

Cada determinado tiempo aparecen recetas o **fórmulas de la felicidad**. El ser feliz y cómo conseguirlo es un tema que recurrentemente aparece en los medios de comunicación, y esta es una buena noticia.

Desde luego seguramente sea algo que aporta mucho más que las [serpientes de verano](#) (ese tipo de noticias que los medios de comunicación lanzan en periodos donde la actividad general se aletarga). Por ejemplo, en mi querida Valencia todos los veranos aparece en la playa del Cabanyal una barracuda (tiburón pequeño) y así lo reflejan los medios. ¿Será la misma barracuda año tras año? ¿O quizá su hija?

Además de útiles, los artículos sobre la felicidad suelen llamar la atención y de ahí sus llamativos titulares: "Este hombre tiene la fórmula de la felicidad" y similares. Pero, ¿que tal si pasamos estas fórmulas por el tamiz, le ponemos un filtro, hacemos una pequeña prueba para ver si estas propuestas son válidas o no? Esto me parece tan importante que fue el hilo conductor de nuestro curso [Aprende Psicología Positiva](#). En este blog seguiré siendo fiel a su lema, "Psicología Positiva para Gente Inteligente" Vamos a ello.

En este caso he elegido un medio muy conocido y una noticia que apareció hace unos meses; **Seis claves para ser feliz, según la Universidad de Harvard**

El País es uno de los medios que suele ofrecer este tipo de noticias. Aquí se hacía eco de una asignatura de la universidad de Harvard impartida por el profesor Tal Ben-Shahar. Peguemos un vistazo a uno de sus vídeos y luego comentemos las claves que se proponen en el artículo.

## **1. Perdone sus fracasos. Es más: ¡celebrelos!**

Aquí se expone uno de los principios básicos de la Psicología Positiva. Una falacia generalizada acerca de la misma es que se centra únicamente en la parte luminosa del ser humano. Nada más lejos de la realidad.

La Psicología Positiva ha hecho un esfuerzo considerable por añadir más peso en la balanza en el lado positivo. Las emociones positivas han sido relegadas dentro del estudio científico de la emocionalidad humana, y había que compensar dicho error.

El **reinterpretar los fracasos** va en esta dirección. ¿Por qué no celebrar cuando las cosas no han ido bien? Podemos pensar que aquello negativo que nos pasa es algo simplemente perjudicial, o una oportunidad para aprender, cambiar mejor.

## **2. No dé lo bueno por hecho: agrádzcalo.**

De nuevo vamos a la raíz de otro de los pilares: el agradecimiento activo. Como vimos en estos dos artículos sobre la **gratitud** ([parte 1](#) y [parte 2](#)) el agradecer las cosas positivas que nos suceden es uno de los pilares del bienestar. Si hay una varita mágica para ser feliz, apostarí por esta.

Bien, tendemos a pensar que aquello que nos pasa de bueno queda fijado en nosotros. No siempre es así, sólo en aquellas situaciones donde el estímulo ha sido realmente intenso, ya que tiempo después el efecto se atenúa.

¿Cómo hacemos para que nos siga resultando beneficioso? Agradeciendo, buscando los motivos para ello y registrándolo. Por tal motivo escribir las cosas buenas que nos pasan forma parte de una buena estrategia y es algo que suelo recomendar a mis clientes.

### 3. Haga deporte.

El deporte es como un combo de elementos potenciadores del bienestar. A nivel puramente físico sabemos que mejora el sistema respiratorio, circulatorio, endocrino y que influye en los ciclos sueño – vigilia (ritmos circadianos).

Hagamos un apunte especial a ese compañero de camino de los psicólogos, el sistema nervioso. Un **sistema nervioso equilibrado** es un sistema en que el organismo que lo aloja hace ejercicio. Sí o sí. El empezar a movernos, a ser más activos, puede ser el primer paso a hacer ejercicio se manera regular, y por tanto multiplicando los beneficios. Nuestro bienestar nos lo agradecerá activamente.

### 4. Simplifique, en el ocio y el trabajo.

Vamos a enlazar este apartado con el anterior punto. Una vida activa no quiere decir una vida hiperestimulada. Si juntamos una cantidad de estímulos, actividades y cosas por hacer tanto de trabajo como de ocio va a ser difícil el ayudarnos a ser felices.

Nuestro cerebro tiene una capacidad enorme para procesar la información que recibe. Pero como todo sistema, si tiene que trabajar en exceso, se fatiga, y ahí empiezan los problemas. Una ansiedad – entendida como el proceso en que los estímulos superan nuestra capacidad de afrontamiento – demasiado prolongada puede acabar en una depresión.

Simplificando nos ahorramos todo ello. El **ponernos las cosas más sencillas** va a hacer que nuestra reserva de energía no se agote.

### 5. Aprenda a meditar.

Seguimos yendo por buen camino en este análisis, ya que se acierta de nuevo.

La [meditación](#) nos aporta beneficios, como cualquier meditador hasta principiante seguro ha experimentado. Aquí me gustaría hacer especial énfasis en que los beneficios van mucho más allá de relajarse. De hecho relajarse no es un efecto directo de la meditación. Tampoco directamente para ser feliz... pero lo facilita mucho.

El toque de oro de la meditación va hacia equilibrar el sistema nervioso. El efecto aquí es a corto, medio y sobre todo a largo plazo. Y además influye en el resto de temas que estamos citando en este post.

[caption id="attachment\_3194" align="aligncenter" width="300"] Yo en el cabo de San Vicente (Portugal). Allí era difícil no ser mindful![/caption]

### 6. Practique una nueva habilidad: la resiliencia.

La resiliencia es la capacidad de adaptarse a la circunstancias, e incluye parámetros de fuerza y flexibilidad. Mediante la resiliencia superamos los obstáculos y os sobreponemos.

Me gusta que se hable de practicar, porque esta no es una capacidad innata. Como casi todo en la vida se aprende y se puede mejorar. En este mismo blog hablé de ello, así que si quieres ponerte el mono de trabajo aquí puedes saber más: [La resiliencia o la capacidad de sobreponerte](#).

### ¿Entonces, hay claves para ser feliz?

Resultado del análisis crítico de las claves: muy bueno. En esta ocasión los contenidos del artículo y de las seis claves me parecen más que acertados y que ofrecen una visión certera de las mismas. Hay claves, que adaptadas a cada cual pueden ayudarnos mucho.

Quisiera también citar aquí otra propuesta, en esta ocasión de [tres claves](#), por parte de la profesora María Jesús Álava (¡cuantos profesionales con talento tenemos la suerte de disponer en España!). Estas serían "perdonarnos el pasado", la segunda clave sería "asumir nuestro presente" y la tercera "ser nuestros mejores amigos, querernos bien y perdonarnos mejor". Por supuesto en el libro que se cita de la autora todo viene desarrollado y explicado al detalle. Vale la pena pegarle un ojo.

Tendemos a buscar "fórmulas" para todo, en este caso para ser feliz. En ocasiones se acierta como en los artículos citados, en otras mejor pasar a leer otra cosa. **¿Conoces otros artículos o libros interesantes sobre la felicidad?** Te leo en los comentarios ;)