



El bienestar psicológico se puede aprender:

Especialistas entregan ocho estrategias para ejercitar el "músculo" de la felicidad

Darse tiempo cada semana para realizar actividades reconfortantes, nombrar las emociones placenteras con palabras más precisas y aprender a disfrutar de las experiencias son algunas de las acciones recomendadas

ANNA NADOR

Al igual que se puede hacer ejercicio para fortalecer los músculos, hay técnicas para potenciar la felicidad. Así lo postulan expertos internacionales y locales, quienes entregan consejos para favorecer este estado de ánimo.

Según escribió Jenny Taitz, psicóloga clínica y académica de la U. de California (EE.UU.), en The New York Times: "Nuestro impulso de buscar la felicidad es un músculo que podemos desarrollar. También lo es nuestra capacidad para disfrutar de las experiencias".

Jaime Silva, psicólogo y director del Instituto de Bienestar Socioemocional de la U. del Desarrollo, coincide. "El bienestar psicológico se aprende. Uno puede desarrollar competencias para procurar tener un mejor bienestar psicológico y, dentro de eso, tratar de tener mayores y más frecuentes momentos de felicidad".

También concuerda el psiquiatra Daniel Martínez, director del Diplomado de Psicología Positiva y Bienestar de la U. Adolfo Ibáñez. "Como todo proceso, en la medida que uno practica la felicidad y la hace parte de su día, uno la va incorporando. (...) Eso sí, si tienes tus necesidades básicas cubiertas y una salud mental estable, va a ser mucho más fácil trabajar integralmente tu felicidad".

Aquí, especialistas en salud mental entregan diversas acciones que pueden fomentar la felicidad en el día a día.

1 VER EL VASO MEDIO LLENO
Francisco Parada, psicólogo y director del Centro de Estudios en Neurociencia Humana y Neuropsicología de la U. Diego Portales, dice que las personas pueden entrenarse a reencuadrar algunas de las situaciones que les ocurren de forma positiva. "Uno lo podría decir como ver el vaso medio lleno, en vez



Realizar actividades atractivas, que activen mentalmente, como leer un libro, y se efectúan frecuentemente, es una de las recomendaciones para un mayor bienestar psicológico.

de medio vacío".

"La idea es de forma activa hacer la lectura y el reencuadre de una situación que podría ser leída como negativa, de forma positiva. Por ejemplo, si me invitan a ver una película de terror, una lectura negativa podría ser: 'qué terrible estar ahí en la oscuridad sufriendo'. Pero la misma situación se puede pensar como una tarde con amigos, que me invitaron, lo que refleja que tengo gente que se acuerda de mí", afirma.

Otro ejemplo es, si no se tiene dinero para salir de vacaciones, aprovechar de hacer actividades gratuitas en la ciudad, que nunca había realizado.

2 EXPANDIR EL VOCABULARIO EMOCIONAL
Otra técnica que recomiendan los expertos para potenciar la felicidad es expandir el vocabulario emocional, más allá de "esto me hace sentir bien o mal". "El lenguaje

genera realidad. Entregar riqueza y matices a nuestras vivencias y a nuestro estado fisiológico y cognitivo nos va a permitir ver escalas grises, ya no va a ser solo negativo y positivo", explica Parada.

De hecho, estudios han visto que encontrar más palabras para describir los sentimientos positivos puede validarlos e intensificarlos, según dijo Alicia Meuret, profesora de Psicología en la U. Metodista del Sur (EE.UU.), a The New York Times. El llamado es a ser preciso, utilizando palabras como "estar encantado" con algún hecho o "sentirse inspirado" por alguien, por ejemplo.

3 SABOREAR EL MOMENTO
Para ser feliz, es clave aprender a "saborear los momentos", asegura Parada. "La idea es estar presente, vivir el aquí y ahora, y sopesarlo como corresponde". En esa línea, Martínez agrega que "uno debe darle más espacio y bus-

car las emociones que nos hacen sentir bien. Y las emociones que nos hacen sentir mal, hay que escucharlas, pero uno no se puede quedar a vivir en ellas".

4 REALIZAR ACTIVIDADES RECONFORTANTES
Asimismo, Silva indica que es necesario realizar actividades placenteras. "Lo que más cambia el ánimo y las experiencias de felicidad de las personas, en el largo plazo, es lo que uno hace. Entonces, hay que involucrarse en actividades que para uno son reconfortantes, es decir, tener y fomentar vivencias que resulten gratificantes para uno".

Estas actividades deberían combinar tres elementos, precisa. "Tienen que ser atractivas para la persona, activarte mentalmente (leer un libro es más recomendable que pasivamente ver televisión) y se deben realizar frecuentemente. La recomendación es tener la capacidad de darse

espacios para uno mismo a lo largo de la semana. Esto no es algo que uno tiene que hacer solo cuando está de vacaciones. Tiene que ser parte de tu vida cotidiana".

5 VALORAR LAS FORTALEZAS
"Se debe ser consciente de las fortalezas y desarrollarlas, porque desde ahí uno puede enfrentar mejor las dificultades de la vida", recomienda Martínez. "En la medida en que uno es consciente de que tiene fortalezas, tiene mayor capacidad de desarrollo de su autoestima".
¿Cómo se detectan? "Uno la evidencia preguntándose a sí mismo o a las otras personas, ¿cuáles son mis fortalezas? O se puede responder la pregunta, ¿qué es lo que me sale fácil o qué es lo que hago bien?", agrega.

6 MANTENER RELACIONES SALUDABLES
Tener relaciones saludables es clave. "El principal determinante para tener una vida feliz es haber aprendido a construir relaciones saludables. Así lo demuestra el gran estudio de la U. de Harvard (EE.UU.) sobre la felicidad, con más de 85 años de investigación", dice Martínez.

Para construir estos vínculos, precisa, es esencial "trabajar desde la empatía, del autocuidado pero también el cuidado de otros y saber que en mis relaciones yo estoy no solamente vinculándome a partir de funciones, sino también estoy relacionándome a partir de afectos".

7 BUSCAR LA MEJOR VERSIÓN DE UNO MISMO
Es muy relevante tener un sentido y propósito en la vida. "Para ello se pueden hacer ejercicios, como estar preguntando cada cierto tiempo: ¿cuál es mi objetivo de vida? ¿Cómo me gustaría estar en cinco años? ¿Qué podría hacer para tratar de ir en ese camino de aquello que yo deseo? ¿Qué siento me haría bien en cinco años? Es la búsqueda de la mejor versión de uno mismo", afirma Martínez.

8 TENER UNA VIDA SANA
"Hay que cuidarse y darle importancia a algunas cosas que son básicas para una buena salud: como dormir bien, actividad física y buena alimentación", explica Martínez. "Sabemos que en la medida que uno realiza esas actividades, eso hace que tengas más posibilidades de tener una buena salud. Y tener una buena salud ayuda a tener mayores posibilidades de felicidad".