



¿Cómo conseguirla?

ENTRENA TU FELICIDAD

Es la más deseada y buscada. ¿Existe realmente o está dentro de cada uno? Expertos y 'coaches' **desvelan las claves** para alcanzarla.

POR CLAUDIA SÁIZ

La búsqueda de la felicidad es una meta fundamental», dice la ONU en su página *web*. Suena bien, aunque muchas veces uno se queda rascándose la cabeza. Intelectuales, filósofos, sociólogos, vividores, creativos y gentes del montón han dado vueltas y más vueltas al asunto. ¿La felicidad es la meta o el camino? ¿Se trata de una utopía o de una realidad al alcance de nuestra mano? ¿Es siempre fugaz o puede tornarse duradera? ¿Llamará a su antojo a nuestra puerta o hay que salir a perseguirla? Ese santo grimal mutante que adopta mil caras y formas al ritmo de la sociedad tuvo no hace mucho la apariencia de un piso en propiedad, de un deportivo con asientos de cuero y de un billete a cualquier paraíso —de ida y vuelta, eso sí, para contarlo—. Eran los tiempos, en la segunda mitad del siglo XX, en los que el concepto imperante era el de aquella felicidad que permanecía encadenada al consumo, el confort y los bienes materiales. «Es el olor de un coche nuevo», decía, para sintetizar el sentir de la época, Don Draper, el creativo publicitario que *ejerce* de personaje principal de la serie *Mad Men*. A finales de los 90 ser feliz dependía del estatus, y la exigencia social para conseguir ser alguien dejaba en segundo plano *cosas* como familia, vida privada, tiempo libre y ocio. Hoy el concepto se vincula más al ser que al tener. «Para mí es sentir ese equilibrio emocional que hace que estés en paz contigo mismo y que disfrutes de los pequeños detalles del día a día. Es sentir el abrazo amigo de la vida. Es una mezcla de paz interior y energía vital», afirma María Jesús Álava Reyes, psicóloga y autora de *Las tres claves de la felicidad* y *La inutilidad del sufrimiento* (ambos de La Esfera de los Libros). «Hablar de felicidad está de moda, pero no siempre ha sido así. Cuando era pequeña nadie lo hacía, ya que cubrir las mínimas necesidades diarias ocupaba la mayor parte del tiempo. Afortunadamente eso ha cambiado. En la actualidad ya no resulta cursi, y hasta los propios economistas consideran que cualquier persona

debería pararse a pensar en sus prioridades, a mirarse de frente y detectar dónde poner el foco», confiesa Adela Balderas, profesora, investigadora y *coach*. Hay quien incluso la ha decretado por ley y la ha convertido en artículo de honor en su constitución. Verídico: fue Jigme Singye Wangchuck, el cuarto rey de Bután, quien lo estableció en su discurso de coronación. «La felicidad interior bruta es mucho más importante que el producto interior bruto», aseguró el monarca. Desde entonces esa filosofía ha guiado la política del pequeño país y su modelo de desarrollo. Es su manera de apostar por la teoría de que el dinero no da la felicidad —o, al menos, no sin la ayuda de otros factores espirituales—, por la idea de que cada paso de una sociedad debe valorarse en función no sólo de su rendimiento económico, sino también de si conduce al bienestar y a la plenitud de sus miembros.

“
Vivimos muy pendientes de lo que nos falta, sin valorar lo que hemos logrado. Construir una vida plena tiene que ver con el uso de nuestras fortalezas, como la gratitud, la curiosidad y la generosidad (Adela Balderas, *coach* y profesora)
”

El problema es que nos falta capacidad para apreciar lo que tenemos por miedo a quedarnos estancados. Vivimos siempre pendientes de lo que nos falta, sin valorar lo que hemos logrado. Hemos acabado superando las aspiraciones naturales por crecer y prosperar para desembocar en una suerte de avaricia vital. Nunca estamos satisfechos, siempre queremos más, de lo que sea, porque se cree que *más es siempre mejor*. Construir una vida plena está relacionado con el uso de nuestras fortalezas: bondad, gratitud, integridad, curiosidad, valentía y generosidad», puntualiza Adela Balderas. Sin

embargo, a pesar de su cualidad escurridiza, hay quien ha tratado de medir la felicidad, de pesarla, de embotellar la receta y ponerle burbujas y chapa, de encuadernarla y envolverla para regalo. Pero ¿realmente cuáles son los ingredientes del cóctel ideal? Martin Seligman, el padre de la psicología positiva, formuló la ecuación de la felicidad duradera como $F = R + C + V$, donde F es la felicidad; R, el rango base de las características con las que nacemos; C, las circunstancias que nos rodean, y V, las acciones que dependen de nuestra voluntad. De acuerdo con el *Informe mundial de la felicidad 2016*, la mezcla más equilibrada de estos elementos la consiguen Islandia, ►

Isabel Sousa

Neurocoach y directora y coordinadora del Máster en Coaching e Inteligencia Emocional de la Universidad de la Felicidad.

¿Cómo y por qué decides emprender esta iniciativa, la Universidad de la Felicidad?

Surge al plantearnos cómo facilitar que la gente la consiga. La felicidad es una habilidad que puede aprenderse y entrenarse, y pensamos que en España era necesario crear un lugar donde hacerlo. El objetivo de la universidad es enseñar a desarrollar las habilidades que inciden positivamente en los niveles de satisfacción personal.

¿A qué tipo de público os dirigís?

A tres perfiles: personas particulares que desean avanzar en su desarrollo individual, profesionales que quieren ser felices en su trabajo y despertarse motivados cada mañana y gente que aspira a dedicarse laboralmente a facilitar a otros su felicidad.

¿Cómo se enseña a los demás a ser felices y cuáles son los ingredientes necesarios?

La persona tiene que adquirir conciencia de que en sus manos está una parte importante de la gestión de su felicidad. Para nosotros son elementos clave una actitud abierta y positiva, creer en uno mismo y en sus propios recursos, saber ver el lado 'aprovechable' de cada situación y aprender a dirigir nuestra mente y emociones.



«La felicidad no depende estrictamente de nuestras circunstancias, sino de cómo abordamos lo que nos sucede»

(María Jesús Álava Reyes, psicóloga)

Dinamarca y Noruega. De un total de 156 países analizados, España ocupa el puesto 37º. Y, si tenemos en cuenta los resultados del barómetro más reciente del Centro de Investigaciones Sociológicas, publicado el pasado 8 de marzo, casi ocho de cada diez españoles califica con una nota igual o superior a 7 —en una escala que va de 0 a 10— su estado de felicidad y el 12,5 por ciento se declara «completamente feliz».

Jesús Vega ha impartido conferencias en muchos de estos países del bienestar. Exdirector de Recursos Humanos de Banco Santander e Inditex, experto en estrategia y consejero de numerosas empresas, cuando abandonó el grupo textil gallego, en 2006, se llevó consigo la filosofía que predicaba Amancio Ortega: «Tienes que querer a las personas; si no lo haces, no te ayudarán y tú no podrás ayudarlas». Tras un año como mochilero por el mundo en busca de ideas frescas, regresó y creó la aplicación *Feeldreams*, una red social que cumple los sueños de la gente. «Yo, que ya pinto alguna cana, no aspiro a ser feliz: yo aspiro a hacer feliz, a intentar que la gente con menos posibilidades lo sea. Porque

haciendo feliz te sientes mejor. Y, cuando nos sentimos mejor, podemos tener más destellos de felicidad. Nada nos recompensa más que sentirnos útiles para los demás». María Jesús Álava Reyes afirma que, a pesar de que circulan infinidad de teorías sobre la felicidad, existe consenso entre los expertos en que una gran parte de nuestra capacidad par ser felices (alrededor del 40 por ciento) está programada en los genes. «Sentirse feliz o infeliz no depende estrictamente de nuestras circunstancias, sino de cómo las afrontamos. Diversos estudios han demostrado que algunos venimos al mundo más predispuestos para la felicidad que otros. Pero también está en nuestra mano alcanzarla, ya que otro porcentaje decisivo depende de nuestra actitud. Nacemos, pero también *nos hacemos*. Y, en contra de lo que cabría esperar, las circunstancias externas afectan de forma mínima a la felicidad personal. Nuestra manera de abordar los asuntos la condiciona». Rafael Santandreu coincide con este punto de vista. Psicólogo y autor del *best seller El arte de no amargarse la vida* (Planeta) deja un reto

sobre la mesa: «Revisa lo que te dices ante las adversidades y transforma esas palabras en un diálogo de antieje. La persona de hoy es un saco de quejas, y la queja es la madre de todas las neurosis. Practico la terapia cognitiva –vincula conducta y pensamiento– y mi método para ser fuerte emocionalmente pasa por ponerse uno en valor, pues la premisa básica es que sentimos lo que pensamos. Creemos que los factores externos determinan nuestras emociones de forma automática, pero no es así: es nuestro pensamiento quien lo hace, porque lo tamiza todo. Si aprendes a modular ese discurso, tendrás una herramienta bestial para lograr la felicidad: la llave de tus emociones».

renunciar para poder seguir avanzando. Y aspirar a tenerlo todo conduce a la infelicidad». Espiritualidad, vida sencilla, buen humor, actitud... Las claves para alcanzar la felicidad están ahí, pero cada uno las utiliza a su manera. Adela Balderas se aventura con tres estrategias que recomienda convertir en hábitos: «Por un lado, apunta bien alto en tus objetivos, sal a buscar el excelente, ponte retos y disfruta del proceso. Por otro, concreta qué te hace sentir bien y qué medidas vas a tomar para potenciarlo. Por último, *adiós queja, adiós miedos*: invierte los cinco sentidos y la capacidad de sorprenderte en aquello que tienes entre manos. Esfuérzate, vive el presente y apuesta por ser feliz». ■

Una pregunta que suele plantearse a los especialistas es: «¿Por qué en el mundo desarrollado hay más problemas emocionales que nunca?». Según Santandreu, «porque hay más abundancia material y más oportunidades». «Se trata de un arma de doble filo –continúa–, ya que hace que activemos la *necesititis* y convirtamos deseos, oportunidades y aspiraciones en necesidades absolutas sin cuya posesión nos sentimos unos desgraciados». Frente a este fallo, la doctora Álava Reyes constata que uno tiene que aprender a identificar las renunciaciones que hay tras las decisiones. «Si conseguimos aceptarlas, viviremos con mayor plenitud. La vida es así; debemos aprender a

«Estamos convirtiendo nuestras aspiraciones, deseos y oportunidades en necesidades sin cuya posesión nos sentimos desgraciados»
(Rafael Santandreu, psicólogo y escritor)

Mamen Sánchez

Periodista y escritora. Su nueva novela se llama *'La flor y nata'* (Espasa).

¿Cuál es tu receta para la felicidad?

Amor, belleza, serenidad, ternura, risa, confianza, generosidad, poco tráfico, endorfina y serotonina.

¿Y el camino para conseguirla?

No agobiarse. Todos somos felices y desgraciados a ratos. Y no debemos confundir infelicidad con insatisfacción, aburrimiento o cansancio.

¿Qué crees que le falta a la sociedad para ser completamente feliz?

Tiene que dejar de preocuparse por lo material, educar a los hijos para ser buenas personas y no buenos profesionales y disfrutar de la naturaleza, la familia, los amigos y los libros.

