



La escritora Alejandra Vallejo-Nájera, durante su intervención en el Club de Prensa. JAVIER QUINTANA

Vallejo-Nájera: «Un buen motor para la felicidad es ser personas agradecidas»

Tristeza, rabia y miedo son emociones negativas que amenazan el bienestar

CARMEN TAPIA | LEÓN

■ El Club de Prensa del Diario de León se quedó anoche pequeño por la gran afluencia de personas que esperaban encontrar en la escritora y divulgadora científica Alejandra Vallejo-Nájera, las claves para alcanzar la felicidad. *Hablemos de felicidad* es el título de un libro, editado por Urano y realizado por el Instituto Cola Cola de la Felicidad, pero también una propuesta de trabajo personal. ¿Un primer consejo? «Ser agradecido, ese es un buen motor para la felicidad», dice contundente Vallejo-Nájera. Pero aclara. «La felicidad es una conquista personal». Un trabajo diario para que las emociones negativas (tristeza, rabia y miedo), que son mayoría y más potentes, no ganen terreno a la única positiva que convive con nosotros: la alegría. «Las emociones actúan antes que el pensamiento, por eso hay que estar alerta».

«No creo que la felicidad esté sobrevalorada», responde, «el ser humano no se conforma con la desgracia». Las personas siempre están superando obstáculos en toda su vida «es la mejor manera para que se desarrolle el cerebro», afirma, al que no hay que poner límites, «los problemas dan opción al cerebro a



El público llenó la sala. JAVIER QUINTANA

«El ser humano necesita tres pilares básicos: la seguridad, el amor y el sentimiento de valía»

«La mejor manera de que se desarrolle el cerebro es superar los obstáculos que se presentan en la vida»

desarrollarse». Pero la sociedad del bienestar no parece ponerse fácil a la única emoción que compite en inferioridad de condiciones y fuerzas. «En la sociedad actual cultivamos menos el único motor que produce el bienestar: el cerebro». Las vacaciones permanentes, exentas de obstáculos, no hace a las personas felices.

Los tres pilares. «El ser humano», afirma, «necesita tres pilares para ser feliz: la seguridad, el amor y el sentimiento de valía personal». La conquista del otro, «todo lo que amenace estos pilares

amenaza la felicidad». La solución pasa por el entrenamiento personal para el fortalecimiento de estos pilares. Pero con los pies en el suelo y conscientes de la realidad que nos rodea. «Quien falsea su realidad lo tiene más difícil para ser feliz», asegura, «hay que pararse a pensar, identificar el problema y valorar las distintas opciones para solucionarlo. Este proceso se aprende y el conocimiento de que tenemos varias opciones hace que nos sintamos bien», asegura, «incluso las personas que se quejan todo el tiempo, cuando les preguntas si son felices te dicen que básicamente sí».

El bienestar llegar con el deseo de compartir, «nos encanta sentirnos útiles y dar ayuda. La felicidad está hecha de cosas pequeñas. Las personas que logran el bienestar tienen más salud, pero hay que tener una disposición de ánimo».

Vallejo-Nájera concluye que para lograr la felicidad no hay que hacer trampas: «El camino para resolver los problemas es estrecho y tortuoso. Es una conquista en la que hay que prestar atención a tu presente».

La escritora presentó en León la celebración del segundo congreso Internacional de la Felicidad, que se celebrará en Madrid los días 9 y 10 de abril.