



<b>ELLE</b>	Tirada: <b>339.683</b>	Sección: -	
	Difusión: <b>174.092</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>558</b>	
Nacional	Audiencia: <b>609.322</b>	Ocupación (%): <b>87%</b>	
Mensual	<b>01/12/2010</b>	Valor (€): <b>15.119,60</b>	
		Valor Pág. (€): <b>17.300,00</b>	
		Página: <b>226</b>	Imagen: <b>Si</b>

DOSSIER**ELLE**



LAS PERSONAS QUE  
ESTÁN MÁS ALEGRES  
GANAN MÁS DINERO,  
**SE ENFRENTAN AL**  
**ESTRÉS MEJOR Y**  
SON MÁS LONGEVAS



<b>E L L E</b>	Tirada: <b>339.683</b>	Sección: -	
	Difusión: <b>174.092</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>489</b>	
Nacional	Audiencia: <b>609.322</b>	Ocupación (%): <b>76%</b>	
Mensual	<b>01/12/2010</b>	Valor (€): <b>13.256,46</b>	
		Valor Pág. (€): <b>17.300,00</b>	
		Página: <b>227</b>	Imagen: <b>Si</b>

## *Sigue la nueva matemática* **REFORMULA TU FELICIDAD**

*No hay que ser Pitágoras para alcanzar el bienestar, basta con poner en práctica 12 ESTRATEGIAS. ¡Empieza a sumar!*

POR CRISTINA MITRE

¿Conoces a alguien que no quiera ser feliz? Ya seas rubio o moreno, de Alicante o Bielorrusia, mujer u hombre, hay algo común a todos los seres humanos: su deseo de conseguirlo. Sonja Lyubomirsky, profesora de Psicología de la Universidad de California y autora de *La ciencia de la felicidad* (Ura-no), afirma que «los estudios científicos prueban que las personas alegres son más productivas en el trabajo, más creativas y solidarias, ganan más dinero, son grandes líderes, tienen más probabilidades de casarse y menos de divorciarse y se enfrentan mejor al estrés y a los traumas. Además, poseen un sistema inmunitario más potente, son más sanas y viven más».

**UN 50% DE NUESTRO BIENESTAR DEPENDE DE LOS GENES: ELLOS DETERMINAN LO FELICES QUE VAMOS A SER A LO LARGO DE TODA NUESTRA VIDA**

### **CUESTIÓN DE GENES**

En su libro, Lyubomirsky demuestra, a través de una amplia investigación empírica, que el 50% de nuestro bienestar viene determinado por nuestros genes. Este descubrimiento es el resultado de las pruebas realizadas con gemelos idénticos (univitelinos) que confirman que se nace con un valor fijado para ser feliz y que éste tiene su origen en nuestra madre o padre

biológicos, o en los dos, y que justifica, en gran medida, la dicha que alcanzaremos a lo largo de nuestra vida.

### **TÚ Y TUS CIRCUNSTANCIAS**

Si la dicha no depende, en exclusiva, de nuestro ADN, entonces, ¿qué nos hace felices? El error más común, según la autora, «es creer que los acontecimientos positivos –casarse, una promoción profesional o un aumento de sueldo– nos pondrán más contentos de lo que realmente nos ponen, cuando, en el fondo, sólo suponen un 10% de nuestra felicidad». Un estudio ha reflejado que los estadounidenses más ricos –los que ganan más de 10 millones de dólares al año– reconocen un nivel de regocijo personal apenas ligeramente superior al de los que trabajan para ellos. Según se desprende del *2º Informe del Instituto Coca-Cola de la Felicidad* (2009), únicamente para un 7% de los españoles el dinero es la condición indispensable para lograr la plenitud, frente al 54% que coloca al amor en primer lugar. Dan Gilbert, psicólogo social de la Universidad de Harvard, explica que «el dinero sí nos

motiva, pero el error está en pensar que nos dará montones de felicidad durante mucho tiempo cuando, en realidad, nos aporta poca y, además, de forma efímera». Aunque a veces nos cueste creerlo, «por el hecho de ir a trabajar en un coche lujoso o en un maltrecho, ser joven o viejo, o hacerse una operación de estética para quitarse las arrugas, las oportunidades de estar contento y de llegar a estarlo aún más son casi las mismas», añade Sonja. Y, para aquellos que esperan casarse y *ser felices comiendo perdices* el resto de sus vidas hay malas noticias, porque otra investigación, realizada en Alemania, apunta que después de la boda la pareja recibe una inyección de felicidad cuyos efectos se prolongan solamente durante unos dos años. La causa hay que buscarla en lo que la psicóloga americana describe como la «adaptación hedonista», que no es otra cosa que la capacidad de los seres humanos para acostumbrarse a los cambios de sus circunstancias, aunque se trate de un acontecimiento muy importante y vital, como puede ser casarse, cambiar de trabajo o ganar la lotería. ►

### **TU IPHONE TE HARÁ SONREÍR**

Lyubomirsky ha desarrollado una aplicación para el iPhone, llamada *Live Happy*, que condensa su programa para el bienestar. Tras realizar un test autodiagnóstico que determina lo feliz que eres, te propone, teniendo en cuenta tu personalidad e intereses, una serie de actividades cuya práctica diaria te ayudará a alcanzar la felicidad. Una de las propuestas sería, por ejemplo, cuidar de tus relaciones poniéndote en contacto, por *e-mail*, teléfono o SMS, con un amigo o familiar con quien hace tiempo que no hablas. Otra *tarea* implicaría crear un *álbum de recuerdos gratificantes* con tus fotos favoritas que te ayude a saborear los recuerdos de tus experiencias positivas.



<b>ELLE</b>	Tirada: <b>339.683</b>	Sección: -	
	Difusión: <b>174.092</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>506</b>	
Nacional	Audiencia: <b>609.322</b>	Ocupación (%): <b>79%</b>	
Femenina	01/12/2010	Valor (€): <b>13.713,90</b>	
Mensual		Valor Pág. (€): <b>17.300,00</b>	
		Página: <b>228</b>	Imagen: <b>Si</b>

UNA PERSONA FELIZ ES AQUELLA **QUE VIVE DE VERDAD** EL MOMENTO ACTUAL, ES PLENAMENTE CONSCIENTE DE ELLO Y LO SABOREA A TOPE

#### CURRARSE LA ALEGRÍA

Si la fórmula de la felicidad se compone en un 50% por los genes y en un 10% por las circunstancias, ¿qué ocurre con el 40% restante? Sonja viene a descubrirnos algo que ya nos decía nuestra abuela y que la ciencia ha probado: ser más dichosos está en nuestras manos. Depende de cómo pensamos y nos comportamos. Por ello, propone doce actividades o *intervenciones para la felicidad*, porque «no hay una sola estrategia mágica que ayude a cada persona a estar más contento. Si existe algún secreto para ser feliz consistiría en determinar qué estrategias son las que más te convienen. De la misma forma que si quieres lograr un buen estado físico, tienes que elegir entre varios programas, lo más prudente sería optar por una estrategia que se adecue a tus objetivos, tus recursos y tu estilo de vida», dice la psicóloga. Como concluye la autora, «conseguir la felicidad no es una tarea sencilla, requiere esfuerzo y dedicación». De forma muy gráfica, el psicólogo Javier Urrea lo reafirma: «La felicidad hay que currársela». Y el cardiólogo Valentín Fuster secunda la afirmación: «Es mentira decir que la felicidad no supone un esfuerzo».



#### DON'T WORRY, BE HAPPY

Tener la cabeza siempre en 'modo centrifugado' es un mal común que comparten muchas mujeres. Los científicos han demostrado que pensar demasiado nos hace infelices y, además, produce un sinfín de consecuencias adversas, como empeorar la tristeza, promover los sentimientos negativos, socavar la motivación e interferir en la concentración y la iniciativa. Como



#### CONTENTA EN LA OFICINA

Según muestran los estudios, el 40% de las bajas por depresión tienen su causa en el trabajo. Como explica la psicóloga María Jesús Álava, «hay circunstancias en nuestra vida que no podemos cambiar, como un jefe horrible o unos malos compañeros. Lo que sí podemos modificar es nuestra interpretación personal, la importancia que le damos a lo que estamos viviendo». Entre sus consejos, la especialista destaca la importancia de potenciar hábitos saludables, «como asumir que nos podemos equivocar, porque habrá algo que no sepamos, pensar en positivo y aceptar que, con frecuencia, las cosas llegan más tarde de lo que nos gustaría». Además, Álava recomienda reservar todos los días media hora para reflexionar, lo que supone sólo un 0,3% del total de nuestra jornada laboral.

<h1>ELLE</h1>		Tirada: <b>339.683</b>	Sección: -	
		Difusión: <b>174.092</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>509</b>	
Nacional	Femenina	Audiencia: <b>609.322</b>	Ocupación (%): <b>79%</b>	
Mensual		01/12/2010	Valor (€): <b>13.801,00</b>	
			Valor Pág. (€): <b>17.300,00</b>	
			Página: <b>229</b>	Imagen: <b>Si</b>

afirma Sonja, «combinar la reflexión con un estado de ánimo negativo es tóxico». ¿Qué podemos hacer cuando no somos capaces de aplacar los pensamientos más oscuros? Hay que canalizarlos hacia otros más neutros u optimistas, y así la autora sugiere elegir actividades que nos distraigan, como leer o ver algo en la televisión que nos tenga en suspense. También resulta útil decir ¡basta! y dirigir la mente hacia cosas más ordinarias, como la lista de la compra o qué le dirás al fontanero cuando le llames por teléfono.

### SÉ AGRADECIDA

Aunque parezca algo común, y tal vez de perogrullo, la psicóloga ha probado que la gratitud —que no es otra cosa que dar las gracias por lo que tienes— es una especie de metaestrategia para

alcanzar la felicidad y destaca hasta ocho maneras en las que llega a mejorar nuestro bienestar. ¿Cómo podemos ponerla en práctica? Sonja sugiere elaborar un diario de gratitud en el que, una vez por semana, se reflexione sobre tres o cinco cosas por las que se debe estar agradecido, desde lo más prosaico (tu marido se ha acordado de ir a la compra) hasta lo más sublime (una puesta de sol). Para aquellas personas que no se sientan cómodas con la escritura, se puede optar por considerar qué cosas te hacen está agradecido y cómo han enriquecido tu vida. Es importante variar, por ejemplo, dar las gracias por el trabajo o por el mero hecho de estar vivo, porque si siempre se da las gracias de la misma forma es muy posible aburrirse y terminar abandonando el hábito. ■

### EDUCAR PARA LA FELICIDAD

El cardiólogo Valentín Fuster señala que «la disposición hacia la felicidad de los adultos se forja durante los seis primeros años de vida». «De hecho, el 90% de la capacidad emocional se desarrolla antes de esa edad», añade el psicólogo Javier Urra, que considera «fundamental enseñar a los niños a gestionar sus sentimientos, explicarles conceptos como la muerte, el trauma, la ruptura o la vulnerabilidad. En definitiva, educarles a vivir y a tomar decisiones». El filósofo Luis Arbea añade que «educamos a nuestros hijos en una filosofía resultadista, en la que sólo importa el resultado final y no tiene en cuenta el esfuerzo». Para Urra, el principal problema de la juventud hoy es «confundir el placer inmediato con la felicidad».



## 12 PASOS PARA SUBIR EL ÁNIMO

- 1 **Expresa gratitud** Disfruta de lo que tienes y no des nunca nada por sentado.
- 2 **Cultiva el optimismo** Mira el lado bueno de las cosas y concédete siempre el beneficio de la duda.
- 3 **Evita pensar demasiado y la comparación social** Cuando estás angustiado, reflexionar sólo empeora las cosas. No se puede ser feliz y envidioso a la vez.
- 4 **Sé amable** Ayudar a los demás hace que nos sintamos muy privilegiados y nos distrae de nuestros problemas, porque el centro de atención pasa de uno mismo al otro.
- 5 **Cuida tus relaciones** Las parejas que funcionan bien dedican más de cinco horas a la semana a hablar entre ellos.
- 6 **Desarrolla estrategias para afrontar** Es muy difícil encontrar sentido a un acontecimiento traumático, pero si lo logras cuesta menos afrontarlo.
- 7 **Aprende a perdonar** No hablamos de reconciliación, ni tampoco de indulto.
- 8 **Fluye más** Supone estar completamente absorto en lo que uno hace.
- 9 **Saborea las alegrías de la vida** No llegamos a disfrutar del presente porque, a menudo, tenemos la cabeza en cualquier otro sitio. Vive, de verdad, el momento siendo consciente de él.
- 10 **Comprométete con tus objetivos** Los que se esfuerzan por conseguir algo importante para sí mismos son más felices.
- 11 **Practica la religión y la espiritualidad** Ayuda a encontrar sentido a la vida y a los traumas.
- 12 **Ocúpate de tu cuerpo y de tu alma** Incluye meditar, tener actividad física y actuar como una persona feliz. ¡Sonríe y ríe!