CLAVES PARA LA FELICIDAD

El camino hacia la felicidad es arduo, lleno de baches y señales contradictorias que, en ocasiones, nos pueden hacer perder el norte. Cada persona debe encontrar el suyo propio, pero existen una serie de estrategias comunes a todo el mundo que pueden ayudarnos a transitar hacia esta ansiada meta vital. A partir de una exhaustiva **revisión de las últimas investigaciones psicológicas sobre el bienestar**, la fundación [Action for Happiness](http://www.actionforhappiness.org/" \t "_blank) ha recopilado las diez claves para una vida feliz. Un decálogo que todos podemos aplicar y que ofrece estrategias con un impacto positivo sobre nuestra felicidad que han sido corroboradas por diversos estudios científicos.

**1. Ayuda a los demás**

Los humanos somos seres sociales y preocuparse por los demás, tanto desde el punto de vista de los individuos como de la colectividad, es fundamental para potenciar nuestra felicidad.[A la luz de los últimos estudios](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953608000373) publicados, el proverbio bíblico de que dar es mejor que recibir no parece confundirse. La solidaridad con el prójimo y la ayuda mutua refuerzan y aumentan los lazos sociales, fundamentales para ser felices, y **nos reconcilian con un mundo que no siempre nos agrada**. Por otra parte, la solidaridad con los demás nos hace sentirnos mejor al potenciar el mundo de las emociones positivas frente la búsqueda efímera e insaciable de la satisfacción material.

**2. Pasa más tiempo con tu familia y amigos**

Las relaciones sociales son el pilar fundamental de nuestra vida y su contribución al bienestar personal es innegable. La mayoría de estudios sobre esta cuestión han demostrado que cuanto mayor sea el círculo de amistades de una persona más feliz será. Pero no sólo eso, sino que también tendrá una mejor salud y vivirá más años. La familia y los amigos son una fuente constante de cariño y apoyo mutuo, lo que **permite aumentar nuestra autoestima, reforzando la confianza en uno mismo y siendo más optimistas**. El sentimiento de pertenencia grupal también hace que seamos más seguros y decididos.

**3. Abandona el sedentarismo**

*Al buscar un sentido a todo lo que hacemos y dar significado a nuestra vidas se reduce el estrés, la ansiedad y los cuadros depresivos*El cuerpo y la menta están conectados, por lo que ‘mens sana in corpore sano’, que diría **Juvenal**. El ejercicio es una fuente de felicidad, que no sólo beneficia a nuestra salud física sino también a la psíquica. **El deporte mejora nuestro estado de ánimo, y** se han demostrado sus beneficios en las personas con depresión o que están pasando por una mala racha. No se trata de convertirse en un deportista de alto nivel, pues con evitar el sedentarismo y realizar algún tipo de actividad diaria que permita mover un poco nuestros músculos es suficiente. El mero hecho de salir de casa y cambiar el parque por la televisión y el sofá ya es suficiente como para sentirnos mejor.

**4. Cálmate y disfruta de cada momento**

Cada vez son más los psicólogos que insisten en la necesidad de practicar (o recuperar) el denominado [‘mindfulness’](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2012/09/28/mindfulness-una-herramienta-para-volver-a-vivir-la-vida-106255/). Se trata de algo tan sencillo como prestar más atención y ser plenamente conscientes de cada momento presente, pero no siempre es asumible en las sociedades modernas marcadas por unos ritmos vitales vertiginosos y llenos de automatismos. Sin embargo, es básico **para ahuyentar las preocupaciones y aprender a valorar lo que tenemos y lo que somos**.

**5. Nunca dejes de seguir aprendiendo**

El conocimiento nos hace felices. Aprender cosas nuevas ayuda a mejorar nuestra autoestima, nos hace más creativos y nos permite desarrollar distintas**habilidades necesarias para desempeñarnos correctamente en nuestro día a día.** Además, poder compartir y contrastar conocimientos con la gente que nos rodea es una actividad que produce muchas satisfacciones.

**6. Programa tus objetivos de futuro**

Ponernos metas es clave para aumentar nuestra motivación y sentirnos seguros a la hora de afrontar el futuro. Los retos deben ser realistas y alcanzables para evitar un estrés innecesario y que tengan el efecto contrario al esperado. Es mejor ir poniéndose pequeñas metas que nos lleven poco a poco a conseguir un objetivo más ambicioso para poder así experimentar con más asiduidad la **sensación de logro** y aumentar nuestra satisfacción con nosotros mismos.

**7. Desarrolla tu capacidad de resistencia**

*Ponernos metas es clave para aumentar nuestra motivación y sentirnos seguros a la hora de afrontar el futuro*Cada uno tiene sus propias estrategias para reducir el impacto de las emociones negativas. La inteligencia emocional es básica en este sentido y se puede entrenar, siempre con la ayuda de los seres queridos para relativizar los traumas, el sentimiento de pérdida o el estrés ante situaciones difíciles. Es lo que se conoce con el nombre de [resiliencia](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-10-05/las-claves-para-superar-las-adversidades-del-psiquiatra-victima-del-holocausto-nazi_35355/" \t "_blank), un concepto desarrollado por el neuropsiquiatra **Boris Cyrulnik**.

**8. Cultiva el optimismo**

Las emociones positivas como la alegría, la gratitud y, sobre todo, el optimismo, ejercen una beneficiosa influencia en nuestro estado de ánimo. Además, si se experimentan regularmente, generan una suerte de “espiral ascendente” que nos permite alcanzar la felicidad y tener una actitud vital mucho más positiva, según defienden los estudios de psicología positiva. El estado de ánimo tiene inevitablemente sus altibajos, pero con el tiempo podremos desarrollar los recursos necesarios para **contrarrestar las emociones negativas** y ver siempre el vaso medio lleno, en lugar de verlo medio vacío.

**9. Quiérete a ti mismo**

Nadie es perfecto, pero a menudo somos demasiado crueles con nosotros mismos. Aprender a relativizar nuestros defectos, al tiempo que potenciamos el aprecio por nuestras virtudes, nos permitirá ser mucho más felices. El primer paso para sentirnos bien pasa **por aceptarnos tal y como somos**, sin lo cual nunca lograremos evolucionar y hacernos mejores personas. Lo mismo sucede con las personas que nos rodean, hay que aprender a aceptarlas como son, con sus defectos y virtudes para disfrutar más de su compañía, aumentar nuestra capacidad de resiliencia y, en definitiva, nuestro bienestar.

**10. Forma parte de algo que trascienda a tu persona**

Cuando nuestras vidas están marcadas por un propósito trascendental que sobrepasa la barrera de lo personal tienen **un significado que va más allá de lo material** y nos permite sentar las bases del bienestar. Al buscar un sentido a todo lo que hacemos y a nuestras vidas en general, se reduce el estrés, la ansiedad y los cuadros depresivos, como han demostrado algunos experimentos psicológicos. Cada uno tiene su forma de trascender, ya sea mediante la política, la solidaridad, la dedicación profesional o la fe religiosa. Las respuestas varían, pero en el fondo todas estas enfocadas a conectar nuestras vidas con algo superior a nosotros.