



SALUD

## Javier Quintero, psiquiatra: "Para alcanzar la felicidad hay que alejarse del placer. Son cosas distintas y antagónicas"

- El especialista sostiene que la felicidad debe construirse desde la experiencia vital a largo plazo frente a los "atajos efímeros y vacíos".
- **Más información:** [Víctor Amat \(61 años\), psicólogo, advierte a España: "La felicidad no existe, es el engaño más grande de la sociedad"](#)

**Paolo Fava**

Publicada 17 septiembre 2025 20:18h

El dilema de la **felicidad** -en qué consiste, cómo acceder a ella y para los más afortunados, cómo conservarla- lleva preocupando a los pensadores desde hace milenios. Recientemente, ha pasado a convertirse en [campo de estudio académico y clínico](#).

**Javier Quintero**, doctor en Medicina especialista en psiquiatría y director del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Infanta Leonor, aborda la materia en su libro *¿Cómo*

*estás? 21 días para crear el hábito de ser feliz* [Roca Editorial]. Un viaje desenfadado y rumbo al equilibrio por el mundo de la gestión de las emociones, la frustración y el malestar.

Una muestra del tono de la obra es que cita en el mismo párrafo al filósofo **Søren Kierkegaard** ("La puerta de la felicidad se abre hacia adentro, hay que dar un paso hacia atrás para abrirla") y al cómico **Groucho Marx** ("La felicidad está hecha de pequeñas cosas: un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna...").

De este contraste, sin embargo, surge una paradoja reveladora. "La felicidad sería un **proceso activo** que involucra la toma de decisiones, la persistencia y la capacidad de encontrar luz incluso en los momentos más oscuros", escribe **Quintero**. No obstante, tendemos a confundirla con otro fenómeno gratificante que acaba resultando contraproducente: **el placer**.

"Sí, es muy fácil confundirlos, todos lo hacemos en algún momento", confiesa el especialista. "Pero no son lo mismo, ni mucho menos". De hecho, felicidad y placer se encontrarían en "extremos opuestos, de manera que cuando **nos acercamos a uno, nos alejamos del otro**". Hay una base biológica, explica, porque la primera genera un neurotransmisor **-serotonina-** y el segundo otro **-dopamina-**.

A nivel neurológico, por lo tanto, la felicidad se presenta como **una sensación mental duradera, relacionada con la entrega y la experiencia compartida** con los demás. El placer, en cambio, tiene un fuerte componente físico, es necesariamente momentáneo, es "fundamentalmente individualista" y se basa en "lo que recibimos".

Así, desde el punto de vista bioquímico, "no podemos engancharnos a la felicidad, pero el placer... eso sí que es adictivo, y mucho", advierte **Quintero**. Se trate de alcohol o drogas, sexo o "las compras", todas las adicciones "empiezan por la búsqueda de placer" y se transforman en "**una necesidad para evitar el malestar**".

"Lo que comenzó como una simple búsqueda de placer puede transformarse en una necesidad insaciable, una trampa que nos mantiene en un ciclo de satisfacción efímera y vacío prolongado", advierte. Puede convertirse en la búsqueda constante de "pequeñas recompensas" que cada vez van dejando un "sospechoso vacío" cuando el efecto se desvanece.

"La felicidad requiere un trabajo constante y continuo, sin atajos", prosigue. "El placer siempre te estará ofreciendo un camino más corto, más rápido... a veces con trampas, con conductas y sustancias" que suponen "un **suspiro efímero y vacío**". Ambos, insiste, "**son cosas muy distintas, casi antagónicas**".

"Si realmente queremos ser felices, debemos buscar esa sensación que está profundamente relacionada con nuestro esquema mental, nuestros valores y principios", concluye. "La felicidad tiene mucho más que ver con dar, con **entregarnos a los demás** y, sobre todo, con mantener un equilibrio en nuestras emociones".



### Los cuatro pilares de la felicidad

- **Cuidar la alimentación:** **Quintero** recomienda alimentos "ricos en triptófano", el aminoácido precursor de la serotonina, que encontraremos en "carbohidratos, lácteos, salmón, frutos secos o huevos". También recomienda consumir vitamina C, D, B6, B12 y folatos, así como magnesio. Plátanos, pescados y vegetales de hoja verde pueden proporcionárnoslos.

- **Mentalidad positiva:** "Esos pensamientos alegres, o la sola intención de tenerlos, no solo te hacen ver la vida con mejores ojos, sino que además aumentan los niveles de serotonina. ¡Y de paso reducen el cortisol, esa hormona que nos hace más vulnerables al estrés!".

- **Horas de sol:** "No se trata solo de obtener vitamina D, sino también de aprovechar ese momento al aire libre, si es en contacto con la naturaleza mejor, para darle un respiro a nuestra mente".

- **Realizar ejercicio:** "No hace falta correr una maratón, pero un poco de movimiento cada día, combinado con unos minutos de meditación, puede hacer maravillas por tu bienestar mental y emocional".

[Link a la noticia](#)