

# ¿Es posible aprender a ser feliz? Estos especialistas creen que sí



Alejandro Navarrete y Asael Villanueva | Redacción Nacional

¿Qué es lo que hace que seamos felices? ¿Es posible aprender a ser feliz?

Aunque son dos preguntas que la Humanidad se ha hecho desde siempre, **en los últimos 30 años, académicos de todo el mundo han comenzado a analizarlas** de manera más seria y metódica.

**En Harvard**, por ejemplo, una de las materias con el récord de más alumnos en la historia de la universidad es la de **Psicología Positiva** que impartió **Tal Ben Shahar**, ahora creador de la **Academia de Estudios para la Felicidad**.

Ahora, **Tal Ben Shahar afirma** que diversos estudios han mostrado que hay **cinco elementos clave** en la percepción de felicidad:

- bienestar espiritual,
- bienestar físico,
- bienestar intelectual,
- bienestar relacional y
- bienestar emocional

Paradójicamente, dice **Ben Shahar**, **buscar la felicidad directamente nos hace más infelices**. “*Si ves la luz del sol directamente, tus ojos te dolerán, pero si la ves reflejada, por ejemplo en*

un arcoíris, **podrás apreciarla y disfrutarla**”, afirma.

**LEE TAMBIÉN:**

## **LOS SECRETOS DE LA FELICIDAD**

En el **6to Foro de la Felicidad 360** en **México**, organizado en Monterrey por el **Instituto de Ciencias de la Felicidad** de Tecmilenio, **Ben Shahr** y varios otros estudiosos compartieron su **visión** sobre este tema este fin de semana.

Varios de las recomendaciones se repiten entre ellos: **ejercicio, meditación, adopción gradual de hábitos saludables, vivir una vida agradecida y de relación cálida con otros, tener mentores y ayudar a otros, etc.**



/>>

**“(Ser más feliz) lo puedes lograr haciendo las cosas de manera agradecida, dando lo mejor, interactuando con otros, dando siempre de ti y ayudando a las personas”**, sintetiza **Caroline Miller**, también reconocida pionera en Psicología Positiva, en entrevista con **CONECTA**.

**Miller, además** de académica y especialista, **es una nadadora competitiva** de alto rendimiento. **Uno de sus testimonios es cómo, de joven, logró alejarse de la bulimia**, teniendo esperanza por ver una mujer que lo había superado.

Ahora, **Miller se ha especializado en el logro de metas** y afirma que es importante aprender a ir lográndolas poco a poco, **desglosando los grandes objetivos, en pequeñas tareas alcanzables.**

**Tal Ben Shahr coincide** en esto, afirmando que **nuestra fuerza de voluntad es limitada**, pero **es posible instaurar hábitos y rituales** que **poco a poco vayan acercándonos** a la vida que queremos.

**Nuestra fuerza de voluntad es limitada**, pero **es posible instaurar hábitos y rituales** que **poco a poco vayan acercándonos** a la vida que queremos.



/>>



/>>

En tanto, **Meik Wiking**, director ejecutivo del Instituto para la Búsqueda de la Felicidad de Copenhague, Dinamarca, ha dedicado su vida a encontrar por qué se es más feliz en unas ciudades o países que en otros.

En entrevista con **CONECTA**, sostiene que la felicidad depende, sí, en un porcentaje del lugar de nacimiento y la situación de cada persona, pero aun así se puede aprender a ser feliz

*“Hay cosas y factores que nos hacen sentirnos felices y podemos aprender a hacerlas e incorporarlas a nuestras vidas y al diseño de nuestras ciudades”, estima.*

*“Hay cosas y factores que nos hacen sentirnos felices y podemos aprender a hacerlas e incorporarlas a nuestras vidas y al diseño de nuestras ciudades”.- Meik Wiking*

Enlista temas como la cantidad de **ejercicio**, la **economía**, el **balance vida – trabajo**, la **confianza social** y la **generosidad** como elementos que hacen que, por ejemplo, los **países nórdicos** salgan siempre arriba en los rankings de felicidad.

No obstante, agrega que es notable cómo en **México** y **Latinoamérica**, los índices de felicidad no son malos, a pesar de las situaciones sociales y económicas.

*“Ustedes lo están haciendo bien. Algo podemos aprender de ustedes... el secreto mexicano”, dice.*

*“Ustedes lo están haciendo bien. Algo podemos aprender de ustedes... el secreto mexicano”.- Meik Wiking.*



/>>

## LA FELICIDAD INDIVIDUAL Y LA COMÚN

De acuerdo a Tal Ben Shahr, la razón de los índices registrados de felicidad en México y Latinoamérica son claramente las relaciones familiares y de amistad tan sólidas que se dan en la región.

También, agrega, un sentido de propósito en la vida, muy ligado a la religión, son factores que hacen destacar a Latinoamérica como área de no poca felicidad.

Ben Shahr y Miller coinciden, no obstante, en que los estudios muestran que las nuevas generaciones, más dadas, por ejemplo, a relaciones virtuales, están perdiendo eso, y sus

índices de felicidad en la región no difieren de Estados Unidos u otros países.

En cuanto a las relaciones de pareja, James Pawelski, del Centro de Psicología de la Universidad de Pensilvania y su esposa Suzann, escritora y consultora, sostiene que un error común es buscar que la otra persona te complete, en vez de que más bien nos complemente.

*“Sabemos, por investigaciones, que cuando alguien te inspira, hay cambios incluso fisiológicos en tu cuerpo. Y lo que pasa internamente, te abre para conectar con el otro y ser mejor persona”,* afirma Suzann.

Estudios muestran que las nuevas generaciones, más dadas, por ejemplo, a relaciones virtuales, están perdiendo eso, y sus índices de felicidad en Latinoamérica no difieren de Estados Unidos u otros países.



/>>

## LA ENSEÑANZA DE LA FELICIDAD

El estudio de la felicidad es un tema que en México tomó la universidad Tecmilenio, con la creación, hace ya algunos años, del [Instituto de Ciencias de la Felicidad](#), en el cual el propio Tal Ben Shahr es líder del consejo consultivo.

Por ese enfoque, **Tecmilenio ha sido llamada “la primera universidad positiva del mundo”** por el pionero de la psicología positiva **Martin Seligman**.

**“El ser humano puede aspirar a ser una mejor persona y tiene la posibilidad de cultivar su mejor versión, así como un diamante es valioso por su fortaleza y la manera en que fue pulido”**, sostiene **Héctor Escamilla**, rector de la institución.



/>>

**Rosalinda Ballesteros**, líder del Instituto de Ciencias de la Felicidad, sostiene a su vez: **“Buscamos hacer conciencia sobre todo en el momento actual en donde hay tantas cosas que nos estresan en todos los ambientes”**.

**“Por un lado, buscamos el éxito y creemos que una vez que cumplamos nuestras metas personales vamos a ser felices y es al revés, las personas que están muy bien en sus estados emocionales son las personas que logran sus metas”**, agrega.

**“Ciertamente la felicidad y el bienestar es algo que puedes aprender, es medible y enseñable”**.- **Mathew White**

En el foro de Tecmilenio, otro académico, **Mathew White**, profesor de la Universidad de **Adelaide en Australia**, reitera a CONECTA: **“Ciertamente la felicidad y el bienestar es algo**

*que puedes aprender, es medible y enseñable”.*

Al final, cientos de asistentes al foro sonríen y se toman fotos delante de un gran cartel gigante de colores que reza: *“La felicidad se aprende”*. Parecen haber sido convencidos y ya estar dispuestos a probarlo.



/>>