

## Entrevista a Dr. Tal Ben-Shahar Doctor en Psicología.

por Almer Villajos



Tal Ben-Shahar es doctor en Psicología, autor y conferenciante. Enseñó dos asignaturas en la Universidad de Harvard, Psicología positiva y Psicología del liderazgo. Hoy en día, Tal da conferencias en todo el mundo a ejecutivos de corporaciones multinacionales, sectores de la población en riesgo y al público en general. Los temas sobre los que versan sus conferencias incluyen liderazgo, felicidad, educación, innovación, ética, autoestima, resiliencia, establecimiento de metas y atención.

### 1. ¿Qué es la felicidad? Podemos ser felices en un mundo imperfecto.

Defino la felicidad como “la experiencia general del placer y el significado”. Una persona feliz disfruta de las emociones positivas mientras percibe su vida como determinada. La definición no pertenece a un solo momento, sino a un agregado generalizado de las propias experiencias: una persona puede a veces experimentar el dolor emocional y aún así, ser feliz en general.

Esto se cumple en cada momento de nuestra vida; si bien a veces es necesario renunciar al placer en aras de unos objetivos futuros significativos, pasar demasiado tiempo viviendo para el futuro en última instancia conducirá a la infelicidad.

### 2. ¿Podemos aprender a ser felices? ¿Cómo pueden los padres educar a sus hijos en la felicidad?

Sí, por supuesto, podemos aprender a ser más felices. Lo primero que deben hacer los padres es predicar con el ejemplo, hacer las cosas que pueden hacer que ellos mismos, y por extensión, sus hijos, sean más felices.

### 3. La resiliencia se define como la capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a situaciones adversas. Las personas felices o con mayor capacidad de optimismo, ¿podemos afirmar que son más resistentes, o son conceptos diferentes?

Las personas optimistas son más felices. Algunos psicólogos definen la resiliencia como una forma de optimismo.

### 4. Tal vez, ser feliz o entrenar para ser feliz es más fácil en los países desarrollados. Cómo enseñar a ser feliz en situaciones estresantes o conflictivas, por ejemplo, no sé si conoces el drama de los refugiados en Europa, ¿cómo podemos hablar sobre la felicidad de estas personas?

Es mucho más difícil hablar de felicidad cuando no se satisfacen las necesidades básicas de

una persona. Si alguien no tiene suficiente comida, un lugar para vivir o seguridad, entonces es muy difícil hablar de felicidad. Las necesidades básicas son primordiales y se conciben como una prioridad vital.

**5. Usted sabe que, dentro de la psicología académica, hay detractores de la psicología positiva, sobre todo, porque no ven su aplicación en casos clínicos, en el tratamiento de trastornos. ¿Qué piensa? ¿Y cómo podemos aplicar la psicología positiva en casos clínicos?.**

La psicología positiva no trata de reemplazar la terapia regular, sino de hacerla más efectiva. En algunos casos, es necesario ver a un terapeuta. En otros casos, puede ser necesario tomar medicamentos. Sin embargo, hay muchos casos en los que cosas como expresar gratitud o escribir en un diario o hacer ejercicio físico pueden ayudar. Cada caso es diferente y no existe una cura única para todos.

**6. En los países desarrollados, cada vez encontramos más casos de estrés o ansiedad en los trabajadores, algunos desarrollan el “síndrome de quemaduras”. ¿Cómo pueden funcionar las teorías de la ciencia de la felicidad en las organizaciones?**

El problema no es realmente el estrés, sino la falta de recuperación. Cuando trabajo para organizaciones, animo a los empleados a tomar descansos regulares durante el día para que luego tengan tiempo para recuperarse cuando estén en casa. Estar “conectado” todo el tiempo no es útil para el empleado en particular, ni para la organización. Más no es necesariamente mejor. Necesitamos recargar nuestras baterías psicológicas. La creatividad y la productividad realmente disminuyen cuando no hay tiempos de recuperación durante el día (quince minutos de inactividad cada hora o dos), semana (al menos un día libre) y año (unas vacaciones reales una vez cada seis o doce meses).

**7. ¿Cómo deberían las empresas trabajar por la felicidad de sus empleados? ¿Cómo se pueden aplicar todos estos conceptos en trabajos precarios?**

Además de contar con los períodos de recuperación, los empleados deben identificar y ejercitar sus puntos fuertes. Las personas que conocen y usan sus puntos fuertes son más felices, están más motivadas y tienen más éxito en su lugar de trabajo. Las fortalezas son cosas en las que somos buenos y apasionados. Incluso unos pocos minutos adicionales al día de ejercitar nuestras fortalezas pueden contribuir en gran medida al bienestar general.

El ejercicio físico regular es clave. El ejercicio físico regular, tan solo tres sesiones semanales de treinta minutos cada una, tiene el mismo efecto que nuestra medicación psiquiátrica más poderosa. El lugar de trabajo será más feliz, más creativo y menos estresante si los empleados comienzan un régimen de ejercicio físico.

**8. ¿Le gustaría agregar algunos puntos más?**

Aquí hay una lista de mis lecciones sobre la felicidad:

Lección 1: Date permiso para ser humano. Cuando aceptamos las emociones, como el miedo, la tristeza o la ansiedad, como naturales, es más probable que las superemos. Rechazar nuestras emociones, positivas o negativas, conduce a la frustración y la infelicidad.

Somos una cultura obsesionada con el placer y creemos que la marca de una vida digna es la ausencia de incomodidad; y cuando experimentamos dolor, lo tomamos para indicar que algo debe estar mal con nosotros. De hecho, hay algo mal en nosotros si no experimentamos tristeza o ansiedad a veces, que son emociones humanas. La paradoja es que cuando aceptamos nuestros sentimientos, cuando nos damos permiso para ser humanos y experimentamos emociones dolorosas, es más probable que nos abramos a emociones positivas.

**Lección 2:** La felicidad se encuentra en la intersección entre el placer y el significado. Ya sea en el trabajo o en el hogar, el objetivo es involucrarse en actividades que sean personalmente significativas y agradables. Cuando esto no sea factible, asegúrese de tener refuerzos de felicidad, momentos a lo largo de la semana que le proporcionen tanto placer como significado. La investigación muestra que una o dos horas de una experiencia significativa y placentera pueden afectar la calidad de un día completo o de incluso una semana entera.

**Lección 3:** Tenga en cuenta que la felicidad depende principalmente de nuestro estado de ánimo, no de nuestro estatus o del estado de nuestra cuenta bancaria. Exceptuando las circunstancias extremas, nuestro nivel de bienestar está determinado por lo que elegimos enfocarnos y por nuestra interpretación de los eventos externos. Por ejemplo, ¿Nos enfocamos en la parte vacía de la parte completa del vidrio? ¿Vemos las fallas como catastróficas, o las vemos como oportunidades de aprendizaje?

**Lección 4:** ¡Simplificar! En general, estamos muy ocupados, tratando de meter más y más actividades en menos tiempo. La cantidad influye en la calidad y comprometemos nuestra felicidad tratando de hacer demasiado. Saber cuándo decir «no» a los demás a menudo significa decir «sí» a nosotros mismos.

**Lección 5:** Recuerda la conexión mente-cuerpo. Lo que hacemos, o no hacemos, con nuestro cuerpo influye en nuestra mente. El ejercicio regular, el sueño adecuado y los hábitos de alimentación saludables conducen a la salud física y mental.

**Lección 6:** Expresar gratitud, siempre que sea posible. A menudo damos nuestras vidas por sentado. Aprende a apreciar y saborear las cosas maravillosas de la vida, desde las personas o los alimentos, hasta la naturaleza o una sonrisa.

**Lección 7:** Priorizar las relaciones. El predictor número uno de la felicidad es el tiempo que pasamos con las personas que nos importan y que se preocupan por nosotros. La fuente más importante de felicidad puede ser la persona sentada a tu lado. Aprécialos y saborea el tiempo que pasáis juntos.