

## A tres pasos de la felicidad

*"La felicidad es un estado mental, influenciado por la genética y la percepción del entorno"*

*El término **"felicidad"** se ha convertido en una tendencia moderna. Muchos conferencistas hablan de sus múltiples beneficios y a diario escuchamos hablar de su importancia. Este documento brinda una rápida metodología de solo tres pasos para construir una felicidad sostenible en el tiempo.*

### El concepto de felicidad.

El sistema límbico es la parte del cerebro responsable de las emociones, el aprendizaje, la memoria y por supuesto de la felicidad. La literatura reconoce tres tipos de felicidad diferentes, y las clasifica acuerdo a 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 de ánimo positivo, el ejercicio de construcción de felicidad se debe enfocar en conseguir que esta sensación se produzca de manera estructurada, sea controlable y estable en el tiempo.



### La construcción de la felicidad.

Buscar la felicidad en la riqueza, en el amor, o en la diversión es un gran error, y el gran error no está en pretender controlar el entorno, el error está en "buscar", ya que la felicidad no se busca, la felicidad se construye y se construye en el sistema límbico al tomar el control de los pensamientos que pasan por el cerebro y por tanto de las emociones, y las percepciones. Lo único que podemos controlar en el planeta es nuestro cerebro, si controlamos los pensamientos, podemos controlar también las emociones, y por ende controlamos también nuestros actos.



El proceso de construcción de la felicidad inicia por la educación en la felicidad, la educación lleva a la convicción, la cual conduce a la determinación y la determinación se transforma en acción.

La segunda acción es hacer un reencuadre cognitivo, aprovechando la propiedad de neuroplasticidad del cerebro para reemplazar sistemáticamente pensamientos negativos por pensamientos positivos.

La tercera acción es construir nuevos hábitos que propendan por la salud física, el desarrollo profesional y económico y la construcción de relaciones positivas basadas en el amor, la compasión y la generosidad.

### **1. La decisión de ser feliz.**

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, 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.

El proceso de cambio empieza con la educación en la ciencia de la felicidad, donde a través de los conocimientos, se modifica el sistema de creencias y se genera la convicción 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.

Por lo anterior, si se quiere ser feliz, la primera tarea es construir una base de conocimientos que permita generar la convicción que sustenta la necesidad de tomar la decisión de ser feliz, es decir, generar estados de ánimo positivos que sean estables en el tiempo.

### **2. El reencuadre cognitivo.**

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. 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 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*”.

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.

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. 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.

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.

### **3. Los hábitos saludables.**

Una vez controlados los pensamientos, 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, 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.

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 está 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.

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.

Somos seres altamente 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 hormona llamada oxitocina que activamos mediante el amor y las conexiones sociales, para hacer frente a una amenaza específica “la sensación de 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 mental para reemplazar los pensamientos negativos del pasado por pensamientos de agradecimiento y cambiar los pensamientos de incertidumbre de futuro, por pensamientos optimistas.

Una vez controlados los pensamientos iniciamos 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.***