdan con los intereses y valores más profundos de una persona, los que tiene de toda la vida. Perseguir esos objetivos nos hace | 237-243 |

| | |
|---|---|
| más felices y sanos. Fíjate si te sientes "auténtico" cuando persigues un objetivo determinado.<br>- De aproximación: ir a por algo (ejemplo: comer 3 comidas sanas al día)<br>- De evitación: intentar que no ocurra algo. (Ejemplo: no comer cosas poco saludables). Los de evitación suelen ser más difíciles pues implican acotar varios peligros (mientras los de aproximación suelen enseñar un único camino) y enfocan en lo negativo. Los que se orientan a objetivos de aproximación son más felices.<br>- Armoniosos: los que concuerdan entre sí (o sea, no son contrapuestos). Es importante que nuestros objetivos sean armoniosos entre sí.<br>- Flexibles: Somos más felices si tenemos objetivos flexibles, pues las oportunidades para alcanzarlos cambian a lo largo de nuestra vida, y también cambian nuestros intereses.<br>- De actividad: acometer una actividad regular (asociarse a un club de aire libre, a una asociación de voluntarios…) trae una felicidad variada a la que nos acostumbramos menos que conseguir un cambio concreto en tu circunstancia. | |
| Para perseverar en los objetivos conviene… | 243 |
| Elegirlos bien: conviene elegir objetivos intrínsecos, auténticos, de aproximación, armoniosos, basados en actividades y flexibles, en vez de (extrínseco, no auténtico, orientado a la evitación, contrapuesto, basado en las circunstancias, rígido) | 244-245 |
| **Verifica si tus objetivos cumplen las características correctas:**<br>Haz una lista de tus objetivos principales (entre 1 y 8) y verifica si cumplen las características positivas de la lista anterior o no. Si alguno de tus objetivos no cumple todo lo deseable, replantéatelo o replantea su prioridad. | 244-245 |
| **Escribe el legado personal** que querrías dejar al morir. O escribe el tipo de **vida que querrías para tus hijos**.<br>Estas actividades son ideales para encontrar tus objetivos si te ha costado hacer la lista de ellos. Estas actividades ayudan también porque es más fácil perseverar en objetivos que son importantes a largo plazo. | 245-246 |
| **Tratar de hacer los objetivos más tuyos o más gratificantes** conviene si no los sientes como auténticos. | 246-247 |
| **Dedicarse con pasión.**<br>**¡Declarar en público los propósitos** de año nuevo hace 10 veces más probable cumplirlos! | 248 |
| **Ponte a trabajar hacia tus objetivos aunque tengas dudas**: probablemente eso disminuirá esas dudas. Hay muchas pruebas de que hacer algo puede cambiar lo que sentimos al respecto. | 249 |
| **Ser flexible** para cambiar los objetivos o las submetas según cambian las circunstancias. | 250 |
| **No destruir la motivación intrínseca: no recompensar a las personas por lo que ya disfrutan**, pues eso puede hacer disminuir su satisfacción y su interés, convertir en "trabajo" lo que era un "juego". Está demostrado con niños. | 251 |
| **Descomponer los objetivos en submetas más pequeñas.** | 252-254 |
| Si te ha ayudado esta actividad, prueba también "Saborear las alegrías de la vida" y "Desarrollar estrategias para afrontar" | 256 |

## CAPÍTULO 9: Ocuparte de tu cuerpo y de tu alma

**NOTA del IES ALFREDO KRAUS:** El presente resumen intenta exclusivamente reflejar el contenido del libro original, lo cual no supone un acuerdo con el enfoque religioso que contiene el libro.

**Actividad 11: Practicar la religión y la espiritualidad**

| | |
|---|---|
| Se define espiritualidad como la "búsqueda de lo sagrado", es decir, la búsqueda del sentido de la vida a través de algo que es más grande que el yo individual (podríamos llamarlo "autotrascendencia"). La mayoría de las personas espirituales se definen a sí mismas como religiosas. Los beneficios de la espiritualidad son esencialmente los mismos que los de la religión. | 262 |
| Las personas espirituales son bastante más felices, mental y físicamente más sanas, sobrellevan mejor el estrés, sus matrimonios son más satisfactorios. | 262-263 |
| Cada vez más científicos de la psicología sugieren que las personas religiosas son más felices y sanas. En esto influye:<br>- que las religiones suelen prohibir prácticas poco saludables.<br>- que las comunidades religiosas proporcionan una red social amplia que implica apoyo emocional y material, identidad de pensamiento y un entorno bondadoso.<br>- Que la relación con Dios proporciona a las personas consuelo ante las dificultades, autoestima, amor incondicional y paz (si uno cree que Dios va a intervenir cuando se necesite), sentido en los acontecimientos (al pensar que Dios tiene un propósito).<br>- Las personas espirituales y religiosas consideran que perdonan más, y sus prácticas pueden originar sentimientos que aumentan la felicidad: esperanza, gratitud, amor, sobrecogimiento, compasión, alegría y hasta éxtasis. | 258-262 |
| Los no religiosos pueden buscar lo sagrado a través de la meditación, la oración o dando una dimensión espiritual a la vida cotidiana. | 263 |
| La meditación es una técnica poderosa que puede aumentar nuestro bienestar físico y psicológico. La capacidad de trascender la vida común parece ser una de las razones de sus numerosos beneficios. | 263 |
| La oración meditativa es la más beneficiosa, por ejemplo, sólo tratando de estar en presencia de Dios. Los que lo hacen son más felices que quienes piden ayuda a Dios o suplican perdón. | 263 |
| Las personas que trasladan pasivamente sus problemas a Dios muestran niveles inferiores de salud mental. La salud en general es peor en quienes ven un Dios distante y punitivo o quienes están enfadadas con él, así como quienes ven castigos divinos en los acontecimientos. Quienes creen en el pecado original tienen peor autoestima. | 265 |
| La religiosidad está más vinculada a la felicidad en las mujeres que en los hombres; en los afroamericanos que en los blancos, entre los que van a la iglesia o rezan que entre los que sólo tienen creencias religiosas. | 264 |
| Las actividades aquí propuestas, como siempre, serán más eficaces para quienes estén abiertos a ellas y motivados con ellas. | 264 |
| Puedes poner en práctica (con sentido común) alguna de estas estrategias: | 266 |
| **Practicar la religión y la espiritualidad**<br>Únete a un grupo espiritual, lee, ve algún programa de radio o tv, habla con amigos, haz caridad con un grupo espiritual… | 266-267 |
| **Buscar sentido a la vida**<br>Eso debe tener raíces en los propios pensamientos, sentimientos y experiencias. No vale con aceptar ideas de otros.<br>La vida tiene sentido cuando se buscan objetivos armoniosos y alcanzables.<br>El mayor sentido procede de **tener un "plan de vida" coherente. Escribe o cuéntale a alguien la historia de tu vida**, quien eras antes y quién eres ahora, que futuro imaginas para ti, que obstáculos hay, qué supones sobre la vida y el mundo, porqué las cosas son así…<br>La creatividad y la **autotrascendencia** (ayudar a otros o al mundo) pueden ser claves.<br>En el capítulo 6 también vimos cómo en el trauma también se puede encontrar sentido.<br>Las **experiencias emocionales** (sobrecogimiento, maravillamiento, amor, infinitud, belleza, cercanía a la muerte, conversión, éxtasis…) también dan sentido a la vida. | 267 |

| | |
|---|---|
| **Trabajar las respuestas a las grandes preguntas** (¿quién soy?, ¿para qué vivo?, ¿quién es el creador?, ¿Cómo llevo una vida virtuosa y mejoro el mundo a mi alrededor?) es esencial para dar sentido. | |
| **Orar**<br>**Dedica entre 5 minutos y una hora diaria** a la oración: lee, pide, medita "en presencia de Dios", reza ante una situación difícil para ti o ante un hecho hermoso, agradece (como se dijo en el capítulo 4). Casi 7 de cada 10 estadounidenses reza todos los días. Un 6 % no reza nunca. | 268-269 |
| **Encontrar lo sagrado en la vida corriente.**<br>Desarrolla la capacidad de ver lo sagrado en las cosas cotidianas, las hermosas y las simples. Una comida, una nevada, la risa de un niño y los objetos y escenas habituales pueden ser sagrados. Esa es la esencia de la espiritualidad y su recompensa. | 270 |
| Si te ha ayudado esta actividad, prueba también "Ocuparte de tu cuerpo" y "Desarrollar estrategias para afrontar" | 270 |

**Actividad 12: Ocuparte de tu cuerpo.**

**Actividad 12.1: la meditación**

| | |
|---|---|
| Las religiones orientales tienen una espiritualidad contemplativa explícita. En el budismo se alcanza a través de la meditación, que nos ayuda a aceptar las "verdades irrefutables" de que la vida cambia constantemente y de que es inútil nuestro intento de controlarla. Dicen que la meditación da verdadera felicidad por provocar un estado de conciencia y distanciamiento . | 271 |
| La meditación en realidad es una familia de técnicas (zen, vipassana, trascendental…) y tienen distintas categorías (concentrativa, consciente, contemplativa..) pero el ingrediente fundamental y común es cultivar la **atención.** | 271 |
| Los elementos clave son:<br>• No juzgar: observar el presente con imparcialidad, con distancia, sin evaluar.<br>• No esforzarse (no está en contradicción con lo dicho sobre "perseguir los objetivos", sino que permite no centrarse en conseguirlos sino en avanzar hacia ellos)<br>• Tener paciencia: no forzar las cosas, dejar que se desarrollen a su momento.<br>• Tener confianza: confía en ti mismo y en que las cosas saldrán bien en la vida.<br>• Ser abierto: presta a tención a lo más insignificante, como si lo vieses por primera vez.<br>• Despreocuparse, liberarte de las preocupaciones (desapego). | 271-272 |
| Está demostrado que a meditación aumenta la felicidad, mejora las emociones positivas, la salud física, la "realización personal" y la "madurez moral". Hay estudios que reflejan mejoras en la inteligencia, las calificaciones académicas, la creatividad, la flexibilidad cognitiva en ancianos, la empatía, las experiencias espirituales. | 272-274 |
| Al meditar se alcanza descanso fisiológico (decrece el ritmo respiratorio) mientras se mejora la conciencia y atención (mayor flujo sanguíneo y otros marcadores en el cerebro). También aumenta la actividad en la corteza prefrontal izquierda (cosa típica de las personas felices, orientadas a la aproximación y de fuertes respuestas inmunitarias) | 272-273 |
| Pascal: "Todos los problemas de la humanidad se deben a que el hombre no es capaz de sentarse tranquilo y solo en una habitación". | 275 |
| Cómo meditar:<br>Siéntate con la espalda recta, cierra los ojos, concéntrate en la respiración. Al espirar, repite en silencio una palabra corta como "uno". "om", "ser" o si lo prefieres, concéntrate en un objeto (vela) un sonido (tono) o una tarea (respiración). Despégate de tus pensamientos. Si tu mente divaga, lleva la atención de nuevo a la respiración. Intenta hacerlo todos los días, aumentando el tiempo, desde 5 minutos a 20, en un espacio tranquilo y cómodo, que puede estar decorado con cosas inspiradoras o vacío. | 274-275 |

**Actividad 12.2: la actividad física**

| | |
|---|---|
| El ejercicio físico es muy probablemente la actividad más eficaz para aumentar la felicidad de forma instantánea. Mejora la autoestima, la autoconfianza, la sensación de control, de poder. Es una actividad donde es fácil "fluir" y para distraerse alejando las preocupaciones, como un tiempo de descanso. | 277 |
| Todo ello le asemeja bastante a la meditación, con efectos similares que duran horas, produciendo emociones positivas y hormonas que mejoran el estado de ánimo, si bien el ejercicio produce emociones de alta excitación (energía, entusiasmo, vigor) y la meditación produce energías de baja excitación (serenidad, paz, calma) | 277 |
| Por supuesto, además de las ventajas instantáneas, el ejercicio también presenta mejoras "crónicas" si perseveras, pudiendo convertirse en una rutina natural de tu vida. | 279 |
| En general, el ejercicio físico reduce la ansiedad y el estrés y es tan eficaz para tratar la depresión como los fármacos, pero más barato, sin efectos secundarios y de efectos más duraderos. También mejora la forma física, protege de morir por dolencias cardíacas o cáncer y de otras enfermedades (diabetes, hipertensión) fortalece huesos, músculos y articulaciones, ayuda a dormir mejor, protege de discapacidades cognitivas y ayuda a controlar el peso. | 276-278 |
| Haciéndolo con otras personas, aumenta obviamente el contacto social. | 278 |
| Hay personas que sienten placer cuando hacen ejercicio y otras, desagrado. Una actividad física rigurosa te puede hacer sentir mal. Busca un ejercicio adecuado a tu estilo de vida, tus recursos, tu personalidad, el clima de tu lugar. Y practícalo según tu nivel de condición física ¡No te pases! Calcula tu ritmo cardíaco máximo (220 menos tu edad) y prueba a hacer ejercicio entre el 60 y 80% de esa cifra (con 32 años, entre 122 y 150 pulsaciones por minuto) | 279-281 |
| Decide fechas y horas a la que hacer ejercicio. Trátalas como si fueran horas fijas. Si es posible, a una hora del día que tengas energía. Lo ideal es hacer ejercicio moderado 30 minutos al día, pero mejor 10 minutos que nada. Empieza suave. Si ya haces ejercicio, auméntalo un poco. | 281 |

| | |
|---|---|
| Si no dormimos lo suficiente se resentirá el estado de ánimo, la energía, la alerta, la salud y la longevidad. La sociedad occidental necesita dormir una hora más, según un investigador. | 282 |

**Actividad 12.3: Actuar como una persona feliz**

| | |
|---|---|
| Simular que eres feliz hace feliz: sonreír, alisar la frente o abrir las manos hace sentir alegría; fruncir la frente o cerrar los puños te puede hacer sentir irritación, al informar al cerebro de esas sensaciones físicas. | 283 |
| Examinar chistes con sosteniendo un lápiz entre los dientes (sonriendo) hace percibirlos graciosos, hacerlo sosteniéndolo entre los dientes (enfado) no. | 283 |
| Quizá es un efecto modesto: la sensación, según algunos, es no tanto de felicidad sino de "como si estuvieses feliz" | 284 |
| Las personas felices o tristes acaban teniendo una cara que expresa eso, y parece que suprimir aunque sea con medios artificiales (botox) estas líneas expresivas cambian la emoción interna. | 284-285 |
| Si sonríes el mundo sonríe contigo: sonreír mejora las relaciones, estimula al otro a ayudarte y a vivir sus propias emociones positivas, así como a disolver las negativas (reduce las hormonas del estrés y las hormonas beneficiosas, incluida la del crecimiento). Una madre no sólo debe ser una buena madre, sino una persona feliz (Eric Fromm). | 285-286 |
| Así que **sonríe, yérguete, actúa con brío, abraza, actúa como si estuvieses seguro de ti, como si fueras optimista y extrovertido** | 286 |
| Si te ha ayudado esta actividad, prueba también "Comprometerte con tus objetivos" y "Saborear las alegrías de la vida" | 270 |

## CAPÍTULO 10: LAS CINCO CLAVES DE LA FELICIDAD SOSTENIBLE.

| | |
|---|---|
| Claves para incrementar a largo plazo nuestra felicidad: | 291 |

**Clave 1: La emoción positiva**

| | |
|---|---|
| Las emociones positivas frecuentes (alegría, placer, satisfacción, serenidad, curiosidad, interés, vitalidad, entusiasmo, vigor, emoción y orgullo) son el sello distintivo de la felicidad, aunque también se experimenten sensaciones negativas a veces. | 292 |
| Los momentos de placer no sólo te hacen sentir bien, sino que ensanchan tus horizontes y tus capacidades, provocando una espiral ascendente. | 293 |
| Ninguna estrategia de las dichas en este libro puede aumentar la felicidad de modo constante si solo se hace una vez, por tanto, si te llega de repente mucho dinero, no lo gastes en una cosa, sino en muchas cosas. No son los grandes acontecimientos los importantes para la felicidad: piensa en… | 293-294 |
| .. la experiencia de comer atentamente una madalena mojada en té que describe Marcel Proust | 294-295 |
| En la depresión el problema no es que se prevea cosas malas, sino que no se cree que vaya a ocurrir cosas buenas. La recuperación de la depresión ocurre muchas veces a partir de una experiencia positiva que otorga la sensación de "volver a empezar". | 296 |
| La depresión también tiene como base pensamientos negativos. Para hacer desaparecer los síntomas depresivos, conviene buscar actividades y experiencias como las de este libro: que proporcionen emociones positivas (por ejemplo la alegría de superar un obstáculo) y sus pensamientos asociados ("soy más fuete o hábil de lo que creía"), incentivando en general el pensamiento positivo. | 296-297 |
| El estado de ánimo alegre contribuye a la sensación de que la vida tiene más sentido. | 299-300 |
| Una de los motivos principales de la duración de la felicidad de estas actividades para la felicidad es que las realizas tú, la fuente eres tú, luego es renovable. | 300 |

**Clave 2: El momento más oportuno y la variedad**

| | |
|---|---|
| Es imprescindible poner en práctica las estrategias para la felicidad de modo que no nos habituemos a ellas, por lo que hay que elegir bien la frecuencia y cuidar la variedad al repetirlas, no haciéndolas siempre igual. La rutina en el modo no funciona. | 301-305 |

**Clave 3: El apoyo social**

| | |
|---|---|
| Tener alguien con quien cumplir el programa o quien te apoye es una ventaja enorme. Ayuda mucho a mantenerse en el tiempo. Muchas organizaciones (como Alcohólicos Anónimos) destacan la importancia de ir "en equipo". | 306-308 |

**Clave 4: Motivación, esfuerzo y compromiso**

| | |
|---|---|
| Para incrementar la felicidad, como para cualquier objetivo, hay 4 pasos: Decidir emprender el programa, aprender lo que hay que hacer, hacer un esfuerzo semanal o diario y comprometerse a largo plazo con el objetivo. | 309 |
| La motivación es imprescindible en los 4 pasos, es clave para el éxito. A más motivación más éxito. Se está muy motivado cuando el deseo procede de lo más profundo de ti. | 310 |
| Cada vez que tomas una decisión conviertes la parte central de ti mismo, esa parte de ti que elige, en algo un poquito diferente de lo que era antes. (C.S.Lewis) | 309 |
| Si no se persevera en el programa de felicidad los efectos se diluyen… como pasa con cualquier medicina. | 311 |

| | |
|---|---|
| Muchas de estas actividades no requieren tiempo, sino que son maneras de vivir la vida. | 312 |

**Clave 5: El hábito**

| | |
|---|---|
| El esfuerzo es mayor al principio; pero al hacerse habituales disminuye. | 313 |
| Un hábito es algo que hacemos sin tener que tomar una nueva decisión al respecto. | 314 |
| Al repetir un comportamiento, se forma en el cerebro una asociación entre la circunstancia y el comportamiento, de forma que pasa a ser un proceso automático. Cuanta mayor sea la frecuencia mayor se vuelve la conexión. | 314 |
| ¿Cuesta hacer un hábito? En un estudio clásico se observó que el 63% de la gente que se lo había propuesto había dejado de fumar o había perdido su sobrepeso… pero tras varios intentos y fracasos de coger ese hábito. | 315-316 |

## EPÍLOGO: SI ESTÁS DEPRIMIDO

**¿Qué es la depresión?**

| | |
|---|---|
| Hay 9 síntomas clásicos, de los cuales dos son los principales para diagnosticar la depresión:<br>1. Tristeza la mayor parte del día: sentirse desanimado, angustiado o "vacio", aunque es posible que algunas personas se sientan tensas o irritables.<br>2. Menos interés y menos placer en casi todas las aficiones o actividades con las que antes uno solía disfrutar.<br>3. Exceso de culpa, impotencia, sentimiento de no valer nada.<br>4. Fatiga, falta de energía.<br>5. Dificultad para concentrarse, recordar, tomar decisiones.<br>6. Problemas con el sueño (insomnio, despertarse pronto, dormir demasiado).<br>7. Problemas con la comida: comer demasiado o perder el apetito.<br>8. Sensación de agitación o flojera generalizada.<br>9. Pensamientos en torno a la muerte o el suicidio, intentos de suicidio. | 323 |
| Es importante diferencias una depresión clínica (que afecta a todo tu cuerpo y tu persona) de una tristeza pasajera. | 324 |

**Causas**

| | |
|---|---|
| La depresión depende de la genética y del entorno. Las personas con depresión grave presentan alteraciones de la corteza prefrontal y el sistema límbico, pero la propensión genética o biológica no basta para provocar la depresión: hace falta un estrés o algún desencadenante, como podría ser un acontecimiento duro o malas experiencias infantiles (según algunos autores). Pero, sobre todo, mucha investigación pone como causas:<br>- La idea de que nuestra felicidad depende de ser perfectos o de la aprobación de los demás.<br>- La desesperanza: esperar cosas malas o que no nos va a ocurrir nada realmente bueno. | 326-329 |
| También son factores de riesgo: la poca sociabilidad, la timidez o retraimiento y la dependencia excesiva de los demás. | 330 |

**Tratamiento de la depresión**

| | |
|---|---|
| Las personas deprimidas tardan de media 9 años en buscar tratamiento. Si estás deprimido busca tratamiento, son eficaces. | 325 y 341 |
| Tratamientos de la depresión: si es leve, la psicoterapia. Si es moderada o grave, los antidepresivos. Para la mayoría, combinar ambas cosas es lo mejor. Lo más utilizado es la terapia cognitivo- | 331-336 |

| | |
|---|---|
| conductual (para atacar los problemas con tus pensamientos), pero también se usa la terapia interpersonal (para atajar los probables problemas interpersonales: de familia, pareja…) | |
| Las personas que están deprimidas pueden probar este programa para ser más felices, pero este libro no pretende aliviar la depresión. | 319 |
| Hasta las personas más deprimidas pueden mejorar si hacen un sencillo ejercicio cotidiano para incrementar la felicidad: dedicar un tiempo todos los días a recordar tres cosas que van bien. | 341 |
| Es muy probable que las actividades de este libro aligeren tu depresión. | 342 |