

TENDENCIAS

Estas son las claves para ser feliz según la Universidad de Harvard

El Ciudadano · 15 de noviembre de 2015



No lo decimos nosotros, lo dice la Universidad de Harvard. “La alegría también se aprende, como el golf o el esquí”.

Cada vez parece más claro que la nueva fiebre del oro no tiene que ver con hacerse millonario ni con encontrar la fuente de la eterna juventud. El tesoro más codiciado de nuestros tiempos es atesorar felicidad, un concepto abstracto, subjetivo y difícil de definir, pero que está en boca de todos. Incluso es materia de estudio en la prestigiosa **Universidad de Harvard**.

Durante varios años, algunos de los estudiantes de Psicología de esta universidad americana han sido un poco más felices, no solo por estudiar en una de las mejores facultades del mundo, sino porque, de hecho, han aprendido a través de una asignatura. Su profesor, el doctor israelí **Tal Ben-Shahar**, es experto en Psicología Positiva, una de las corrientes más extendidas y aceptadas en todo el mundo y que él mismo define como “la ciencia de la felicidad”. De hecho, sostiene que la alegría se puede aprender, del mismo modo que uno se instruye para esquiar o a jugar al golf: con técnica y práctica.

El secreto parece estar en aceptar la vida tal y como es, lo cual, según sus palabras, “te liberará del miedo al fracaso y de unas expectativas perfeccionistas”.

Todo lo que puedes lograr con solo reírte

Estos son sus seis consejos principales para sentirse afortunado y contento:

1. Perdone sus fracasos. Es más: ¡celébrelos! “Al igual que es inútil quejarse del efecto de la gravedad sobre la Tierra, es imposible tratar de vivir sin emociones negativas, ya que forman parte de la vida, y son tan naturales como la alegría, la felicidad y el bienestar. Aceptando las emociones negativas, conseguiremos abrirnos a disfrutar de la positividad y la alegría”, añade el experto. Se trata de darnos el derecho a ser humanos y de perdonarnos la debilidad. Ya en el año 1992, Mauger y sus colaboradores estudiaron los efectos del perdón, encontrando que los bajos niveles de este hacia uno mismo se relacionaban con la presencia de trastornos como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima.

2. No dé lo bueno por hecho: agradézcalo. Cosas grandes y pequeñas. “Esa manía que tenemos de pensar que las cosas vienen dadas y siempre estarán ahí tiene poco de realista”.

La felicidad no es el consumo ni el desarrollismo

3. Haga deporte. Para que funcione no es necesario machacarse en el gimnasio o correr 10 kilómetros diarios. Basta con practicar un ejercicio suave como caminar a paso rápido durante 30 minutos al día para que el cerebro secrete endorfinas, esas sustancias que nos hacen sentir *drogados* de felicidad, porque en realidad son unos opiáceos naturales que produce nuestro propio cerebro, que mitigan el dolor y causan placer.

¡Confirmado! Caminar en la naturaleza previene y cura la depresión

4. Simplifique, en el ocio y el trabajo. “Identifiquemos qué es lo verdaderamente importante, y concentrémonos en ello”, propone Tal Ben-Shahar. Ya se sabe que “quien

mucho abarca, poco aprieta”, y por ello lo mejor es centrarse en algo y no intentarlo todo a la vez. Y no se refiere solo al trabajo, sino también al área personal y al tiempo de ocio: “Mejor apagar el teléfono y desconectar del trabajo esas dos o tres horas que se pasa con la familia”.

5. Aprenda a meditar. Este sencillo hábito combate el estrés. A largo plazo, la práctica continuada de ejercicios de meditación contribuye a afrontar mejor los baches de la vida, superar las crisis con mayor fortaleza interior y ser más nosotros mismos bajo cualquier circunstancia”. El profesor de Harvard añade que es también un momento idóneo para manejar nuestros pensamientos hacia el lado positivo, aunque no hay consenso en que el optimismo llegue a garantizar el éxito, sí le aportará un grato momento de paz.

6. Practique una nueva habilidad: la resiliencia. La felicidad depende de nuestro estado mental, no de la cuenta corriente. Concretamente, “nuestro nivel de dicha lo determinará aquello en lo que nos fijemos y en las atribuciones del éxito o el fracaso”. Esto se conoce como *locus de control* o ‘lugar en el que situamos la responsabilidad de los hechos’, un término descubierto y definido por el psicólogo Julian Rotter a mediados del siglo XX y muy investigado en torno al carácter de las personas: los pacientes depresivos atribuyen los fracasos a sí mismos, y el éxito, a situaciones externas a su persona; mientras que la gente positiva tiende a colgarse las medallas, y los problemas, “casi mejor que se los quede otro”. Sin embargo, así perdemos la percepción del fracaso como ‘oportunidad’, que tiene mucho que ver con la resiliencia, un concepto que se ha hecho muy popular con la crisis, y que viene prestado originariamente de la Física y de la Ingeniería, con el que se describe la capacidad de un material para recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora. “En las personas, la resiliencia trata de expresar la capacidad de un individuo para enfrentarse a circunstancias adversas, condiciones de vida difíciles, o situaciones potencialmente traumáticas, y recuperarse saliendo fortalecido y con más recursos.

Vía: <http://diarioecologia.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)