



Guía para la felicidad

La felicidad como estado ideal es una tendencia moderna, de hecho, desde la edad media, los principios éticos dominados por las religiones promovían un comportamiento melancólico y austero. La definición de felicidad ha sido manipulada históricamente por muchos filósofos quienes han atribuido la felicidad a hacer el bien, o disfrutar lo que se tiene, a una virtud del alma, etc. Por definición sintáctica en inglés el término happiness proviene de “happ” que significaba fortuna, y en español la palabra felicidad proviene del latín “felix” que algunas veces significaba afortunado o en otras hacía referencia a la fertilidad. Solo hasta el siglo XX la investigación psicológica la definió como un estado emocional, pero condicionó su existencia a la satisfacción de unos deseos o el cumplimiento de unos objetivos. La psiquiatría en un análisis más profundo atribuye la presencia de un estado de ánimo positivo a las estructuras del sistema límbico y el correcto balance de los neurotransmisores que la determinan.

¿Por qué se percibe tan difícil conseguir la tan anhelada felicidad?

Simplemente porque para el que no sabe para donde va, cualquier camino le sirve. Lo primero que debemos comprender es la definición de felicidad: “es un estado mental, altamente influenciado por la genética y la percepción del entorno”. El sistema límbico es el responsable de la felicidad, donde ningún factor externo es tan determinante como el cerebro mismo, así que buscar la felicidad en la riqueza, en el amor, en el deporte o en la comida es un gran error. Y el gran error no está en pretender controlar el entorno, el error esta en “buscar”, ya que la felicidad no se busca, la felicidad se construye y se construye no solo en el sistema límbico, sino tomando control de los pensamientos que pasan por el cerebro. Así, se logra tener control de las emociones y las percepciones. En conclusión, lo único que podemos controlar en el planeta es nuestro cerebro, y si controlamos los pensamientos, podemos controlar también las emociones y, por ende, controlamos también nuestros actos.

Toda actividad se vuelve más fácil cuando se practica de manera constante. Nuestro cerebro tiene una capacidad inherente para reorganizarse formando nuevas conexiones neuronales. A esta capacidad los científicos la denominan “*neuro plasticidad*”. Cuanto se sustituyen intencionalmente los pensamientos negativos por pensamientos positivos, se modifica la topología de la red neuronal aumentando el tamaño de la zona del cerebro que procesa los pensamientos positivos mientras se reduce la zona de los pensamientos negativos. Por tanto, la felicidad es una destreza que podemos desarrollar simplemente practicando nuevas formas de pensar. De esta manera podemos reconfigurar nuestras células nerviosas y modificamos la forma en la que funciona el cerebro. Es como si metiéramos una nueva rutina en el gimnasio y aparte de moldear los bíceps o los glúteos tomamos también la decisión de moldear nuestro cerebro.

Como los estados de ánimo se crean en el cerebro, cada quien tiene que construir su propia felicidad. Así como para algunos es más fácil correr una maratón que para otros, lo mismo



pasa con el control de los estados mentales, simplemente porque genéticamente somos muy diferentes. La ciencia ha demostrado que los gemelos idénticos (univitelinos), tienden a mostrar estados de ánimo muy similares, independiente de las condiciones en que hayan desarrollado sus vidas, bien sea juntos o separados. Esto demuestra que, al momento de nacer, nuestro cerebro ya viene predeterminado biológicamente con una tendencia de personalidad. Si bien el avance de los estudios genéticos aún no permite determinar con precisión la predisposición a los estados de ánimo de los humanos, sin embargo, si está científicamente demostrado que existen algunos genes que condicionan la generación y distribución de los neurotransmisores asociados a los estados de felicidad. Durante toda la evolución, grandes cantidades de información se han transmitido mediante la cadena genética de generación en generación.

Así como nuestros genes determinan rasgos físicos como la estatura, el color de la piel, la predisposición a algunas enfermedades, también se transmite información genética del estado de ánimo. Como ejemplo tenemos que las razas de los perros determinan no solo su apariencia física sino también en gran medida su comportamiento ante ciertos estímulos. Gracias a la aparición de los barcos y luego de los aviones, la movilidad humana ha permitido un gran intercambio genético entre razas, sin embargo, algunas culturas que albergaron grandes sufrimientos ancestrales, siguen cultivando socialmente sentimientos de resentimiento, odio o desesperanza que les dificultan genéticamente la creación de riqueza o felicidad. Estas poblaciones que mantienen altos niveles de desesperanza, son altamente manipulables por tendencias políticas populistas que encuentran en los pensamientos negativos un caldo de cultivo para promover unas ideologías basadas en el odio a las personas que consideran exitosas. Pese a que la felicidad es considerada la riqueza del siglo XXI, la humanidad sigue admirando más el status económico que los niveles de bienestar subjetivo.

¿Cómo se construye la felicidad?

Enfocarse en la felicidad como un objetivo alcanzable y tomar la decisión de construirla de manera sistemática, de seguro va a mejorar sustancialmente nuestra existencia.

En la sociedad del conocimiento cualquiera puede ser millonario, simplemente basta con tomar la decisión de ser rico y cambiar los hábitos hacia la generación de riqueza (principalmente crear una empresa o desarrollar una innovación), y en un corto plazo de al menos 5 o 10 años, se ven los resultados económicos de dicha decisión. Lo mismo pasa con la felicidad, basta simplemente con tener la determinación para tomar la decisión de ser feliz y modificar así los hábitos que conducen hacia la construcción de un estado de mental positivo.

Es importante resaltar que, así como la mayoría de las personas pueden desarrollar las habilidades administrativas para gerenciar una empresa, también tienen la capacidad para desarrollar las habilidades para gerenciar su propia vida, sin importar sus rasgos de personalidad. Mucho se habla de los estilos de liderazgo, sin embargo, solamente existe una forma de liderar y esta es *mediante el ejemplo*. Las palabras convencen, pero el ejemplo arrastra.



El proceso de cambio empieza con la educación en la ciencia de la felicidad, donde a través de los conocimientos, se modifica el sistema cognitivo y se genera la convicción (pensamientos) en el cambio. La convicción es la base que permite sustentar la decisión de cambio, donde la fortaleza de dicha convicción constituye el nivel de determinación (disciplina) de dicha decisión. La decisión es la que permite crear nuevos hábitos (acciones) que es la forma como se modifica el entorno hacia un estado de bienestar integral.

Cuando un individuo modifica su mente hacia la creación de pensamientos positivos se desata una reacción en cadena que tiende a alinear los hábitos hacia el lado positivo. Las personas que inician el camino de la construcción de la felicidad deben entender que romper la inercia de los pensamientos negativos requiere un gran esfuerzo y dedicación en su fase inicial, pero en la medida que se revierte la tendencia, el camino se hace cada vez más fácil y gratificante.

Santa Teresa de Jesús fundadora de las carmelitas descalzas, afirmaba que *“la imaginación es la loca de la casa”*, así que la felicidad empieza por controlar los pensamientos. Al día nuestro cerebro procesa cerca de 60.000 pensamientos, de los cuales el 95% son involuntarios. El 80% de estos pensamientos involuntarios son negativos. Para iniciar el proceso de la felicidad antes que nada debemos preparar el terreno, y esto se hace mediante un proceso de desintoxicación o detox cerebral. Las personas que se obsesionan con el pasado presentan tendencias a sufrir de depresión, mientras que las personas que se obsesionan con el futuro tienden a sufrir de ansiedad. Lo primero que debemos hacer es curar esos pensamientos del pasado y del futuro y traer al cerebro a vivir en el presente.

El agradecimiento.

El psiquiatra finlandés Ben Furman escribió un libro llamado *“nunca es tarde para tener una infancia feliz”*, en el que sostiene que el pasado se puede convertir en un aliado poderoso simplemente reescribiendo la historia con mensajes positivos. El proceso inicia sumergiéndonos en los pensamientos del pasado para encontrar esos sentimientos cautivos de odio, resentimiento, rencor, remordimiento, o venganza y reescribir esas situaciones que nos mantienen anclados a los recuerdos con una etiqueta positiva que nos permita liberarlos. La palabra clave para sanar el pasado se llama *“agradecimiento”*.

Existen muchas técnicas para aumentar la calidad y frecuencia de los pensamientos de gratitud, donde se destaca la importancia de hacer una lista de las cosas por las cuales se puede estar agradecido e incluir en la rutina diaria nuevos hábitos enfocados en la práctica del agradecimiento, tales como caminar en las mañanas, admirando el paisaje y repitiendo lo agradecido que se está por la vida (en lo personal lo implementé y me ha resultado altamente gratificante), o tener un espacio de reflexión en las noches para agradecer por las cosas buenas del día entre muchas otras opciones.

El agradecimiento tiene grandes ventajas, en primer lugar, es la terapia de choque para personas que recién inician el tránsito hacia la felicidad, lo cual hace que sea una de las acciones con el más alto retorno a la inversión al aumentar considerablemente los estados de bienestar y ayudar a crear una mejor percepción del presente, también establece los pilares para enfrentar al futuro como una proyección positiva del pasado. La gratitud



aumenta los niveles de dopamina, uno de los neuroquímicos esenciales de la felicidad, muchos estudios han demostrado que las personas que se sentían agradecidas mostraron una reducción considerable de los niveles de cortisol, conocida como la hormona de estrés. Por lo anterior, realizar rutinas diarias de agradecimiento mantiene de manera natural altos niveles de dopamina y endorfina mejorando considerablemente el estado de bienestar y satisfacción.

Empezar el camino de construir la felicidad aumentando los niveles de gratitud mediante la sustitución de pensamientos negativos del pasado por pensamientos de agradecimiento es como empezar un partido de fútbol goleando al adversario en los primeros 15 minutos. La satisfacción por la mejora de las condiciones de bienestar causada por la liberación de dopaminas genera una realimentación positiva que apalanca el mantener una fuerte determinación en el proceso de cambio hacia la construcción de felicidad.

El optimismo.

Una vez sanado el pasado, nos enfrentamos al futuro. La palabra clave para sanar el futuro se llama “*optimismo*”. La historia ha demostrado que la realidad siempre es mucho más benévola que los pensamientos, de hecho, la preocupación no es más que la ausencia de optimismo. Nadie se preocupa cuando tiene la esperanza de un futuro optimista.

Mientras que la estrategia hacia al pasado consistía en hacer sustitución de pensamientos, la estrategia a futuro consiste en elaborar planes que permitan minimizar los efectos de la incertidumbre. Acá la ciencia de la prospectiva tiene un gran poder pues nos permite visualizar escenarios favorables de futuro con el fin de modificar nuestros hábitos en el presente y poder tomar el control de nuestro destino. En esta fase hacemos una valoración de que es realmente importante y reorientamos los recursos disponibles para mitigar los efectos adversos generados por la incertidumbre. Si el ejercicio de sanar el pasado se realizó de manera correcta, podemos apalancar el ejercicio de futuro como una proyección positiva del presente.

La autoconfianza que genera el logro es uno de los grandes pilares para la construcción de pensamientos positivos de mediano y largo plazo, puesto que los logros pasados pueden ser proyectados como fundamento para mayores logros a futuro. El cortisol está altamente correlacionado con los niveles de ansiedad y por supuesto del estrés que a su vez es alimentado por la incertidumbre. Para practicar el optimismo es muy importante la reprogramación neurolingüística cambiando no solo la visión de futuro sino la forma de expresarse hacia el futuro mediante una visión optimista. El tener proyectos ambiciosos y trabajar fuertemente para concretarlos mejora los niveles de optimismo, las personas que no toman acciones concretas en el presente para construir un futuro próspero difícilmente pueden atribuirle una visión optimista a un futuro que saben que no están construyendo.

Algunos movimientos sociales construyen tanto interpretaciones miserables del pasado, como visiones catastróficas de futuro para sembrar en la población desesperanza y alta incertidumbre a fin de buscar réditos políticos o económicos, esos sistemas de información manipulados son una gran amenaza para el control de los pensamientos, por tanto se recomienda filtrar muy bien la calidad de las fuentes de información y reducir la exposición

a los medios de comunicación, al menos durante las fases iniciales de construcción de la felicidad.

La depresión y la ansiedad no son un juego de niños, es posible que durante las etapas de sanación de pasado y futuro se encuentren con barreras complejas que requieran la ayuda profesional de un psicoterapeuta. Nunca duden de la importancia del acompañamiento profesional que puede ayudarles a transitar de mejor manera este camino.

Tipos de felicidad.

Mediante nuestros pensamientos y acciones creamos diferentes tipos de felicidad, cuya gran diferencia radica en su intensidad y duración en el tiempo. La literatura reconoce tres tipos de felicidad diferentes, y las clasifica por su estabilidad en el tiempo, reconociendo la existencia de una felicidad placentera o hedonista que genera unos picos de muy corta duración, una felicidad basada principalmente en el logro construida mediante el cumplimiento de objetivos de largo plazo, y una felicidad basada en el propósito que permite activar el trascendente. Dado que la felicidad se define como un estado mental positivo, el ejercicio de construcción de felicidad se debe enfocar en conseguir que esta sensación sea muy estable en el tiempo.



Los seres humanos vivimos añorando alcanzar grandes metas, pero difícilmente cambiamos nuestros hábitos para conseguir esos objetivos y nos concentramos en buscar simples atajos a la felicidad, loterías, dietas, compras compulsivas, etc. Estos atajos generan picos de felicidad de muy corta duración.

Una vez hemos liberado al cerebro de las anclas del pasado y las incertidumbres del futuro nos concentramos en el único tiempo donde se vive la vida, el presente. Así como el agradecimiento es la clave para sanar el pasado, y el optimismo es el mejor remedio para la incertidumbre del futuro, la palabra para el presente se llama "generosidad". Al pensar y actuar con generosidad y compasión, enviamos a nuestro cerebro señales de abundancia lo cual genera estados mentales de felicidad placentera que sirven para reforzar los niveles de bienestar.



Los valores.

Al igual que cualquier obra física, antes de edificar nuestra felicidad debemos definir sobre que pilares vamos a iniciar dicha construcción. Solamente unos valores claros nos permiten pensar y actuar con coherencia. Los valores son esos parámetros de la conducta que guían la forma como pensamos, sentimos y actuamos ante diferentes situaciones de la vida, utilizar las principales cualidades de nuestra personalidad como pilares para la felicidad facilita el proceso de cambio. Todas las personas tenemos diferentes valores, cada quien debe seleccionar dos, tres o más valores con los cuales se siente identificado (integridad, respeto, constancia, responsabilidad, confianza etc.), y sobre esos valores fundamentar la creación de su felicidad.

De manera transversal y con una visión de largo plazo debemos trabajar permanentemente otros elementos muy importantes para la construcción de la felicidad, como lo son: la el mantener un alto nivel de determinación en la construcción de la felicidad, la disciplina ética y la construcción de propósito de vida. El Dalai Lama nos habla de la importancia de desarrollar algo que el denomina como “disciplina ética” y esta es la capacidad de medir las consecuencias de nuestros pensamientos y nuestros actos. *“Una mente disciplinada conduce a la felicidad, y una mente indisciplinada conduce al sufrimiento”*, resalta el Dalai Lama.

Para hablar del propósito recomendamos empezar la preparación leyendo el libro “El hombre en busca de sentido” del Neurólogo y Psiquiatra Austriaco Viktor Frankl, creador de la logoterapia, la cual busca ayudar a las personas a descubrir su sentido de vida. El ejercicio de la definición del sentido de la vida pertenece al nivel superior de control mental.

Tomar control de los neurotransmisores.

La Psiquiatra española Marian Rojas Estapé, nos dice que: *“La felicidad no es lo que nos pasa, sino como interpretamos lo que nos pasa”*. La manera en que gestionamos nuestras emociones determina nuestra vida y nuestra capacidad para ser felices, no podemos tomar el control absoluto de todo lo que pasa a nuestro alrededor. Sin embargo, si podemos controlar la forma como analizamos dichos sucesos en nuestros pensamientos. Nuestro enfoque integral invita a considerar al ser humano como un todo y bajo ese concepto debemos construir planes para mejorar tres aspectos específicos que determinan en un alto nivel lo que sucede con nuestro entorno. Esos tres elementos son: la salud física, el desarrollo profesional, y la gestión de las conexiones sociales.

Muchos libros se han escrito sobre cómo mejorar los estilos de vida, sin embargo, para fines de la felicidad, nos enfocaremos en la creación de hábitos diarios que permitan activar las hormonas del bienestar, que son sustancias bioquímicas producidas por las glándulas endocrinas, y que actúan como mensajeros que viajan por el torrente sanguíneo. Como la felicidad se construye en el presente, tenemos un espacio de tan solo 24 horas para insertar esos hábitos saludables a nuestra rutina diaria, de manera que podamos activar las dopaminas, serotonina, oxitocina y endorfinas que no solo inhiben o regulan los niveles de cortisol, sino que son determinantes para la creación de estados de bienestar.



Empezaremos por entender la Dopamina, es el neurotransmisor más importante del sistema nervioso central. Este regula el comportamiento, la cognición, la actividad motora, la motivación, la recompensa, el sueño, el humor, la atención y el aprendizaje. Es un gran determinante del placer de corto plazo, ya que la duración de su efecto es el orden de minutos. Un chocolate, ver redes sociales, una tarea de corto plazo, correr o tomar ducha son actividades que nos ayudan a liberar dopamina. Sin embargo, el agradecimiento es una de las actividades conscientes que nos ayuda a liberar dopamina y de allí que sea importante iniciar el día con algún ritual de gratitud ya que este neurotransmisor está altamente asociado a la motivación. Por su alto poder la dopamina no está destinada a estar presente durante todo el día, ya que es nuestro sistema de recompensas y por eso no debemos abusar de él. El alcohol, el tabaco o las drogas elevan los niveles de dopaminas de manera artificial con las malas consecuencias que ya todos conocemos.

Seguiremos con la serotonina conocida como la “molécula de la confianza” es el reforzador natural del estado de ánimo. Las bajas concentraciones de este neurotransmisor se relacionan con los estados de depresión clínica. Esta hormona influye en la memoria, mejora el ritmo de aprendizaje y favorece la relajación. Pasar tiempo al sol, hacer ejercicio o meditar son algunas de las formas de liberar serotoninas. A diferencia de la dopamina el efecto de la serotonina es más duradero.

Pasamos a los analgésicos naturales del cuerpo, llamados las endorfinas, que tienen el mismo origen de los opioides como la morfina. Las endorfinas ayudan a mitigar el dolor, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Las endorfinas se liberan mediante el deporte de alta intensidad, y disfrutando de actividades de ocio como escuchar música, ir al cine, ver una serie de televisión, pero sobre todo mediante la risa. Loretta Graziano Breuning, explica en su libro “*hábitos para un cerebro feliz*” que la risa activa músculos profundos que por lo general permanecen inactivos, y que producen liberación de endorfinas.

Por último, pero no menos importante, tenemos a la oxitocina, conocida como la hormona del amor. Si bien su función principal es ayudar en el parto, el postparto y la lactancia de las madres, la oxitocina ayuda a mejorar las interacciones sociales, ayuda a desarrollar conexiones más profundas. El contacto físico como cogerse de la mano, abrazarse, o los actos sexuales, desencadenan la liberación de oxitocina. Se ha llegado a demostrar incluso que consentir una mascota estimula también la liberación de esta hormona en ambos mamíferos. La oxitocina es un inhibidor natural del cortisol, a mayor nivel de oxitocina menores niveles de cortisol de allí la importancia del amor en nuestras vidas.

Los hábitos saludables.

Una vez entendido el funcionamiento de las hormonas de la felicidad, empezamos a construir un plan de hábitos para la salud física, el desarrollo profesional y las relaciones sociales.

La esperanza de vida para los nacidos en el año 1900 era de aproximadamente 35 años. Hoy dicha esperanza de vida supera los 80 años de edad. David Sinclair, profesor de



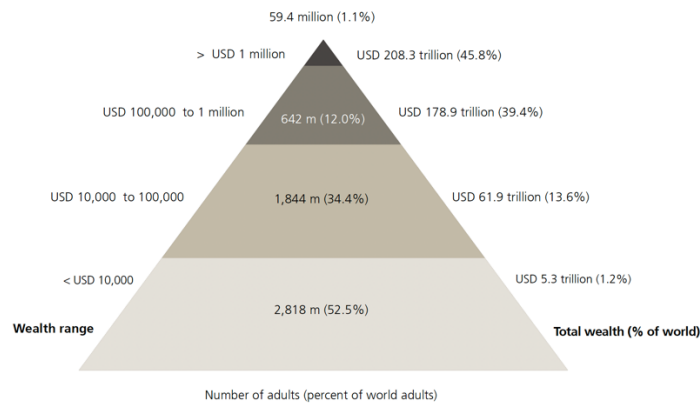
genética de Harvard, afirma que es muy probable que la primera persona que vaya a vivir más de 150 años ya haya nacido, el aumento de la expectativa de vida gracias a la ciencia es una realidad, y es por eso que debemos apropiarnos hábitos sanos de vida para poder disfrutar de una vida saludable en la longevidad. Con una sencilla generalización podemos decir que el objetivo para la salud física debe ser el desarrollar hábitos de alimentación saludable, hacer un ejercicio que nos permita mantener activas todas las partes de cuerpo, y un sueño reparador. Sin embargo, debemos recordar que todos somos diferentes y nuestros organismos reaccionan de manera diferente ante los estímulos, es decir, el programa de salud física debe ser construido sobre un claro conocimiento de nuestra estructura genética y la forma como nuestro cuerpo reacciona ante los diferentes alimentos o ejercicios. Para esto contamos con la medicina de precisión.

La medicina de precisión es un enfoque emergente para el tratamiento y prevención de enfermedades que toma en cuenta la variabilidad individual en los genes, el ambiente y estilo de vida de cada persona. Todo esto nos permite identificar las reacciones inflamatorias de nuestro cuerpo ante ciertos tipos de alimentos, y permite predecir las enfermedades a las cuales tenemos predisposición genética, con el fin de generar hábitos que prevengan la aparición de dichas enfermedades. La primera recomendación consiste en hacer un claro diagnóstico de la estructura genética del individuo y su estilo de vida y a partir de esos biomarcadores construir un plan estructurado para el cuidado de la salud. Dependiendo de las condiciones de salud específicas de la persona como, por ejemplo, sobrepeso, hipertensión, sedentarismo se deben establecer los biomarcadores que permitan evaluar de manera objetiva los avances y la efectividad del plan.

Como mencionamos anteriormente la felicidad de mediano plazo este determinada por el logro, por lo cual el desarrollo profesional, los objetivos y las metas, son algo a lo cual debemos poner mucha atención. Socialmente existe mayor admiración por el status que por la felicidad, por lo cual existe una alta presión social a medir el nivel de desarrollo profesional meramente por el desarrollo económico, lo cual lleva a una pérdida de foco en el objetivo de la felicidad. La pregunta clave para construir nuestro plan de desarrollo profesional es: ¿En qué puedo ser el mejor del mundo? Trabajar por llegar a ser el mejor del mundo en algún área es un gran motor para el desarrollo personal, la esencia esta en encontrar ese merito que nos convierte en personal especiales, y que nos permite sobresalir, ya que tanto el desarrollo personal como el desarrollo económico se miden mediante variables relativas al entorno.

Para explicar la diferencia entre las variables de medición objetiva y relativa utilizaremos como ejemplo la diferencia entre ser rico y ser millonario. Un millonario es una persona que posee una riqueza superior a un millón de dólares, mientras un rico es una persona que pertenece al percentil superior de su región. El Credit Suisse elabora anualmente el índice global de riqueza, donde demuestra que solo el 1.1% de la humanidad es millonario, es decir poseen más de un millón de dólares, mientras un 12% poseen entre un millón de dólares y 100 mil dólares. El 44% de los millonarios del planeta viven en Estados Unidos, es decir más del 10% de la población de estados unidos es millonaria, sin embargo, por el alto costo de vida con un millón de dólares se puede vivir cómodamente y pertenecer a la clase media alta, pero no disfrutan de grandes lujos. Los ricos de dicho país son una pequeña minoría que son multimillonarios o billonarios es decir que tienen más de mil millones de dólares. En economías menos desarrolladas como Latinoamérica personas

que tengan un millón de dólares pueden ser considerados muy ricos, ya que no solo tienen satisfechas sus necesidades básicas, sino que pueden disfrutar de los lujos que se pueden acceder en su entorno. La prosperidad no se limita solo a indicadores económicos, sino que también abarca otras dimensiones como la salud, los estados emocionales y las relaciones sociales.



Si bien las presiones sociales tienden a confundir el éxito profesional con el éxito económico, es importante, que al diseñar el plan, las personas dimensionen un nivel económico deseado y alcanzable, con el fin de poder disfrutar en un plazo razonable de la satisfacción del logro y de la autoestima. Fijar metas inalcanzables pueden generar percepciones de fracaso. No se debe retrasar la satisfacción corriendo las metas justo antes de ser alcanzadas. El sistema de recompensas debe ser estimulado para poder mantener la autodeterminación en el objetivo de vivir con felicidad. Otro gran error es asociar el desarrollo profesional únicamente al ingreso económico y suspenderlo al llegar la pensión. El segundo ciclo de la depresión se encuentra después de los 65 años, cuando las personas abandonan su actividad laboral y no reemplazan sus objetivos con nuevas metas y retos, esto tiene consecuencias muy peligrosas en la salud mental puesto que limitan la satisfacción a los recuerdos del pasado y alejan los pensamientos del presente.

Por último y no menos importante está el desarrollo de las relaciones sociales. Este es tal vez el más complejo de los factores del entorno, pero indudablemente uno de los componentes más importantes en la felicidad, ya que los mamíferos somos organismos que dependemos de la vida en comunidad para nuestra subsistencia. El fin biológico de la oxitocina es mantener altos niveles de satisfacción cuando el individuo está en comunidad para que no se aparte de la manada y se exponga al peligro que implican los depredadores. Para entender el nivel de codependencia del resto de seres humanos has un ejercicio: mira la camisa que tienes puesta. Ahora mira cada componente de esa camisa, la tela el hilo, los botones, e imagina esas esas personas que trabajan en las empresas que elaboran los insumos, imagínate al campesino que siembra el algodón, imagina los fabricantes de las piezas del tractor que utilizó ese campesino para cosechar el algodón, y repite el ejercicio con todos los elementos que te tienes puesto.... Somos seres muy interconectados, que disfrutamos de un alto estado de bienestar gracias a que todos en comunidad nos ayudamos unos con otros. Así que, en el factor de relaciones sociales vamos a usar esa herramienta llamada oxitocina que activamos mediante el amor y las conexiones sociales, para hacer frente a una amenaza específica “la sensación de soledad”. Muchas personas



que han intentado el suicidio manifiestan sentirse en soledad.

Debemos entender la diferencia entre dos conceptos específicos: el aislamiento que es el hecho de separarse físicamente de otras personas, que hace muy poco lo vivimos durante la pandemia, y la soledad, que es una percepción basada en emociones negativas como la incomprensión, la falta de apego, la inseguridad o la tristeza. Es posible sentirse en soledad en un estadio rodeado de miles de personas. La misión de nuestro plan debe ser construir una comunidad de soporte basada en relaciones positivas que permitan mantener alejado el fantasma de la soledad.

Resumen.

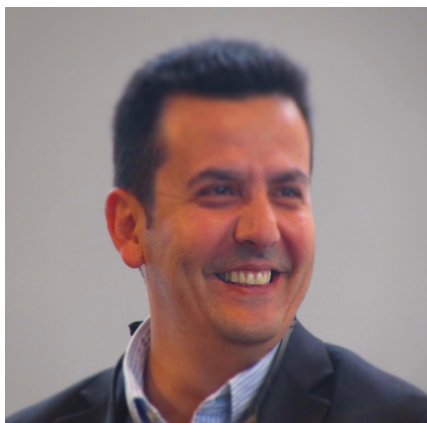
Podemos decir que es posible alcanzar un estado mental positivo muy estable llamado felicidad y que esto se logra reprogramando el cerebro mediante la propiedad de neuroplasticidad, reemplazando sistemáticamente pensamientos negativos por pensamientos positivos. Lo primero que se debe hacer es estudiar sobre la ciencia de la felicidad para desarrollar la convicción que nos lleva a tener la determinación para tomar la decisión de ser felices. Luego, hacemos una desintoxicación de pensamientos para reemplazar los pensamientos negativos del pasado por pensamientos de agradecimiento y cambiar los pensamientos de incertidumbre de futuro, por pensamientos optimistas.

Una vez traemos los pensamientos al presente, usamos nuestros valores, y la disciplina ética, como pilares para la construcción de nuevos hábitos que propendan por una salud física, un desarrollo profesional y económico y la construcción de relaciones positivas basadas en el amor, la compasión y la generosidad. Esta perspectiva integral ha demostrado una sólida correlación entre los estados mentales positivos, y dimensiones fisiológicas concretas como el bienestar físico, emocional y social, lo cual permite disfrutar de una vida plena.

La felicidad es considerada la nueva riqueza del siglo XXI, vale la pena intentarlo.



Capitán de Fragata (RA) Germán Acevedo Orduña MSc.



Ingeniero Naval con maestría en Automática. Ex director de Investigación y Desarrollo de la Armada de la República de Colombia. Fundador de JAPI www.JAPI.tech una empresa de dedicada a construir felicidad en la sociedad. Pionero en la introducción de los airbags para motociclistas www.airobag.com en el mercado global. Fundador del Centro de Innovación para Motociclistas y director del Programa Global de Seguridad Ocupacional para Motociclistas www.gmosp.org El Capitán Acevedo ha sido ganador del primer puesto del Premio Nacional de Innovación “INNOVA” que otorga la Presidencia de la República de Colombia. Ganador del Primer Puesto del Premio Accenture a la Innovación, el cual es considerado uno de los mayores premios de innovación del país, entre otros reconocimientos.

Fundador de innovation-team.co una organización con propósito, que busca a través de la innovación disruptiva, solucionar grandes problemas de la humanidad como son los accidentes de tránsito, la salud mental y la pobreza. Según la Organización Mundial de la Salud el accidente de tránsito y el suicidio representan la primera y la segunda causa de muerte violenta de jóvenes a nivel global. Posee más de ocho procesos de patentes de productos y servicios que se venden alrededor del mundo, llegando a ser el único que ha demostrado reducir en más de un 98% los índices de mortalidad de motorizados en todas sus intervenciones.

Apasionado por el mar, como oficial de submarinos navegó en las profundidades de los océanos Atlántico y Pacífico y como velerista ha navegado en más de 30 mares diferentes y atravesado todos los meridianos del planeta navegando a vela.

En los grandes problemas de la humanidad, se encuentran las grandes oportunidades para los innovadores...