



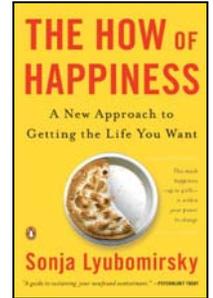
Resumido.com

Libros de Gerencia Resumidos

El cómo de la felicidad

Un nuevo enfoque para conseguir la vida que queremos

Sonja Lyubomirsky



RESUMEN EJECUTIVO

El cantante Bobby McFerrin tuvo un gran éxito en 1988 con el tema *Don't Worry, Be Happy* (*No te preocupes, sé feliz*). Esta canción hipnótica y alegre se propagó por toda la Tierra y le subió el ánimo mágicamente a todos los radioescuchas.

La canción decía así: "Si esperas problemas en tu vida, los duplicarás si te preocupas. No te preocupes, sé feliz. Sé feliz ahora". Si tan solo fuera tan fácil alcanzar la felicidad.

En realidad, es preciso esforzarse mucho para alcanzar la felicidad. Sin embargo, la psicóloga Sonja Lyubomirsky asegura que es posible alcanzarla aunque seamos genéticamente infelices. Basta con que pongamos en práctica algunos trucos.

Usted puede ser feliz

No sea una de esas personas que se consideran destinadas a ser infelices. Aunque no seamos ricos, delgados, bien parecidos y admirados por nuestros colegas ni nos hayamos ganado la lotería, podemos ser felices si reorganizamos nuestras ideas.

Ninguna circunstancia externa determina que seamos o no felices. Lo importante es nuestra actitud hacia la vida. Seremos felices si somos positivos. Y, al contrario, seremos infelices si somos negativos.

Los genes tienen mucho que ver con la felicidad. Algunas personas han nacido con mecanismos que propician la felicidad. Dichos mecanismos se parecen un poco a los mecanismos que hay detrás del peso corporal: hay personas que pueden ingerir una tonelada de comida sin ganar peso y hay otras que parecieran engordar con sólo entrar a la cocina. De igual modo, las personas que tienden naturalmente a la felicidad se sienten más satisfechas que las demás.

No podemos cambiar nuestros genes. Si tenemos la mala suerte de no contar con mecanismos genéticos que nos hagan felices, tenderemos a sentirnos infelices. Pero algunos estudios indican que dichos mecanismos genéticos tienen que ver únicamente con 50% de la felicidad del individuo. Otro 10% viene determinado por las circunstancias de la vida (ser rico o pobre, saludable o enfermizo, gordo o flaco, amado o despreciado, afortunado o desafortunado) y el 40% restante depende de cada individuo.

Todos tenemos la capacidad de aumentar con creces nuestra felicidad. Pero esto se logra si hacemos el esfuerzo consciente

de ser felices. Esto implica que desarrollemos los hábitos y las actitudes de las personas que son felices. Además, si es necesario, debemos cambiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento.

En última instancia, todos escogemos ser felices. Podemos propiciar la felicidad a través de conceptos científicos muy básicos; pero esto supone un gran esfuerzo. No es fácil cambiar nuestra manera de pensar, nuestras actitudes y nuestro comportamiento; sin embargo, hacerlo podría cambiar por completo nuestra vida.

Lamentablemente, algunos individuos siguen sintiéndose completamente infelices aun después de hacer un esfuerzo titánico por cambiar su manera de pensar y su conducta. Es posible que dichos individuos estén severamente deprimidos y, por tanto, requieran de ayuda profesional (psicoterapia y fármacos). Si usted cree que tal vez está deprimido, es mejor que busque ayuda. Ante todo, hágase un chequeo físico con su médico de cabecera para así descartar que su depresión tenga un origen somático. Es posible que su médico lo refiera a un especialista.

Si no está deprimido y aún así se siente infeliz, debe determinar por qué se siente mal. Esto le permitirá establecer qué ejercicios le permitirán mejorar su humor y ser feliz. Trate de determinar qué lo hace infeliz. ¿Le da miedo el futuro? ¿Siente que no tiene control de su vida? ¿Es usted tímido o naturalmente pesimista? ¿Le cuesta sentir placer? Las respuestas a estas preguntas le permitirán determinar qué ejercicios serán los más satisfactorios. Debe examinar sus fortalezas. Por ejemplo, si usted es naturalmente competitivo, entonces debería hacer algún deporte o actividad física lucirse y así sentirse más feliz y mejor consigo mismo. Tome en cuenta su vida actual a la hora de escoger nuevas actividades. Si su vida es demasiado estresante y carece de tiempo libre, quizá sólo necesite tener en cuenta todo lo bueno que le ha dado la vida.

Las 12 actividades de la felicidad

Alcanzar la felicidad no es un misterio. Pero implica hacer cosas nuevas con regularidad y convertirlas en hábitos. Estas actividades lo harán más feliz. ¡Es así de sencillo! Claro está, no es fácil incluir nuevos hábitos en nuestra rutina diaria. Pero, si está dispuesto a hacer el esfuerzo, siga los siguientes doce pasos y sea más feliz.

Algunas de estas tareas pueden parecer tontas. Pero no permita que esta reacción se interponga entre usted y su felicidad. No

Resumido.com selecciona, traduce y resume los mejores libros de gerencia, para promocionar la lectura del tema en Ibero América.

En menos de 30 minutos nuestros clientes pueden captar las ideas principales de un libro y decidir si lo leen completo.

Para más información visite: www.resumido.com

es necesario que sigamos todos los pasos. Podemos escoger sólo algunos. Si no nos funcionan, debemos escoger otros. La idea es escoger actividades que encajen en nuestra vida. En todo caso, lo cierto es que usted será más feliz si lleva a cabo algunas de estas actividades.

1. Ser agradecido: el antídoto ante la negatividad que nos producen las malas experiencias es sentirnos agradecidos por las buenas experiencias. Ciertos estudios indican que la gente que aprecia las cosas se siente más satisfecha y, por tanto, más optimista.

Si quiere aumentar su sentido de gratitud, comience por escribir un "diario de gratitud" semanal en el que escribirá sobre cosas que lo hacen sentirse agradecido.

2. Permanecer optimistas: sentirnos feliz es casi imposible si somos pesimistas. Todo lo vemos a través del filtro de la negatividad y, por tanto, el mundo termina por presentarnos su peor cara. Es mejor ver la vida con optimismo.

Para tal fin, debemos escribir cómo será nuestra vida si todo sale bien. Este ejercicio de visualización nos ayudará a activar nuestros "músculos del optimismo".

3. No pensar demasiado: cuando nos preocupamos constantemente, terminamos por sentirnos mal, tristes y deprimidos.

Si quiere acabar con este hábito tan contraproducente, debemos concentrarnos en algo placentero; por ejemplo, un deporte o una película.

4. Ser amable: el gran secreto de la felicidad es ser amable. Cuando somos amables, nos sentimos bien y eliminamos cualquier sentimiento negativo; por ejemplo, sentimientos de culpa. Cuando somos amables, nos cargamos inmediatamente de una actitud positiva.

Una manera de ser amables es hacer trabajo voluntario. No hay otra tarea más satisfactoria.

5. Ser sociable: la gente sociable es la gente más afortunada del mundo. Los psicólogos han llegado a la conclusión de que la inclusión social es una de las fuerzas que más motivan a los seres humanos.

Debemos reservar tiempo para los demás porque, para ser felices, debemos ser sociables.

6. Aprender a arreglárselas: el estrés es universal y puede surgir gracias a una variedad de problemas. Nunca seremos felices si no aprendemos a enfrentarnos al estrés.

Debemos buscarle solución a nuestros problemas. Es importante que hagamos las cosas paso a paso, desarrollemos una estrategia y un plan de acción, y busquemos consejo. Si el estrés es emocional (en vez de situacional), debemos hacer algo que nos haga sentir bien. Dé un paseo. Escuche música. Visite un amigo. Una manera de aliviar el estrés es escribir al respecto.

7. Perdonar a los demás: con frecuencia, los dichos de antaño

contienen la verdad y por tanto siguen siendo atemporales. Uno de estos dichos es "Perdona y olvida". Los psicólogos están de acuerdo en que las personas que se aferran al odio, al resentimiento y a la hostilidad se laceran tanto emocional como físicamente. Claro está, no es fácil perdonar a quien nos ha hecho daño.

Una forma de hacerlo es escribirle una carta de perdón a dicha persona. Debemos incluir detalles de cómo nos perjudicó la persona. Y luego perdonarla por escrito. No envíe la carta. Lo importante es sacar las emociones dañinas. Esto nos libera de estas últimas.

8. Aprovechar el momento: ¿vive usted soñando con el futuro y planificando lo maravilloso que será todo cuando se vuelva rico, pierda peso, se case con su verdadero amor y consiga un mejor trabajo? ¿O vive usted en el pasado y se arrepiente de lo que no hizo? ¿Por qué no vivir en el presente? Piense al respecto. El presente es todo lo que tenemos.

La mejor manera de vivir en el presente es concentrarnos en nuestras actividades. Como dijo el psicólogo William James: "Mi experiencia es aquello que yo mismo decido tomar en cuenta". Préstele atención a su vida. Dé pasos importantes. No malgaste ni un minuto.

9. Sea alegre: ¿saborea usted la vida y disfruta cada momento? ¿Por qué no? Hasta las cosas más mundanas pueden ser exquisitas si asumimos la actitud adecuada. Desayunar puede ser una experiencia única si así lo queremos. Y lo mismo podemos decir de ir a la cama o quedarnos dormidos.

Use su imaginación para enriquecer su vida. Recuerde momentos especiales de su pasado. Revívalos en su mente. Algunos estudios revelan que casi uno de cada tres individuos obtienen una perspectiva valiosa de los retos presentes tras recordar eventos de manera positiva.

10. Ser resuelto: las personas que se imponen objetivos están más comprometidas con la vida. Claro está, sus objetivos deben ser importantes, viables y satisfactorios. Buena parte de las personas se imponen el objetivo de ser ricas o mejorar sus apariencias. Pero ciertos estudios indican que ser rico o guapo no garantiza la felicidad.

De hecho, estos "objetivos extrínsecos" se pueden hasta interponer entre nosotros y aquellos "objetivos intrínsecos" que realmente nos podrían hacer felices. Esto cambia de persona a persona. Para algunos es aprender a cocinar. Para otros es nadar todas las mañanas antes del desayuno. Una vida sin objetivos es una vida vacía. Debemos comprometernos con todo el corazón a alcanzar nuestros objetivos.

11. Volvemos más espirituales: algunos estudios indican que las personas religiosas son más felices que las personas no religiosas. También son más saludables, soportan mejor las enfermedades y encaran mejor los traumas que las personas no religiosas.

Ser espiritual nos ayuda a conseguir serenidad y paz interna.

La religión y la espiritualidad le pueden dar significado a nuestra vida.

12. Salud mental y física: debemos meditar. La meditación no es más que el cultivo de la atención. Un momento de meditación es un período de tiempo en el que nos desapegamos de todo, dejamos de pensar en términos usuales y dejamos de emitir juicios con respecto a todo.

¿Hace usted ejercicio? El ejercicio es una de las maneras más sencillas de sentirnos bien. ¿Actúa usted como una persona feliz? Aunque no lo crea, cuando reímos podemos hacernos creer que somos felices. Es difícil estar triste cuando reímos.

Los cinco "cómo" de la felicidad

Todos podemos ser felices temporalmente. El truco está en mantener esta felicidad a lo largo de la vida. Si entendemos la felicidad y por qué las doce estrategias nos pueden ayudar a alcanzarla, tendremos más oportunidad de ser felices permanentemente. Podemos usar los 5 "cómo" de la felicidad para entenderla mejor:

1. Ser positivo: ¿se sentiría positivo si el presentador de un juego televisivo le tocara la puerta y le diera un cheque por un millón de dólares? Claro que sí. Lamentablemente, la probabilidad de que esto suceda es extremadamente remota. Por tanto, debemos valernos de pequeñas acciones en la vida (sonreír, pensar en cosas buenas, sentirnos alegres a propósito) para generar estos mismos sentimientos positivos.

Nuestra vida puede ser positiva o negativa. Escojamos el lado positivo. Nuestra recompensa será la felicidad permanente. Ciertos estudios demuestran que los sentimientos positivos "envuelven" a los sentimientos negativos.

2. Prestarle atención al momento oportuno y a la variedad de experiencias: las doce acciones positivas pueden aumentar

con creces nuestra felicidad. Debemos ponerlas en práctica a diario. Y, más importante aún, debemos aprovecharlas cuando más las necesitamos.

Por ejemplo, es posible que sintamos mucho estrés al hablar con nuestro supervisor o en una corte ante un juez. Por tanto, debemos programar estas actividades que propician la felicidad para el momento en que realmente las necesitemos. Por otra parte, debemos variar dichas actividades. Esto profundizará nuestro "régimen" de felicidad.

3. Crear un sistema de apoyo: debemos tratar de ser felices todos los días. Estamos mejor preparados para alcanzar nuestros objetivos cuando tenemos el apoyo de los amigos, la familia, etc. Este apoyo convalida nuestro esfuerzo de ser felices. Esto marca una diferencia cuando se trata de objetivos a largo plazo.

4. Comprometerse con los objetivos: los nadadores no pueden destacarse en este deporte si no practican con regularidad. Y esto es aplicable a todas las personas (artistas, jugadores de fútbol, bailarines) que quieren lograr algo. También es aplicable a las personas que quieren ser felices.

Por tanto, debemos comprometernos con nuestro plan de aumento de la felicidad. Nada es fácil en la vida. Esto es cierto para cualquier área. ¿Quiere decir entonces que, si no tenemos tiempo para buscar nuestra felicidad, no tenemos tiempo para la felicidad? Debemos buscar el tiempo. La felicidad implica aprovechar nuestra vida al máximo. Debemos hacer el esfuerzo. Debemos comprometernos a tener una vida feliz.

5. Hábitos: si queremos ser felices, debemos hacer nuestros ejercicios de felicidad con frecuencia. Los hábitos se forman cuando repetimos algo constantemente. Debemos esforzarnos por habituarnos a hacer cosas que nos hagan felices. Eventualmente, al igual que cualquier otro hábito, terminaremos por internalizar la felicidad.

Este Resumen ha sido parcialmente patrocinado por:



Directorio y Buscador de Negocios en Hispanoamérica



Lo mejor de las revistas de negocios



Recursos Humanos y Empleo

Título original: The How of Happiness

Editorial: Penguin

Publicado en: Diciembre de 2008

¿Le gustó el Resumen? Compre el libro en:
<http://www.resumido.com/es/libro.php/693>

Resumido.com, respetando la propiedad intelectual y los respectivos derechos de autor de las diferentes publicaciones citadas, no pretende reproducir el contenido de las mismas ni parcial ni totalmente, ni el modo en el que su contenido se presenta aquí. Por el contrario, ofrecemos la oportunidad de que dichas obras no sólo sean conocidas sino adquiridas en beneficio de sus respectivos creadores; motivo por el cual, Meltom Technologies se reserva el derecho de excluir cualquier título, cuando se presuma la vulneración de derechos subjetivos, particulares o directos del mismo.