

Estilo de vida

Javier Quintero, experto en felicidad, y su plan para ser feliz en 21 días: "Asociarla al placer es un error"



Dr. Javier Quintero, autor de '21 días para crear el hábito de ser feliz'. **Rosa Collado**

Sara Andrade 17 SEP 2025 - 05:30h.

- ¿Se puede ser feliz en 21 días? El **Dr. Javier Quintero** ha creado un método con el que pretende enseñarnos a lograrlo

¿Qué es **ser feliz**? A menudo nos preguntamos si todas las recetas de la **felicidad** que nos han dado estos últimos años serán de veras útiles o simplemente son una cuestión de marketing. ¿Existen de verdad las personas felices? ¿Cómo son? El **Informe Mundial de la Felicidad 2025 (World Happiness Report)** sitúa cada año a los países más felices del mundo. El nuestro, en concreto, este 2025 se encuentra en el puesto 38, mientras que **Finlandia ha conseguido de nuevo estar en el pódium por octavo año consecutivo, por detrás de países como Dinamarca o Noruega.**

Uno de los secretos de que su población sea considerada la más feliz del mundo es que están la mayor parte de su vida en contacto con la naturaleza, tienen seguridad ciudadana, buenas condiciones de vida, equilibrio entre su vida personal y laboral, además de derecho a una vivienda digna, salud pública y educación pública de calidad. Todo ello hace de sostén para que nos podamos sentir felices, pero también tiene mucho que ver cómo nos tomamos la vida y nuestra forma de aceptar los problemas.

El concepto de felicidad ha cambiado mucho en los últimos años. Expertos en la materia, como **Borja Vilaseca**, consideran que para ser feliz **hay que trabajarse emocionalmente**, que es un camino diario y no hay fórmulas secretas ni mucho menos rápidas. Coincide con él **Javier Quintero**, Doctor en Medicina por la Universidad de Alcalá y especialista en Psiquiatría, que acumula más de dos décadas de experiencia clínica, docente e investigadora dedicadas a la salud mental.

Desde 2007 lidera el Servicio de Psiquiatría, Salud Mental del Hospital Universitario Infanta Leonor, además, profesor titular de Psiquiatría en la Universidad Complutense y el

fundador de **Psikids**, un referente en salud mental infanto-juvenil. En este sentido, acaba de publicar un libro sobre la materia: **'21 días para crear el hábito de ser feliz'** (Roca Editorial, 2025). Hablamos con él para saber en qué consiste este hábito y cuál es su visión sobre la felicidad en un momento donde los problemas de salud mental están cada vez más a la orden del día.

Pregunta: Como dices hay muchos libros sobre cómo ser feliz. ¿En qué se diferencia el tuyo?

Respuesta: Quizás la primera diferencia sería que **no intenta dar recetas ni fórmulas universales**, sino lo que trata es de trazar un camino donde cada lector ha de buscar su propia senda, que se centra en un proceso de autoconocimiento, que nos debe llevar a la autonomía emocional. No espero que el lector me crea, sino que lo averigüe por sí mismo. Yo prefiero invitar al lector a mirar hacia dentro, a escuchar sus emociones, sus relatos y su manera única de estar en el mundo. No “vendo” la felicidad como un destino al que llegar, sino un espacio personal.

P: Llevas más de 20 años investigando sobre la felicidad. ¿En qué pensamos ahora cuando pensamos en la felicidad? ¿Qué es para ti este concepto?, ¿Se puede mantener en el tiempo?

R: Lo interesante es que el concepto de felicidad ha cambiado en los últimos años. Antes se tendía a asociarlo al éxito, a las cosas, a los logros o alcanzar una vida “perfecta”, fuera lo que fuera lo que eso significaba. Hoy, en cambio, cuando hablamos de felicidad pensamos más en **calma mental**, en estar en equilibrio con nosotros mismos y con los nuestros. Y claro, no solo se puede, sino que se debe mantener en el tiempo, no como una línea recta, sino como un pulso. Igual que el corazón late con sus altos y bajos, la felicidad también tiene ritmos. Hay momentos de más calma y otros de incertidumbre. Lo que sí se puede mantener siempre es la disposición y la actitud.

P: ¿Cómo está pensando el libro?

R: El libro está pensado como un camino, **un viaje de 21 etapas o capítulos**, para ir caminando junto al lector alrededor de nuestros sentimientos. Cada uno de los capítulos, supone una reflexión sobre un aspecto clave, con la idea de que el lector le dedique unos minutos al día y durante tres semanas al **autocuidado**. 21 días seguidos haciendo lo mismo, es lo que necesitamos para iniciar un hábito.

P: ¿Por qué es tan importante preguntarnos a nosotros mismos “cómo estamos”?

R: Solemos ir en piloto automático, sin prestarnos atención salvo cuando las emociones se hacen muy intensas. Nuestro cuerpo está constantemente compartiéndonos información de cómo estamos, pero no le hacemos caso. “¿Cómo estás?”, lo describo como la oportunidad que nos da nuestro panadero para dedicarle unos segundos a parar y pensar, como realmente estoy. Al principio puede resultar extraño, con la práctica, seremos mucho más conscientes y esa conciencia, es clave para comprender por qué me siento como me siento. Una dinámica que pone en marcha un círculo virtuoso.

P: ¿Cómo debemos contestarnos a nosotros mismos?

R: Con sinceridad, para nuestro panadero el bien gracias y ¿usted?, está perfecto, pero a nosotros mismos, con sinceridad. Todas las emociones tienen un valor y un sentido y negarlas o evitarlas, no nos ayudará a estar bien.

P: ¿Cómo se construye el hábito de ser feliz? ¿Es posible en 21 días o se trata de sentar las bases?

R: 21 días haciendo algo es lo que necesitamos para comenzar a instaurar un hábito, y priorizar ser feliz y comprometernos con esa prioridad es el objetivo. Como decíamos al principio, la felicidad no es un destino, sino un camino. Empezar a ir al gimnasio y cuidarnos, no es fácil, una vez que llevemos 21 días haciéndolo no quiere decir que ya está, sino que estamos en camino de cuidarnos. Con la felicidad ocurre lo mismo. ¿Quiere ser feliz? Pues aquí tiene el mapa de la ruta para lograrlo, pero sin garantías de éxito, solo con la promesa de acompañarle para encontrar el camino hacia su bienestar.

"Algo muy común en nuestra sociedad es querer llegar a la felicidad a través del placer, y eso no va a ocurrir, más bien todo lo contrario"

P: ¿Cuáles son los pasos más importantes para crear el hábito de ser feliz? ¿Qué resaltas en el libro que para ti es básico?

R: Cada lector va a encontrar que es lo que realmente más le aporta, no hay una fórmula que sirva a todos, pero todos pueden encontrar su fórmula. En cualquier caso, el primer paso lo situo en el "¿Cómo estas?", un cómo estas que es la puerta de entrada para conocernos mejor, prestarnos más atención y priorizarnos. Unas prioridades centradas en lo que realmente queremos y nos llena, y no tanto en lo que parece que nos llena. Algo muy común en nuestra sociedad es querer llegar a la felicidad a través del placer, y eso no va a ocurrir, más bien todo lo contrario.

P: ¿Cómo funciona el cerebro de las personas que son felices? ¿Tiende nuestro cerebro a la infelicidad?

R: El cerebro de las personas que se consideran felices no es que sea un cerebro "especial", sino es un cerebro que **ha aprendido a equilibrar mejor sus circuitos emocionales**, desde el hábito y la práctica. La ciencia nos dice, por ejemplo, que muestra una mayor activación en áreas relacionadas con la regulación de las emociones, como la corteza prefrontal y una menor sobreactivación en regiones ligadas a la **alerta constante**, como es la amígdala. Dicho de otra manera, no es que no sientan angustia o tristeza, sino que han desarrollado más recursos para gestionarlos y no quedarse atrapados en ellos. Como digo muchas veces, "el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional", en realidad esta frase no es mía, sino que proviene del budismo.

Ahora bien, nuestro cerebro tiene un sesgo natural cuya finalidad es protegernos, y por ello, tiende hacia la negatividad. Desde un punto de vista evolutivo, prestar más atención a lo que podía salir mal aumentaba nuestras probabilidades de supervivencia. Por eso, **tendemos a fijarnos más en lo que falta**, en lo que amenaza o en lo que nos puede doler. La buena noticia es que nuestro cerebro nunca deja de aprender, y que gracias a la plasticidad cerebral podemos entrenar otras formas de afrontar lo que nos ocurre, y eso es lo que busca este libro.

P: ¿Qué pasa cuando estamos en una etapa complicada de la vida? ¿Cómo podemos mantener ese hábito?

R: Este habito es útil siempre y máxime cuando las cosas se complican, cuando atravesamos una etapa sencilla de la vida, la importancia del autocuidado puede llegar a ser relativa, es precisamente para cuando la vida se pone cuesta arriba, cuando más importante es tener ese hábito de cuidarnos bien establecido. Es frecuente ver en consulta a personas que se “cuidaban bien”, pero cuando la vida se les complica, **dejan de hacer ejercicio por falta de tiempo**, comen peor por estar muy ocupados, descansan menos horas porque quieren terminar ciertas tareas, se alejan de los suyos porque están cansados, se abandonan porque han surgido otras prioridades... y, todo eso, nos lo cuentan en la consulta. Cuidarse siempre es importante, pero es imprescindible cuando la vida nos exige más. La propuesta en realidad es sencilla, se circunscribe en priorizarnos y dedicarnos unos minutos cada día y todos los días.

[ARTÍCULO DE LA WEB](#)