

Recetas para ser feliz

Publimetro investiga las principales tendencias que están aumentando los niveles de felicidad en el mundo. Se trata de simples actividades con un denominador común: desarrollar los afectos.

PILAR GIL
Metro World News



Al pensar en la palabra felicidad, una imagen que se viene a la cabeza es la de una sonrisa. Para otros puede parecerse más a una fiesta o a una hamaca en el Caribe. Sin embargo, vista de esa forma, la felicidad se vuelve casi inalcanzable, fugaz.

Quizás el error está en lo que entendemos por felicidad. Las nuevas corrientes de la psicología la comprenden como el grado de satisfacción que se experimenta día a día. Wenceslao Unanue, director del Instituto del Bienestar y codirector del Diplomado en Felicidad Organizacional (DFO) de la Universidad Adolfo Ibáñez de Chile, explica que "la felicidad duradera es aquella en la cual encuentro plenitud, puedo soportar mejor las dificultades y siento que mi vida tiene un sentido".

"Las personas más felices son, por lejos, quienes tienen mejores relaciones interpersonales. No importa la cantidad, sino la cali-

dad de esas relaciones, sentirte apreciado por otros y además apreciar y querer a los otros". Estas relaciones no solo se focalizan en la familia y la pareja; son "tremendamente importante los amigos o los compañeros de trabajo", explica Unanue.

El altruismo, la gratitud, la generosidad, el llevar una vida sana y más conectada con la naturaleza son actitudes que han adquirido un valor cada vez más importante por los beneficios que otorgan: mayor optimismo, refuerzo de los lazos afectivos, disminución de la ansiedad y mejora de la salud.

Pero para ser feliz, es necesario construir esa felicidad. El exceso de trabajo, el cansancio, la precariedad salarial son factores que la dificultan. Junto con la responsabilidad que le corresponde al Estado de impulsar políticas que otorguen niveles básicos de bienestar, las personas alrededor del mundo están comenzando a hacerse cargo de su propia felicidad. Aquí hay algunos ejemplos de estas tendencias:

"La risa para mí es un lenguaje, una forma de comunicación. Eso me ayuda a ser más flexible y gracias a eso me mantengo joven, audaz y coquetón".

Daniel Barros, risoterapeuta chileno

1 PLOGGING
Este concepto, nacido en Escandinavia, mezcla las palabras suecas "trotar" y "recoger". Consiste en realizar una actividad física al aire libre mientras se recoge basura del entorno, como bolsas, botellas, papeles, etc. Ya se han formado grupos de "ploggings" que compar-

ten el mismo interés.

2 SHINRIN-YOKU
Esta práctica japonesa se traduce como "absor-

ber la atmósfera del bosque". Se trata de caminar durante un par de horas, desconectado de cualquier aparato electrónico, siguiendo a un guía que

facilita la conexión. La idea es enfocarse en la respiración y abrir los sentidos: tocar los árboles, oler una flor, echarse en el pasto... Así se descansa del ruido, las preocupaciones y los pensamientos obsesivos.

3 LAGOM
Esta palabra sueca se traduce como "lo suficiente". Esta tendencia se relaciona con la idea de enfocarse en "la medida justa": trabajar lo justo, comer lo justo, descansar lo justo, etc. Se privilegia una vida más cómoda, pero con cosas

básicas, solo lo necesario. El Lagom trata de eliminar los excesos y acercarse a una vida más equilibrada en lo laboral y lo social.



4 CONTRA EL AISLAMIENTO
Los centros para adultos mayores están demostrando los beneficios de reforzar los lazos sociales. El pueblo de Frome, en Inglaterra, redujo drásticamente las atenciones hospitalarias gracias a una red de apoyo impulsada por el municipio, en donde grupos comunitarios y voluntarios generan espacios de convivencia con las personas solitarias (principalmente adultos mayores). Hoy el mercado es un lugar de encuentro y conversación para los vecinos.

5 REGALAR UN CAFÉ
Habitantes de ciudades como San Francisco (EE. UU.) están adoptando la práctica de pagar un café extra o un desayuno para las personas que viven en la calle, que pueden ir a reclamarlo cuando deseen, haciendo más amigable la ciudad... lo que no quita que se haga ese gesto con cualquier compañero de trabajo.



La risa es un baile corporal



DANIEL BARROS,
Risoterapeuta chileno
en risoterapia.cl

¿Qué es la risoterapia?

Es una técnica lúdica que le permite a la gente conectarse consigo misma a través del humor y el juego. En estas actividades, se baila, se canta, se hacen juegos de roles, siempre focalizados en la risa como instrumento para socializar.

¿Cómo ayuda la risa a ser más feliz?

La risa es un baile corporal. Al reírte mueves más de 400 músculos, liberas endorfinas, te relajas. Es un lenguaje que hace sinergia en un grupo de personas, te permite presentarte frente a los demás con naturalidad, tal como eres, sin tanta rigidez. En ese sentido, la risa es transgresora y permite llenar el entorno de luz, pararte frente a la vida de una manera distinta.

¿Qué aprenden las personas en estos talleres?

La gente aprende del compañero, mejora su performance frente al resto. El humor, tanto como la risa, favorece la adaptación al cambio y rebaja la frustración que muchas veces tenemos ante nuestras propias limitaciones. La risa ayuda también a enfrentar mejor los problemas. La vida está llena de complicaciones, pero a través del humor y la risa podemos mirarlos desde otro ángulo.

¿Por qué cuesta tanto reírse a veces?

Una persona buena para reírse se ve socialmente como inmadura, poco comprometida; pero eso es un error, porque la gente que es capaz de reírse muchas veces es más competente y tiene más herramientas para enfrentar ciertas situaciones.