

## Guía Práctica

### ¿Qué hacen las personas felices?

María Inés Pesqueira

#### **IDEAS PRINCIPALES**

La felicidad depende de nuestra actitud, más que de aquello que nos ocurre. Por lo que debemos hacernos cargo de nuestra felicidad.

La felicidad no es solo estar alegre, pasarlo bien o reír, tiene que ver con algo profundo, una sensación de estar lleno, de sentir que la vida es buena, que tiene sentido y que vale la pena vivirla.

#### **IMPORTANCIA DEL TEMA**

Es importante saber cómo se define la felicidad, ya que es un concepto abstracto y deseado. Los seres humanos estamos en una búsqueda constante de la felicidad, pero no sabemos qué estamos buscando.

Conociendo algunas acciones que promueven la felicidad, podemos hacernos cargo de buscarla y lograr sentirnos más felices.

## Propuestas del experto

Para hacernos cargo de buscar nuestra felicidad

- I. CAMBIAR EL FOCO DE LA BÚSQUEDA DE FELICIDAD DEL EXTERIOR A NOSOTROS MISMOS
- II. BIENESTAR FÍSICO
- III. DECIDIR INVERTIR EN FELICIDAD
  1. Agradecer todos los días
  2. Hacer aquello que nos incomoda o nos motiva
  3. Hacer un acto altruista, hacer algo por otros.

## I. CAMBIAR EL FOCO DE LA BÚSQUEDA DE FELICIDAD DEL EXTERIOR A NOSOTROS MISMOS

### DEFINICIÓN

Se trata de empezar a valorar y sentirnos felices por lo que nosotros somos, por como pensamos y por lo que valoramos, en vez de basar nuestra felicidad en lo que tenemos, la cantidad de cosas que conseguimos y en lo que los demás opinan de nosotros.

## Practiquemos

### ACTIVIDAD 1:

Lee las acciones que la autora describe como claves para lograr la felicidad, y ordénalas según las que tú consideras que son las más importantes otorgándole un 7 a la más importante y un 1 a la menos importante. (Puedes agregar otras acciones que creas que faltan en la lista).

- Dedicarle tiempo a las relaciones con los amigos, la familia y en el trabajo.
- Expresar gratitud: estar consciente de aquello que sí tenemos y no solo lo que nos falta, y vivir en el agradecimiento con nosotros mismo también.
- Ser amable y sonreír (al sonreír el cerebro se engaña y piensa que estamos felices, por lo que nos sentimos bien).
- Ser optimista: el optimista piensa realísticamente en lo que sí se puede, mira los recursos que tiene para lograrlo, sin olvidar de qué somos capaces, y miran al futuro para ver si es posible lograr sus sueños, atreviéndose a querer cosas grandes y ser felices.
- Perdonar con facilidad.
- Saborear las alegrías de la vida sin vergüenza.
- Practicar la espiritualidad.

### ACTIVIDAD 2:

En base a lo descrito, piensa en tu familia (pareja, hijos, padres, abuelos, primos tíos cercanos, etc.), y anota sus nombres y el tuyo a continuación. Luego ponle a cada persona “una nota” en función de la cantidad de acciones características que promueven su felicidad que aparecen en el ejercicio anterior.

El que hace más acciones que promueven su felicidad, tendrá mejor nota que el que hace pocas acciones que lo ayudan a ser más feliz.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

**NO OLVIDEMOS**

La felicidad no llega sola, cada persona puede elegir ser feliz y hacer acciones que promueven la felicidad, evitando aquellas acciones que la alejan.

## II. BIENESTAR FÍSICO

Para ser felices hay que estar sano y sentirse saludable, por lo que es necesario preocuparnos de nuestro bienestar físico, hacer ejercicio, yoga, meditación, tener una alimentación saludable, horas suficientes de descanso y distracción, etc.

### Practiquemos

#### ACTIVIDAD 3:

Piensa en dos situaciones opuestas donde te hayas sentido bien, cómodo y liviano físicamente, y otra donde te hayas sentido incómodo físicamente, como se muestra en las fotos:



¿Cómo relacionarías las sensaciones de bienestar corporal con la felicidad, como plantea la autora?

¿Crees que es verdad que la gente más vital y saludable se siente más feliz?

Diversos estudios comprueban que existe una relación directa entre el bienestar y salud física y el bienestar emocional y felicidad, por ejemplo el estudio que aparece en este link, publicado en *Applied Psychology: Health and Well-Being*, se dice que:

- Las personas que se sienten más felices tienden a llevar una vida más saludable.
- Como también las personas que se sienten bien con su cuerpo y estilo de vida, se sienten más felices.

- También se demuestra que la felicidad tiene efectos beneficiosos sobre los sistemas cardiovascular e inmunológico, en los niveles hormonales e inflamatorios y la aceleración de la cicatrización de heridas.

<https://www.lavanguardia.com/vivo/salud/20170805/4377149229/la-felicidad-da-la-salud.html>

#### **ACTIVIDAD 4:**

Lee las acciones saludables que se pueden hacer para aumentar el cuidado del cuerpo y la salud y marca aquella que haces y con qué frecuencia, donde 5 es frecuentemente y 1 nunca.

Luego suma tu puntaje y lee los resultados de tu conducta saludable

- Ejercitarse con regularidad
- Seguir una dieta saludable
- Mantener un peso saludable
- Dormir lo suficiente
- Cumplir con las vacunas
- Cepillarse los dientes y usar hilo dental
- Usar protector solar
- No escuchar música a un volumen fuerte
- No fumar
- Hidratarse correctamente
- Mantener actividades de ocio y tiempo libre
- Creación de momentos de relaxo durante el día

#### **RESULTADOS**

Si conseguiste entre 12 a 24 puntos tienes un cuidado del cuerpo NO saludable

Entre 25 y 30            poco saludable

Entre 31 y 42           saludable

Mas de 42                muy saludable

Si tu resultado es NO saludable o poco saludable, haz un plan de acción para sumar hábitos saludables a tu día a día. Recuerda que de esto, depende en gran parte tu felicidad.

#### **ACTIVIDAD 5:**

**DESAFIO**

A partir de las acciones que se describen arriba, donde obtuviste los más bajos puntajes, marca aquellas acciones que te gustaría o estarías dispuesto a hacer en el futuro, de manera que a partir del diagnóstico de cómo está el cuidado de tu cuerpo que hiciste en el ejercicio anterior, puedas escoger desafíos futuros para mejorarlo.

El cuidado del cuerpo y la salud se relaciona directamente con el bienestar emocional de las personas y su felicidad.

### III. DECIDIR INVERTIR EN FELICIDAD

Para hacer buenas **inversiones en felicidad se sugiere** estar consciente y practicar acciones en tres niveles:

- a. Agradecer todos los días.
- b. Hacer aquello que nos incomoda o nos motiva.
- c. Hacer un acto altruista, hacer algo por otros.

Las malas inversiones en felicidad en cambio tienen que ver con:

- Centrarse en lo negativo y tratar de arreglar lo mal.
- Tratar de que los otros cambien, para ser más felices.
- Sentarse a esperar eso que creemos que nos hará más felices.

## Practiquemos

### ACTIVIDAD 6:

Respecto a las inversiones positivas que promueven la felicidad, realiza un plan de acción que te ayude a cumplir algunas de ellas:

#### 1. Agradecer todos los días:

¿Qué agradeces cada día?	¿Qué más deberías agradecer?	¿A quién agradeces con frecuencia?	¿A quién deberías agradecer?


**2. Hacer aquello que nos incomoda o nos motiva:**

Escribe algunas de las acciones que evitas y que al hacerlas, aunque no tengas ganas, te podrían generar alivio y felicidad.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**3. Hacer un acto altruista, hacer algo por otros:**

En este punto, te proponemos inventar acciones altruistas que puedas realizar en familia donde además de compartir y ayudar a otros, todos experimentarán una sensación de felicidad.

Algunas Ideas son:

- Ir a visitar a algún familiar que hace tiempo no vemos.
- Instalar basureros de reciclaje en la casa de uds. y de familiares, para ayudar con el medio ambiente.
- Ofrecer ayuda en campañas solidarias a grupos o instituciones.
- Inscribirse como voluntario en organización de la comuna.

### ACTIVIDAD 7:

Respecto a las acciones que la psicóloga María Inés Pesqueira señala como “malas inversiones en felicidad”, léelas con atención y piensa en los miembros de tu familia, amigos cercanos y en ti mismo, y trata de identificar quiénes cometen este tipo de acciones, de manera de poder estar atento y si se presta la ocasión, poder señalarles (o señalarte a tí mismo) la necesidad de hacer un cambio.

1. Centrarse en lo negativo de las cosas \_\_\_\_\_
2. Tratar de cambiar y arreglar lo malo  
(que casi siempre no nos resulta y además no es buena inversión, ya que eso no dice que vamos a estar más felices).  
\_\_\_\_\_
3. Tratar que los otros cambien, para ser más felices (en vez de ser uno quien cambie)  
\_\_\_\_\_
4. Esperar que llegue lo necesario para ser feliz en vez de salir a buscarlo  
\_\_\_\_\_

#### NO OLVIDEMOS

Las acciones que hacemos por nosotros mismo nos pueden hacer felices, pero las que hacemos por los demás nos dan una felicidad mayor.

### ACTIVIDAD 8:

Comencemos pensando en nosotros mismo y en el valor que le damos a **una buena conversación**.

- ¿Me gusta conversar con mis amigos y familia? ¿por qué?
- ¿Me doy tiempo para tener una buena conversación? ¿con quién?



- ¿Recuerdo alguna buena conversación que me haya hecho sentir bien, satisfecho y conectado?
  
- ¿Qué recuerdo de esa conversación?

Trata de tomar contacto con los sentimientos que te surgen al recordar esa conversación, ¿son sentimientos positivos?, ¿te hicieron sentir feliz?

---

---

---

---

---

**IDEAS Y PROPUESTAS CONCRETAS:**

Te sugerimos ver esta charla TED siguiendo este link, donde Álvaro Gonzalez-Alorda expone un interesante relato sobre el Poder de una Conversación.

[https://www.youtube.com/watch?v=aQ-leBfQwGM&list=RDaQ-leBfQwGM&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=aQ-leBfQwGM&list=RDaQ-leBfQwGM&start_radio=1)

Escribe brevemente qué te hizo pensar este video:

---

---

---

### ACTIVIDAD 9:

Te invitamos a hacer una lista de aquellas personas con las que te gusta conversar y lo haces a diario, con aquellos que te gusta estar y conversar y lo haces con poca frecuencia, y aquellos que ves poco y te gustaría ver más frecuentemente para estar cerca y conversar.

The image shows three spiral-bound notebook pages arranged in a row, each with a different heading for a list of people. The pages are lined and have purple spiral binding on the left side.

- Page 1 (Left):** The heading is "Personas con las que me gusta conversar y lo hago frecuentemente". It has 15 horizontal lines for writing.
- Page 2 (Middle):** The heading is "Personas con las que me gusta conversar pero no lo hago frecuentemente". It has 15 horizontal lines for writing.
- Page 3 (Right):** The heading is "Personas con las que me gustaría conversar más seguido y no lo hago". It has 15 horizontal lines for writing.

### ACTIVIDAD 10:

Busca un momento en tu semana para intentar contactar a las personas de tu lista y proponte que al menos una vez a la semana vas a tener una conversación con las personas de las listas 1 y 2 y al menos una vez al mes con alguien de la lista 3 a quien puedes invitar a pasar un momento juntos

#### NO OLVIDEMOS

Las relaciones con los amigos, la familia y en el mismo trabajo, nos promueven el contacto con los otros, nos permiten buenas conversaciones y que podamos expresar nuestros sentimientos, lo cual nos hace sentir conectados con los demás, nos hace sentir importantes y felices.