

# Cómo ser feliz: 7 simples claves científicamente probadas que te ayudarán todos los días.

<http://postcron.com/es/blog/como-ser-feliz/>



“Felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces, está en armonía” Mahatma Gandhi.

¿Por qué parece **tan complicado ser feliz?**

Sí, yo también me he preguntado eso muchas veces. Quizás te **sucede como a mí que, la famosa “zona de confort” ya no es suficiente**, sino que más bien, resulta una “incómoda comodidad”. O quizás, sólo tienes esa sensación de que, **debe haber alguna manera de que se sienta mejor la vida**. Si es así... ¡Felicidades para aquellos que como yo, **se animan a cuestionarse las cosas y quieren saber como ser feliz, o al menos quieren intentarlo!**

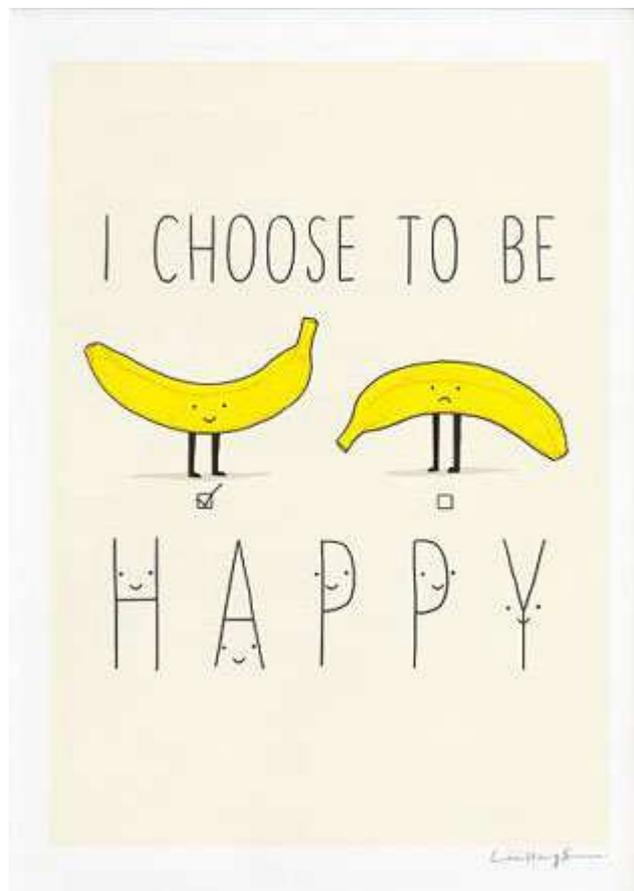
**Are you  
really happy  
or just really  
comfortable?**

**Que te encuentres aquí, leyendo estas líneas, ya es un buen signo de que estas dispuest@ a cambiar. ¡Qué bien que así sea, porque prepararé varios tips que a mi me han ayudado (es un trabajo diario ser feliz) y que estoy segura de que, por ser científicamente probados, si los pones en práctica, tu también podrás conseguirlo.**



## **1- PRIMERO, ELIGE SER FELIZ, LUEGO PIENSA EN EL COMO SER FELIZ.**

**Bonnie Ware**, trabajó en cuidados paliativos acompañando a pacientes **a quiénes les quedaban pocos meses de vida**. En este proceso logró concluir que, el **arrepentimiento** que comúnmente manifestaban esas personas, era: [“Ojalá hubiese tenido el valor de vivir una vida propia, no la vida que otros esperaban de mi”](#).



**La vida es una sola y demasiado corta** para que esperemos ingenuamente ese **momento perfecto, en el cual creemos que la felicidad bajará de algún cielo**, e ingresará a nuestra vida en forma de dinero, oportunidad, persona, etc., **y que simplemente con abrazar ese instante, juntaremos la fuerza para: ¡empezar a ser feliz!**. No. La felicidad es un **viaje mucho más largo que ese, más profundo, y más reconfortante**, por cierto. **Es una decisión diaria ser feliz**, y cómo cualquier otro **hábito, requiere un compromiso constante para internalizarlo**. Entonces, ten primero la **INTENCIÓN**, la predisposición *para salir de tu zona de confort, para dejar viejas costumbres y pensamientos atrás, y ahora mismo empieza a realizar simples modificaciones*, que irán aportando esa sensación de bienestar y plenitud, que te permitirán ser más feliz.

*Es decir: deja de buscar la felicidad, y **empezar a vivir la felicidad**.*

Un [estudio](#) realizado por **June Gruber** (psicóloga de Yale), sugiere que **buscar constantemente como ser feliz, puede generar angustia**. Esto sucede cuando quienes la buscan, lo hacen **pensando en que todo** lo que se sugiere realizar para alcanzar la felicidad, **DEBE de hecho hacerlos felices, y no saben lidiar con la frustración**, si los resultados no aparecen en tiempo y forma. La verdad, es que **la felicidad, no es producto de hacer una cosa, sino de un cambio en el estilo de vida**, y no siempre se lo consigue por arte de magia.

**Puedes empezar ahora** mismo realizando simples cambios como: **perdona, deja ir, relájate (no puedes controlarlo todo), prioriza la paz y no siempre la razón (es mucho más saludable), redefine tus valores, sonríe un poco más, di gracias, no te presiones, come despacio y disfruta cada bocado, etc.** (etc = el resto de los 6 puntos del artículo)

## 2- CAMBIA EL PARADIGMA: el éxito no te hace ser más feliz.



Esto nos afecta a todos, porque es un paradigma que aún sigue instalado en la sociedad. **La presión cultural y social al respecto, nos ha llevado a creer** que un título, un rol, **una posición en una empresa, un cheque gigante a fin de mes, un proyecto que funciona**, es lo que nos da la felicidad. Pero: **¿qué seríamos nosotros entonces, si todo eso desaparece?** En realidad, no está mal ni el cheque, ni la posición, ni el proyecto, lo que está errado es condicionar nuestra vida, y nuestra “felicidad” a eso, porque son **cuestiones demasiado efímeras para que funcionen como único sostén de nuestra vida**. Por eso, **el camino hacia el éxito, es completamente el inverso al que creemos**, e inclusive, se puede obtener mucho, pero mucho más de lo que imaginamos, si lo recorremos de esta manera.

“El éxito no es la clave de la felicidad. La felicidad es la clave del éxito. Si amas lo que estas haciendo, entonces serás exitoso” — Albert Schweitzer

**Quién hace cosas para todos los días poder estar en paz, en plenitud y vivir momentos de felicidad, puede triunfar en el resto de los desafíos de la vida:** en las relaciones, en el trabajo, en la familia, etc. Según un [estudio](#) realizado por [Sonja Lyubomirsky](#), Ph.D., de la Universidad de California, indica que **cuando las personas se sienten felices, tienden a ser optimistas, energéticos y a tener confianza en uno mismo**, lo cual conlleva a que el resto encuentre a estas personas más agradables, sociables y confiables. **Estos aspectos amplían las oportunidades para: concretar un negocio, para cumplir objetivos exitosamente, crear o desarrollar nuevas cosas, inclusive para conocer a una pareja, hacer más amigos, etc.**

Entonces para ser más feliz, intenta dejar esa ciega ambición, ya que el cheque llegará, el auto, y el status, también llegará, si primero encuentras la pasión, la plenitud en lo que eres y haces.

### 3-RODÉATE DE GENTE POSITIVA Y FELIZ

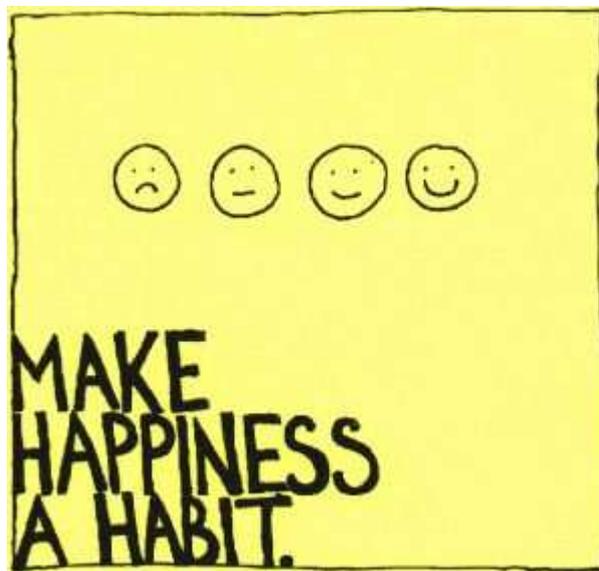


La felicidad es como una linda enfermedad o virus que se propaga a nuestro alrededor. **Estar con gente positiva, agradecida, entusiasta, nos contagia bienestar, y nos transmiten esa energía especial, que permite que el día rodeados de ellos, sea más placentero, reconfortante, e inclusive más productivo.**

[Un estudio realizado por BMJ Group](#) concluye que la felicidad de la gente, depende en gran medida, de la felicidad de las personas con quién se conecta, pudiendo ser inclusive, un fenómeno colectivo.

Por eso, es necesario saber elegir quiénes estarán a nuestro lado, ya que la influencia tanto positiva como negativa, es muy grande. ¿Acaso no resulta agotador estar cerca de personas que lo único que hacen es quejarse, o que cualquier cosa los pone tristes, o que sienten insatisfacción con su vida, transfiriendo esa frustración con actitudes poco pacientes, poco amables y egoístas?. Estas personas, lamentablemente, no hacen más que tirarnos hacia atrás, porque pareciera que, para ell@s nada es perfecto, ni demasiado bueno, ni demasiado lindo, ni demasiado justo, ni demasiado prometedor, ni demasiado seguro, etc.

Ya sea hacer un viaje, empezar un proyecto, iniciar una relación, armar una fiesta, o elegir un restaurant para ir a cenar, todo se vuelve demasiado complicado y el día pareciera estar lleno de trabas. Estas cosas no nos ayudan a crecer, a avanzar, en síntesis, no aporta en nada en la vida de alguien que busca como ser feliz. El agua que no fluye libremente, al estancarse se pone fea, así también sucede con la energía que nos rodea, con las situaciones que se nos presentan.



¡Ojo! Con lo anterior, no espero que confundamos “negación”, con el optimismo. Tampoco sirve estar con personas negadoras de la realidad, de los problemas, de las piedras que todo camino tiene, ya que la vida está llena de cosas buenas y malas, pero lo importante es cómo nos enfrentamos a esas circunstancias. Las personas positivas y optimistas, no niegan los problemas, ni una realidad poco placentera, sino que tienen la suficiente seguridad personal, amor propio, para saber que pueden cambiar el curso de las cosas, y transformar un momento triste, doloroso, o un fracaso, en una experiencia que nos hará más sabios, o fuertes para seguir avanzando.

#### **4- VIVE EL AHORA**

“La verdadera felicidad es disfrutar el presente, sin la ansiedad dependiente del futuro” – Lucius Annaeus Seneca



Un [estudio](#) publicado en [Sciencemag](#) , indica que **las personas pasan divagando un 47% de su tiempo**, lo cual implica **una constante ausencia del presente, de las decisiones que tomamos, de los momentos memorables...** y luego nos preguntamos ¿cómo fue que llegó navidad tan rápido?. ¿Cómo fue que todo esto sucedió este año?

Uno de los factores más relevantes para la felicidad, es estar enfocado en el hoy, abrazar el momento presente, tener conciencia de lo que nos rodea, y de cada sensación que vamos atravesando ahora, ya, en este instante. El pasado no está, ya no cuentas con el ayer, menos aún con el futuro. Lo que tenemos es el presente, y es lo que debemos aprender a vivir. Si uno piensa esto dos o tres veces, suena hasta de poco sentido común, querer experimentar o vivir algo que ya no está, o inclusive fantasear o preocuparse por cosas que ni siquiera aún han ocurrido, pero es así como, aparentemente, se nos pasa la vida. Por eso la nostalgia pesa tanto, por eso tantos arrepentimientos, tantos miedos sin sentido...

¿Por qué seremos tan insensatos y nos privamos del hoy?

Hoy tienes salud, ahora estas tomando un café caliente, riquísimo, ahora estas abrigado, ahora el sol da en tu cara y puedes respirar, ahora tienes una pareja que te acompaña, una amiga que te llama, un jefe que te alienta, hoy es hoy. ¿Mañana tendremos esas cosas aún? Y... No sabemos, pero con certeza, vivir pensando en el pasado, o

preocupados por el futuro, nos sacan de la vida que tenemos hoy, que es quizás la vida que nos puede hacer feliz, pero con tanto ruido, no podemos darnos cuenta.

## 5- REALIZA UNA ACTIVIDAD FÍSICA.



**Realizar alguna actividad física en el día, cambia el día.** *Si estabas cansado, estarás con más energía, si estabas preocupado, estarás menos tenso, si no te gustaba tu cuerpo, te gustará más.* Inclusive, si sufrías de insomnio, podrás relajarte y conseguir el sueño, lo cual nos permite además tener mejor humor, estar más lúcidos y focalizados.

Hacer ejercicios también funciona de manera muy poderosa para calmar trastornos de ansiedad. Un Estudio realizado por [Daniel Lenders, de la Universidad Estatal de Arizona](#), indica que ejercitar funciona mejor que la relajación, que la meditación y música terapia, para episodios de ansiedad.

Así mismo, se realizó un [estudio](#) a través del cual, **se comprobó que aún sin perder peso**, a las personas que se le había asignado una rutina de ejercicios de 6x40 mins, luego del mismo **tenían una mejor percepción de su cuerpo, en comparación con el grupo que se le asignó una actividad de lectura.**

**Los beneficios de la actividad física, trascienden** todo lo relativos al cuerpo. Un [estudio](#) comprobó que aquellas personas **con trastornos depresivos**, a quienes se le había suprimido todo tipo de droga y en su reemplazo realizaban distintas rutinas de actividad física, mostraban **altos índices de recuperación, y lo más importante, bajos índices de recaída, en comparación con aquellos que sólo habían seguido un tratamiento con medicamentos.**



Claro, me imagino que en un día frío, o luego de una jornada agotadora, es más fácil quedarse en el sillón, “relajándonos” con un café, mirando una serie o leyendo un libro, lo cual no está para nada mal, el caso es, que elijas hacer SIEMPRE eso.

Para aquellos que necesitan cambiar de una vez por todas la energía del día, y un café, una cerveza, un sillón, no devuelve nada positivo, ejercitar es el mejor antídoto. Aunque en un principio cueste juntar coraje para salir a caminar, correr, andar en bicicleta durante una mañana helada, o una tarde de mucho calor, o una noche, luego de resolver todos los problemas de un día agotador, si finalmente te animas a hacerlo, la sensación al regresar a tu casa, va a ser fantástica. Te lo prometo. Te sientes más fuerte, más vivo, más sano, más poderoso, porque has logrado hacer algo que no habías pensado que ibas a poder hacer. Es un paso más de superación personal. Inténtalo, es parte de este hermoso trabajo diario de ser más feliz.

## 6-PRACTICA LA GRATITUD

En este punto, es dónde más cómoda me siento, porque realmente nunca me ha fallado la acción de dar gracias. No sólo dar gracias a personas, sino a la vida, al universo, o al Dios en el que crees. Es como que mientras más agradecido uno es, la vida te retribuye con más de eso por lo que agradeces.

**El acto de agradecer, es también una correlación de estar focalizado, de vivir el ahora,** es un acto del presente, **de estar viviendo tu vida hoy,** porque está tu **conciencia en cada una de las cosas que te están sucediendo,** y en lo que tienes.

Parece tonto, pero para mi es fundamental agradecer tener todas mis extremidades: dos piernas, dos brazos, dos orejas, eso no es una extremidad pero me siguen con la idea, y cuando lo hago, automáticamente siento un alivio y felicidad de que cada cosa está en su lugar y que si quiero puedo salir a correr y ser libre por una hora. Puedo

ver, puedo oler, puedo escuchar, puedo degustar los sabores del mundo, puedo sentir la textura de las cosas. Y eso realmente no tiene precio. ¿O no les ha sucedido de golpearse una pierna o quemarse un dedo, y que toda la rutina del día se vuelva un “infierno”?



Pero dejando de lado mi humilde experiencia, [hay estudios que confirman el gran impacto](#) que tiene la gratitud en nuestro bienestar emocional. Por parte de Journal of Happiness Studies, se examinaron **los efectos de escribir cartas de agradecimiento**, en un estudio que involucró 219 personas, el cual consistía en que los participantes debían escribir una carta de agradecimiento por semana (3 semanas). Los resultados sugieren que la focalización consciente de todo aquello que se tiene para agradecer, **genera un impacto beneficioso a nivel emocional e interpersonal, incrementando los niveles de satisfacción y disminuyendo los síntomas depresivos.**

Por eso, no dejes de agradecer. **Para un momento, y anota en un papel al menos 4 cosas lindas que te sucedieron en el día.** ¿Qué fue lo que salió bien a pesar de todo?: **nadie te regañó en el trabajo, tu hijo se sacó un diez, bajaste 2 kg, se cerró un contrato exitosamente, tuviste un reencuentro inesperado con una amiga/o de años, hiciste el amor, el dinero te alcanzó para pagar todos los impuestos, comiste el mejor plato de**

**pastas en semanas, etc, etc.** (Y no nos olvidemos de las extremidades )



Todo esto **te llevará a tener más consciencia de la suerte que tienes, y te ayudará a empezar el siguiente día con más energía,** y con mejor predisposición para enfrentar las obligaciones diarias de la vida.

## 7- ACOMPAÑA Y AYUDA A OTRAS PERSONAS



En este punto descubrí algo que no lo había pensado tanto: muchas veces estamos tan abocados en nuestras tareas, negocios, preocupaciones, que **pareciera que las horas del día no alcanzan para nada**, pero se ha demostrado que **cuando dedicamos un par de horas a otras personas, la ivopercepción de nuestro tiempo parece ser mayor**. Según Cassie Mogilner, un investigado la relación de como ser feliz y la administración del tiempo de Wharton School, llegó a la conclusión, a través de un [estudio](#), que: “ cediendo algunas horas de nuestro día a otras personas, genera la sensación, al final de la jornada, de que el tiempo fue mucho más abundante, **inclusive mucho más que si hiciéramos algo para nosotros mismos durante nuestro tiempo libre**”

*Ya sea ingresar a un voluntariado, ser mentor de alguien, ayudar a un compañero, o ser por un momento confidente de un amigo que necesita de un oído, expande tu sentido del tiempo y resulta en una gran satisfacción.*

No obstante, **más allá del tiempo o del dinero, lo importante es el efecto que generan estas actitudes en los otros**. Un simple gesto puede hacer sentir a alguien que vale la pena, que no está solo, y damos esperanza, aún sin saberlo. Les dejo el siguiente video, que espero les inspire para poder cada día, no sólo hacer algo que nos haga bien a nosotros, sino a los demás.

<https://www.youtube.com/watch?v=PT-HB12TVtI>

### Conclusión:

Espero que estos tips de como ser feliz resulten de utilidad, y recuerda que **puedes empezar ahora mismo**. No esperes las condiciones perfectas para empezar a trabajar en la felicidad. Eso no existe. **La felicidad es una decisión de todos los días**, y es necesario dejar de buscar la felicidad, **y empezar a vivirla**. Para eso, focalízate en el ahora, en el presente. **Toma conciencia de todo lo que tienes, sientes, y vives HOY**. El mañana, no lo conocemos, el pasado ya no está, **quizás tienes todo para ser feliz, y no te das cuenta**.

Disfruta cada bocado de comida, cada respiro profundo que puedes hacer, cada mañana que puedes apreciar el sol. Si estas triste, cansado, frustrado, ansioso, **te aseguro que estar en el sillón, pensando en esas cosas que te hacen mal, no va a generar un cambio en ti. Sal a caminar, a correr, a andar en bicicleta**, supera la comodidad del momento, y ámate a sentirte mejor. **Busca gente que te lleve más lejos como persona, que te desafíe, que te permita avanzar** en la vida, en todos los aspectos. Sé generoso con tu tiempo, con tu espacio, con un gesto. No sabes lo que un simple acto, puede generar en el otro.

**Si sientes que a otra persona a quién quieres o aprecias, le puede hacer bien estas líneas, ¡no dejes de compartir este artículo!. Quizás puede ser “la” acción del día, aportando una cuota de amor, a la jornada de alguien. ¡Gracias por llegar hasta el final de este blogpost, y**



**espero se animen a ser felices !**