

## El Gurú de la Felicidad"

Por fin llegó a Chile el profesor Tal Ben Shahar, psiquiatra experto en Psicología Positiva que hace sus cursos de felicidad en Harvard, quién plantea que una vida feliz no está en el nivel máximo todo el tiempo y hay que aceptar los altos y bajos como parte de la vida del ser humano, y lo grafica diciendo "sólo los psicópatas y los muertos no experimentan emociones dolorosas".

Su propuesta es que todos podemos ser más felices de lo que somos más allá de la genética y las condiciones sociales. Es una cuestión de aprendizaje, que se puede lograr con ejercicios y disciplina.

Ben Shahar propone una serie de acciones que de seguirse con persistencia, ayudan a alcanzar la felicidad:

- Anotar a diario las cosas por las cuales vale la pena dar las gracias, esto permite apreciar lo positivo. Es necesario dedicar unos minutos al día para agradecer el privilegio de cosas simples como disfrutar de la familia o de un grupo de amigos. Se ha demostrado que las personas que lo hacen son más felices, más exitosas y sanas.
- Mantenerse activo físicamente, pues el ejercicio físico regular tiene el mismo poder que muchos antidepresivos altamente efectivos, se recomienda el ejercicio especialmente en las personas que trabajan mucho frente al computador.
- No torturarse con preguntas sobre la propia felicidad, sino reflexionar si se es más feliz que antes. Junto con ello es necesario aprender el valor de la música, la espiritualidad y las relaciones interpersonales porque son elementos que otorgan valor a nuestra vida.

- Aceptar el fracaso como parte de la vida y aprender de ello. También hay que mirar las dificultades desde otra perspectiva, más allá de decir que es una catástrofe el que nos haya ido mal en algo, la pregunta es qué podemos aprender de ello.
- Se trata de darnos permiso de ser humanos y permitirnos experimentar tristeza, la ansiedad en determinados momentos por que son lo que nos hace fuertes y nos permite crecer.

Para este experto la felicidad es una combinación entre significado y placer. Y lo ejemplifica así: "Si trabajas en algo que es significativo para ti, y sientes que es importante, y crees que esto hace una diferencia, y si además disfrutas de tu trabajo y experimentas placer, entonces tu trabajo te da felicidad ". Si lo que hacemos es sólo significativo o sólo placentero, esto no es suficiente para sostener la felicidad. Aclara también que no es posible sentir experimentar significado y placer al mismo tiempo, "pero si lo experimento cuando despierto en las mañanas, doy gracias por ello y lo disfruto. Un buen predictor de felicidad son las relaciones cercanas con gente de las que nos preocupamos, ya sea mi pareja, mis padres, mi hijo o mis mejores amigos, pero también puedo encontrarle sentido a la vida si tengo un trabajo con significado"

Tomado de su libro " Happier".