



Javier Quintero, psiquiatra: «Las personas más jóvenes no tienen tolerancia a emociones como el hastío, no la han desarrollado»



LAURA MIYARA
LA VOZ DE LA SALUD



Javier Quintero es doctor en Medicina y especialista en Psiquiatría.

El experto propone un plan de 21 días para construir el hábito de ser felices, a través de acciones de autocuidado

21 oct 2025 . Actualizado a las 05:00 h.

Aunque solemos pensar en la **felicidad** como un estado que podemos alcanzar si se dan ciertas condiciones, la ciencia asegura que esta perspectiva no es la más adecuada para poder, precisamente, encontrar felicidad en el día a día. **Javier Quintero**, doctor en Medicina, especialista en Psiquiatría y profesor titular en la Universidad Complutense de Madrid, propone otro enfoque para la felicidad, uno que nos ayude a verla como un hábito. Su nuevo libro, *¿Cómo estás? 21 días para crear el hábito de ser feliz*, editado este año por Roca, es una guía paso a paso para construir felicidad en lo cotidiano y disfrutar de ella en todas sus formas, incluso las más pequeñas, que solemos pasar por alto.

—¿Cómo definiría la felicidad?

—La **felicidad** consiste en tener alineado nuestro propósito con nuestra acción. Es decir, que tengamos claro qué es lo que queremos y que vayamos por el camino de hacerlo. Cuando tienes un equilibrio entre lo que quieres en la vida, lo que haces para alcanzarlo y lo que sientes, eso es lo que podemos

llamar bienestar. El problema del concepto de felicidad es que no es una meta, es un proceso. Querer llegar a ser felices nos aleja del proceso de la felicidad.

—¿Por qué propone convertir la felicidad en un hábito que se construye a lo largo de 21 días?

—Llevar el objetivo de la felicidad a un camino de 21 días para trabajar un hábito es más fácil que pensarla como algo etéreo y difícil de alcanzar. Muchas veces, nos preguntan cómo estamos y contestamos que «bien, gracias», pero no nos damos la oportunidad de parar y de pensar realmente en cómo estamos. Por eso el primer paso que propongo es la autoconsciencia, la reflexión.

—¿Qué herramientas propone para evitar que las emociones nos desborden en el día a día?

—Tenemos que ser conscientes de nuestras emociones. Nuestro cerebro está constantemente procesando lo que pasa a nuestro alrededor y la forma como nos lo comunica es a través de las emociones, que son sensaciones que llevan a la acción. Si tienes miedo es porque hay algo que tu cerebro ha identificado como amenazante y te produce una emoción que te predispone para huir o luchar, dependiendo del contexto. Las emociones nos desbordan cuando no somos conscientes de ellas y el cerebro tiene que darles una intensidad muy alta para que les prestemos atención.

—¿Por qué no les prestamos atención?

—Algo que veo mucho, sobre todo en las personas más jóvenes, es que no tienen tolerancia a emociones como el hastío, porque no la han desarrollado. Si en el momento en que algo no nos gusta sacamos el móvil y nos distraemos, no vamos a aprender a manejar esa emoción. Tenemos que tomar consciencia de las emociones primero, para poder gestionarlas y evitar crear una intolerancia a las emociones negativas. Si no, pareciera que estar triste es un problema, cuando no es así. El problema es no saber por qué estás triste. Pero la tristeza es simplemente una emoción con la que tu cerebro te está diciendo que no estás alineado con tu propósito o que has perdido algo. Es fundamental desarrollar esa capacidad de identificar y gestionar las emociones que aparecen. Si no eres capaz de poner en palabras lo que sientes, es porque realmente no tienes esa capacidad.

—Es decir que la gestión emocional se tiene que entrenar.

—Exactamente. Es como un músculo, si nunca lo utilizas y un día lo necesitas, no lo tendrás. No va a tener suficiente fuerza para hacer su función.

—¿Somos más emocionales o racionales a la hora de tomar decisiones?

—Sin duda nuestras emociones participan en nuestra toma de decisiones. La cuestión es cómo participan. Por ejemplo, la rabia, el miedo o la ansiedad van a favorecer una serie de decisiones diferentes de las que tomaríamos si predominara la alegría. Lo importante es que seamos conscientes de cómo es la emoción en ese momento y de cómo está impactando en la decisión que tomamos, pero ese componente emocional siempre va a estar, no existe una decisión netamente racional porque toda nuestra vida está matizada por las emociones. Unos días llevamos unas gafas más brillantes y otros días unas más oscuras.

—Se suele decir que no debemos tomar decisiones en caliente.

—Lo importante es ser conscientes de por qué estamos tomando esa decisión en caliente. Porque la emoción muchas veces es una forma de intuición con la que el cerebro nos ayuda a tomar decisiones y hay que escucharlo. No quiere decir que siempre esté en lo correcto, pero no podemos ignorarlo tampoco.

—Uno de los 21 días para crear el hábito de la felicidad consiste en establecer una rutina de autocuidado. ¿Cómo podemos empezar a hacerlo?

—Cuando se habla de autocuidado, muchas personas piensan que se trata de apuntarse al gimnasio e ir dos horas al día, siete días a la semana. Pero es mejor empezar por lo más fácil, que es dormir bien,

comer bien y hacer algo de ejercicio. Dormir es fundamental, es muy difícil estar bien si dormimos mal. Luego, una alimentación equilibrada, una dieta mediterránea con comidas ordenadas, ayuda mucho. A eso le añadimos una pauta de ejercicio. Si ya hemos conseguido todo esto, podemos sumar otros elementos, como levantarnos temprano y hacer yoga o ver el amanecer. Pero no nos va a servir de nada si todavía no hemos conseguido dormir bien, comer bien y hacer ejercicio. Muchas veces, lo más sencillo es lo más eficaz. Y siempre debemos adaptar el autocuidado a nuestro contexto y nuestro momento vital. Una persona de 30 años puede hacer un nivel de actividad física diferente al de su madre.

—Luchar contra el sedentarismo es clave dentro de este hábito de la felicidad.

—Sí, porque el sedentarismo es una anomalía evolutiva. Nosotros estamos hechos para movernos. Cuando éramos cazadores y recolectores estábamos todo el día en movimiento. El organismo necesita esa actividad física. La tenemos que priorizar porque el cuidado del cuerpo es necesario para que todo lo demás funcione.

—¿Qué importancia tienen las personas de las que nos rodeamos en nuestra felicidad?

—Las conexiones sociales son claves. Hay estudios en los que se ha visto que lo que más pesa para ser felices es tener una buena red social de apoyo, de gente que está para ti y tú para ellos. La construcción de la felicidad no es solo saber que tienes gente que está dispuesta a estar contigo y que te van a ayudar si tú lo necesitas, también construye mucho en la felicidad la sensación de que tú aportas a los demás. Ese equilibrio es importante, te va a generar un aporte de oxitocina, que te va a proporcionar una calma importante en los momentos en los que la necesites. No es necesario que la red incluya a muchas personas, los dedos de una mano nos pueden sobrar para contarlas. También hay que saber que esas redes son extremadamente dinámicas y no siempre va a ser la misma gente, pero sí que es clave cultivarlas.

—Otro de los pasos para el hábito de la felicidad es observar cómo nos hablamos a nosotros mismos. ¿Qué suele contener ese monólogo interno?

—Tendemos a tener una comunicación interna negativa, una crítica constante. Tenemos que tener en cuenta que nuestro cerebro no diferencia lo que ocurre de lo que nosotros pensamos que ocurre. Si yo salgo a la calle y veo un gato pero pienso que es un león, mi respuesta va a ser a un león, aunque realmente sea un gato. Pero podemos usar esto a nuestro favor, generando un discurso positivo. Mirarnos al espejo y decir: "Estoy estupendo". Ser un poquito más complacientes con nosotros mismos, porque la vida ya es bastante complicada y los demás nos van a criticar mucho como para también hacerlo nosotros. Pasemos ese monólogo a modo manual, hagámoslo consciente. Cuando nos damos cuenta de que nos estamos criticando, respondamos a esa crítica que estamos haciendo las cosas lo mejor que podemos.

—¿La autocrítica no nos ayuda a mejorar?

—Tendemos a castigarnos por nuestros errores y en el fondo de esto está la culpa. Pero cuando nos equivocamos no tenemos por qué sentirnos culpables, sino responsables. La culpa solo se exime mediante el castigo, mientras que la responsabilidad tiene un propósito de enmienda: soy responsable de aprender y ver cómo lo hago mejor la próxima vez. No olvidemos que equivocarse es maravilloso, es la mejor manera que tenemos de aprender. Hago algo, no sale bien, lo vuelvo a hacer cambiando algunas decisiones para que salga mejor. Este proceso de ensayo y error es la herramienta de aprendizaje más potente que tenemos. Es una pena que veamos el error como un problema, pero es una perspectiva que podemos cambiar y en terapia lo hacemos.

—¿Cómo podemos afrontar las preocupaciones para que no interfieran con la felicidad?

—La preocupación solo tiene un sentido, que es que darle muchas vueltas a una situación para encontrar una solución que ahora no estamos viendo. Pero hay muchas veces que nos preocupamos por cosas que no están a nuestro alcance. Esto no va a modificar la situación en nada. La preocupación

solo nos va a servir en un porcentaje pequeño de los casos, menor al 10 %, en el otro 90 % de los casos lo que nos genera es un desgaste emocional absolutamente improductivo. Entender esto nos ayudará a reconocer los casos en los que sí tiene sentido preocuparnos y los que no.

[LINK A LA NOTICIA](#)