

mía

**+ LAS BASES DE UNA
CASA INTELIGENTE**

Razones para
tener un
hogar smart

Año XXXIV - Nº 1823 - Argentina \$110
(recargo envío al interior \$30)
Uruguay SU \$99
20 de octubre de 2021

\$110

ANTEOJOS

Las gafas
de sol
que son
tendencia

Rostro perfecto

TODO SOBRE TU PIEL + 40

Consejos de expertos, productos aliados
y tips para que las cuatro décadas no
se noten en tu cara. Una guía completa
que dejará tu cutis sano y reluciente con
medidas sencillas y rutinas específicas

COCINA

Seis recetas
gourmet con
dulce de leche

PSICO

Ansiedad
flotante: ese
miedo difícil
de identificar

Moda
Animal print,
del total look a
los detalles

mia.perfil.com



La investigadora Sonja Lyubomirsky deconstruye los mitos que rodean a este estado maravilloso para demostrarnos, con evidencias, dónde reside y qué hacer para alcanzarla

Experta en FELICIDAD

Nacida en Rusia, radicada en Estados Unidos, graduada *summa cum laude* en Harvard y doctorada en Stanford, Sonya Lyubomirsky es una de las mayores expertas mundiales en felicidad.

Según sus investigaciones, las personas de casi todos los países colocan este deseo en el primer lugar de su lista cuando se les pregunta qué es lo que más quieren en la vida. Sin embargo, dice Lyubomirsky, tendemos a buscar la felicidad en lugares equivocados, ya que lo que creemos que supondrá realmente una gran diferencia en nuestras vidas sólo supone una pequeña ventaja, mientras que pasamos por alto las verdaderas fuentes de la alegría.

Fruto de sus investigaciones, es su libro *La ciencia de la felicidad, un método probado para conseguir el bienestar*, de Editorial Urano, una guía científica de vanguardia, que incluye estrategias para cambiar

hábitos de pensamiento con el objetivo de alcanzar todo nuestro potencial innato de alegría y sostenerlo a lo largo de la vida.

Qué es la felicidad

La investigadora plantea en su libro que la felicidad no se relaciona con un golpe de suerte, como ganarse un premio en la lotería, obtener un aumento de sueldo o encontrar a la pareja que buscábamos. Tampoco se relaciona con la acumulación de bienes materiales, logros profesionales o experiencias placenteras ni es fruto del azar. Según las investigaciones realizadas, sólo un 10 por ciento de nuestra felicidad se relaciona con eventos externos.

Del porcentaje restante, un 50 por ciento estaría dado por nuestras condiciones genéticas y, esta es la buena noticia: el 40 por ciento restante depende de las actividades que podamos realizar intencionadamente.

"Un 50% de la felicidad está determinado genéticamente, un 10% depende de circunstancias de la vida, y el 40% restante está sujeto a nuestro control"

Es decir, tenemos un 40 por ciento en nuestras manos para introducir cambios permanentes (que requieren esfuerzo y dedicación) que nos llevarán a aumentar nuestra felicidad.

Entre las verdaderas fuentes de la felicidad y el bienestar la investigadora cita a la gratitud y la amabilidad. "La gratitud es, básicamente, pensar en la gente que forma parte de tu vida, que agradeces tener, que te hace sentir que no estás solo y esto te hace más feliz. Y

sobre la amabilidad, mis investigaciones han demostrado que la gente que ayuda a los demás y que los apoya también es más feliz, porque se sienten mejores personas y más conectados a los demás", expresa la investigadora y destaca que durante la pandemia esto se vio por todo el mundo, cómo las personas en sus barrios, comunidades, familias, se unieron para ayudar a los demás. Por lo cual considera que saldremos mejores de esta terrible experiencia que sufrimos.

"Otra clave para ser feliz, por todos los estudios que he hecho y leído, son las relaciones y conectar con los demás. Todo lo que podamos hacer por conectar con otros nos va a hacer más felices", afirma la psicóloga y advierte: "A menudo hablo de que la felicidad conlleva trabajo, como todo lo que importa en la vida, si quieres criar hijos exitosos, si quieres tener una carrera brillante, si quieres perder peso... Conseguir todo esto conlleva un trabajo, y la felicidad no es distinta", reflexiona.

Fragmentos

"El primer mito es que la felicidad es algo que tenemos que encontrar, que está allí afuera, en alguna parte, en un lugar que queda fuera de nuestro alcance, una especie de paraíso terrenal. Podríamos llegar hasta allí, claro que sí, pero sólo si ocurren las cosas correctas: si nos casamos con nuestro verdadero amor, si conseguimos el trabajo soñado, si adquirimos una vivienda elegante. No seas una de esas personas que esperan que ocurra esto o lo otro para poder ser felices (...). Si no eres feliz hoy, no lo serás

mañana, a menos que tomes las riendas y hagas algo.

Comprender que el 40 por ciento de nuestra felicidad depende de nuestra actividad deliberada supone apreciar la promesa del gran impacto que pueden tener en tu vida las estrategias deliberadas que tú puedes poner en práctica para convertirte en una persona feliz.

Por consiguiente, la felicidad no está allí afuera, esperando que la encontremos y descubramos. Y no está allí fuera por la sencilla razón de que está dentro de nosotros. Por banal y estereotipado que parezca, la felicidad es, más que nada, un estado mental, una manera de percibirnos y de concebirnos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Por eso, si quieres ser feliz mañana, pasado mañana y el resto de tu vida, puedes conseguirlo si eliges cambiar y manejar tu estado mental.

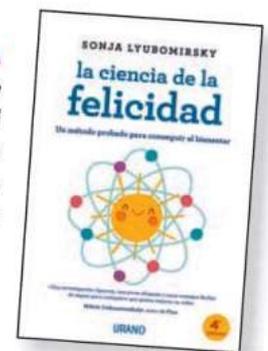
Otra gran falacia es la noción de que solo seríamos felices si cambiaran un poco las circunstancias de nuestra vida. Esta manera de pensar es lo que yo llamo: 'sería feliz SI...o 'Seré feliz CUANDO...'. Compartimos esta lógica los que recordamos épocas de nuestra vida en las que hemos sido felices de verdad, pero nos parece que jamás podremos recuperar las circunstancias exactas que provocaron esa auténtica felicidad. Puede que pensemos en nuestra época de estudiantes en la universidad (como me ha ocurrido a mí, al menos en retrospectiva), o en la primera vez que nos enamoramos, o en cuando nuestros hijos eran pequeños, o cuando vivíamos en el extranjero. La realidad es que los elemen-

SOBRE EL LIBRO

- Con *La ciencia de la felicidad*, la investigadora y profesora de psicología Sonja Lyubomirsky presenta el primer programa para incrementar la felicidad de las personas basado en investigaciones científicas. Sus estudios demuestran que, pese a lo que solemos pensar, la felicidad personal no depende de factores como el dinero, el trabajo, la pareja o la juventud. En realidad, sólo un diez por ciento en términos de felicidad se apoya en circunstancias externas. La capacidad para la felicidad es innata en un cincuenta por ciento, pero el cuarenta por ciento restante se atribuye a lo que hacemos y a lo que pensamos; esto es, a nuestras actividades intencionadas y a nuestras estrategias mentales. Por eso, todos y cada uno de nosotros poseemos aún un amplio potencial para la dicha y el bienestar al que podemos acceder si ponemos en práctica los ejercicios y las estrategias propuestos en este libro.

LA OBRA

La ciencia de la felicidad de Sonya Lyubomirsky, Editorial Unrano.



tos que determinaron nuestra felicidad en el pasado y que pueden traer la felicidad futura siguen estando con nosotros ahora y están aquí, esperando que los aprovechemos. Los cambios de nuestras circunstancias (por positivos y sensoriales que sean) en realidad inciden muy poco en nuestro bienestar." ■

ESFUERZO

"Como todo lo que importa en la vida, si quieres criar hijos exitosos, si quieres perder peso... conseguirlo conlleva un trabajo, y la felicidad no es distinta".

