

VANESSA KING

10
CLAVES
PARA
VIVIR FELIZ



Contenido

Prólogo

Un mensaje de Acción para la Felicidad

Introducción:

desentrañemos la felicidad

1 Generosidad

Haz cosas por los demás

2 Relación

Conéctate con la gente

3 Ejercicio

Cuida tu cuerpo

4 Adquirir conciencia

Vive con atención plena

5 Tratar cosas nuevas

Aprende constantemente

6 Dirección

Establece objetivos que anheles

7 Resiliencia

Descubre cómo ser flexible

8 Emociones

Busca lo que es bueno

9 Aceptación

Siéntete cómodo contigo mismo

10 Mayor significado

Forma parte de algo más grande

Lecturas y recursos adicionales

Acerca del autor

Créditos

Pasado

A la memoria de de mis padres, con mucho amor y gratitud.

Presente y futuro

Para Johnn, Alex y Ben, con amor. Deseo que sean felices.

Prólogo

Mi gran sueño es que juntos logremos que el mundo sea un lugar más feliz. Espero que compartas conmigo este sueño y que te unas a mí para conseguir que se vuelva realidad.

En 2011 Geoff Mulgan, Anthony Seldon y yo iniciamos el movimiento Acción para la Felicidad (Action for Happiness) después de la publicación de *La felicidad: Lecciones de una nueva ciencia*. En este libro abogué por la felicidad y la gente me preguntaba constantemente: "¿Cómo podemos tomar acciones?". Nuestra visión en Acción para la Felicidad es crear una sociedad donde exista más felicidad y menos desdicha. Nuestro propósito es apoyar a la gente para que realice cambios positivos en su vida, pero también para crear mayor felicidad en quienes les rodean: en su lugar de trabajo, estudio, vida y diversión. Gracias a la investigación científica sabemos que hacer cosas que aumenten la felicidad de los demás también nos produce más felicidad. Eso es esencial para lo que intentamos.

Este manual se escribió para que te unas a nosotros con la finalidad de marcar la diferencia. Esperamos que capture la "mente" y el "corazón" de la felicidad, apelando tanto a tu racionalidad como a tus emociones, y proveyendo material para que puedas reflexionar sobre el origen de la felicidad (para ti), por qué importa y, principalmente, qué puedes hacer para aumentarla, tanto en ti mismo como en los demás. Se basó en un grupo cada vez mayor de evidencias científicas que nos sirven para detectar qué resulta más eficaz, lo cual añade el peso del rigor científico a los principios y enseñanzas derivadas de las fuentes de sabiduría más antiguas.

No tengo ninguna duda de que existe una gran necesi-

dad de ser felices. Aunque nuestras vidas en el aspecto económico hayan mejorado, se han vuelto cada vez más estresantes. Muchos de nosotros tenemos más en sentido material y, sin embargo, no somos más felices, incluso las tasas de enfermedad mental entre los jóvenes han aumentado. Como economista, estoy muy consciente de que por demasiado tiempo hemos equiparado el bienestar de nuestras sociedades con el producto interno bruto, y la felicidad individual con el poder de compra. Esto debe cambiar. Si queremos que nuestras sociedades mejoren, requerimos hacer modificaciones en las políticas, al igual que en nuestras comunidades, escuelas, sitios de trabajo, familias y en nosotros como individuos.

No dudo de que podamos crear un mundo más feliz. Tú, yo y aquellos que nos rodean: todos podemos marcar la diferencia. Espero que este libro te inspire a realizar acciones.

Profesor Lord Richard Layard,
London School of Economics

Un mensaje de Acción para la Felicidad

Acción para la Felicidad es un movimiento de personas que llevan a cabo acciones para lograr un mundo más feliz y amable. La idea central es simple, pero profunda: la gente se compromete a crear mayor felicidad para sí mismos y también para los demás. Somos un movimiento secular, basado en la ciencia y abierto a todos. Nuestro patrocinador es Su Santidad, el Dalai Lama, cuyos mensajes sobre la felicidad y la compasión encuentran eco en personas con todo tipo de antecedentes.

Desde nuestro lanzamiento en 2011, millones de personas en 170 países se han comprometido con nuestras ideas y cientos de miles se han unido a nuestra comunidad global. Los miembros del movimiento realizan acciones en gran cantidad de formas diferentes: los maestros llevan nuestros recursos a sus aulas; los líderes empresariales los utilizan para crear entornos laborales más felices; y miles de voluntarios llevan a cabo eventos, imparten nuestro curso de ocho semanas y establecen *Happy Cafés* (cafeterías felices) en sus comunidades locales. Más importante que todo, los individuos han realizado cambios significativos en sus vidas, entre los que se incluyen la práctica de la atención plena (*mindfulness* o conciencia plena) y de la gratitud, la mejoría de sus relaciones, una mejor manera de afrontar las dificul-

tades y llevar a cabo más actos de generosidad. Es posible que éstos sean pequeños pasos, pero marcan una verdadera diferencia.

Las *Diez claves para vivir feliz* en este libro son la fuerza impulsora detrás de Acción para la Felicidad. Nos muestran que las mejores cosas de la vida no son cosas, y nos recuerdan que, aunque siempre hay factores fuera de nuestro control, tenemos la opción consciente de elegir nuestra actitud, nuestras acciones y la forma en que tratamos a los demás.

La felicidad no se trata de negar los sentimientos negativos o de estar alegres todo el tiempo. Se refiere a aprovechar al máximo los buenos momentos y, también, aprender a afrontar de manera eficiente los malos. Matthieu Ricard, un científico que se transformó en monje budista, describe la felicidad como “una profunda sensación de florecimiento, no una mera sensación agradable o emoción fugaz, sino un estado óptimo del ser”. Esperamos que este libro te ayude a vivir de modos que creen más de esta felicidad para ti mismo, tus seres queridos, tu comunidad y, de igual forma, para el resto del mundo.

Dr. Mark Williamson,
director de Acción para la Felicidad

Introducción: desentrañemos la felicidad

Tu felicidad es importante. Las personas felices no sólo disfrutan más de la vida y son más resilientes, también tienden a tener más y mejores relaciones, son más sanas en un sentido físico y se involucran más en su trabajo, además de ser más productivas. Éstos son sólo unos cuantos de los beneficios que revela la investigación reciente.

La finalidad de este libro es desentrañar la felicidad para que comprendas lo que la ciencia ha demostrado que son sus ingredientes activos —*Diez claves para vivir feliz*— y por qué son importantes. Aprenderás las acciones prácticas que puedes llevar a cabo, todas sustentadas en las investigaciones más recientes.

Las diez claves son un menú, NO una receta. Diferentes cosas les funcionan a diferentes personas y en diversos momentos, y la decisión personal es importante. Algunas acciones son cosas que querrás volver habituales en tu vida; otras podrían inspirarte a cambiar tu modo de pensar o modificar dónde enfocas tu atención y energía. Algunas de las claves serán especialmente útiles cuando tengas momentos difíciles o te sientas deprimido. Muchos de estos enfoques no requieren dinero ni te demandan mucho tiempo.

Puedes marcar una diferencia: todos podemos. Incluso las pequeñas acciones pueden ayudarte a ser más feliz y eso contribuye a una mayor felicidad en el mundo que te rodea.

En términos prácticos, ¿qué significa la felicidad?

Cuando preguntamos a las personas qué las hace felices, en general comienzan con un listado de cosas que les causan placer: una comida agradable, una copa de vino o un delicioso pastel de chocolate, ver una película emocionante, comprar un nuevo par de zapatos o descargar un videojuego o aplicación nueva y divertida. No es que estas cosas sean malas en sí mismas, pero no bastan para la felicidad. Y cuando estamos ocupados o tristes, es fácil enfocarnos demasiado en ellas.

Si sondeamos un poco más, en general la gente empieza a listar cosas que quizá sean más satisfactorias y perdurables, como pasar tiempo con la familia y los amigos, cuidar de otros, aprender algo nuevo, el trabajo o los pasatiempos, o una sensación de satisfacción y de estar en paz consigo mismos. Así que a menudo tenemos una idea de lo que nos da verdadera felicidad, pero eso no se refleja necesariamente en nuestras acciones cotidianas.

Ahí es donde entra la ciencia: puede ayudarnos a entender por qué la felicidad es importante y a saber qué tiene más probabilidad de causar un mayor impacto en nuestras vidas. También sugiere que ocuparnos de nuestra propia felicidad no es simplemente egoísta o indulgente, sino que parece contagioso.

Si estamos felices, es más probable que aquellos que nos rodean también lo estén, y tenderemos a ayudar más a los demás. Y ése es el asunto, no es una coincidencia que ser generoso y relacionarse sean las primeras dos claves: es más probable que seamos más felices si también nos ocupamos de los demás. De modo que es una cuestión circular. Creo que eso significa que tenemos la responsabilidad de hacer lo mejor posible por manejar cómo nos sentimos.

Ser más felices no significa experimentar placer todo el tiempo o evitar las emociones desagradables, como la tristeza o el enojo. Se refiere a ser realistas sobre lo que conlleva la vida, sacar el mejor provecho de los buenos momentos y encontrar la manera de recuperarnos cuando las cosas se ponen difíciles.¹

Entre los psicólogos, economistas y científicos sociales ha habido gran cantidad de discusiones sobre lo que constituye la "felicidad" y en qué se parece o distingue del "bienestar" o del "florecimiento". Por lo común definen la felicidad como sentirse bien en un sentido momentáneo, al igual que sobre la vida en general, y hay muchas cosas que pueden afectar esto. Pero como lo sugiere nuestra sabiduría natural, una vida satisfactoria implica más que nuestros estados de ánimo y juicios pasajeros. El término "bienestar" se refiere a una diversidad de cosas que incluyen: una sensación de valía y aceptación de uno mismo, buenas relaciones con otras personas, sentir que nuestra vida tiene sentido y propósito, interesarse y participar en gran parte de lo que hacemos y usar nuestro potencial, experimentar una sensación

de logro, o ambos. Se dice que florecemos cuando nuestro bienestar es elevado y que languidecemos cuando está bajo.

La mayoría de nosotros queremos ser felices y en general a lo que nos referimos en términos prácticos es ¡a todas las cosas anteriores! Eso es lo que implican las claves. Pueden ayudarnos a sentirnos más felices y con mayor capacidad para florecer. Produjeron una diferencia en mi vida y espero que también lo hagan en la tuya.

La historia detrás de las Diez claves para vivir feliz

A veces la vida tiene caminos extraños. Trabajaba como asesora para el desarrollo de líderes y el cambio organizacional, pero me sentía insatisfecha e infeliz, preocupada de que mi trabajo no tuviera una influencia real. En 2008, por casualidad me topé con un nuevo campo en crecimiento conocido como psicología positiva (la psicología del “funcionamiento óptimo”: la felicidad, el bienestar y el florecimiento para ti y para mí). Al instante supe que quería saber más de ello. Sentí que tenía que formar parte del futuro y con toda seguridad de mi propio futuro. Solicité ingresar a la maestría con Martin Seligman en la Universidad de Pensilvania. Seligman fue el catalizador en la ampliación de la investigación psicológica para incluir no sólo el enfoque en aquello que está mal con nosotros, sino también lo que está bien. Para mi sorpresa, me aceptaron y terminé en Filadelfia. Fue fantástico y me sentí con mucho más ánimo del que había sentido desde hacía mucho tiempo... y

necesitaba hacer algo útil con este nuevo conocimiento. En aquel entonces la psicología positiva no se conocía ampliamente y estaba lejos de volverse una corriente establecida.

Así que más o menos un año después me encontré en un avión. Acababa de concluir mis estudios y me ofrecieron la oportunidad de impartir un seminario en la primera conferencia de psicología positiva en China. Estaba sentada cerca de alguien a quien reconocí, pero no conocía en persona: Anthony Seldon, el director que había introducido las clases sobre la felicidad en su escuela en el Reino Unido. Estaba enterada de que Seldon conocía a Marty Seligman, con quien yo había estudiado. Entonces cuando aterrizamos lo saludé. Anthony se ofreció amablemente a llevarme hasta la universidad donde me hospedaría. Durante el recorrido mencioné que estaba regresando al Reino Unido luego de haberme sumergido en la psicología positiva en Estados Unidos, y que esperaba poder encontrar un modo de poner en práctica lo que había aprendido.

—Ah —respondió Anthony—, Richard Layard, Geoff Mulgan y yo acabamos de establecer un nuevo movimiento social y organización benéfica llamada Acción para la Felicidad. Encontramos un excelente director, quien acaba de iniciar, se llama Mark Williamson. Reúnete con él y empieza a colaborar con nosotros.

Y eso fue todo. Alrededor de un mes después fui a tomar un café con Mark y empezamos a intercambiar montones de ideas. Mi conocimiento sobre la psicología positiva era justo lo que se necesitaba para ayudar a identificar las acciones que podía realizar la gente para ser más feliz ella misma y hacer más fe-

lices a otros, el propósito del movimiento cuyo lanzamiento oficial se estaba preparando para abril de 2011. Comencé a revisar todo lo que había aprendido, al igual que las investigaciones disponibles en ese momento, y con ayuda de un pequeño ejército de voluntarios pasé muchos meses sintetizando y resumiendo todo el material para nuestro sitio web.

Mark, Richard y yo tuvimos largas discusiones sobre cuáles acciones eran las más importantes y cómo podíamos articularlas. Queríamos basarnos en las “Cinco maneras para lograr el bienestar” que desarrolló la New Economics Foundation en 2008 como parte de un gran proyecto de investigación respaldado por el gobierno. Las cinco áreas de actividad (conecta, mantente activo, presta atención, sigue aprendiendo y contribuye) que se ha demostrado que aumentan la felicidad y el bienestar se estaban utilizando cada vez con más frecuencia en entornos de salud, educación y otros, tanto en el Reino Unido como en otras partes. Se nos ocurrió formar un acrónimo con estos factores: “GREAT”. A partir de nuestra investigación, también se hizo evidente que había algunos factores “internos” que eran importantes y en los que podíamos influir de manera personal. Al hacer esto los factores se redujeron a cinco, por lo que necesitábamos encontrar un acrónimo adicional. De pronto me llegó la idea, pensé en un término que parecía adecuado. El sueño de los fundadores era que Acción para la Felicidad creara una sociedad e incluso un mundo más solidario y feliz, así que nuestro acrónimo en inglés para las Diez claves para vivir feliz se convirtió en “GREAT DREAM” (GRAN SUEÑO: generosidad, relación, etc.). Éstas son las diez áreas en que podemos llevar a cabo acciones —del

interior al exterior y viceversa— para aumentar y mantener nuestra felicidad. Cada una de ellas tiene un capítulo dentro de este libro.

Desde el lanzamiento de Acción para la Felicidad, a través de nuestro sitio web, charlas, cursos y talleres, las diez claves ya han llegado a todos los confines de la Tierra. Se las utiliza en escuelas, comunidades y entornos laborales, y se nos han contado muchísimas historias sobre cómo han inspirado a la gente a realizar acciones que les causan felicidad a ellos mismos y a los demás. Espero que también te ayuden a ser más feliz.

Cómo usar este libro

Más que otra cosa, este libro se refiere a tomar acciones. Está lleno de actividades e ideas prácticas (claves) que han comprobado que contribuyen a alcanzar la felicidad, al igual que de explicaciones de por qué y cómo lo hacen.

De ti depende cómo abordes el libro: puedes leerlo de principio a fin o elegir determinados capítulos, quizás partes que atrapen tu atención o que contengan algo que quieres aprender. Puedes ir directamente a las actividades y empezar. Y, si tienes curiosidad, puedes introducirte en las bases científicas que las respaldan.

Este libro se basa en muchos estudios experimentales y espero que lo abordes del mismo modo. Pon a prueba las ideas, aunque parezcan extrañas o nuevas, o sean algo que “no va mucho” contigo. Sólo al hacerlo descubrirás las acciones que mejor te funcionan y es en los límites de nuestra zona de con-

fort donde aprendemos y crecemos con mayor facilidad. Como cualquier investigación, te serviría tener una libreta —ya sea en papel o electrónica— donde anotes tus pensamientos y reflexiones para que puedas consultarlos posteriormente.

Se ha dicho que “la felicidad es un viaje, no un destino”. Espero que este libro te sirva para disfrutar el trayecto.

11. También es posible que haya ocasiones en que quieras o necesites algún tipo de ayuda profesional; consulta la sección de Recursos para encontrar sugerencias de los sitios adecuados donde puedes comenzar a buscarla. Si tienes un padecimiento psicológico diagnosticado, como depresión o ansiedad, estas acciones pueden servirte junto con el tratamiento clínico, pero primero busca el consejo de tu médico o terapeuta.