



Dossier **energía positiva**

¿PODEMOS APRENDER a serlo?

Aunque el optimismo -como el pesimismo- es una variable de la personalidad en la que influyen la herencia genética y las experiencias tempranas, podemos desarrollarlo. El reputado psicólogo Martin Seligman (ver abajo) elaboró la técnica ABCDE: detectar los pensamientos pesimistas y refutarlos. Es decir, establecer un diálogo interno con los propios sentimientos, seleccionando los que nos refuerzan y descartando los que nos frenan y limitan.

● **Esta técnica ayuda a ser consciente de las propias emociones** y a centrarse en el presente (porque si hemos de ser felices, tenemos que serlo ahora, ¿no?). En el presente está el quid de la cues-

tión: quien vive en él está realmente 'instalado en su vida', eligiéndola y aceptándola. Para ello, saber comunicarse es imprescindible, porque «nos construimos como personas en relación con los demás», como afirma Solà. ¿Pautas? Sonreír (derriba barreras); expresar qué se siente; empatizar (ponerse en el lugar del otro; no juzgar, comprender) y escuchar con atención.

● **¿Otra palabra clave? Resiliencia.** Sobreponerse a los problemas. La gran diferencia entre un optimista y un pesimista estriba en que el primero enfrenta los problemas (la confianza y la esperanza predisponen, abren la mente y ayudan a generar recursos).

La estela de Seligman

Fue a finales de los noventa, en EE UU, cuando el psicólogo Martin E. P. Seligman -padre de la inteligencia emocional- subrayó la importancia excesiva que hasta entonces la psicología había otorgado a la enfermedad y los problemas en detrimento de los valores positivos del ser humano. Según él, desde la II Guerra Mundial esta ciencia había desatendido el bienestar humano para centrarse sólo en la curación de los males. Surgió así la psicología positiva. Beatriz Vera Poseck, miembro de esta corriente, la explica como «la transformación de la psicología en una fuerza positiva destinada a comprender y promover las cualidades y las fortalezas de los humanos». Infórmate en www.psicologia-positiva.com.

Risoterapia

Hay que reír más y con ganas. «Los beneficios que aporta la risa están comprobados científicamente: reduce la tensión muscular, incrementa el oxígeno en sangre, ejercita el corazón, mejora la circulación y produce endorfinas (las hormonas del placer)», explica Elena Martín. Y da la pauta: el complemento ideal para la risa es un estilo de vida que aumente los momentos de alegría; el bienestar subjetivo favorecerá la risa espontánea. Y entre sonrisas hay diferencias: la verdadera se conoce como 'sonrisa Duchenne o genuina'. Es la expresión facial de la felicidad e involucra no sólo los músculos de los labios y la boca, sino también los que rodean los ojos.



Xavier Guix, psicólogo especializado en comunicación y Programación Neurolingüística (PNL); www.xavierguix.com.

«Como para todo, hay que entrenarse»

«Para corregir los pensamientos negativos, hay que practicar, como en todas las facetas de la vida. Necesitamos entrenamiento y aún más cuando se trata de sustituir un comportamiento por otro. Entonces, interesa ver cómo hacemos lo que hacemos, o sea, observar la responsabilidad que tenemos a la hora de co-crear tanto lo positivo como lo negativo. Seguro que habrá cosas que hay que dejar de hacer (los pensamientos negativos) y otras que empezar a desarrollar, prestando en primer lugar atención. Por ejemplo, a los aspectos curiosos y positivos de nuestro entorno y de nosotros mismos. Podemos añadir más humor a lo que vivimos y, sobre todo, potenciar nuestra confianza personal: el optimismo se convertirá en carácter y éste en destino».

¿EXISTE LA PÍLDORA DE LA ALEGRÍA?

Las anfetaminas, el cannabis, los antidepresivos... todos tienen efectos sobre el organismo que a largo plazo no interesan. Los alimentos y las plantas naturales son la opción. «Nuestro cerebro libera serotonina, que genera tranquilidad, bienestar y calma a partir de alimentos ricos en triptófano -un aminoácido que ayuda a regular la serotonina-: plátano, piña, soja, dátiles y aguacates», explica Adriana Ortemberg, experta en Nutrición. Otro recurso natural es el hipérico (hoy se receta en Alemania y Gran Bretaña como primera opción antes que el Prozac). ¿'Golosinas remedio'? www.happypill.es (con tienda en Barcelona, telf. 933 04 30 97).





mia

Nacional Femenina
Semanal

Tirada: **287.011**
Difusión: **193.816**
(O.J.D)
Audiencia: **678.356**
(E.G.M)
25/05/2009

Sección: -
Espacio (Cm_2): **562**
Ocupación (%): **95%**
Valor (€): **9.161,18**
Valor Pág. (€): **9.600,00**
Página: **35**



Imagen: **No**



Dos caminos a seguir

Siempre podemos elegir qué respuesta dar a la vida, cómo comportarnos. Albert Espinosa y Matthieu Ricard son un ejemplo vivo. Representan los dos lados de la moneda, dos posturas que no tienen por qué ser excluyentes (algo así como la vía contemplativa y la activa). Matthieu Ricard -monje tibetano de origen francés- está considerado el hombre más feliz del planeta según un estudio sobre el cerebro realizado por la Universidad de Wisconsin (EE UU). Asesor personal del Dalai Lama, autor de libros como *En defensa de la felicidad* (Urano), practica la meditación a diario y lleva una vida austera. Por su parte, el español Albert Espinosa no para un segundo quieto. Cineasta, escritor, actor e ingeniero industrial químico, tuvo cáncer durante 10 años y denomina 'mundo amarillo' a su forma de ver la vida: «Si crees en los sueños, ellos se crearán», dice. ¿Lo primero? 'Conócete, acéptate, supérate', como decía san Agustín. Su libro *El mundo amarillo* (Grijalbo) es una delicia.

GENERAR 'buena onda'

Se trata de generar los pensamientos -los mensajes que nos decimos- capaces de modificar nuestra predisposición y conducta. Pero -cuidado- las personas que nos rodean -su conducta y energía- nos influyen y pueden 'marcar' qué pensamos y sentimos.

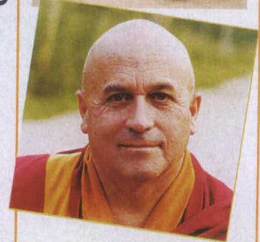
● El psicólogo Xavier Guix explica: «El ser humano tiende al contagio emocional. Los contextos en los que vivimos y, aún más, las relaciones que mantenemos acaban siendo intercambios de energía. Estamos continuamente relacionándonos con frecuencias vibracionales que nos afectan, sólo que

no las vemos -igual que escuchamos la radio sin ver las ondas herzianas-. Y así nos contagiamos también de pensamientos y emociones de nuestro alrededor. Por eso, se debe andar por la vida con ciertas protecciones». ¿Las primeras? Acércate a quien te dé energía y aléjate de quien te la robe.

● La culpa y el pasado impregnan el 90% de los 55.000 pensamientos diarios que tenemos, y surgen como reacciones causa-efecto automáticas (sólo son conscientes el 3%). Por eso, hay que serenar la mente. La respiración profunda, el silencio, pasear, la meditación y el yoga ayudan.

Tenemos 55.000 pensamientos al día: conscientes tan sólo el

3%





Dossier **energía positiva**

«Qué se come influye en cómo y qué se siente»



Adriana Ortemberg, cocinera y nutricionista especializada en Nutrición, autora de *La cocina de la felicidad* (Urano).

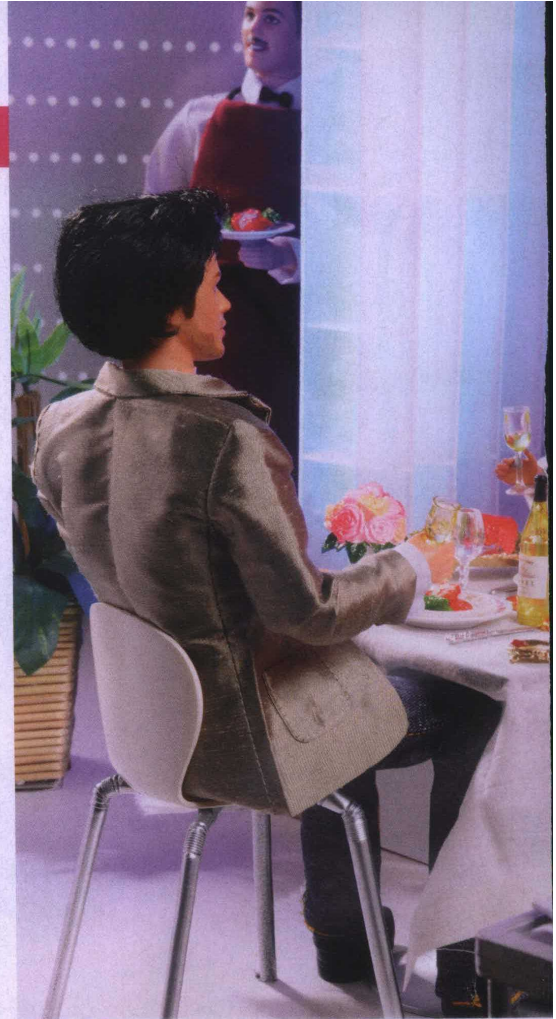
«La relación entre los alimentos y las emociones es tan estrecha que no hace más que subrayar que somos lo que comemos... Un alimento es mucho más de lo que se cree; no sólo puede satisfacer nuestro apetito y nutrirnos, sino que también interactúa con nuestro organismo provocando reacciones deseables o indeseables. Por ejemplo, si estamos tristes, nerviosos, angustiados o ansiosos empeoraremos si tomamos café, azúcar, alcohol, alimentos refinados o carnes grasas. Entonces, ¿por qué no hacer un cambio de hábitos y buscar alimentos mejores? Por ejemplo, combinar hidratos con proteínas y tomar fruta y verdura nos aportará buen humor y energía. Y hay que establecer un horario: lo recomendable es hacer la primera comida entre las 7 y las 11 de la mañana para activar el metabolismo, y a partir de ahí mantener una frecuencia y equilibrar los nutrientes en cada ingesta. Será efectivo tanto a nivel energético como nutricional».

Buen humor EN EL PLATO

Si es cierto que el optimismo se puede potenciar como cualquier otra cualidad, también es verdad que la alimentación influye en el tipo de emociones que generamos.

● «Las carnes rojas, los embutidos muy grasos, los quesos curados, el azúcar, los fritos, el café, los alimentos que llevan muchos aditivos... Todos provocan acidificación orgánica y toxinas, sobrecargan la función hepática (a nivel energético, el hígado y el mal humor están muy vinculados) y no son precisamente los mejores amigos del cerebro (donde se generan las emociones y

los sentimientos)», explica Adriana Ortemberg, experta en Nutrición. ● Pero no sólo eso: además de qué se come importa el cómo. «Hay que mantener cierta frecuencia en las ingestas (comer cada 3 o 4 horas). Muchos comen de forma desordenada y, cuando tienen 'ataques de hambre', echan mano de productos poco recomendables -ricos en azúcar, harinas refinadas y grasas saturadas-, subraya. ¿Lo mejor? «Combinar hidratos y proteínas, tomar alimentos ricos en vitaminas B y C, coenzima Q-10, y minerales (verduras, frutas, pescados, frutos secos...)».



Texto y coordinación: Carmen Sabate. Imágenes: José Rodríguez.

Cóctel sonrisa

Tal vez no te quede como el de la imagen, pero te irá muy bien esta receta para la alegría de Adriana Ortemberg: «Poner en la batidora 1 cucharadita de semillas de girasol, sésamo y lino, un par de nueces, 1 cucharada de copos de avena, 1/2 manzana, 1 vaso grande de leche de soja, 1/2 cucharada de miel, 1/2 de germen de trigo y 1/2 de levadura de cerveza; batir todo y tomar poco a poco. Con él 'mimaremos' el sistema nervioso, favoreceremos el funcionamiento intestinal y tendremos energía estable, calma y humor».



Placeres sencillos

¿Cuántas veces estar inmersos en preocupaciones nos impide disfrutar? Raimon Solá describe bien la solución: «No te 'pre-ocupes', ocúpate». Es decir, no te mantengas atado a tus divagaciones mentales, a tu propia inquietud; no te anticipes. Céntrate en lo que estás haciendo, en tu ahora sea cual sea. Si lo haces, su belleza innata te llegará, te tocará; disfrutarás haciendo lo que haces. La buena vida no es complicada; es sencilla. Se basa en placeres cotidianos, en cultivarse desde el interior cambiando de hábitos, moderando los deseos. Un buen libro: *La vida simple*, de Carlos Fresneda, Planeta, 1998.

Grandes momentos



CURSOS Y AYUDAS

- Lleva un diario de emociones y proyectos. Todos los expertos señalan su utilidad (ayuda a afianzar hábitos y establecer metas).
- Talleres de crecimiento personal: ITIEE (www.itiee.org), Centro Abierto Tomillo (www.tomillo.es) y ETACI (www.etaci.es), Madrid; Institut Gestalt (www.institutgestalt.com), Barcelona.
- Risoterapia: Gabinete de Psicología Arica (www.aricapsicologos.com), Murcia; Taller de Risoterapia (www.risoterapia.net), Barcelona; Fundación Sauce (www.fundacionsauce.org), Madrid.
- www.guiagente.es (su oferta de cursos impresionada).

www.miapRACTICA.es

Entra en nuestra web. Tienes varios vídeos sobre www.guiagente.com y tus cursos.





mia

Nacional Femenina
Semanal

Tirada: **287.011**
Difusión: **193.816**
(O.J.D)
Audiencia: **678.356**
(E.G.M)
25/05/2009

Sección: -
Espacio (Cm_2): **375**
Ocupación (%): **63%**
Valor (€): **6.113,00**
Valor Pág. (€): **9.600,00**
Página: **37**



Imagen: **No**



LUCHAR POR UN objetivo

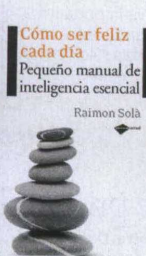
Es uno de los factores imprescindibles para ser feliz. Característica de los optimistas, es tal vez la cualidad que más se resiente en una persona triste. Se trata de estar 'enfocados', 'centrados' en una meta elegida libremente -a la altura de nuestras aptitudes-, y de perseverar.

● **Y no es cuestión de dar grandes pasos, sino pequeños y diarios.** Los psicólogos clínicos Isabel Pinillos Costa y Miguel García Herrero -creadores del sistema terapéutico 'motivo'- lo resumen en 'si pienso, actúo'. Como señalan, «no basta con decir 'si quiero, puedo', porque quedaría reducido a la teoría filosófica. Es menester decirse 'si quiero, puedo y además lo hago'». Para ello los pequeños ejercicios cotidianos son imprescindibles; así se forja la voluntad y se va ganando terreno a la desidia; así, la confianza en uno - y por ende, el optimismo- crece día a día.

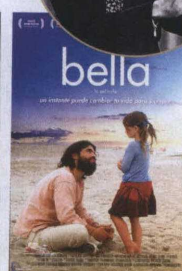
● **Raimon Solà propone cinco pasos eficientes:** trabajar ('desglosar' el objetivo en metas intermedias, en tareas concretas, y perseverar cada día en ellas); ilusionarse («todo con ilusión, nada por obligación»); confiar en nosotros (todo sucede primero en nuestro interior y luego en la realidad); abandonar el miedo y, por último, amar lo que se hace -marca la diferencia-. «Un 100% de compromiso equivale a un 100% de éxito», dice. ■

100%

de compromiso
equivale a 100% de
éxito», dice Solà



Hazte con uno de estos libros y no pases por alto las 'pelis' de la derecha.



Próxima semana: Belleza. Toma las medidas al sol