

Consejos para ser más feliz y gustarte

Guillermo Ballenato Prieto,
Psicólogo, docente-escritor,
Universidad Carlos III de Madrid.



El privilegio único de la existencia debería convertirse cada día de nuestra vida en una reivindicación del derecho inaplazable de todo ser humano a la felicidad. Merecemos ser felices.

En ocasiones esperamos erróneamente que el bienestar emocional llegue de manera casual, por azar, como si no fuese necesario hacer nada por alcanzarlo. A veces incluso parecería que somos nosotros mismos quienes ponemos palos en las ruedas de ese propósito. La felicidad no es algo gratuito. Es responsabilidad nuestra. Es una opción personal, una actitud vital que requiere decisión y acciones positivas.

El origen de la infelicidad

Desde la psicología positiva se destaca el efecto adverso de emociones negativas: miedo, culpa, rencor, odio, frustración, tristeza... Y se evidencian igualmente los beneficios de la amistad y el amor, la confianza, la ilusión y la esperanza, la aceptación y la alegría.

¿Qué nos impide disfrutar de esas emociones positivas? ¿Cuál es el origen del malestar emocional? Con frecuencia es atribuido a acontecimientos adversos, a situaciones de la vida en las que se ven frustradas las expectativas o en las que se acusa alguna pérdida significativa.

El diseño que trae "de fábrica" el ser humano viene provisto de algunos mecanismos que, aunque imprescindibles para la supervivencia, le llevan también a experimentar malestar. Un ejemplo de ello es la tendencia natural a dirigir la atención hacia lo que puede representar un peligro. Se atiende a lo que falla, lo que está mal, las carencias, lo nuevo o diferente. Resulta menos evidente lo que se tiene, lo que ya se ha logrado, lo que está bien, lo cotidiano.

Hay ocasiones en las que la infelicidad es resultado de la falta de reflexión, del desconocimiento, de la incoherencia. En otros casos surge del egoísmo, del abuso del pronombre personal "yo". El malestar parece crecer cuando estamos centrados en nosotros

mismos, sobredimensionando nuestros pequeños problemas, faltos de humildad, ajenos a las dificultades y al sufrimiento de los demás.

La rigidez también está en la base de buena parte del malestar psicológico. Personas, parejas o familias poco flexibles, encuentran dificultades para adaptarse a los cambios de su entorno y tienden a resentirse y a quebrar. La rigidez se hace evidente en el radicalismo en las ideologías y creencias, las posiciones inamovibles, la exigencia y severidad acerca de cómo se deben hacer las cosas. A menudo se manifiesta en la intolerancia que preside las relaciones con los demás.

Sin embargo, si algo juega un papel crucial en la determinación de las emociones es la variable cognitiva. Pensamientos, creencias, anticipaciones y atribuciones erróneas generan malestar: "No sirvo para nada", "seguro que tengo una enfermedad grave", "me va a salir todo mal", "eso lo ha dicho para hacerme daño", "voy a ser un fracasado"...

Si muchas personas fuesen conscientes de en qué medida su forma de pensar está en el origen de su estado emocional -y de cómo éste afecta a su conducta y a los acontecimientos que le suceden en su vida-, abordaría con premura y decisión la adecua-

da gestión de su pensamiento para darle una orientación más positiva y productiva.

La imagen de uno mismo. Autoconcepto y autoestima

El autoconcepto es la idea que se forma cada persona acerca de sí misma; de sus cualidades físicas, psicológicas, intelectuales, afectivas y sociales. Tomamos una especie de fotografía interior que determina nuestra autolimagen. Ésta se configura en gran medida a partir de las características personales, pero también de la interacción con el entorno, del modo en que valoramos nuestro comportamiento y de los resultados que obtenemos. Influye igualmente la opinión que nos manifiestan los demás y el discurso interior que cada uno mantiene consigo mismo.

La persona se mide, se observa, se compara con los demás y con la imagen que para ella resultaría ideal. A partir de esas comparaciones elabora un "mapa interior" que incide de manera importante en su estado emocional, en la cantidad y calidad de sus relaciones, y en lo que acontece en su vida y en su salud general.

La subjetividad propia del ser humano hace difícil que ese retrato refleje de manera nítida la imagen real. Se muestra algo distorsionado y desenfocado. En ocasiones la vida se centra en la



Características asociadas a
**Elevada
Autoestima**

- Afrontamiento de retos, actividad, esfuerzo.
- Aprovechamiento del potencial, logros.
- Bienestar, motivación, satisfacción, orgullo.
- Tolerancia a la frustración, aceptación.
- Autonomía, independencia, iniciativa, decisión.
- Equilibrio, estabilidad emocional.
- Optimismo, confianza, seguridad.
- Serenidad, tranquilidad, autocontrol.
- Capacidad de influencia sobre el entorno.
- Asertividad, relaciones sociales positivas.

representación de un papel en el que intentamos también ajustarnos a la imagen, demandas y expectativas que tienen los demás acerca de nosotros. A menudo colocamos demasiado elevado el listón de la autoexigencia, caemos en la comparación negativa y nos autojuzgamos con excesivo rigor. La apreciación sobre nuestras características queda así por debajo de nuestras potencialidades y cualidades reales. Una autovaloración negativa nos deja más expuestos a sentir emociones negativas. La desvalorización personal y la disminución de la autoestima se vincula en muchos casos a síntomas depresivos, cuadros de ansiedad, inestabilidad emocional, retraimiento social y alteraciones de la personalidad.

La autoestima, el sentimiento de aprecio y aceptación que tenemos hacia nosotros mismos, nos aporta bienestar y motivación. Influye de manera importante y positiva en nuestras vidas y en las relaciones familiares, de pareja, personales o laborales. Determina en gran medida cómo nos relacionamos con los demás, el modo de tratarlos y la consideración que obtenemos de ellos. El respeto hacia uno mismo es una condición básica para brindarlo y obtenerlo de los demás.



El valor intrínseco de la persona no puede medirse a partir de la comparación que realice con los demás, o con los cánones sociales. Conviene avanzar en el análisis sereno y abierto de nuestras cualidades y limitaciones, apoyarnos principalmente en las primeras e intentar superar las segundas, brindarnos autoaceptación y aprecio incondicional.

Según avalan diversas investigaciones, el bienestar subjetivo está sensiblemente asociado a factores tales como el estado de salud y el apoyo social percibidos por el individuo. Se constata que personas de diversas edades que se encuentran satisfechas con su físico están menos expuestas a sufrir depresión, ansiedad o trastornos alimentarios. **El conocimiento, aceptación y cuidado de nuestro propio cuerpo (actividad física, ejercicio, des-**

canso, atención a la alimentación...) tienen claros efectos positivos en la mejora de la autoimagen y en el bienestar emocional.

En busca de felicidad

La salud no es sólo la ausencia de enfermedad. Es un estado de bienestar físico, psicológico y social que contribuye al desarrollo del potencial del individuo. En él, la persona se encuentra satisfecha emocionalmente, con cierta tranquilidad respecto de sus posibilidades de responder eficazmente a las demandas del día a día, integrada socialmente y en armonía con el entorno.

La vida es un ensayo constante en busca de felicidad. ¿Pretendemos ser más felices? Desarrollemos nuestra capacidad de pensar en positivo y de contemplar los acontecimientos con cierta distancia y perspectiva. Pensar en positivo se traduce en sentimientos, palabras y conductas también positivos.

- Decidamos de manera voluntaria qué cosas merecen nuestra atención y cuáles no. Prestemos atención a lo que tenemos. Limitemos el apego desmedido que nos ata a las cosas materiales o a la sobredependencia emocional de las personas.
- Avancemos en el descubrimiento de nosotros mismos, de nuestra esencia y potencial. Actuemos conjugando el orgullo y la humildad. Busquemos la armonía en las relaciones con los demás y con el entorno. Hallemos la paz en nuestro interior, a partir de la conexión con nuestros principios y valores, y desde la coherencia en lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos.
- La pretensión obstinada de buscar la felicidad genera a menudo el efecto contrario. Cuanto más se persigue más parece que se aleja. Sin embargo resulta sencillo encontrarla en el camino, mientras se va desgranando y saboreando con paciencia, serenidad, sabiduría e intensidad en el transcurso de la vida.

• "Solidaridad, utilidad, ayuda, apoyo, altruismo..." son algunos de los aspectos que permanecen más sólidamente anclados al bienestar del ser humano.

La felicidad personal aumenta cuando intentamos también ofrecerla a los demás, cuando contribuimos a hacer de este mundo un lugar mejor. Pendientes de nosotros mismos olvidamos que cerca hay muchas personas que sufren, que nos necesitan. Igual que su bienestar nos ayudará a sentirnos mejor, incrementar el nuestro será una condición necesaria para poder brindárselo.

Referencia bibliográfica: "Merezco ser feliz. El regalo de una vida en positivo" G. Ballenato. Ed. La Esfera de los Libros. Madrid, 2009
E-mail: gballenato@gmail.com
Web: www.cop.es/colegiados/m-13106



Características asociadas a Baja Autoestima

- Evitación de dificultades, pasividad, desinterés.
- Potencial infrutilizado, bajo rendimiento.
- Malestar, desmotivación, decepción.
- Frustración, resignación, agresividad.
- Dependencia, inseguridad, indecisión.
- Inestabilidad emocional.
- Pesimismo, desconfianza, inseguridad.
- Ansiedad, depresión, culpabilidad.
- Sentimiento de incapacidad, indefensión.
- Retraimiento, dificultad en las relaciones.