

Los 5 elementos de la felicidad, según este experto de Harvard



Asael Villanueva | Redacción Nacional

La felicidad es la mejor inversión que pueden hacer las personas y en su búsqueda se puede dividir en componentes para alcanzarla, afirmó el **Dr. Tal Ben-Shahar**, especialista de **Psicología Positiva de Harvard**.

Durante su conferencia magistral en el [6to Foro de la Felicidad 360](#) en **México**, organizado en Monterrey por el [Instituto de Ciencias de la Felicidad de Tecmilenio](#), detalló los 5 **elementos clave en la percepción de la felicidad**.

En **CONNECTA** te presentamos estos componentes y cómo cultivarlos, según la conferencia "En busca de la felicidad" impartida por Ben-Shahar.

LEE TAMBIÉN:

1) **Bienestar espiritual**

Para Ben-Shahar, el bienestar espiritual es la capacidad de tener atención plena (**mindfulness**) y estar presente en el aquí y ahora.

Según Tal, algunas **investigaciones** han demostrado que mediante la **meditación** el cerebro sufre **cambios positivos** e incluso el sistema inmune se fortalece. Afirmó que se pueden obtener el mismo beneficio de meditar 10 minutos que hacerlo durante más tiempo.

*“La **atención plena** puede llevarse a cabo diariamente en las acciones que realizamos, por ejemplo, podemos tener atención plena a la hora de comer”, afirmó.*



/>>

Bienestar físico

Este elemento trata de la conexión mente-cuerpo, y que uno de los factores que más afecta a las personas la relación entre el estrés y el descanso.

*“El estrés no es el problema, **la falta de recuperación luego de estresarse sí lo es**”, afirmó Tal, quien menciona que es esencial tomar descansos de tipo multinivel.*

Enlistó además 3 tipos de descanso los cuales deben realizarse de manera constante:

- **Micro:** Consiste en tomar descansos de **minutos** u **horas**, en los que recomienda caminar, ir al gimnasio o bailar.
- **Mezzo:** Es descansar durante la **noche** o incluso tomar unos **días de descanso**.
- **Macro:** Un claro ejemplo de este tipo de descanso son las vacaciones, ya sean de **semanas** o incluso **meses**.

*“Es necesario recuperarse **mental** y **corporalmente**, no importa como lo hagas, lo importante es que **descanses**”, afirmó.*



/>>

3) Bienestar intelectual

Ben-Shahar afirmó que para lograr el bienestar intelectual es necesario lograr un **entendimiento profundo** de las cosas que **hacemos, vemos y leemos**.

Como ejemplo mencionó la capacidad de sus abuelos de dirigir un negocio, sin tener una educación especializada en los mismos y lo **atribuyó** a la lectura de la **Biblia** que realizaban de manera **conciente** y **analítica**.

Según el orador, la **capacidad** de **apreciar** lo que rodea al ser humano, como la naturaleza o el arte, es uno de los **factores** que incrementan el bienestar intelectual.

4) Bienestar relacional

Las **relaciones** juegan un papel muy importante en la felicidad ya que, según Tal, uno de los factores que impacta negativamente en los índices de la **felicidad** es la falta de **relaciones interpersonales** de **calidad**.

*“Uno de los factores principales es la valoración de las **relaciones virtuales** por sobre las reales”,* afirmó.

Afirmó además que los niveles de felicidad tienen un impacto más **duradero**, cuando se invierte en los **demás** que cuando se busca el **beneficio propio**.



/>>

5) Bienestar emocional

Ben-Shahar afirmó que el ser humano no puede alcanzar su **potencial** hasta que no acepte que es humano con **defectos** y **errores**.

Entre sus recomendaciones afirmó que **aprender** de los **rituales** religiosos es benéfico, ya que la **rutina** ayuda a **establecer** y **alcanzar metas** como ir al gimnasio, o meditar.

Afirmó que para cumplir objetivos que busquen la **felicidad**, estos se deben desmenuzar en **acciones pequeñas** que se realicen **constantemente** para que formen parte de una rutina diaria que genera bienestar.

“Cuando nos rendimos a la vida es cuando ganamos en el camino a ser felices”, finalizó.

Tal Ben-Shahar es autor, conferencista y profesor de **una de las clases más populares de la universidad de Harvard**, “Positive Psychology”. Es presidente del Consejo Consultivo del Instituto de Ciencias de la Felicidad.

También ofreció el taller **“Crear rituales de cambio positivo”** y charló cerca de una hora con estudiantes.

El **6to Foro de la Felicidad 360** se llevó a cabo el 2 y 3 de noviembre en las instalaciones de CINTERMEX, donde hubo exponentes de talla internacional como:

- **James Pawelski**, director de Educación del Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania, y su esposa **Suzann**, escritora y consultora en bienestar y felicidad.
- **Caroline Miller**, experta en GRIT, método exitoso de logro de metas, y
- **Meik Wiking**, director del Instituto para la búsqueda de la felicidad en Dinamarca, entre más invitados.

LEE TAMBIÉN: