



ANEXO: EJERCICIOS Y PRÁCTICAS PARA LA FELICIDAD

EJERCICIO PARA LA FELICIDAD 1: TRES COSAS BUENAS

Contexto:

En este ejercicio se pide que recuerdes y escribas tres cosas positivas que te han sucedido durante el día, y pensar en que motivo las ha causado.

Tiempo requerido:

Diez minutos al día, al menos durante una semana

Instrucciones:

Cada día, durante al menos una semana, escribe tres cosas que salieron bien ese día, y da una explicación de por qué. Es importante crear una memoria física de tus cosas escribiéndolas; no basta con hacer el ejercicio en tu mente. Las cosas pueden ser relativamente insignificantes (por ejemplo "mi pareja hizo café hoy") o bastante importantes (por ejemplo "obtuve un gran ascenso en el trabajo"). Para incorporar este ejercicio a la rutina diaria, algunos encuentran útil escribir antes de acostarse.

Mientras escribes, sigue estas instrucciones:

1. Ponerle un título al evento (por ejemplo "un compañero/a me felicitó por mi trabajo en un proyecto").
2. Escribe exactamente y con el mayor número de detalles lo que ha sucedido, e incluye lo que has dicho o hecho y lo que han dicho o hecho los demás, si había otras personas presentes.
3. Incluye como este evento te ha hecho sentirte en el momento y como te ha hecho sentirte después (incluido ahora, mientras lo estás recordando).
4. Explica que piensas que ha causado este evento y como ha podido suceder.
5. Usa el estilo de escritura que te guste, sin preocuparte por la gramática y la ortografía, e incluye todos los detalles que quieras.
6. Si te encuentras concentrándote sobre sentimientos negativos, cambia el "focus" de tu mente y piensa en el evento bueno y en los sentimientos positivos que lo han acompañado. Esto puede requerir un pequeño esfuerzo, pero con la práctica resulta más fácil y puede tener un efecto significativo sobre cómo te sientes.

Porque funciona:

Dándote el espacio para concentrarte sobre los elementos positivos, esta práctica te enseña a darte cuenta, recordar y apreciar las cosas bonitas de la vida. Te puede animar a prestar atención a los eventos positivos y más adelante a participar en ellos, tanto en el mismo momento como después, cuando puedes recordar estas experiencias y compartirlas con los demás. Reflexionar sobre las causas del evento puede ayudarte a sintonizar con las fuentes de la bondad en tu vida.

Fuente:

Jeffrey Huffman, M.D., Harvard Medical School

Sonja Lyubomirsky, Ph.D., University of California, Riverside

EJERCICIO PARA LA FELICIDAD 2: ESCUCHAR DE VERDAD

Contexto:

Frecuentemente oímos a otra persona durante una conversación, sin escucharla verdaderamente, de este modo perdemos la oportunidad de establecer una relación. Este ejercicio nos ayuda a expresar un interés activo por lo que la otra persona tiene que decir y hacer que se sienta escuchada (es un modo para animar la empatía y la relación). Esta técnica está particularmente adaptada a conversaciones difíciles (por ejemplo, discusiones con la pareja o con los compañeros) y para expresar apoyo. Investigaciones sugieren que el uso de esta técnica puede ayudar a las personas a sentirse más entendidas, y puede mejorar el nivel de satisfacción en las relaciones.

Tiempo requerido:

Al menos 19 minutos. Es aconsejable encontrar el tiempo y la ocasión para este ejercicio al menos una vez a la semana.

Instrucciones:

Encontrar un lugar tranquilo donde poder hablar con vuestro interlocutor sin interrupciones o distracciones. Invitarlo a compartir lo que hay en sus pensamientos. Mientras lo hace, intentar seguir los pasos indicados más adelante. No es necesario completar todas las fases, pero cuantas más fases se completen, más efecto tendrá el ejercicio.

1. Parafrasear: cuando la otra persona ha terminado de expresar un pensamiento, repite lo que ha dicho para confirmar que has entendido y demostrar que estas prestando atención.

2. Hacer preguntas: En los momentos oportunos, haz preguntas para animar a la otra persona a elaborar sus pensamientos y sentimientos; evita llegar rápido a las conclusiones sobre el significado de lo que está diciendo. Mas bien haz preguntas para aclarar el significado de la conversación, por ejemplo. ¿Cuándo dices, significa?

3. Expresar empatía: Si la otra persona expresa sentimientos negativos, procura convalidar estos sentimientos en lugar de ponerlos en cuestión o defenderte. Por ejemplo, si tu interlocutor expresa frustración, considera el motivo por el cual la siente de este modo, independientemente del como pienses tu sobre sus sentimientos. Puedes expresar empatía respondiendo, por ejemplo, “siento que

estés frustrado” o también “puedo entender como esta situación te causa frustración”.

4. Usar un lenguaje corporal que exprese presencia: Demostrar que eres participe en la conversación e interesado, estableciendo un lenguaje corporal abierto y relajado. Evita dejarte distraer por el ambiente alrededor o hacer otra cosa.

5. Evita juzgar: tu objetivo es entender el punto de vista de la otra persona y aceptarlo por aquello que es. Aunque no estés de acuerdo. Intenta no interrumpir con una contra argumentación y evita preparar mentalmente objeciones mientras la otra persona está todavía hablando.

6. Evita dar consejos: la resolución de los problemas es más eficaz después que los dos interlocutores han entendido el punto de vista del otro y se sienten escuchados. Empezar demasiado pronto a dar consejos puede ser contraproducente.

7. Esperar el turno: después que la otra persona ha tenido la oportunidad de hablar y nos hemos aplicado en las fases de escucha activa que hemos mencionado, preguntar si podéis compartir vuestro punto de vista. Mientras explicáis vuestro punto de vista, expresar lo más claramente posible empezando frases que empiecen con “Yo” (por ejemplo “Yo me siento desbordado cuando no recibo ayuda en casa en el trabajo, cuando no me echas una mano, cuando me pasa o vivo algo parecido etc.). Podría también ser útil expresar empatía por el punto de vista de la otra persona (Por ejemplo, “Yo sé que has tenido mucho que hacer últimamente y no es tu intención dejar las cosas sin hacer ... Yo me he dado cuenta que había algo que te afectaba y sentía que no estabas bien).

Porque funciona:

La escucha activa ayuda a los oyentes a comprender mejor las perspectivas de los demás, y ayuda a los interlocutores a sentirse más comprendidos y menos amenazados. Esta técnica puede evitar problemas de comunicación y eliminar los sentimientos heridos de ambas partes. Mejorando la comunicación y evitando que empeoren los conflictos. La escucha activa puede hacer más duradero y satisfactorias las relaciones.

Fuentes:

Instrucciones adaptadas por: Markman, H., Stanley, S., & Blumberg, S.L. (1994). Fighting for your marriage. San Francisco: Josey-Bass Publishers.

PRÁCTICA PARA LA FELICIDAD 1: ACTOS CASUALES DE BONDAD

Contexto:

Todos nosotros realizamos actos de bondad durante nuestra vida. Estos pueden ser grandes o pequeños, y los beneficiarios a veces no están, ni siquiera al corriente, pero estos actos pueden tener efectos muy intensos tanto para el que los recibe como para el que los realiza. Este ejercicio te pide hacer cinco cosas amables en un día, tanto para promover la bondad en el mundo como para cultivar la felicidad en ti mismo y en los demás.

Tiempo requerido:

Se pueden emplear minutos o incluso horas, según el acto elegido.

Instrucciones:

Un día a la semana, realizas cinco actos de bondad en el mismo día. No importa si son grandes o pequeños, pero la práctica será más eficiente si los actos son variados. Estos actos no deben ser para la misma persona, y la persona ni siquiera debe ser consciente de ellos. Ejemplos de ello son añadir dinero a la plaza de aparcamiento de un desconocido que no parezca tener muchos medios, donar sangre, ayudar a un amigo con un trabajo o proporcionar una comida a una persona necesitada. Después de cada acto, toma nota de lo que hiciste en al menos una o dos frases, y para aumentar tu felicidad escribe cómo te hizo sentir.

Porqué funciona:

Los investigadores creen que esta práctica te hace más feliz porque te hace pensar bien de ti mismo y estar más atento a las interacciones sociales positivas. También puede aumentar tus actitudes y tendencias disponibles o "prosociales" hacia los demás. Las pruebas sugieren que la variedad es importante: las personas que realizan los mismos actos demuestran repetidamente una trayectoria descendente hacia la felicidad, posiblemente porque los actos empiezan a parecer menos especiales cuanto más rutinarios se vuelven.

Fuente:

Sonja Lyubomirsky, Ph.D., University of California, Riverside

PRÁCTICA PARA LA FELICIDAD 2: CARTA DE AUTOCOMPASIÓN

Contexto:

Este ejercicio te pide que te escribas una carta a ti mismo expresando compasión por un aspecto de ti mismo que no te gusta. Las investigaciones sugieren que las personas que responden con compasión a sus propias faltas y reveses, en lugar de sentirse culpables por ellos, experimentan una mayor salud física y mental.

Tiempo requerido:

15 minutos.

Instrucciones:

Primero, identifica algo de ti mismo que te haga sentir avergonzado o inseguro, o que te haga sentir que no estás a la altura. Puede ser algo relacionado con tu personalidad, comportamiento, habilidades, relaciones u otra parte de tu vida.

Una vez que identifiques algo, escríbelo y describe cómo te hace sentir. ¿Triste? ¿Avergonzado? ¿Enfadado? Intenta ser lo más honesto posible, teniendo en cuenta que sólo tú puedes ver lo que escribes.

El siguiente paso es escribir una carta a ti mismo expresando compasión, comprensión y aceptación de la parte de ti mismo que no te gusta.

Mientras escribes, sigue estas pautas:

1. Imagina que hay alguien que te ama y te acepta incondicionalmente por lo que eres. ¿Qué diría esa persona sobre esta parte de ti?
2. Recuerda que todo el mundo tiene cosas que no le gustan de sí mismo, y que nadie está libre de defectos. Piensa en cuánta gente en el mundo está luchando con lo mismo que tú.
3. Considera las formas en que los eventos que han ocurrido en tu vida, el ambiente familiar en el que has crecido, o incluso tus genes pueden haber contribuido a este aspecto negativo de ti mismo.
4. De manera compasiva, pregúntate si hay cosas que puedes hacer para mejorar o abordar mejor esta desventaja. Concéntrate en los cambios constructivos que podrías hacer para sentirte más feliz, más sano y más satisfecho, y evita juzgarte a ti mismo.
5. Después de que escribas la carta, déjala aparte un rato. Después de un tiempo reléela. Puede ser especialmente útil leerla cuando se tienen pensamientos negativos sobre esta parte de uno mismo, como un recordatorio de ser más autocompasivo.

Porqué funciona:

La autocompasión reduce los dolorosos sentimientos de vergüenza y autocrítica que pueden comprometer la salud mental y el bienestar, y dificultar el

crecimiento personal. La escritura es una forma muy poderosa de tratar los sentimientos negativos y cambiar la forma de pensar sobre una situación difícil.

Escribir de forma autocompasiva puede ayudarte a reemplazar tu voz autocrítica por una voz más compasiva que te reconforte y te tranquilice en lugar de culparte por tus defectos. Esto lleva tiempo y práctica, pero cuanto más se escriba de esta manera, más familiar y natural sonará esta voz compasiva. Hacer esto también hará que sea más fácil recordarte que te trates bien cuando te sientas deprimido.

Fuente:

Juliana Breines, Ph.D., Brandeis University

Kristin Neff, Ph.D., University of Texas, Austin

PRÁCTICA PARA LA FELICIDAD 3: LO MEJOR DE TI MISMO

Contexto:

Este ejercicio te pide que imagines tu vida yendo lo mejor posible, y que luego escribas sobre este futuro ideal. La investigación ha demostrado que el optimismo sobre el futuro puede aumentar la felicidad y motivar a las personas a trabajar por el futuro que desean.

Tiempo requerido:

15 minutos al día por un periodo de dos semanas.

Instrucciones:

Tómate un momento para imaginar tu vida en el futuro. ¿Cuál es la mejor vida posible que puedes imaginar? Considera todas las áreas relevantes de tu vida, como tu carrera, estudios, trabajo, relaciones, hobbies y/o salud. ¿Qué sucedería en estas áreas de su vida en tu futuro ideal?

Durante los próximos 15 minutos, escribe continuamente sobre lo que imaginas que es el mejor futuro posible. Utiliza las instrucciones que se indican a continuación para ayudarte en este proceso:

1. Es posible que este ejercicio te lleve a plantearte cómo tu vida en este momento puede no coincidir con tu mejor futuro posible. Podrías estar tentado de pensar en las formas en cómo lograr tus objetivos ha sido difícil para ti en el pasado, o las barreras financieras/de tiempo/sociales que han hecho más difícil alcanzarlos. Pero para este ejercicio, te animo a concentrarte en el futuro, y a imaginar un futuro mejor donde eres el mejor tu posible y donde tus circunstancias cambian lo suficiente para hacerte posible la realización de esta mejor vida posible.

2. Para ser más útil, este ejercicio debe ser muy específico. Si piensas en tener una nueva pareja o un nuevo amigo, describe cómo interactúan contigo, qué podéis hacer juntos, etc. Si imaginas una mejor relación con alguien que ya está en tu vida, piensa y escribe exactamente qué sería diferente. Cuanto más específico seas, más te comprometerás con el ejercicio y de esta manera también obtendrás más y mejores resultados de su práctica.

3. Usa el nivel de creatividad e imaginación que quieras, y no te preocupes por la gramática y la ortografía.

Porqué funciona:

Las personas que han completado este ejercicio cada día durante dos semanas han mostrado un aumento de las emociones positivas apenas terminado el periodo de las dos semanas. Los participantes que siguieron haciendo el ejercicio incluso después de la finalización del periodo siguen mostrando aumentos en los estados de ánimo positivos hasta un mes más tarde.

Pensando en su mejor futuro posible, la gente puede aprender más sobre sí mismos y lo que quieren en la vida. Esta forma de pensar puede ayudar a las personas a reestructurar sus prioridades en la vida para lograr sus objetivos. También puede ayudar a las personas a aumentar su sentido de control sobre sus vidas destacando lo que necesitan hacer para lograr sus sueños.

Fuente:

Laura A. King, Ph.D., University of Missouri
Jeffrey Huffman, M.D., Harvard Medical School

PRÁCTICA PARA LA FELICIDAD 4: DIARIO DE GRATITUD

Contexto:

Este ejercicio te pide que escribas algunas cosas por las que estás agradecido. Las investigaciones sugieren que las personas que sienten gratitud por las cosas buenas de sus vidas (tanto grandes como pequeñas) pueden disfrutar de una mejor salud y una mayor felicidad. La mayoría de nosotros a menudo damos por sentado estas cosas positivas, pero los estudios indican que centrarse en estas cosas, y ser conscientes de ellas, puede crear una actitud de gratitud en unas pocas semanas.

Tiempo requerido:

10 a 15 minutos al día durante al menos una semana. Los estudios sugieren que escribir en un diario de gratitud de una a tres veces por semana puede tener un mayor impacto en nuestra felicidad que escribir todos los días.

Instrucciones:

Aquí tienes instrucciones generales para llevar un diario de gratitud. Escribe hasta cinco cosas por las que estás agradecido. Escribir lo que se siente es importante (no hacer el ejercicio solo mentalmente). Las cosas de la lista pueden ser relativamente pequeñas y sin importancia ("El delicioso sándwich que almorcé hoy") o relativamente grandes e importantes ("Mi hermana dio a luz a un niño sano"). El objetivo del ejercicio es recordar un evento, una experiencia, una persona, o una cosa positiva en tu vida y luego disfrutar de las hermosas emociones que la acompañan.

Mientras escribes, aquí tienes unos consejos importantes:

- 1. Sé lo más específico posible, la especificidad es la clave para trabajar en la gratitud.** "Estoy agradecido porque mis amigos me han traído sopa cuando estaba enfermo el jueves" tendrá más efecto que "estoy agradecido con mis amigos".
- 2. Apunta a la profundidad en lugar de la generalidad.** Elaborar los detalles de una persona o cosa en particular por la que se está agradecido aporta más beneficios que tener una lista superficial de cosas.
- 3. Hazlo personal.** Enfocarse en las personas por las que estás agradecido tiene más efecto que enfocarse en las cosas por las que estás agradecido.
- 4. Intenta restar y no sólo sumar.** Considera cómo sería tu vida sin ciertas personas o cosas, en lugar de hacer una lista de todas las cosas buenas. Agradece los resultados negativos que has logrado evitar, esquivar, prevenir o convertir en algo positivo, trata de no dar por sentada esta buena suerte.
- 5. Mira las cosas buenas como "regalos".** Pensar en las cosas buenas de tu vida como regalos te ayuda a no dar cosas por sentadas. Intenta probar y disfrutar de los regalos que has recibido.
- 6. Disfruta de las sorpresas.** Intenta registrar los eventos que fueron inesperados o sorprendentes, porque esto tiende a elevar los niveles de gratitud.
- 7. Revisa si repites.** Escribir sobre algunas de las mismas personas o cosas está bien, pero trata de centrarte en diferentes aspectos cuando miras los detalles.
- 8. Escribe regularmente.** No importa si es cada dos días o una vez a la semana. Sólo comprométase a escribir en tu diario a una hora regular, y luego mantén ese compromiso.
- 9. No exagerar.** Las pruebas sugieren que es más beneficioso escribir en el diario ocasionalmente (una o dos veces por semana) en lugar de todos los días. Esto puede deberse a que si nos adaptamos a los eventos positivos podemos hacernos insensibles a estos, esto es lo que nos ayuda a gozar de las sorpresas.

Porque funciona:

Los participantes que escribieron en un diario de gratitud una vez a la semana durante 10 semanas, o una vez al día durante dos semanas, experimentaron más gratitud, estados de ánimo positivos, optimismo sobre el futuro.

Aunque es importante analizar los eventos negativos y aprender de ellos, a veces podemos pensar demasiado en lo que va mal y no lo suficiente en lo que va bien en nuestras vidas. Un diario de gratitud nos obliga a prestar atención a las cosas positivas de la vida que a menudo damos por sentadas. De esta manera, comenzamos a sintonizarnos más con las fuentes de placer que nos rodean, y el tono emocional de nuestras vidas puede cambiar de manera muy intensa. Además, escribir sobre estos eventos es muy importante: las investigaciones sugieren que traducir los pensamientos a un lenguaje concreto nos hace más conscientes de ellos, profundizando el efecto que tienen en nuestras emociones.

Fuentes:

Robert Emmons, Ph.D., University of California, Davis

Sonja Lyubomirsky, Ph.D., University of California, Riverside

PRÁCTICA PARA LA FELICIDAD 5: CARTA DE GRATITUD

Contexto:

Sentir gratitud puede mejorar la salud y la felicidad, y expresar gratitud también hace que las relaciones sean más fuertes. Pero a veces las expresiones de gratitud pueden ser fugaces y superficiales. Este ejercicio te anima a expresar tu gratitud de forma deliberada y reflexiva escribiendo y, (preferiblemente, entregando, aunque no es necesario y según el contexto puede no ser oportuno) una carta de agradecimiento a una persona a la que nunca has dado las gracias adecuadamente.

Tiempo requerido:

Al menos 15 minutos para escribirla y 30 minutos para releerla.

Instrucciones:

Recuerda una persona que ha hecho alguna cosa por ti por la que estás agradecido, pero a la cual no has expresado nunca tu profunda gratitud. Podría ser un pariente, un amigo, un profesor o un compañero. Intenta elegir a alguien que aún esté vivo y que puedas encontrar en persona. Puede ser muy útil elegir una persona o un gesto en el que no has pensado durante algún tiempo, algo que no tienes siempre en mente.

Ahora, escribe una carta a una de estas personas, siguiendo estos pasos:

1. Escribe como si estuvieras hablando directamente con esta persona ("Querido/a ...")
2. No te preocupes por la gramática o la ortografía perfecta.
3. Describe en términos específicos lo que esta persona ha hecho, por qué le estás agradecido/a, y cómo el comportamiento de esta persona ha afectado tu vida. Trata de ser lo más concreto posible.
4. Describe lo que estás haciendo en tu vida ahora mismo y cómo recuerdas a menudo sus esfuerzos.
5. Intenta limitar tu carta a una página (300 palabras).

Después, intenta, si es posible (y te parece oportuno, teniendo en cuenta que no es imprescindible para la realización del ejercicio) entregar tu carta en persona, siguiendo estos pasos:

1. Programa una visita con el destinatario. Haz saber a esa persona que querrías verla y tienes algo especial que compartir, pero no desvelas el verdadero motivo de la cita.
2. Cuando os encontréis, haz saber a la persona que le estas muy agradecido y querrías leerle una carta para expresarle tu gratitud. Pídele que no te interrumpa hasta que hayas terminado de leer.
3. Tómate todo el tiempo que necesites para leer la carta. Mientras lees, presta atención tanto a la reacción de la otra persona como a la tuya.
4. Después de leer la carta, muéstrate receptivo a las reacciones del otro y comentad vuestros sentimientos juntos.
5. Recuerda darle la carta a la persona cuando te vayas.
6. Si la distancia física te impide visitar a la persona, puedes optar por hacer una reunión por teléfono o vídeo.

Porqué funciona:

La carta afirma las cosas buenas de tu vida y te recuerda cómo te han cuidado los demás. La vida parece mucho menos triste y solitaria si alguien ha mostrado interés en nosotros y nos ha apoyado. Ir a ver a esta persona te permite fortalecer tu conexión con ella y recordar la forma en que los demás te valoran como individuo.

Fuente:

*Sonja Lyubomirsky, Ph.D., and Kristin Layous, University of California, Riverside
Martin Seligman, Ph.D., University of Pennsylvania.*