

JAVIER QUINTERO**Psiquiatra**

El jefe del servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Infanta Leonor ha publicado el libro '¿Cómo estás?: 21 días para crear el hábito de ser feliz', una obra que ofrece una exploración profunda de las emociones

«La felicidad es una actitud, una forma de ser y de estar»

YANIRA MARTÍN
Las Palmas de Gran Canaria

— Su libro plantea un recorrido de 21 días para avanzar en el camino hacia la felicidad. ¿Por qué ha establecido este espacio temporal?

— Intento buscar un proceso dinámico, ya que la felicidad no es un estado, sino, precisamente, un proceso. A partir de ahí y a través de mis investigaciones, he explorado los diferentes modelos que tienen base científica y que nos permiten construir un hábito. Hay literatura que avala desde los 15 hasta los casi 70 días. Teniendo en cuenta esto, ¿por qué opté por establecer el plazo en 21 días? Básicamente, para hacerlo más accesible. Pienso que tres semanas es un espacio temporal suficiente para construir un hábito.

— ¿Por qué considera que la felicidad es un hábito y no un estado?

— Porque, cuando uno piensa en ser feliz, hay una parte actitudinal, y esto es algo que debemos entrenar. En realidad, la felicidad es una actitud, una forma de ser y de estar en el mundo. Por tanto, no es solo un logro. Lo cierto es que yo busco trascender la mera consecución de logros y concebir este concepto como una actitud que va de la mano de la autonomía emocional, de tal forma que cada uno sea el responsable de cómo se siente. Esto pasa, precisamente, por considerar que la felicidad no consiste en alcanzar metas, sino en vivir un proceso basado en alinear en la vida lo que se hace, lo que se piensa y lo que se siente.

— ¿Existen diferencias entre la felicidad, el bienestar y el placer inmediato?

— Es cierto que existen ciertas similitudes entre la felicidad y el bienestar, pero hay muchas diferencias con el placer. De hecho, en uno de los capítulos del libro abordo la diferencia entre el placer y la felicidad. Las personas que quieren llegar a la felicidad a través del placer, en realidad se alejan de ella. Y es que la felicidad es algo más espiritual que corporal, y suele conseguirse en mayor medida a medio plazo que a corto plazo. Además, está mediada por neurotransmisores como la se-



El doctor Javier Quintero.

«A veces la vida nos golpea, pero el matiz está en la forma en la que gestionamos la adversidad»

rotonina. El placer, en cambio, es más individual y corporal, está regulado por la dopamina y es más momentáneo.

— En su obra también habla de la importancia de entrenar la mente. ¿Cuáles son las herramientas más importantes para lograr este propósito?

— La clave está en la práctica. Hay personas que tienen una gran capacidad de resiliencia y que ven la vida

con un positivismo admirable, pero hay otras que no tienen este don. Ahora bien, esto no quiere decir que no lo puedan trabajar. Por tanto, el secreto está en la práctica.

— ¿Cuáles son los principales obstáculos que impiden a las personas ser felices?

— Creo que los principales obstáculos somos nosotros mismos. Hay condicionantes que facilitan ser felices. Algunos ejemplos son el hecho de sentirse a gusto en el ámbito laboral, que nuestra familia esté bien y que tengamos todas nuestras necesidades cubiertas. Sin embargo, hay gente que tiene todo esto y aún así es profundamente infeliz. Por eso, creo que la felicidad depende más de uno mismo que de las circunstancias.

— ¿Cree que el nivel de estrés que existe en la sociedad actual puede dificultar la consecución del ob-

jeto que propone en su libro?

— Una de las estrategias importantes en la vida consiste en identificar y gestionar el estrés de forma adecuada. El estrés en sí no es malo. De hecho, fue lo que sacó al ser humano de las cuevas. Cuando se convierte en algo negativo es cuando es excesivo, pero esto depende de la gestión y de la forma en que se afronta.

— A lo largo de su carrera, ha trabajado con diversos perfiles de pacientes. Teniendo en cuenta esta experiencia, ¿qué características personales o estilos de vida favorecen el mantenimiento del hábito de ser feliz?

— Realmente, no existe un perfil concreto. La felicidad no depende de un estereotipo, sino de un propósito y una actitud personal. Para ello, hay que establecer este objetivo como prioritario en la vida y, a partir de ahí, ser capaces de identificar lo

que suma y lo que resta. También es fundamental aprender a gestionar los malos momentos. Hay una frase que me encanta y que repito mucho en el libro: 'El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional'. A veces la vida nos golpea, pero el matiz está en la forma en la que gestionamos la adversidad.

— ¿Qué fue lo que lo impulsó a escribir este título?

— Todo surgió hace dos años, cuando salí de dar una conferencia en Barcelona y me preguntaron por qué no escribía un libro con las ideas que había expuesto para así poder ampliar el alcance. Llevo trabajando este modelo de gestión emocional desde 1999, tanto con mis pacientes como a través de talleres con distintas corporaciones, y he ido evolucionando. Pasé un tiempo estudiando el modo en que podía plasmar los conceptos y, finalmente, este trabajo cristalizó en el libro del que estamos hablando ahora. Se llama '¿Cómo estás?' porque siempre me ha sorprendido que la respuesta a esta pregunta suela ser automática y que no se tome una conciencia real de nuestras emociones. Creo que es importante aprovechar cada oportunidad para ganar conciencia emocional.

— En los últimos años, se ha producido un aumento significativo de los casos de depresión, ansiedad y estrés, sobre todo, después de la pandemia de Covid-19. ¿Cómo valora la situación actual?

— Lo que estamos viendo ahora es una consecuencia que se esperaba y que los profesionales de la salud mental veíamos venir, incluso, desde antes de la pandemia. Lo cierto es que hay una mala conciencia emocional entre los jóvenes y no tan jóvenes. La crisis sanitaria nos pilló a todos por sorpresa, y esa situación hizo que los sistemas que teníamos más o menos adaptados para regular las emociones saltaran por los aires. En este sentido, tampoco han ayudado mucho las pantallas, ya que nos aíslan de los momentos de introspección.

— El pasado viernes se celebró el Día Mundial de la Salud Mental. ¿Considera que todavía persiste el estigma social en torno a la búsqueda de ayuda profesional?

— Por desgracia, sigue presente. Sin embargo, una de las cosas positivas que ha sucedido después de la pandemia es que muchos famosos han expuesto públicamente sus problemas emocionales, lo que ha ayudado a mucha gente a darse cuenta de que estos trastornos pueden afectar a cualquiera. Se ha normalizado el hecho de hablar de algunos conflictos determinados, pero todavía queda mucho por avanzar, ya que a las personas con problemas se les sigue mirando diferente. Esto me apena mucho. ■