

SALUD

Javier Quintero, psiquiatra, tiene la receta de la felicidad: "Según Harvard, las personas felices hacen estas seis cosas"



La psicología positiva y los estudios sobre la felicidad permiten encontrar patrones comunes en las personas satisfechas con su vida.

P. Fava

Como dejar de fumar, hacer más deporte, comer mejor o conversar más a menudo con la familia y amigos: la **felicidad también es un hábito saludable que hay que perseguir**. Así lo **explica Javier Quintero, psicólogo, médico psiquiatra** y jefe del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Universitario Infanta Leonor, en su libro *¿Cómo estás? 21 días para crear el hábito de ser feliz* [Roca Editorial].

Para ello, el doctor **Quintero** nos plantea un ejercicio de introspección: preguntarnos a diario, como si saludásemos a un conocido: *¿Cómo estás?* La formalidad nos llevará a contestar mecánicamente 'bien', pero es probable que, siendo sinceros, estemos ocultando sensaciones de malestar. Conectar con **nuestras emociones** y,

como [recomendaba el filósofo](#), **concernos a nosotros mismos**, será el primer paso para **autogestionarnos emocionalmente**.

A partir de ahí, la felicidad será un *work in progress*. "Es un proceso activo, no un estado que se alcanza rápidamente ni una meta final", explica el terapeuta. "Es un camino que requiere trabajo constante". Estas máximas se basan en la ciencia: las personas felices destacan por la producción de **serotonina**, el neurotransmisor ligado al bienestar que [regula la producción de cortisol](#) (hormona del estrés), frente a la **dopamina**, más relacionada con los 'chutes' de placer.

La realidad es que la búsqueda de la felicidad ha entrado desde hace años en el ámbito académico como una ciencia que aúna la psicología, la medicina, la biología, la sociología y -cómo no- la economía. El **Estudio sobre Desarrollo Adulto de Harvard**, que lleva en activo desde **1938**, ha permitido dilucidar algunos determinantes de satisfacción vital y, [al contrario, de infelicidad](#).

Así, el director del estudio, el psiquiatra Robert Waldinger, explicaba el caso de dos hombres estadounidenses, John Marsden y Leo DeMarco. Ambos procedían de familias acaudaladas y estudiaron Derecho en Harvard. Pero los padres de Leo enfermaron, tuvo que volver a su ciudad natal y aceptar un puesto de profesor de instituto. Rodeado de [familia, amigos, vínculos y aficiones, fue feliz](#). John, que sí se convirtió en un rico abogado, no lo fue.

La fórmula de la felicidad

Quintero cita a otro profesor de Psicología de Harvard, Tal Ben-Shahar, que pasó a ser director de la Happiness Studies Academy. Se trata de uno de los referentes de la **psicología positiva**, enfocada al cultivo de la **capacidad de resiliencia** y al manejo de las emociones, especialmente las negativas, para evitar caer en una espiral de malestar y depresión.

Según Ben-Shahar, hay seis cosas que todas las personas felices tienen en común. En palabras de **Quintero**, es una guía con las claves para alcanzar la felicidad:

- **Primero, ser optimista**. "La felicidad no depende solo de lo que nos pasa, sino de cómo reaccionamos. Aceptar la vida tal y cómo viene, afrontando las dificultades con ánimo y entusiasmo, es esencial. No se trata de ser perfectos, sino de aceptar nuestras imperfecciones. ¡El optimismo es como ver el vaso medio lleno, aunque esté claramente medio vacío!"

- **La segunda clave es la resiliencia**. "O sea, que esta capacidad de adaptarse y superar las adversidades es, según Ben-Shahar, fundamental. La vida es un tobogán, y la resiliencia es ese cinturón de seguridad que te ayuda a no salir volando en la primera curva".

- En **tercer lugar, evitar la procrastinación**. "Es decir, dejar de aplazar nuestras responsabilidades. Porque, seamos sinceros, esos 'Ahora no', 'Más tarde', 'Mañana lo hago' no nos llevan a la felicidad, solo a más estrés".

- **La cuarta característica es disponer de una sólida red social de apoyo**. "Tener amigos y familiares con quienes contar nos ayuda a establecer vínculos seguros y a no sentirnos

solos en este viaje de la vida. Y no, no me refiero a tener muchos seguidores en redes sociales, sino a relaciones reales".

- **Quinto, ser agradecido.** "La gratitud no solo te hace sentir mejor, sino que mejora tus relaciones interpersonales. Es como ese pequeño gesto de dar las gracias que, a cambio, ilumina tu día y el de los demás".

- **Y, finalmente, practicar deporte.** "O, afinemos más, hacer ejercicio, moverse. Con solo treinta minutos de ejercicio al día, nuestra salud física y mental mejora considerablemente. Así que, a moverse, que nuestro futuro feliz lo agradecerá".

[LINK A LA NOTICIA](#)