

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Valor Publicitario Estimado	Estimación
03/11/2010	EL MERCURIO - (STGO-CHILE)	12	5	DOCE PASOS QUE PERMITEN TENER LA FELICIDAD ASEGURADA	21,1x32,2	\$ 6.107.024	No Definido

Hacer ejercicio y tener las metas claras son algunas estrategias: Doce pasos que permiten tener la felicidad asegurada

Más del 40% de lo feliz que nos sentimos depende de decisiones personales. Sonja Lyubomirsky lleva dos décadas estudiando el tema, y acá entrega las claves para lograrlo.

AMALIA TORRES

Hace 21 años que Sonja Lyubomirsky, doctora en psicología social de la U. de Stanford y académica de la U. de Carolina, se pasa todos los días estudiando por qué algunas personas son más felices que otras.

Al comienzo, cuando estaba recién graduada, reconoce haberse sentido insegura sobre sus investigaciones. "En parte, porque en esa época el tema de la felicidad no era considerado muy científico. Ahora, en cambio, hay puntajes para medirla, e investigadores muy serios están analizando los niveles de felicidad, tanto desde el aspecto psicosocial como desde el área neurocientífica", explica Lyubomirsky, en entrevista con "El Mercurio".

Para definir "felicidad", Lyubomirsky toma en cuenta su aspecto subjetivo (cómo la percibe cada persona) en conjunto con la definición de Ed Diener, otro

estudioso para quien ser feliz implica experimentar de manera frecuente emociones positivas (como alegría, orgullo, entusiasmo y tranquilidad), además del hecho de sentir que se están cumpliendo las metas propias. "Las personas y las diversas culturas pueden tener distintos significados para la felicidad. Por ejemplo, yo comparé a los estadounidenses y a los rusos, y me di cuenta de que los primeros definen la felicidad relacionada con éxito, diversión, familia y dinero.

Por otro lado, los rusos lo hacen en términos familiares, comprensión mutua y salvación espiritual. Además, la relacionan con la paz y la belleza", dice Sonja Lyubomirsky.

Sin embargo —recuerda la experta—, sin importar la definición que se haga, ser felices o no está gran parte en nuestras manos.

"La conclusión principal de mis investigaciones es que a pesar del hecho de que la felicidad está determinada parcialmente por nuestros genes y que las distintas circunstancias que vivimos tienen una pequeña influencia en cuán felices somos, todavía hay una porción muy grande de felicidad, más del 40%, que depende sólo de nosotros".

Sobre ese tema habla en su libro "The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want" (en español, "La ciencia de la felicidad", desde 22 dólares, en Ama-

zon), donde además entrega 12 estrategias cotidianas que permiten mantener una sonrisa dibujada 24 horas al día. Acá, la receta Lyubomirsky para ser feliz.

1 Agradezca: exprese gratitud por lo que tiene y déle las gracias a las personas a quienes nunca tiene tiempo de agradecer.

2 Cultive el optimismo: en un cuaderno o diario de vida escriba sobre cómo se imagina que sería el mejor futuro posible para usted. También sirve intentar verles el lado positivo a las situaciones diarias.

3 No a las comparaciones: use estrategias, como la distracción, para evitar compararse con el resto.

4 Sea bondadoso: haga buenas acciones por el resto. No importa si se las dedica a sus amigos, a extraños; las hace de manera directa o anónima; éstas son planeadas o espontáneas. El solo hecho de hacer el bien lo hará más feliz.

5 Alimente sus relaciones: pase tiempo y disfrute con sus seres queridos, como pareja y amigos.

6 Haga actividades que lo apasionen: en su trabajo y en su casa realice actividades que sean un desafío y que lo hagan olvidarse de todo lo demás.

7 Disfrute con lo básico: vuelva a darse el tiempo para tomarles el gusto a experiencias que parecen insignificantes, como dibujar, pintar o escribir.

8 Metas claras: elija un par de metas que sean importantes para usted y dedique tiempo y esfuerzos en perseguirlas.

9 Enfrente sus miedos: busque técnicas para evitar estresarse y enfrentar de la mejor manera las dificultades diarias.

10 Aprenda a perdonar: no olvide escribir sobre qué siente, y cómo trabajar la ira o el resentimiento hacia una o más personas.

11 La religión hace la diferencia: comprometerse con una fe o leer libros sobre temáticas espirituales es clave, dice Lyubomirsky.

12 Cuidar el cuerpo: Trotar, andar en bicicleta o hacer yoga. La actividad física y las prácticas meditativas son fundamentales. Además, no olvide reírse lo más posible.



A fines de octubre, Sonja Lyubomirsky participó en un seminario sobre felicidad en España.

DANA PATRICK