

EN BUSCA DEL BIENESTAR

Esta semana se celebra en Madrid el I Congreso Nacional de Psicología Positiva, cuyo objetivo es determinar científicamente las estrategias que mejoran el estado de ánimo

Cómo encontrar la felicidad en tiempos de crisis

ROSA M. TRISTÁN / Madrid
«Cierre los ojos. Ahora, lentamente... vaya sintiendo, empezando por los pies, todos los órganos y tejidos de su cuerpo... Coja un trozo de chocolate y disfrute de su aroma y su textura en la boca. Concéntrese en las sensaciones». Es el *savoring*, una de las técnicas que utiliza la psicología positiva para potenciar las experiencias agradables. ¡Y funciona! El placer viaja de la boca al cerebro a velocidad de vértigo.

Este sencillo ejercicio le sirve al psicólogo y profesor Gonzalo Hervás para explicar por qué es posible ser feliz con los tiempos que corren. Pese a la crisis económica, la pérdida de valores o unas perspectivas de futuro poco halagüeñas, la mente del ser humano tiene una capacidad extraordinaria para potenciar el bienestar mental. Y ese es el campo en el que se mueve la psicología positiva, una nueva corriente de investigación sobre el comportamiento humano que está proporcionando argumentos científicos a la búsqueda de la felicidad.

Hervás, que investiga en la Universidad Complutense sobre esas fortalezas personales que nos permiten ver «el vaso medio lleno», reconoce que hasta hace poco «estudiar los aspectos positivos de la personalidad humana se consideraba un lujo innecesario». «Lo importante ha sido centrarse en que la gente pase de un estado mental de menos

dad es el objetivo principal de todas las personas». O debería serlo.

Desde entonces, los investigadores han tratado de comprender aspectos del comportamiento, como la creatividad, el humor, las emociones positivas o la resiliencia (la capacidad de superar las desgracias) a través de experimentos de laboratorio, encuestas y tests, que están sirviendo para definir qué se esconden detrás de estas actitudes y cómo se pueden fortalecer, especialmente cuando, pese a no llegar a la depresión, el estado de ánimo decae.

Algunos de los mayores expertos españoles y extranjeros en esta materia participan esta próxima semana en el I Congreso Nacional de Psicología Positiva, que se celebra en El Escorial, bajo el auspicio de la Sociedad Española de Psicología Positiva (SEPP).

Carmelo Vázquez, catedrático de Psicología y presidente de la SEPP, es su coordinador principal y uno de los más convencidos promotores de estas investigaciones. «Solo ahora empezamos a conocer sus efectos», reconoce. Así, la ciencia ha revelado que el buen rollo aumenta hasta un 15% la protección contra las infecciones; que, según un estudio realizado con monjas, alarga la vida y que, aunque la mitad de la felicidad depende de los genes y un 10% de lo que nos sucede, el resto podemos cambiarlo. Encima, es tan contagioso como los virus.

ello es importante mantener la equidad, pero también lo es protegerse a nivel individual con el mejor estado psicológico posible. Y para ello mantenerse activo es la mejor fórmula. El dinero no se asocia a la felicidad, pero sí se ha probado que el bienestar personal mejora con la participación ciudadana en movimientos sociales que buscan un mundo mejor o con algunas tradiciones y religiones que fomentan la pertenencia a un grupo».

Lo cierto es que en España no andamos sobrados. Según uno de los mayores estudios sobre la felicidad realizados hasta la fecha (el World Gallup Poll), comparando la satisfacción vital en 155 países, los españoles ocupamos el puesto 43, detrás de naciones como Jamaica, Honduras o El Salvador, aunque por delante de Francia o Japón. Así que el reto, ahora, es trasladar ese conocimiento

videos cómicos multiplica por cinco la capacidad de crear y mejora la toma de decisiones, y además acerca a las personas y las vuelve más generosas», apunta el investigador.

Así lo han entendido grandes empresas como Google, un ejemplo de positivismo empresarial, y también en compañías aéreas como la americana Southwest o Air Nostrum. Y más pequeñas, como la cadena de fruterías Dioni, cuyos trabajadores hacen sesiones semanales de humor y se divierten haciendo figuritas con calabazas y pepinos.

Jáuregui es uno de los organizadores, el próximo 26 de abril, del Día de la Diversión en el Trabajo, aunque a algunos les siga pareciendo un anacronismo. «Sale muy barato mejorar el bienestar. Con cambiar la decoración, montar proyectos paralelos no laborales para los empleados o fomentar la risa durante la jornada, el rendimiento crece», asegura.

Otra de las experiencias que ayudan a sentirse bien es lo que los expertos en psicología positiva llaman *flow*: el estado mental en el que el tiempo fluye y la persona se olvida de sí misma porque lo que hace le genera satisfacción. Ese *flow* es fundamental, y hay que buscarlo aunque vengan malas cartas en la partida. «Es lo contrario de lo que vemos ahora. Si el mensaje es que vamos al desastre, que todo está mal, se genera ansiedad, parálisis y la sociedad no se involucra. Aún es peor si la gente siente que no controla su destino, que le manejan poderes ajenos», comenta Hervás.

Como investigador, su trabajo se centra en identificar estrategias útiles para saborear la vida. «En general, las tenemos. Una prueba es que vamos de cañas aunque el futuro laboral sea negro; necesitamos mantener la red social, evadimos y volver a casa con otro estado de ánimo», argumenta.

También se pueden usar las tecnologías. El equipo de la investigadora Rosa Baños, de la Universidad de Valencia, está desarrollando aplicaciones para internet y móviles que ayuden a promover fortalezas positivas humanas. Algunas se pusieron a prueba en la misión Mars 500, durante la cual seis astronautas simulaban un viaje a Marte encerrados durante 520 días.

Cierto es que todas estas estrategias suenan mucho a lo que explican infinidad de libros de autoayuda, pero también lo es que nadie había evaluado hasta ahora su impacto real. «Lo más importante es que nuestra gasolina para sentirnos bien son los retos personales que nos marcamos; el aceite son las emociones positivas que hay que potenciar. Y ambos elementos son necesarios para que el motor funcione», concluye Hervás.

GONZALO HERVÁS

«Hasta ahora se ha tratado de pasar de un bienestar menos 10 a cero, pero se puede llegar a 10»

EDUARDO JÁUREGUI

«Utilizar el humor en el trabajo elimina el estrés y aumenta la creatividad»

Datos

Estudios científicos han demostrado que el bienestar mental aumenta un 15% la protección contra infecciones

científico que aporta la psicología positiva a la vida cotidiana, las instituciones y las empresas; que entiendan que tener un empleado contento es positivo para la cuenta de resultados, como también lo es para un enfermo crónico o un desempleado.

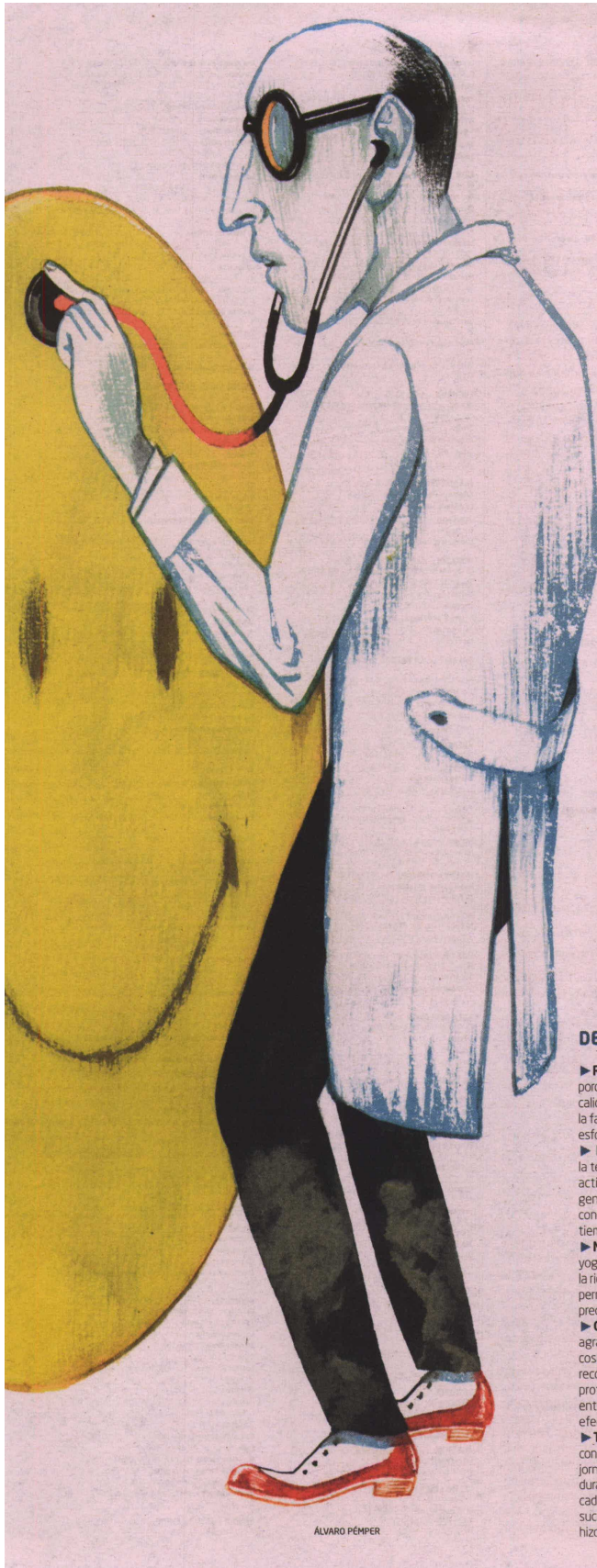
Eduardo Jáuregui, psicólogo y cofundador de la consultora Humor Positivo (www.humorpositivo.com), se ha especializado en la risa, que aplica como herramienta para mejorar el rendimiento laboral. Jáuregui es de los que han comprobado que unos buenos chistes al inicio de una reunión la hacen más fructífera. «El humor elimina estrés y aumenta la creatividad, como ya demostró Alice Isen en los años 70. Probó que ver



10 a cero; y ahora vemos que se puede llegar al 10», argumenta.

Fue a finales de los 90 cuando el prestigioso psicólogo Martin Seligman, de la Universidad de Pennsylvania (EEUU), acuñó el término de psicología positiva. En su ánimo estaba dar explicación científica a la idea que ya dejó plasmada Aristóteles hace casi 2.500 años: «La felici-

Pero, ¿cómo ser positivo cuando todo alrededor son malas noticias? El paro, los desahucios, los recortes en los servicios públicos, las especulaciones financieras, guerras... Son cuestiones que no pueden cambiarse a nivel personal. «Es evidente», reconoce Vázquez, «que la pobreza y la desigualdad social aumentan el malestar mental y la mortalidad. Por



ALVARO PEMPER

Hacer ciencia para tener un mundo mejor

CARMELO VÁZQUEZ

En el año 2006, Sheldon Cohen (Carnegie Mellon University), un reputado psicoimmunólogo, publicó un trabajo de investigación de laboratorio que demostraba elegantemente que las emociones positivas juegan un papel importante en la respuesta inmune. Hasta entonces sabíamos que emociones negativas (como la depresión o la ansiedad) pueden afectar nuestro sistema de defensa ante infecciones. En su estudio, aplicó a una serie de voluntarios el virus de la gripe A y rinovirus. Sorprendentemente, los más dichosos y alegres tuvieron tasas de infección significativamente menores que los menos contentos. Pero pasemos de lo micro a lo macro. Del laboratorio a la sociedad. Muchos economistas (como el laureado psicólogo Nobel de Economía Daniel Kahneman) han comenzado a cuestionar si podemos realmente hablar de bienestar de una sociedad sin atender al hecho tan básico, pero sorprendentemente ignorado, de si las políticas y decisiones públicas afectan al bienestar subjetivo de los ciudadanos. ¿Qué contribuye más al bienestar de un país, fortalecer el sistema escolar o crear una nueva autopista o, pongamos por caso, un casino? La respuesta no es sencilla, pero hay que afrontarla de modo decidido y con una nueva mirada. Si no tenemos en cuenta en qué medida las intervenciones afectan el bienestar y el crecimiento de las comunidades y de los ciudadanos, estaremos disparando con los ojos cerrados. Estaremos construyendo países sin rumbo, conducidos por despóticos ilustrados. Es necesario que repensemos lo que queremos

hacer de nuestras vidas, pero también de nuestras organizaciones, comunidades y países. Si podemos medir la gravedad de la depresión, ¿no seremos capaces de medir el grado de satisfacción de los ciudadanos con sus vidas? No hay duda de que esta posibilidad existe y podemos hacer buena ciencia de ella. Pero falta a veces la decisión y la valentía política para hacerlo. Atreverse a preguntar si como personas y como país nos sentimos satisfechos requiere coraje y hay signos alentadores en nuestro entorno (en Reino Unido y en Francia) en esta dirección. España, pese a los tópicos, no es un país en el que sus ciudadanos estén muy satisfechos con sus vidas. Y sobre las causas de esta situación tenemos indicios, descubiertos con desnudez con la actual crisis, que nos pueden ayudar a enderezar el camino. Necesitamos que el discurso del bienestar (o de la felicidad, si queremos emplear un lenguaje más popular) no se trivialice con consejos mediáticos o con estrategias del beneficio comercial. Por eso celebramos estos días el Primer Congreso de Psicología Positiva (www.sepsicologiapositiva.es) en el que se presentan más de 250 comunicaciones de profesionales de muchos campos para debatir los avances existentes sobre lo único que en realidad debería importarnos a los científicos: mejorar las vidas de los individuos y de las sociedades. Este es un formidable reto científico y ético. Y en eso estamos.

Carmelo Vázquez es catedrático de Psicología y presidente de la Sociedad Española de Psicología Positiva.

DECÁLOGO PARA CONSEGUIR BIENESTAR MENTAL

► **Red social.** Cuida las relaciones personales porque la felicidad se asocia a la frecuencia y la calidad de los contactos sociales, ya sea con la pareja, la familia o los amigos. Si no se tienen, es importante esforzarse en involucrarse en una red.
► **Hobbies sin sofá.** Se ha demostrado que ver la televisión deprime, pero practicar un hobby activo, que requiere esfuerzo y concentración, genera felicidad. La clave es el 'flow', un estado de conciencia en el que uno se olvida de sí mismo, el tiempo 'vuela'.
► **Meditación.** Técnicas como la meditación o el yoga, 20 minutos al día, ayudan a ser conscientes de la riqueza del momento presente, y por lo tanto nos permiten disfrutar más de lo que nos gusta, preocuparnos menos y actuar con perspectiva.
► **Carta de gratitud.** Escribir una carta de agradecimiento a alguna persona que ha hecho cosas importantes por ti, aunque nunca se lo reconociste. Puede ser un amigo, un familiar, un profesor, un compañero de trabajo... Si se la entregas en mano, y la lee en el momento, el efecto aún es mayor. Los efectos duran un mes.
► **Tres cosas buenas.** Otro ejercicio sencillo con un efecto duradero es escribir, al término de la jornada, una lista de tres cosas que salieron bien durante el día, aunque parezcan intrascendentes. En cada una de ellas hay que apuntar también por qué sucedieron. (Por ejemplo: «Mi marido me abrazó». «Lo hizo porque me quiere»).

► **Unas risas.** No todo va a ser trabajo duro. La risa reduce el estrés y eleva el estado de ánimo, y las personas con un sentido del humor positivo (no agresivo ni autodestructivo) son más felices y más resistentes a la depresión. Fíjate en la dimensión cómica de la vida con un diario del humor. Integra en tu vida actividades y relaciones que te permitan jugar y desarrollar el lado lúdico. Aprende de los grandes cómicos y de los niños.
► **Practicar las virtudes.** En la web de Authentic Happiness (Universidad de Pensilvania) hay un cuestionario que permite descubrir cuáles son las fortalezas de cada persona. Hay que elegir una y fijar un día de la semana para practicarla en tres formas diferentes. Y hacerlo con continuidad.
► **Altruismo.** Dar es mejor que recibir. Practicar el altruismo o contribuir a una causa justa da sentido a la vida. Se ha comprobado que realizar cinco acciones al día por los demás, una vez a la semana, aumenta la felicidad.
► **Esfuerzo.** La suerte o el talento innato ayudan a conseguir la metas, pero también es importante dedicar tiempo y esfuerzo a una tarea para conseguir el éxito. De este modo, con el éxito aumenta la autoestima y la felicidad.
► **Vaso medio lleno.** Los optimistas son más exitosos. Una técnica para ver el vaso medio lleno, y no medio vacío, es diferenciar un suceso (un despido) de una creencia (soy un desastre) y dejarlo por escrito. Se puede encontrar más información en el libro 'Aprenda Optimismo' (Grijalbo, 1998), de Martin P. Seligman.