



*«Cuando aceptamos emociones dolorosas, no se quedan más de lo esperado; cuando las rechazamos, se intensifican y se hacen más fuertes»*

La gratitud, la aceptación de las emociones dolorosas, la práctica de ejercicio y el tiempo de calidad con las personas que nos importan son algunas de las claves de la felicidad que defiende Tal Ben-Shahar, pionero del estudio de la psicología positiva en la Universidad de Harvard

«Ser feliz es algo que se debería enseñar en las escuelas, como se enseña matemáticas o lengua»... A Tal Ben-Shahar se le conoce como el gurú de la felicidad del siglo XXI. Fue pionero en crear un seminario de psicología positiva en Harvard cuando apenas se conocía la disciplina y a esas primeras clases solo se apuntaron ocho alumnos. Hoy es uno de los catedráticos más populares de esta universidad y sus clases superan los 1.400 alumnos por semestre.

Actualmente ofrece conferencias y consultoría en todo el mundo y sus temas clave incluyen conceptos como liderazgo, ética, felicidad, autoestima, educación o resiliencia. Además ha publicado varios libros entre los que destacan 'Happier: Learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment', 'Short cuts to happiness: life-changing lessons from my barber' y 'The Joy of Leadership: How Positive Psychology can maximize your impact (and make yo happier) in a challenging world'.

Esta semana Tal Ben-Shahar invita en el Congreso de Educación de SM, 'Ciento Volando' (14-15 de abril), a repensar el concepto de felicidad en tiempos de pandemia. En ABC Bienestar le hemos consultado sobre algunos de sus conceptos más potentes en torno a las relaciones sociales, la amistad, el manejo de las emociones negativas o las rutinas cotidianas para aumentar la felicidad.

### **¿Qué valores y actitudes debemos trabajar para ser felices en tiempos de pandemia?**

Lo primero que debemos hacer cuando las cosas se ponen difíciles es darnos permiso para ser humanos, para abrazar cualquier emoción que surja, sin importar cuán desagradable o no deseada sea. En lugar de rechazar el miedo o la frustración, la ansiedad o la ira, es mejor permitir que sigan su curso natural.

### **¿Y cómo expresar las emociones en lugar de reprimirlas?**

- Podemos escribir un diario, escribir sobre lo que sea que estemos sintiendo. También podemos abrirnos, hablar con personas en las que confiamos. Y, por supuesto darnos permiso para abrir nuestras compuertas y llorar en lugar de contener las lágrimas.

Expresar gratitud puede ayudarnos en momentos difíciles. Numerosas investigaciones confirman que nuestros músculos apreciativos nos hacen más felices y saludables. Dedica dos minutos al día, al despertar o antes de acostarse, a escribir las cosas por las que estás agradecido. Siempre podemos encontrar algo por lo que estar agradecidos, incluso en medio de las dificultades. Tanto si tu lista incluye elementos importantes como si son menores, los beneficios de la práctica pueden ser sustanciales. Porque cuando agradecemos lo bueno, lo apreciamos, le damos valor.

Y también ayuda hacer ejercicio. Es lamentable que una de las primeras cosas que se queden en el camino en tiempos estresantes es nuestra inclinación a movernos. Pero no hay un momento más importante para hacer ejercicio que ahora. Camina 30 minutos al aire libre o, si estás en cuarentena en tu casa, participa en una de las muchas prácticas de entrenamientos de alta intensidad o HIIT disponibles online. El ejercicio no solo nos hace más fuertes físicamente, sino que contribuye significativamente a nuestra fortaleza psicológica.

### **¿Y qué hay de nuestras relaciones con los demás?**

Las relaciones son posiblemente el predictor número uno de la salud física y mental. Siempre es importante pasar tiempo de calidad con las personas que nos importan y que se preocupan por nosotros,

especialmente en tiempos de estrés. Y aunque el atractivo de las pantallas pueda ser más fuerte que el de las personas reales, no proporciona los beneficios psicológicos y fisiológicos de las interacciones cara a cara. Siempre que sea posible, desconéctate (de la tecnología) para conectarte (con las personas).

### **¿Cómo afrontar el aluvión de malas noticias?**

- La mejor manera de lidiar con el impacto deprimente y desmoralizador del constante aluvión de malas noticias es la distracción. La distracción no es sinónimo de negación. No estamos enterrando la cabeza en la arena cuando pensamos en algo más que en la amenaza del Covid-19. De hecho, pensar constantemente en el virus porque es de lo que todo el mundo habla, es insalubre e inútil. ¿Entonces qué podemos hacer? Hay innumerables opciones. Ver tu serie favorita, escuchar la música que amas, dedicarte a un pasatiempo, jugar con tu familia y amigos... Todo esto puede constituir una forma saludable de distracción.

Shakespeare escribió que «no hay nada bueno ni malo pero el pensamientos lo hace así». Si bien el dramaturgo británico podría haber llevado este replanteamiento demasiado lejos, lo cierto es que tenemos un gran control sobre cómo interpretamos y, por tanto experimentamos, una situación. Pregúntate cuáles son las posibles ventajas de la situación actual. Reenfocar no implica que debas o puedas regocijarte en lo que pasa. Las cosas no necesariamente suceden para bien, pero puedes optar por aprovecharlas al máximo.

### **¿Cuáles son los principales enemigos de la felicidad en tiempos de pandemia?**

Hoy en día es principalmente la tecnología, o más bien la adicción a la tecnología. ¿Lo virtual se relaciona con lo real!

«Las cosas no necesariamente suceden para bien, pero puedes optar por aprovecharlas al máximo»

### **Y cómo se hace un buen uso de la tecnología para ser felices?**

Debemos limitar nuestro consumo de tecnología. La moderación es clave. Hacer un buen uso de la tecnología significa usarla para facilitar las interacciones cara a cara, y cuando no podamos tener estas reuniones en persona se usa la tecnología para tener conversaciones profundas y significativas.

### **Durante la pandemia hemos cambiado nuestra forma de relacionarnos con los demás, ¿cómo afecta esto a la salud mental?**

Las relaciones son fundamentales para la felicidad verdadera y duradera. Hay dos cosas que son importantes en nuestro enfoque de las relaciones. Primero, que las prioricemos. Hoy en día, demasiadas personas dan prioridad al trabajo y/o el dinero, y las relaciones pasan a un segundo plano. El tiempo con las personas que nos importan y que se preocupan por nosotros es fundamental para la felicidad. En segundo lugar, las relaciones deben ser reales. Mil amigos en las redes sociales no sustituyen al mejor amigo. Las interacciones cara a cara, sin la interferencia de la tecnología, son importantes. Y si no podemos encontrarnos cara a cara debido al distanciamiento social, entonces debemos hacer todo lo posible para mantener relaciones profundas en lugar de caer en la superficialidad.

### ***¿Influye nuestro carácter en la percepción de la felicidad?***

Si bien hay algún componente genético en nuestra felicidad (algunas personas nacen con una disposición feliz y otras no), nuestros genes definen un rango, no un punto fijo. Todos podemos volvernos significativamente más felices, aunque algunas personas lo tengan más fácil que otras. Y la mayoría de las personas no alcanzan su potencial de felicidad. Así que sí, algunas personas tienden a la tristeza, la ansiedad o la ira más que otras y, sin embargo, todavía tenemos mucho control sobre lo que hacemos con nuestra predisposición genética.

«Algunas personas tienden a la tristeza, la ansiedad o la ira más que otras y, sin embargo, todavía tenemos mucho control sobre lo que hacemos con nuestra predisposición genética»

### ***¿Existen las personas tóxicas?***

Si. Las emociones son contagiosas, así que cuando estamos rodeados de personas optimistas nos volvemos más optimistas, y cuando estamos rodeados de personas pesimistas nos volvemos más pesimistas. De manera similar, las personas que se quejan mucho, por supuesto, impactan en nuestro bienestar, y comenzamos a ver lo negativo en las cosas más de lo que solemos ver. Dicho esto lo que tampoco queremos es gente que ignore lo que es malo o negativo en el mundo. La mejor visión del mundo es la realista. Hay altibajos en el mundo, positivos y negativos.

### ***Usted defiende que las emociones que consideramos negativas ayudan a ser felices...***

- En primer lugar, las emociones dolorosas son naturales y no hay mucho que podamos hacer al respecto. Necesitamos abrazarlas y aceptarlas en lugar de luchar y rechazarlas. Cuando aceptamos

emociones dolorosas, no se quedan más de lo esperado; cuando las rechazamos, se intensifican y se hacen más fuertes.

En segundo lugar, también aprendemos y crecemos a partir de experiencias dolorosas: nos volvemos más reflexivos y empáticos hacia los demás.

«Cuando aceptamos emociones dolorosas, no se quedan más de lo esperado; cuando las rechazamos, se intensifican y se hacen más fuertes»

### ***¿Cuáles son las mejores técnicas para entrenar la mente para ser más feliz?***

La meditación de atención plena es una práctica poderosa que literalmente puede cambiar la forma en que funciona el cerebro. Además, expresar gratitud con regularidad puede ser muy útil para ayudarnos a ser más positivos, optimistas y, en última instancia, más felices.

### ***¿Qué es lo más importante que debemos enseñarle a un niño para que aprenda a ser feliz?***

Que la vida no siempre es fácil y que inevitablemente experimentarán penurias y dificultades, dolor y tristeza. Al mismo tiempo, hay cosas que pueden hacer para ayudarse a sí mismos y a otros a lidiar con estas dificultades y experimentar alegría, amor y felicidad.

### ***¿Es usted feliz?***

Ciertamente soy más feliz hoy que hace 30 años cuando comencé a estudiar la felicidad. Al mismo tiempo, espero ser más feliz en cinco o diez años de lo que soy hoy. La felicidad no es un punto que hay que alcanzar, sino más bien un viaje, un viaje que termina cuando termina la vida.

**Raquel Alcolea, en [abc.es/](http://abc.es/)**