

# 2016

La felicidad autentica

Centro de Terapia Breve  
Institut RET de Barcelona

## [ LA FELICIDAD O BIENESTAR SUBJETIVO ]

A pesar de que tengamos limitaciones en poder alcanzar la felicidad autentica, Seligman nos demuestra que a pesar de ellas podemos aprender cómo conseguirla... siempre que tengamos la voluntad de hacerlo.

## LA FELICIDAD O BIENESTAR SUBJETIVO

[Martin Seligman](#), director del Departamento de Psicología de la [Universidad de Pensilvania](#) (centro de estudios pionero en psicología positiva), sostiene que hay varios estudios que apunta a la existencia de tres tipos de vida felices:

- **Vida placentera:** Una vida donde se buscan constantemente las emociones positivas. Este tipo es para los más hedonistas que buscan la felicidad a través de lo que los estimula y les da placer. El problema con este tipo de felicidad basada en estímulos es que dura poco y entonces para ser feliz en el tiempo hay que estar buscando nuevos estímulos constantemente. Además, al conformarnos al placer obtenido de forma cada vez más rápida, necesitamos estímulos cada vez más fuerte para sentir placer, cuya ausencia nos lleva fácilmente a muchos momentos de infelicidad o/y aburrimiento.
- **Vida de compromiso:** Una vida en que el trabajo, la crianza de los hijos, el amor, el tiempo libre... es lo más importante. Este tipo de felicidad se logra cuando nos encontramos inmersos trabajando en algo que nos gusta tanto que se nos pasa el tiempo volando. La investigación señala que este tipo de felicidad dura más en el tiempo que la felicidad hedonista.
- **Vida significativa:** Una vida en el que [se conocen y se utilizan las propias fortalezas](#). Este tipo de felicidad se logra cuando el individuo puede sentirse una parte de algo más grande que él o ella misma y que tiene significado o trascendencia de acuerdo a sus valores. Esta felicidad, según los expertos, es el tipo de felicidad que tiene mayor duración de los tres tipos mencionados.

Martin Seligman, ha propuesto la siguiente fórmula para la Felicidad basándose en el conjunto de sus estudios. Ante todo, es importante distinguir la felicidad momentánea del nivel de felicidad duradera. La felicidad momentánea puede aumentarse fácilmente mediante distintos medios, como comer chocolate, ver una película cómica, recibir un masaje en la espalda o comprar una camisa nueva.

$$\mathbf{S + C + V = \text{Nivel de Felicidad Duradera}}$$



### **S: Set Genético.**

La S se corresponde con nuestro “set genético” o termostato intrínseco de la felicidad. Esa predisposición marcada por genética con la que hemos nacido, a ser personas positivas en mayor o menor medida, heredando los mismos genes que nuestra madre o nuestro padre incluyen en su propio set genético y que a su vez, han heredado de sus propios progenitores. Aproximadamente la mitad de tu capacidad de ser feliz está relacionada con el resultado que tus padres biológicos habrían obtenido en caso de que también los hubieran respondido. Esto significa que heredamos un «timonel» que nos conduce hacia un nivel específico de felicidad o tristeza. Pues, por ejemplo, si tienes una baja afectividad positiva, es posible que te sientas impulsado a evitar el contacto social y por consiguiente a estar solo. Como comentamos al principio de todo, las personas felices son muy sociables y existen motivos para pensar que su felicidad se debe a un alto nivel de socialización satisfactoria. Por lo tanto, si no te rebelas ante los impulsos de tu termostato genético, tendrás menos sentimientos felices.

De todas formas tener un termostato que tiende menos a socializar de por sí no es ni malo ni bueno. La vida biológica y la adaptación a nuestro entorno valoran la diversidad. Si todos fuéramos iguales de guapos o iguales de simpáticos la vida misma no existiría. Estas diferencias hacen, por ejemplo, que hay personas algo más introvertidas que dediquen mas tiempo en descubrir cosas beneficiosas para toda la

humanidad. Cada persona puede potencialmente aportar algo distinto que va a mejorar la vida de todos.

### **C: Circunstancias Personales**

La buena noticia sobre las circunstancias es que algunas generan mayor felicidad. La mala es que cambiar tales circunstancias suele ser poco práctico y costoso. A continuación se describen lo que se ha descubierto en los últimos treinta y cinco años acerca del grado de incidencia que las circunstancias externas tienen sobre la felicidad. Algunos de estos resultados son asombrosos.

Dinero. Existe una gran cantidad de datos sobre cómo la riqueza y la pobreza afectan a la felicidad. ¿Más dinero me haría más feliz? Numerosos estudios demuestran que en la felicidad influye la importancia que una persona le otorga al dinero, más que el dinero en sí. El general el materialismo parece ser contraproducente; en todos los niveles de ingresos reales, quienes valoran el dinero más que otros objetivos están menos satisfechos con sus ingresos y con su vida en general.

Matrimonio. A veces se compara el matrimonio con una prisión, y otras con la alegría eterna. A diferencia del dinero, que, como mucho, ejerce un efecto pequeño, el matrimonio está intrínsecamente relacionado con la felicidad.

Vida social. Las personas muy felices se diferencian claramente de las personas infelices en el hecho de que tienen una vida social rica y satisfactoria. Pasan menos tiempo solas y la mayor parte de éste haciendo vida social.

Emociones negativas. Existen evidencias sólidas que niegan una relación recíproca entre emociones positivas y negativas. Sólo existe una correlación negativa moderada entre emociones positivas y negativas. Esto significa que si tiene una gran cantidad de emotividad negativa en su vida, quizá posea menor emotividad positiva que la media, pero no está ni mucho menos condenado a una vida sin alegrías. Del mismo modo, si en su vida hay considerables emociones positivas, eso sólo lo protege de forma moderada de los pesares. Está demostrado que las mujeres sufren el doble de depresión que los hombres y, en general, presentan más emociones negativas. Sin embargo las mujeres también experimentan mucha más emotividad positiva, con mayor frecuencia y de forma más intensa, que los hombres.

Edad. Los estudios recientes apuntan que la satisfacción con la vida aumenta ligeramente con la edad, la afectividad agradable se reduce un poco y la afectividad negativa no cambia. Lo que si varía a medida que envejecemos es la intensidad de nuestras emociones. Tanto «el sentirse en la cima del mundo» como «en la más profunda de las desesperaciones» es menos habitual a medida que se incrementan la edad y la experiencia.

Salud. Seguro que piensa que la salud es crucial para la felicidad, puesto que el hecho de gozar de buena salud suele considerarse como el ámbito más importante en la vida de una persona. No obstante, resulta que la buena salud objetiva apenas guarda relación con la felicidad; lo que importa es nuestra percepción subjetiva de nuestro estado de salud.

Nivel de estudios, clima, raza y género. Agrupo estas variables porque, por sorprendente que parezca, ninguna de ellas incide demasiado sobre la felicidad. Aunque el nivel de estudios sea un medio para obtener mayores ingresos, no es un instrumento para ser más feliz, con excepción. Las personas que sufren los rigores del invierno en Nebraska creen que los habitantes de California son más felices, pero se equivocan; nos adaptamos al buen tiempo por completo y de forma muy rápida. Con respecto al tono emocional general, las mujeres y los hombres no se diferencian, pero curiosamente se debe al hecho de que las mujeres son más felices y también más infelices que los hombres.

Religión. Los datos de los estudios muestran de forma sistemática que los creyentes son algo más felices y están más satisfechos con la vida que los no creyentes. La relación causal entre religión y vida más sana y de carácter más social no es ningún misterio. Muchas religiones proscriben las drogas, los delitos y la infidelidad, al tiempo que fomentan la caridad, la moderación y el trabajo.

## **V: Voluntad Personal**

Este último sumando de la ecuación de la felicidad es el que quiero que analices con mayor detenimiento. ¿Por qué? Porque es el que depende única y exclusivamente de ti. Se trata de tener la voluntad de ponerse manos a las obras para identificar y mejorar tus fortalezas personales. A través de tus fortalezas podrás sentirte más integrado en el fluir de la vida y superar con más serenidad las dificultades. Esto lo puedes alcanzar a través de cultivar y fortalecer tu resiliencia, es decir la capacidad de aprender en la adversidad

sin “quebrarte”. Además a través de tu voluntad puede aprender (a) a ser más hábiles socialmente, (b) a interpretar de otra manera las adversidades, revisando tu forma de pensar o creencias, (c) a cultivar valores que te guíen a una vida más sana emocionalmente, (d) a vivir de otra manera tu pasado, presente y futuro.

A pesar de que en esta fórmula el factor V represente el 40% de los que serían los ingredientes de la felicidad, es extremadamente importante. De hecho, al mejorar nuestra *resiliencia* y al aprender valores y habilidades relacionados con la felicidad, podrás reinterpretar y utilizar mejor los factores de Herencia y Circunstancias aparentemente negativos. De esta manera, factores que aparentemente parecen jugar en contra de nuestra felicidad autentica, pueden acabar siendo parte de ella. Imagina de que genéticamente una persona sea más introvertida y que entonces tenga más limitaciones a sentirse feliz de forma duradera. Si esta persona encuentra que una de sus fortalezas está en la capacidad de concentrarse asola para escribir libros científicos, puede que valore más este aspecto y que se acepte más fácilmente de tal forma que le costará menos esforzarse de vez en cuando más en ser sociable.

Una característica de las personas que viven una felicidad autentica es la de experimentar el flow o el fluir de la vida. Esta forma de vivir tiene que ver con el sentirse integrado a la vida misma de tal forma que obstáculos y adversidades no representan nada más que aspectos de la vida que se viven y se superan. Vivir en flow es afrontar los retos que se te presentan en la vida desde tu lado positivo. Abordar las situaciones usando tus fortalezas. Aquellas habilidades innatas que te hacen único, que te hacen especial.

Todo el mundo, absolutamente todo el mundo, tenemos habilidades que nos hacen únicos, que nos hacen especiales. Todas las personas destacan por ser excepcionales en una, dos, o tres cosas. Habilidades que le hacen único. Vivir en flow es conocerlas, aceptarlas y convertirlas en el centro de tu comportamiento vital.

¿Y cómo puede alguien saber en lo que es especial?

¿Cómo puede uno descubrir las fortalezas?

Lo primero que debes hacer es agudizar tus sentidos para identificar las actividades positivas que te producen fuerza y satisfacción. Tienes que indagar con interés y objetividad. Debes identificar aquellos momentos en los que disfrutas de verdad.

Hay varias formas:

1. Pregunta a las personas más allegadas. Pregúntales en que creen ellos que eres único. No te sorprendas con lo que te digan. Probablemente pensarás “¿esto?, ¡pero si es muy fácil!”. Pero aquello que es fácil para ti no siempre lo es para los demás: en eso radican las fortalezas.
2. Recuerda experiencias pasadas de las que te encuentras especialmente orgulloso y analiza que habilidades usaste.
3. Piensa en aquellos proyectos o actividades en los que has logrado unos resultados extraordinarios.
4. Analiza los momentos-flow, es decir aquellos momentos en los que has estado trabajando muchas horas seguidas sin parar y con una sonrisa.
5. Cuando estás realizando alguna actividad y piensas “¿cuándo haré esto nuevamente?”, es una señal de que estás disfrutando y poniendo en práctica alguna de tus fortalezas.
6. Averigua tus principales fortalezas a través del test VIA desarrollado por la Universidad de Pensilvania, centro de estudios pionero en psicología positiva.
7. Consulta que tipo de las 8 inteligencias tienes más desarrollada.

*Inteligencia lingüística:* La relacionada con la sensibilidad lingüística, la lectura, la escritura y el habla.

*Inteligencia lógico-matemática:* La relacionada con el raciocinio lógico, el espíritu investigador y la habilidad de lidiar con números.

*Inteligencia espacial:* Relacionada con la imaginación, el diseño artístico y la construcción o realización de obras.

*Inteligencia musical:* Relacionada con las habilidades vocales, la escucha musical, la apreciación musical y la habilidad instrumental.

*Inteligencia corporal-cinestética:* Relacionada con la actividad física, la coordinación corporal, los trabajos manuales y la expresividad corporal.

*Inteligencia interpersonal:* Relacionada con la comprensión, la escucha, la empatía, la asertividad, la relación y el ejercicio de la influencia.

*Inteligencia intra-personal:* Relacionada con el autoconocimiento, la consciencia de metas, la autocrítica personal, la gestión de los sentimientos y las emociones y la administración de comportamientos.

*Inteligencia naturalista:* Relacionada con el cuidado de animales, plantas u otros seres vivos.

Seligman resume su teoría utilizando la sigla **PERMA**:

- Positive emotions (Emociones positivas): aumentar las emociones positivas en el pasado, en el presente y en el futuro.
- Engagement (Compromiso): se trata de la puesta en práctica de las fortalezas personales con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas, de flujo de conciencia ("flow").
- Relationships (Relaciones positivas): dedicar un tiempo a nutrir las relaciones fomenta la sensación de apoyo y compañía.
- Meaning (sentido): incluiría el sentido de la vida y el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo..
- Accomplishment (Logro): establecer metas que nos motive conseguir.

Por supuesto, los cinco componentes no son ni exclusivos ni exhaustivos, es decir, que se pueden perseguir diversos objetivos en el camino de la felicidad y recorrerse desde distintos lugares. Según el propio Seligman, las fortalezas son un elemento presente en todos los componentes, por eso potenciar las fortalezas es una forma de potenciar nuestro bienestar

### *Ejercicios para descubrir la felicidad autentica*

- Piensa en 3 cosas que han ido bien hoy.
- Agradecer: Hacer una visita de agradecimiento a alguien que te ayudó e incluso escribirle una carta de unas 300 palabras para darle las gracias.
- Diseñar un día hermoso y vivirlo: Organizar una jornada llena de sensaciones placenteras y ser conscientes de ellas en el momento para hacer más potente el placer.
- Disfrutar de una tarde de las propias fortalezas: Reservar un espacio para desarrollar desde la conciencia una tarea fundada en las aptitudes innatas, en aquello que te hace fuerte, diferente y especial.
- Usar la diversión para realizar alguna cosa filantrópica: Dedicar una parte del tiempo a una actividad sin ánimo de lucro, solamente para ayudar a los demás de forma desinteresada.