

INICIO > ACTUALIDAD EMPRESARIAL > La felicidad también se entrena: el psiquiatra Javier Quintero explica cómo convertirla en un hábito en su nuevo libro

La felicidad también se entrena: el psiquiatra Javier Quintero explica cómo convertirla en un hábito en su nuevo libro

🕒 3 octubre, 2025 👤 admin 📁 Actualidad empresarial 💬 0



‘¿Cómo estás?: 21 días para crear el hábito de ser feliz’, es una guía para encontrar el camino hacia la felicidad que ofrece un conjunto de valiosas herramientas y reflexiones para que sea uno mismo quien descubra sus propias soluciones

Entorno, impacto, afrontamiento y comunicación interna. Estos son los 4 pilares básicos para sostener el bienestar y conseguir ser feliz, según el reputado psiquiatra **Javier Quintero**, jefe de Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Universitario Infanta Leonor y profesor titular de Psiquiatría en la Universidad Complutense de Madrid. Concretamente, el experto cree que estas claves funcionan como un mapa y ayudan a ordenar lo que rodea a las personas, a gestionar cómo afectan las experiencias, a elegir la manera en la que se responde a lo que ocurre y a transformar la forma en la que se dialoga internamente.

Así se desprende de su libro '¿Cómo estás? 21 días para crear el hábito de ser feliz', disponible ya para la venta y que fue presentado ayer, y en el que ofrece un método y diferentes herramientas para que cada lector descubra sus propias soluciones, a través de reflexiones y ejercicios diarios, para construir el hábito de cuidar su bienestar emocional.

El primer pilar, el entorno, hace referencia a cómo lo que rodea influye en el equilibrio de las personas. En este primer paso, **Quintero** invita a mirar alrededor y a reconocer cómo el entorno afecta directamente al propio bienestar. «El objetivo es aprender a identificar las personas que nutren y las que restan energía, a elegir mejor la información que consumes y tus aprendizajes para que jueguen a tu favor. También tomar conciencia de la importancia de cuidarte y de mantener, cambiar o soltar aquello que no está en coherencia contigo. Porque vivir mejor empieza por revisar y ordenar lo que le rodea», explica el psiquiatra.

El impacto es clave para comprender que cuerpo y mente están constantemente compartiendo información de cómo se está, «otra cosa es que se le haga caso, salvo cuando la emoción es intensa», dice **Quintero**. Tomar más conciencia de uno mismo, y cómo impacta el día a día, ayuda a comprender el origen de las emociones y por tanto como gestionarlas.

Por otro lado, el afrontamiento pone el foco en lo que se hace, en cómo posicionarse ante esas cosas que ocurren. «Se trata de un pilar para trabajar la forma de actuar ante lo que pasa, para entender que ajustar expectativas es clave para evitar frustraciones, que elegir el afrontamiento en lugar del enfrentamiento reduce los conflictos y que la flexibilidad convierte los cambios en oportunidades», comenta **Quintero** en el libro. También ayuda este tercer pilar a tomar decisiones que estén en coherencia con quién se es y a disfrutar del placer de manera consciente, sin que se convierta en una trampa. Todo ello para caminar con mayor seguridad y equilibrio.

La clave está en descubrir que no se puede evitar el estrés, la incertidumbre o las tensiones diarias, pero sí se puede cambiar la manera en la que se gestiona. «El lector aprenderá a diferenciar el estrés que le impulsa del que le desgasta, a liberar la tensión de su cuerpo para recuperar la calma, a dejar de preocuparse por todo y a aceptar lo incierto sin vivir en angustia. La resiliencia se convierte en una aliada, ayudándole a transformar los golpes en aprendizajes y a seguir adelante con más fuerza», asegura **Quintero**.

El último pilar, la comunicación interna, que consiste en cómo se dialoga con uno mismo y con las emociones, invita a mirar hacia dentro. El lector «aprenderá a reconocer como se habla y como esto impacta en sus emociones. Trabjará la importancia de soltar creencias que le limitan, en cómo mejorar su diálogo interno y cultivar una voz interior que le impulse en lugar de frenarle», adelanta el autor del libro. El objetivo es, a través de esa toma de conciencia, descubrir que es capaz de tomar el control su vida emocional y avanzar hacia una versión más coherente, fuerte y auténtica de él mismo.

En el evento de presentación, **Javier Quintero** estuvo acompañado por el empresario Juan Villalonga, que destacó: «El libro destaca que la felicidad no es algo que simplemente ocurre, sino que se construye con consciencia, intención y práctica diaria».

Áreas de trabajo y beneficios conseguidos

A través de esta guía, se trabajarán áreas como el reconocimiento de lo que se siente, el enfoque de la energía, el ajuste de expectativas, la gestión del tiempo, la resiliencia, el cuidarse, el afrontamiento en lugar del enfrentamiento o el identificar qué mantener, cambiar o dejar. Todo ello, para conseguir beneficios como la toma de mejores decisiones, controlar el estrés que desgasta, la reducción de conflictos, evitar frustraciones innecesarias, sentir más calma y bienestar físico o disminuir el miedo y el estado de alerta.

El objetivo final de todas estas herramientas es contestar de manera sincera a la pregunta ‘¿Cómo estás?’, sabiendo identificar las emociones para poder gestionarlas. «Hacerse esta pregunta de forma honesta es como mirarse en un espejo emocional. Ayuda a reconocer las necesidades, a poner nombre a lo que sentimos y a tomar decisiones más sanas. Solo cuando se es consciente del estado interno se pueden poner límites, mejorar las relaciones y dar pasos hacia un equilibrio real», comenta **Quintero**. Y finaliza: «Ahora bien, esa pregunta es solo el inicio del camino. El libro no se queda ahí: guía al lector durante 21 días para reconocer, comprender y entrenar sus emociones con ejercicios prácticos. Si lo recorre, aprenderá a tomar mejores decisiones, a gestionar el estrés, a relacionarse de manera más sana y, sobre todo, a crear el hábito de vivir con más equilibrio».

En definitiva, los 21 días no son una meta final, son una puerta de entrada para activar ese cambio que la ciencia ya dice que está en las manos de cada uno.

[LINK A LA NOTICIA](#)