

		Tirada: 200.714	Sección: -	
		Difusión: 138.080 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 531	
Nacional	Femenina	Audiencia: 483.280 (E.G.M)	Ocupación (%): 98%	
Mensual		01/09/2008	Valor (€): 13.240,90	
			Valor Pág. (€): 13.460,00	
			Página: 64	Imagen: No

¿quién dijo crisis!

7 cosas que crees que te harán feliz... pero no es cierto

En tiempos difíciles surge la tentación de pensar que los problemas se resuelven con dinero y bienes lujosos. No sólo no es cierto sino que incluso pueden aumentar tu nivel de insatisfacción...

Parece como si la felicidad se hubiera convertido en el nuevo sexo; la queremos más abundante, más fuerte, más rápida y más frecuente. Sin embargo, y paradójicamente, el camino hacia el nirvana puede convertirse en el mayor obstáculo hacia tu satisfacción. Los expertos afirman que lo que la mayoría considera clave para alcanzar la felicidad, en realidad no crea la vida que deseamos. Y según Sonja Lyubomirsky, autora de *La ciencia de la felicidad* (Urano): "La mayoría de nosotros somos bastante malos a la hora de predecir qué es lo que nos hará felices". Cosmo ha decidido analizar los siete supuestos factores de la felicidad más habituales y demostrar cómo impiden la auténtica satisfacción vital y, aún más importante, enmascaran el verdadero secreto para ser felices.



1 Mucho dinero y objetos de lujo
Es cierto que la necesidad de tener dinero en el banco es inevitable por razones de supervivencia. Además, los estudios indican que la gente se siente más feliz cuando no se agobia por el pago de los bienes básicos, como la vivienda, la comida

y las medicinas. Pero a partir de ahí, el dinero pierde mucho de su poder para hacer feliz a su propietario; las personas con salarios más altos que la media suelen estar más tensas y no pasan más tiempo dedicadas a tareas placenteras que las que ganan menos.

Los psicólogos afirman que, gracias a un fenómeno llamado "la rueda del hedonismo", la tendencia actual es que por mucho que te esfuerces, jamás te sentirás satisfecha. Los humanos estamos programados para acumular objetos y darles un cierto uso... de forma que podamos mejorar como personas. Pero hoy en día la posesión ha adoptado un cariz muy distinto. Evidentemente, cambiarías tu miniapartamento por un piso de tres habitaciones y vistas preciosas. Pero antes de que pase demasiado tiempo es probable que quieras renovar la cocina para que combine con los azulejos del baño. Después de eso, ¿por qué vivir en un piso cuando una casa en la playa, como la que tiene tu suertuda amiga, es el hábitat que mereces? En cualquier caso, el chip mental "¿y después qué?" no cambia.

Los estudios psicológicos demuestran que lo que te



COSMOPOLITAN	Tirada: 200.714	Sección: -	
	Difusión: 138.080 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 540	
Nacional Femenina	Audiencia: 483.280 (E.G.M)	Ocupación (%): 100%	
Mensual	01/09/2008	Valor (€): 13.460,00	
		Valor Pág. (€): 13.460,00	
		Página: 65	Imagen: No





te harán feliz...

- hace feliz es apreciar las cosas que ya tienes, como, por ejemplo, lo bonito que resulta tu piso en un día soleado. Y usar tu dinero en vivir experiencias –como un viaje de fin de semana o acudir un taller de pintura– te puede beneficiar de forma más sustanciosa que gastártelo en objetos. “Además, recordar situaciones agradables te hará revivir de nuevo esas sensaciones placenteras”, añade Lyubomirsky. Así que no te prives de cosas materiales ni te castigues por desearlas, pero reconoce los límites del placer que te puede proporcionar un bolso caro, por ejemplo. Si vacías tu cuenta corriente para conseguirlo no te sentirás ni satisfecha ni segura cuando no puedas pagar las facturas.

2 Celebraciones por todo lo alto

Cuando a tu alrededor ves a la gente festejar su boda, el estreno de su casa o cualquier otro acontecimiento sin reparar en gastos, puede que pienses que la espera de que lleguen tus propias celebraciones te ayuda a soportar la rutina del día a día. Pero si basas tu existencia sólo en este tipo de acontecimientos, estás haciendo que tu felicidad dependa de momentos que son muy escasos y muy poco habituales. “Las grandes celebraciones son importantes, pero la mayoría de los momentos de felicidad de la vida son espontáneos y mucho más cotidianos”, dice

Robert Holden, psicólogo y creador de la primera clínica de la risa y la primera clínica contra el estrés en Gran Bretaña.

“Puede que no suene muy emocionante”, dice Lyubomirsky, “pero lo que de verdad nos hace felices son nuestras rutinas y todos esos pequeños momentos que suceden entre un gran acontecimiento y otro. Al mismo tiempo, está demostrado que los seres humanos buscamos la variedad”. Para conseguir ese perfecto cóctel de la felicidad lo indicado es saborear los rituales cotidianos que tienen significado para nosotros, pero también encontrar maneras de reinventarlos ligeramente, de modo que nos sigan satisfaciendo y, al tiempo, podamos verlos desde una perspectiva algo diferente. Piensa, por ejemplo, en quedarte con tus amigos para comer en lugar de ir a cenar como siempre hacéis. O si te tomas todo los días un café a las 10 de la mañana, prueba a tomártelo a otra hora, para experimentarlo de modo nuevo y distinto.

3 Ser positiva las 24 horas del día los 7 días de la semana

Existe una enorme presión para que nos mostremos siempre animadas y optimistas. “Da la impresión de que estar un día desanimada se convierte en una muestra de egoísmo”, dice



La recompensa

Las personas felices son más propensas a mantener relaciones de pareja de larga duración y son más apreciadas que las tristes

Lyubomirsky. “Pero decir que todo está bien y esconder tus sentimientos cuando en realidad algo va mal no es inofensivo ni para tu salud mental ni física”.



En contra de lo que pudiera parecer, si te dejas guiar por tu verdadero estado de ánimo, te será más fácil descubrir qué es lo que realmente quieres en la vida. Por ejemplo, piensa en una mala relación de pareja que tuviste en el pasado. Puede que no te dieras cuenta de lo mal que iban las cosas hasta que, por ejemplo, alguien dejó caer que eras mucho más divertida cuando estabas sin tu novio. Si te hubieras obligado a ser Miss Simpatía todo el tiempo, es probable que nunca hubieras recibido esa llamada de atención que te impulsó a cambiar.

La gente satisfecha percibe lo que le dicen sus emociones y, a través de la acción, averigua cómo salir de los atolladeros. Puede que lo haga hablando con los amigos o simplemente durmiendo las suficientes horas... cualquier cosa que te dé resultado acabará haciéndote más segura de ti misma y más feliz porque sabrás que puedes capear cualquier temporal.

4 Tener mucho tiempo libre

Seguramente en más de una ocasión has fantaseado con escaparte a una isla desierta en la que tu deber más arduo fuera perfeccionar tu bronceado. Pero arrastrarte al trabajo los lunes por la mañana te hace más feliz de lo que crees.



	Tirada: 200.714	Sección: -	
	Difusión: 138.080 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 540	
Nacional Femenina	Audiencia: 483.280 (E.G.M)	Valor (€): 13.460,00	Valor Pág. (€): 13.460,00
Mensual	01/09/2008	Página: 67	Imagen: No

Tener una ocupación es señal de que tu vida avanza y es también lo que te permite apreciar tu tiempo libre. Incluso si estás rompiéndote la cabeza para lograr terminar un proyecto a tiempo, esa actividad aparentemente ingrata puede hacerte sentir bien. Cuando estás muy concentrada en algo, el tiempo pasa sin darte cuenta y los estudios indican que al realizar una actividad que requiere destreza, te sientes física y emocionalmente más fuerte y más satisfecha. Darle un descanso a tu cerebro es fundamental, pero es la mezcla de trabajo y ocio la que nos hace disfrutar de la vida.

5 Divertirse como una estrella de rock

Si observas las fotos de cualquier fiesta de famosos es fácil desear ser una de las invitadas y poder bailar con ellos hasta las siete de la mañana. Pero, si bien salir de juerga puede ser muy divertido, al hacer depender tu felicidad de las noches locas, puedes acabar sintiéndote vacía.

“Es importante experimentar placer y diversión con los amigos, como irte de copas, por ejemplo, pero lo que te dará la felicidad a largo plazo va a ser la satisfacción de una buena conversación con ellos, por poner un ejemplo”, dice Holden. Además, el alcohol es un depresivo –no precisamente la receta para la auténtica felicidad– y necesitarás consumir más y más para conseguir aquel subidón inicial, lo cual puede tener nefastas consecuencias a largo plazo. Esto no quiere decir que debas convertirte en una monja de clausura. Tan sólo ten en cuenta que todas las cosas que suceden en las fiestas y en las juergas no son tan maravillosas... y mejor tómatelas como lo que son: un rato para pasarlo bien y recargar baterías. Y si tomas por costumbre estar de fiesta hasta el amanecer a la espera de que aquello que “debería” suceder, suceda, tu cuerpo te pasará factura.



La felicidad según los hombres

Estudios recientes muestran que hombres y mujeres alcanzamos la felicidad de maneras diferentes.

■ **Visitando a mamá y papá.** Es posible que a los chicos esta actividad les resulte más placentera que a las chicas porque se pasan más tiempo relajándose, ya sea frente a la tele o con su padre, mientras que las chicas están ayudando a la madre.

■ **Una buena vida social.** Las mujeres se apoyan en una red emocional de amigas, pero para los chicos es importante tener un leal compañero con el que ir acompañado a las fiestas y hacerle alguna confidencia que otra.

■ **Una relación íntima y amorosa.** En esto coincidimos. Tener pareja ayuda a ambos sexos a superar el estrés. Y a la hora de que los hombres sonrían encantados de la vida, el sexo también ocupa un puesto importante... más que para las mujeres.

6 Vengarte de quien te ha hecho daño

Echa el freno antes de ponerte a maldecir a los que forman parte de tu lista negra y desearles los peores males. No es lo mismo justicia que venganza, y esta última deja una sensación mucho más desagradable. Tal vez pienses que planear un delicioso desquite restaurará el equilibrio entre el bien y el mal, a tu favor, claro. Pero lo cierto es que el tiempo que dediques a la venganza tan sólo te hará recordar el daño que te hicieron y te hará sentir deprimida e infeliz. “Es como tomarse un veneno y esperar que la otra persona se muera”, dice Holden.

Quienes perdonan a los que les han agraviado son mucho más felices que las personas vengativas. Esto no significa que olvides la estupidez ni la mala intención ajenas, pero puedes intentar comprender por qué la otra persona actuó como lo hizo: ¿por inseguridad, por egoísmo...? Y, por otro lado, al comportarte de forma magnánima te sentirás orgullosa por ser una mejor persona que la que te agravió, segura de que no bajarás a su nivel de enanez como para decidir vengarte.



7 El afán de perfección

Aspirar a ser una mejor versión de ti misma es bueno, pero sólo hasta cierto punto. “Uno de los mayores malentendidos sobre la felicidad es el que te hace pensar ‘seré feliz si...’”, dice Lyubomirsky. “Como por ejemplo, ‘seré feliz si pierdo 3 kilos, si encuentro novio, si consigo el trabajo perfecto, si me mudo de ciudad...’. Los expertos saben que estas cosas sí que nos pueden satisfacer, pero no durante tanto tiempo como pensamos porque tendemos a adaptarnos a ellas y el efecto primero se va diluyendo. Así, cada nueva meta con la que te juras a ti misma que, una vez conseguida, será la que realmente te hará feliz, tan sólo te empujará a desear otras nuevas para alcanzar esa felicidad que parece alejarse cuando crees que ya la tienes al alcance de la mano.

Para romper con esta adicción a la perfección, empieza a prestar atención a lo que ya has logrado. Tal vez no conseguiste ese trabajo maravilloso, pero probablemente en el proceso hayas hecho contactos que te serán útiles en el futuro. “Lo más importante de todo es valorarte a ti misma”, dice Holden. “Porque cuando te pasas tanto tiempo esforzándote en llegar a una línea de meta, no te detienes a mirar si ya has llegado”. Y, ¿adivina qué? Puede que ya estés ahí.

