

costumbres y tradiciones sociales para mirar dentro de él y tirar todo lo que sea más una carga que un beneficio. En el Nivel Avanzado aprenderemos más técnicas para simplificar nuestras actividades¹.

Si he simplificado mis necesidades ello me ayudará mucho a simplificar mis actividades, por lo que estaré en condiciones de no fijarme más metas de las razonables, recortando todo lo necesario hasta que sienta que mi vida está en equilibrio. En ocasiones tenemos sueños muy bonitos pero perseguirlos puede suponer una excesiva y agotadora inversión de tiempo y energías, por lo nuestra calidad de vida mejorará si hacemos eso que todos queremos hacer tan a disgusto: renunciar. Puede ser realmente difícil renunciar, pero una vez lo hemos hecho nos da mucha tranquilidad. Es como una medicina amarga, que cuesta de tomar y de tragar, pero que una vez la hemos digerido nos sana y nos hace sentir de bien.

Puedo cultivar la paciencia y permitir que las cosas sigan su curso, aceptando que todo necesita su justo tiempo. Si soy una persona impaciente que muchas veces tengo un sentido de la urgencia, posiblemente estaré a menudo en tensión. Para sentirme realmente bien necesitaré primero hacer un trabajo con este “tema específico” que reduzca o elimine esa tensión². Asimismo, si a pesar de intentar aplicar las pautas anteriores tengo un estilo de vida frenético, muy probablemente mejoraré mi calidad de vida si trabajo también este “tema específico”. Todo ello se explicará en el Nivel Avanzado³.

Para poder ser ricos en tiempo y funcionar a nuestro ritmo nos es de gran ayuda que tengamos orden, organización y planificación en nuestra vida, y eso es justamente lo que vamos a aprender a continuación.

7.2.7. Orden

Necesitamos un cierto grado razonable de orden y armonía en nuestra vida. Algunas personas necesitan más y otras menos. Al mismo tiempo, a veces necesitamos un cierto caos creativo o dar prioridad a otras cosas y dejar el orden para más adelante.

La necesidad de orden tiene hipotéticamente su lógica evolutiva, ya que contribuye a la eficiencia en la mayor parte de actividades humanas, sobre todo en las productivas, y como realizar nuestras actividades productivas con eficiencia históricamente ha ayudado a la supervivencia posiblemente haya habido una selección genética a favor de los individuos con la capacidad de introducir un cierto grado de orden en sus vidas.

Por otro lado, posiblemente el orden tiene una función de ahorro energético y de adecuado mantenimiento de nuestra principal herramienta: el cerebro. Nuestra mente es como un ordenador con una capacidad limitada y se desborda y agota si tiene que

¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.7. Tiempo y ritmo de vida equilibrado.

² Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.12.B. Personalidad competitiva y el apartado 4.2.2.1.B. Perfeccionismo.

³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.6.A. Estilo de vida frenético

pensar en demasiados frentes, temas, decisiones, problemas, tareas y acciones al mismo tiempo. Del mismo modo que un ordenador que tiene que trabajar a la vez con más programas que los que su capacidad le permite se recalienta y empieza a funcionar mal, también una mente que tiene que dar muchas vueltas a demasiados asuntos se calienta y pierde eficiencia. Algo parecido sucede si tenemos demasiados recursos y pertenencias descontrolados. Por el contrario, el orden, el control y la priorización suponen un alivio para la mente. De hecho, el orden es consustancial al universo. Las células, las moléculas, los átomos y el resto de elementos del universo tienen su orden interno.

¿Me conozco a mí mismo y el grado de orden que necesito?, ¿Consigo llevar ese orden a mi vida, mi mente, mis asuntos profesionales y extra-profesionales y mi hogar? Puedo encontrar mi punto de equilibrio en cuanto al orden que necesito y colocar en cada uno de los cajones de mi vida lo que corresponde y quitar lo que no.

En la que medida en que razonablemente puedo, pongo orden en mi casa, mis armarios, mi despacho y mi nevera y ello genera orden en mi mente. Si me libero de trastos y de lo que no necesito ello me da serenidad interior. Puedo regalar o deshacerme de todo aquello que no he usado en el último año, así como intentar no comprar cosas que apenas voy a usar. Tengo un lugar para cada cosa y una cosa para cada lugar. Limpio mi bandeja de entrada de correo electrónico. Sé dónde está cada cosa y tengo controladas mis pertenencias y mis asuntos en la medida en que lo necesito. Mi vida es como una librería en que cada libro está en su sitio y apenas hay libros fuera de los estantes.

Aunque el orden nos da armonía y sensación de control, al mismo tiempo, tendremos más calidad de vida si somos moderados, aplicando un nivel de orden razonable en la medida de nuestras energías y prioridades, ya que la finalidad de generar orden en nuestra vida es que nos dé tranquilidad y energía y no lo contrario. Si no me va bien poner orden ahora, ya lo pondré más adelante cuando llegue el momento. Si estoy obsesionado con el orden y ello me genera ansiedad para sentirme realmente bien necesitaré primero hacer un trabajo en este “tema específico”, del que trataremos en el Nivel Avanzado⁴.

Pongo orden y organización también en mi agenda y en mis proyectos. Limito mis compromisos, actividades, metas y frentes a aquello que sé que voy a poder abordar con facilidad, teniendo muy en cuenta mis recursos limitados de energías, tiempo y dinero. Ante la duda puedo aplazar o incluso renunciar. Sé que ello no es siempre fácil, pero mejora mi calidad de vida y contribuye a que mi vida sea equilibrada, razonablemente fácil y cómoda.

Antes de emprender un proyecto o asumir un compromiso puedo estimar de la manera más realista que pueda qué inversión de tiempo, energías y dinero requerirán y decidir honestamente si me lo puedo permitir o si es mejor aplazarlo o renunciar.

Planifico mi agenda con cuidado para evitar días sobrecargados de actividad, dejando

⁴ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.E. Adición a conductas, el apartado 4.2.2.1.G. Trastorno obsesivo-compulsivo y el apartado 4.2.2.1.B. Perfeccionismo, en lo referente a la personalidad obsesivo-compulsiva.

márgenes para imprevistos y aprendiendo a hacer una buena gestión del tiempo. Me concentro en una actividad en cada momento en vez de dividir mi mente entre varias tareas, aplazando alguna si conviene. Me centro en lo prioritario; puedo hacer cada día una lista de las 2, 3, 4 ó 5 cosas más importantes a hacer, en vez de una lista larga de cosas que posiblemente no podré realizar.

Prever, anticipar y planificar con tiempo me da orden. Si en vez de dejar las cosas para el final las voy haciendo tranquilamente con tiempo ello me dará sensación de control y calma. No tengo por qué dejar las compras de los regalos de Navidad o la organización de una fiesta para el último momento, sino que puedo empezar con ello 1 ó 2 meses antes. Del mismo modo, si preveo y tengo suficientes existencias, reservas y repuestos de comida, productos de limpieza, ropa y otros artículos que necesite y voy reponiendo antes de que se agoten, será difícil que tenga que salir corriendo a comprar algo que necesito o la presión de que tengo que conseguir algo con urgencia.



A base de tropezar, de equivocarme y de pasar por momentos de desbordamiento y estrés mejoro mi capacidad de planificación. Voy aprendiendo hasta dónde puedo llegar y dónde están mis límites para poder hacer cosas. En el Nivel Avanzado aprenderemos más técnicas de gestión del tiempo que nos serán de utilidad⁵.

Por otro lado, el hecho de entrenar la conciencia⁶ y cultivar la serenidad⁷ también nos ayudará a conseguir el orden y la armonía interior.

⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.7. Orden.

⁶ Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

⁷ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

7.2.8. *Estabilidad y cambio*

Necesitamos a la vez estabilidad y cambio, tanto en nuestras vidas como en nuestro entorno. Por un lado está la necesidad de continuidad, permanencia, conservación, mantenimiento del orden establecido, tradición, rutinas y rituales repetitivos y por otro lado está la necesidad de progreso, mejora continuada, avance, innovación, modernización y en algunos casos ruptura con el pasado. Una tiende a ser estática como la roca y la otra a ser dinámica como el agua.

Parece una contradicción, pero en realidad no lo es, sino que posiblemente se trata de dos caras de la misma moneda. La finalidad evolutiva de esta necesidad no es conservar por conservar ni cambiar por cambiar, sino posiblemente mantener lo que creemos que ya funciona bien y cambiar lo que creemos que no funciona bien o que se puede mejorar.

Probablemente todos seamos como una cascada, que se compone de la roca resistente al cambio y del agua proclive a él, teniendo cada persona una tendencia conservadora y otra progresista, ambas orientadas a que las cosas funcionen de forma óptima. Para cada área de nuestra vida o de la sociedad seremos más conservadores o progresistas según la distancia que haya entre cómo esté funcionando esa área y nuestro ideal de perfección, así como según nuestro grado de conformismo y resignación o, por el contrario, de exigencia, ambición, idealismo y afán de perfeccionamiento.

La existencia de esta fuerte necesidad con dos caras posiblemente haya sido clave para explicar el éxito biológico de la especie humana. Cuando se fue fraguando la mayor parte de nuestro mapa genético vivíamos en bandas de recolectores-cazadores que estaban en medio de la naturaleza y que para su supervivencia desarrollaron una gran herramienta: la cultura, es decir, técnicas, conocimientos y prácticas para comunicarse, cazar, recolectar, defenderse, abrigarse, etc. Dicha cultura se transmitía de padres a hijos a través del mecanismo del aprendizaje y se reproducía a través de ese apego instintivo que tenemos al acervo cultural y tecnológico de nuestros ancestros y que nos lleva a repetirlo.

Si la banda existía y había sobrevivido a lo largo de generaciones era porque algo estaba haciendo bien: porque estaban usando unas técnicas y una forma de funcionar que era eficiente para sobrevivir en el entorno en el que vivían. Cambiar ese *modus operandi* era arriesgado para la supervivencia. Por ello es lógico que hayamos heredado ese instinto conservador y que tengamos apego a la lengua, a la cultura y a las tradiciones de nuestro grupo.

Al mismo tiempo, una de las principales diferencias que tenemos con otras especies, aunque no con todas ellas, es nuestra capacidad de producir nueva cultura: nuevas técnicas, nuevas formas de obtener alimentos y recursos, de defendernos y protegernos, de generar progreso y avances, de adaptar la forma de funcionar a nuevos medios, en-

tornos, tiempos, condiciones, situaciones y circunstancias. Esta capacidad innovadora ha sido crucial para el éxito del ser humano como especie y gracias a ella nos hemos extendido por todo el planeta. Es, por tanto, normal que también tengamos este afán de innovación y mejora.

Esta necesidad de conservadurismo/progresismo tiene sus matices en cada persona. En algunas tiene más peso el lado conservador y en otras el lado progresista y no hay problema en esa variedad, siempre y cuando se canalice de una forma que no nos haga daño ni a nosotros ni a los demás. Por otro lado, hay etapas de nuestra vida en que necesitamos más el cambio y otras en que lo que buscamos es conseguir una estabilidad.

Puedo encontrarme a mí mismo en cuanto a mi necesidad de estabilidad y cambio en cada momento y funcionar en armonía con ella. En la medida en que necesite estabilidad, me la puedo proporcionar, creándome un estilo de vida y un entorno estables, así como rutinas y rituales.

Por la misma regla de tres, en la medida en que necesite cambio, me puedo abrir al mismo. Si cada varios años necesito cambiar de puesto de trabajo, ¿por qué no hacerlo? Si me apetece cambiar de ciudad o de país, puedo hacerlo también. Si me gusta de vez en cuando aprovechar mis vacaciones o fines de semana para conocer nuevos lugares y cambiar de aires y me lo puedo permitir, ello me puede sentar bien. Si me apetece iniciar una nueva actividad, curso o proyecto, ello me puede aportar aire fresco a mi vida. Muchas veces necesito que ciertas cosas permanezcan igual pero que de vez en cuando algunas cambien. Si me encuentro a mí mismo en esta necesidad ello me hace sentir más a gusto.

Al mismo tiempo, buscar el bienestar implica tener una cierta moderación y canalizar esta necesidad de forma respetuosa con los derechos y libertades de los demás. No tengo por qué conservar lo que sea dañino o suponga vulneración de derechos míos o de los demás. ¿Por qué tenemos que adoptar una postura de conservadurismo a ultranza y mantener situaciones contrarias a la felicidad como el racismo, la xenofobia, el machismo, la homofobia, la explotación, el abuso, las tradiciones que consisten en hacer daño a personas o animales o cualquier pauta o práctica que pueda ser cruel o injusta?

No me ayuda a mi bienestar que intente quedarme anclado en el pasado a toda costa como una montaña. Si todos hubiésemos decidido no cambiar nada, seguiríamos en la Edad Media. Vivimos en un mundo en constante cambio tecnológico, social y en todos los sentidos. Ser flexible e intentar desarrollar la capacidad de adaptación al cambio nos ayuda a sentirnos cómodos con el mundo en que vivimos. Estar abierto a aprender nuevas tecnologías, aparatos y otras mejoras puede redundar en nuestra calidad de vida.

Asimismo, no tenemos por qué hacer cambios radicales y agresivos sin tener claras cuáles serán las consecuencias, como sucedió en su momento con el estalinismo o el maoísmo. Tampoco tenemos por qué atragantarnos y emprender demasiados cambios importantes en diferentes áreas de nuestra vida al mismo tiempo, como cambiar de ciudad, de casa, de trabajo, de amigos y ser padre todo a la vez, sino que podemos ir peldaño a peldaño, haciendo un cambio detrás de otro para que nos dé tiempo a digerirlos y no quedarnos exhaustos.

Puedo mantenerme en el equilibrio y la moderación haciendo mejoras progresivas y

graduales, experimentando los cambios primero a escala más pequeña y si los resultados son positivos aplicándolos a escala más grande, así como aplicando a una situación insatisfactoria primero cambios más moderados y si éstos no sirven para solucionar el problema ir aplicando gradualmente soluciones más drásticas y expeditivas. En última instancia, puedo conservar lo que ya es excelente y progresar en lo que todavía no lo es.

Si a pesar de aplicar las pautas anteriores tengo una vida o entorno excesivamente cambiantes o una vida excesivamente rutinaria y ello me causa malestar, me sentiré más satisfecho si hago un trabajo con esos “temas específicos”, que se tratarán en el Nivel Avanzado⁸.

7.3. NECESIDADES CORPORALES

Sin mi cuerpo no podría vivir. Es normal por tanto que su buen funcionamiento y la satisfacción de las necesidades corporales vayan asociados a bienestar. Puedo cuidar, amar y proteger mi cuerpo del mismo modo que un apasionado de la jardinería cuida de sus flores. Le puedo intentar dar salud y mantenerlo joven y vital, siguiendo las pautas que a continuación se expondrán.

7.3.1. *Salud e integridad física*

Agradecer la salud

Necesito una buena salud e integridad física. Me ayuda a mi bienestar físico, mental y emocional. Normalmente somos ricos en ello, aunque es normal que al mismo tiempo no tengamos la perfección y que nuestro cuerpo tenga algún punto débil. Nos sucede a muchas personas y es mejor que lo aceptemos. No obstante, lo usual es que la mayor parte de órganos funcionen bien y que si alguno no funciona de forma óptima no nos impida vivir nuestra vida con una cierta normalidad y calidad de vida.

Normalmente tengo la suerte de poder ver con mis ojos, oír con mis oídos, hablar con mi boca, caminar con mis piernas y coger cosas con mis manos. Generalmente mis pulmones respiran adecuadamente, mi corazón bombea la sangre, mis arterias y venas la transportan de forma correcta, mi estómago procesa los alimentos, mi hígado cumple su función y lo mismo hacen los intestinos y otros órganos. ¿Me siento agradecido por cada órgano que funciona bien? Tomo conciencia y agradezco lo afortunado que soy. Si pienso en ello frecuentemente me hace sentir bien y además tiende a preservar y generar más salud.

Puedo agradecer también la suerte de vivir en una época en que la medicina ha

⁸ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.2.8.A. Vida o entornos excesivamente cambiantes y 7.2.8.B. Vida excesivamente rutinaria.

experimentado grandes avances. En el pasado, y todavía hoy en día en algunos lugares del planeta, el nivel sanitario y la esperanza de vida eran realmente bajos. Con bastante frecuencia las mujeres morían en el parto y la mortandad infantil era muy alta. A veces había pestes y epidemias que arrasaban con buena parte de la población. Se estima que la peste que azotó Europa en el siglo XIV se llevó nada menos que un tercio de su población. No existían tratamientos para muchas de las enfermedades ni para las infecciones, del mismo modo que tampoco existía anestesia ni tratamientos contra el dolor.

En los últimos tiempos el avance de la medicina ha sido asombroso. La higiene y las vacunas han hecho desaparecer enfermedades y epidemias y pueden curarse muchas dolencias que antes no era posible. Cada vez vivimos más tiempo y con más calidad de vida. Muchas veces damos esto por hecho y no lo valoramos, pero en realidad ello es una gran bendición para nuestra felicidad.

Cuidar del cuerpo

Nuestros órganos de forma natural sufren desgaste y necesitan recuperación. Nuestro organismo tiene mecanismos muy potentes de regeneración, como sustituir células o reconstruir partes dañadas. Pero ello no siempre es suficiente, por lo que si le ayudamos y cuidamos de él, ello contribuirá a mantenerlo en un estado de equilibrio, armonía y vitalidad.

Eso puede conseguirse con una vida saludable: tener una dieta sana, variada y equilibrada, hacer ejercicio moderado, proporcionarnos la temperatura y radiación solar adecuada y una limpieza razonable, así como mantener el nivel adecuado de oxígeno y anhídrido carbónico en sangre a través de la respiración profunda de tipo abdominal⁹.

Al cuerpo también le sienta bien que cultivemos la relajación y la tranquilidad, aplicando regularmente las técnicas de meditación¹⁰ y relajación¹¹. Si nos realizamos análisis de sangre y controles médicos periódicos podremos hacer un seguimiento de que todo está bien y en caso de que algo falle podremos empezar a solucionarlo con rapidez. Leer e informarnos sobre temas de salud y bienestar nos ayuda a saber qué pautas son beneficiosas para el cuerpo.

Además, cuidar de nuestra salud nos mantiene bellos, ya que frecuentemente el daño estético es una expresión externa del daño que sufre la salud del organismo. ¿Trato a mi organismo con la misma suavidad con que trataría un valioso jarrón de porcelana china?

A partir de los treinta años aproximadamente el cuerpo empieza a envejecer y por ello es el momento de aplicarle técnicas antienvjecimiento, como consumir vitamina C, a través de cítricos, kiwi o de complementos vitamínicos los días que no tememos las frutas ricas en esa vitamina, y proporcionarnos relajación y tranquilidad.

El órgano creativo más potente que tenemos es nuestro cerebro y podemos utilizar su fuerza creativa y generadora para ayudar a crear el estado de salud y vitalidad que

⁹ Ver el apartado 5.2.2. Respiración profunda.

¹⁰ Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

¹¹ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

necesitamos. Si me focalizo en la idea de salud, mi mente, mi cuerpo y mis actos se orientan a ella del mismo modo que el girasol se orienta al sol.

De hecho, está probado científicamente que la mente influye sobre el cuerpo y existe una rama de la ciencia, la psiconeuroinmunología, que estudia esa conexión cuerpo-mente. También hay evidencia científica de que las visualizaciones y afirmaciones ayudan a mantenerse sano o a recuperar la salud perdida. Por ello puedo afirmar de vez en cuando que estoy sano, lleno de energía y vitalidad, así como hacer visualizaciones como que mis órganos están impecables y que tengo un alto y sólido muro de defensas que impide la entrada de agentes nocivos. Cuando voy al lavabo puedo imaginarme que elimino todo lo que sobra y es tóxico y nocivo, así como hacer cualquier tipo de visualización que me sirva para sentir la idea de salud.



Escuchar los mensajes del cuerpo

Si soy sensible y estoy en sintonía con mi organismo, me será más fácil captar sus señales. Si algún órgano empieza a fallar o si está sucediendo algo que puede hacerlo fallar, el cuerpo normalmente me envía mensajes, a menudo en forma de molestia o dolor, para que cuide de mi órgano. Acercó mi oreja con cariño hacia cualquier susurro de mi cuerpo y aprendo su lenguaje para entender lo que me está queriendo decir y lo que me pide, lo que me resultará fácil si vivo con conciencia¹². Ante la duda, es preferible consultar con el médico. Muchas veces la clave para la sanación es la precocidad con que se diagnostique

¹² Ver el apartado 2.2. Vivir con conciencia.

un problema de salud y la rapidez con que se empiece a aplicar el tratamiento.

Cuando el cuerpo me envía avisos de que necesita descanso y recuperación, se lo puedo proporcionar. Cuando pierdo el apetito, normalmente puedo darme permiso para comer menos. Cuando me envía alertas de dolor debido a una postura forzada o sobreesfuerzo físico puedo dejar de forzar, soltando, suavizando y dejando que todo funcione de una forma fluida y equilibrada. Si me encuentro enfermo frecuentemente el cuerpo me pide descanso, tranquilidad y calor, ya que necesita sacar energías de todas partes para canalizarlas a combatir el virus, bacteria o cualquiera que sea la causa de la enfermedad. Si le proporciono eso que me pide me recupero más fácilmente, ya que de este modo permito que parte de los soldados y recursos que están repartidos por todo mi organismo abandonen inmediatamente el lugar donde estaban destacados para concentrarse rápidamente en el lugar donde el enemigo lo está atacando.

Al mismo tiempo, suele ser preferible mantener la moderación, pues si presto demasiada atención y tengo una preocupación constante por posibles enfermedades tal vez tenga hipocondría y me sentiré mejor si me quito de encima la ansiedad que ello me genera haciendo un trabajo con este “tema específico”, que se explicará en el Nivel Avanzado¹³

Reparar los daños del cuerpo

Si algún órgano ha perdido su salud, lo puedo intentar sanar y reparar, acudiendo al conocimiento de buenos profesionales y aplicándolo. Si se trata de un problema complejo me planteo pedir opiniones de diversos expertos competentes. Me rodeo de médicos cualificados, fiables, implicados en mi sanación y con los que tengo buena química. Si mi médico no reúne estos requisitos, puedo intentar buscar al profesional adecuado, pues los expertos que me ayudan son el bastón en el que me apoyo y si éste falla podría llegar a caerme.

Los profesionales de la salud son para mí colaboradores y consultores muy útiles en el proceso de curación, pero el máximo responsable de la sanación, el jefe, el que toma las decisiones soy yo. Puedo tomar la responsabilidad de mi curación, las decisiones oportunas, el plan de acción apropiado y las acciones correspondientes, del mismo modo que lo haría un buen gerente con su empresa.

Puedo aplicar diferentes tratamientos y si uno no funciona probar otro hasta encontrar el adecuado, haciendo una labor de ensayo y error del mismo modo que el investigador hace pruebas mezclando diferentes sustancias hasta conseguir la fórmula que busca. Cabe considerar tratamientos tanto de la medicina convencional como de la alternativa. Cada persona es un mundo y para cada cual los tratamientos más adecuados pueden ser diferentes.

Me interesa usar también mis recursos internos. Puedo aprender e informarme sobre la enfermedad, mediante Internet, libros, asociaciones de personas que la padecen u otros medios. Uso mi capacidad para procesar la información, tomar las decisiones adecuadas

¹³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.3.1.D. Hipocondría.

y solucionar el problema, tal como aprenderemos cuando hablemos de las necesidades intelectuales¹⁴. Puedo usar también mi capacidad de imaginación y creatividad para reconstruir mentalmente órganos sanos a través de visualizaciones y afirmaciones, enviando al órgano u órganos en cuestión amor, acaricias, besos, calor, energía y sanación. Puedo imaginar cómo mis órganos afectados se limpian, se regeneran y se curan. Siento esa sensación de salud y vigor. Si lo necesito, puedo utilizar mi dimensión espiritual¹⁵. Soy perseverante y no paro de trabajar en mi sanación hasta que lo consigo. Lo que no pueda conseguir, mejor aceptarlo con serenidad de espíritu.

Si tengo problemas de enfermedad grave, de accidente o psicossomáticos (problemas de salud causados por mis emociones) para sentirme mejor me convendrá hacer un trabajo con estos “temas específicos”, que trataremos en el Nivel Avanzado¹⁶.

Envejecer y morir

A pesar de que podemos sanar en la mayoría de los casos y de que la juventud física y mental cada vez se prolonga más, todos los seres vivos que existimos en el planeta estamos programados genéticamente para vivir un tiempo determinado y por el camino ir envejeciendo. Ambos fenómenos son naturales y positivos.



Todos envejecemos. Es ley de vida. La vejez suele traer una serie de problemas que nos convendrá afrontar satisfactoriamente, tal como explicaremos en el Nivel Avanza-

¹⁴ Ver el apartado 7.4.2.

¹⁵ Ver el apartado 7.8.5.

¹⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.3.1.A. Enfermedad, 7.3.1.B. Accidente y 7.3.1.C. Problemas psicossomáticos.

do¹⁷, pero la mayoría de personas al envejecer mejoran su nivel de felicidad. Según las investigaciones que se han realizado, las personas mayores son de media más felices que las jóvenes, posiblemente porque han ido aprendiendo a aceptarse a sí mismas y su vida y porque sus expectativas están más en consonancia con su realidad, entre otras razones. Cuanto más mayores somos, más conocimiento, experiencia, capacidad y sabiduría acumulamos, más madurez tenemos y más estabilidad emocional y serenidad desarrollamos, lo cual es fantástico. Si además nos vamos entrenando con todas estas técnicas del bienestar personal, cada año que pase nuestro bienestar todavía tenderá a mejorar más.

Asimismo, estamos programados por la naturaleza para que nuestro cuerpo deje de funcionar tras haber vivido durante un período de tiempo más o menos largo. Ello tiene el lado positivo de que nos permite vivir una vida de calidad más de cantidad. Si viviésemos indefinidamente y al mismo tiempo nuestros cuerpos fuesen envejeciendo cada vez más, llegaría un momento en que no tendríamos calidad de vida. Para quien valora el bienestar lo importante no es la cantidad, sino la calidad de vida. Es natural y saludable que mi organismo siga el curso para el que está programado del mismo modo que lo es que las aguas del río sigan su curso hasta el mar. Está bien así.

Si la puesta del sol se acerca y ha llegado mi momento natural de despedirme, lo mejor que puedo hacer es aceptarlo e intentar tener una actitud serena y desapegada. Me preparo para decir adiós a la vida y darle las gracias por toda la felicidad, bienestar, placer y buenos momentos que me ha dado. Me preparo para despedirme lleno de satisfacción por haber vivido una vida autorrealizada en la que he desarrollado en mayor o menor medida mi potencial y que ha merecido la pena vivir.

Tengo derecho a vivir y a morir dignamente, a decidir cómo serán mis últimos momentos en la medida de lo que es posible, a elegir cuándo, dónde y cómo quiero morir y a que se respete mi voluntad.

7.3.2. Alimentación sana

Una alimentación sana es esencial para nuestra salud física y para nuestra supervivencia. El cuerpo necesita una serie de sustancias para su adecuado funcionamiento y cada una de ellas tiene su función. Los hidratos de carbono son como el combustible para el coche, proporcionando energía al cuerpo. Las proteínas son como los ladrillos; son los materiales de construcción para nuestros tejidos. Las grasas son como una despensa, sirviendo de reservas de energía para cuando se agoten las que estamos usando, además de permitir absorber algunas vitaminas. La fibra sirve para regular nuestra función intestinal. Las vitaminas regulan procesos metabólicos del organismo y los minerales forman parte de tejidos como huesos o la sangre y ayudan al buen funcionamiento de nuestras células.

¹⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.3.2.E. Problemas de la vejez.

Cada sustancia cumple su función y es necesaria, siendo algunas beneficiosas para determinadas partes o funciones del cuerpo; incluso a veces tienen efectos medicinales. Por ello estaremos más sanos si tenemos una alimentación equilibrada y variada.

Renombrados investigadores de la nutrición y organismos públicos encargados de promover la salud recomiendan tomar unas 2-4 frutas al día. Podemos comprar una variedad de frutas e ir tomando cada día varias diferentes, para beneficiarnos de las propiedades de cada una de ellas, tomando cada mañana alguna fruta rica en vitamina C, como los cítricos o el kiwi, y a lo largo del día alguna otra fruta de diferente color.

Muchos expertos también aconsejan tomar un mínimo de 2 raciones de hortalizas variadas, como la lechuga, la rúcula, la col, el tomate, la zanahoria, la cebolla, el pepino, el pimiento, la calabaza, el calabacín, las espinacas, los espárragos o la berenjena. La OMS (Organización Mundial de la Salud) aconseja consumir al día entre frutas y verduras unas 5 raciones, es decir, unos 400-600 gramos. También recomienda comer a diario alguna ración de hidratos de carbono de calidad, como muesli, pan integral, pasta integral, arroz o patatas.

Es asimismo saludable tomar diariamente algún alimento rico en calcio, como la leche de vaca, el yogurt o el queso (aunque si tenemos intolerancia a la lactosa, es preferible que les hayan quitado esta sustancia). También lo es comer al menos dos veces por semana legumbres, como lentejas, garbanzos, judías o guisantes.

Pirámide alimentaria



Otro nutriente que necesita nuestro organismo a diario son las proteínas, que se encuentran en productos como el pescado, las claras de huevo, la soja y sus derivados, los lácteos o la carne. Si optamos por comer carne, estaremos más sanos si moderamos su consumo, sobre todo el de la carne roja. Es suficiente comer carne 2-3 veces por semana y es preferible tomar carnes blancas, como el pollo o el pavo. Asimismo, necesitamos grasas saludables para el colesterol, como el aceite de oliva. Podemos tomar también frutos secos en cantidades moderadas como, por ejemplo, 6 medias nueces ó 12 avellanas o almendras al día. Todas las cantidades anteriores son indicativas, ya que no existe un total consenso entre los diferentes expertos y organismos públicos responsables de la alimentación, y además este tipo de pautas recomendadas suelen variar con el tiempo, conforme evoluciona la investigación sobre nutrición.

Es frecuente que cada cuerpo humano tenga intolerancia hacia algún alimento específico, que por algún motivo sientan mal o tienen algún efecto perjudicial, por lo que convendrá detectar dichos alimentos y evitar o reducir el consumo de los mismos.

Los nutricionistas recomiendan tener cinco o seis comidas al día, dosificando y siendo moderados en la cantidad. Cada dos o tres horas aproximadamente baja el nivel de azúcar de nuestra sangre y nuestro cuerpo nos pide combustible. Ese es el ritmo natural del cuerpo y lo mejor es funcionar conforme al mismo. De esta manera siempre tiene la energía y sustancias que necesita y éstas se van quemando a lo largo del día sin acumularse en forma de bolsas de grasa.

Al comer de esta manera, no necesitamos llenarnos en cada comida, sino que basta con que comamos lo suficiente hasta dejar de tener hambre y no más, ya que al cabo de un rato, cuando el cuerpo vuelva a necesitar energía, se la volveremos a proporcionar. Ello nos evitará el sobrepeso. No pasa nada si algún día hacemos algún exceso, siempre que sea la excepción y no la regla.

Es aconsejable que tomemos los alimentos más calóricos, como los hidratos de carbono y las grasas, por la mañana, pues necesitamos esa energía para realizar actividades durante el día. En cambio, es mejor comer ligero por la noche, preferiblemente proteínas y hortalizas, ya que cuando durmamos quemaremos pocas calorías. Si cenásemos alimentos calóricos sería como echar al fuego una leña que no se quemará y que se acumulará ocupando un espacio en forma de grasa.

Si reducimos el consumo de bollería industrial, alimentos procesados, con contenido químico o altos en grasa o en azúcar ingeriremos menos sustancias perjudiciales para nuestro cuerpo. Cuanto más naturales, ecológicos y menos elaborados sean los alimentos, mejor para nuestra salud. Normalmente los alimentos son tanto más sanos cuanto más cercanos están a como los da la naturaleza. Lo más natural es tomarlos en estado crudo. Lo segundo más natural es cuando están cocidos, especialmente si están al dente. Lo tercero más natural es al vapor, a la plancha o al wok. Lo más procesado y menos sano son los fritos.

Comer despacio, de forma relajada y masticando suficientemente es beneficioso para nuestra salud. Podemos intentar disfrutar del aroma, el sabor y la textura, como si se tratase de una meditación comiendo¹⁸.

Es saludable beber agua en abundancia, entre dos y tres litros al día, siempre dependiendo del calor que haga, de lo que sudemos y de lo que nos pida el cuerpo, de forma que la orina siempre sea de color claro. Al levantarnos si bebemos un vaso de agua con el estómago vacío ello puede ayudar a evacuar. Es recomendable reducir al mínimo las bebidas con gas y limitar la bebida de alcohol como máximo a 2 copas de vino ó 1 cerveza al día. No pasa nada si un día bebo más de la cuenta, siempre que sea la excepción.

El tabaco y las drogas no son nada saludables para nuestro organismo. Tomar un cigarrillo o probar alguna droga muy excepcionalmente no hace nada, pero si nos habituamos ello se convierten en una especie de veneno. Si reducimos todo lo que podamos el consumo de café y otras bebidas estimulantes como el té ello también será beneficioso para nuestro cuerpo y nuestra mente.

Escucho los mensajes de mi cuerpo. Cuando mi organismo necesita alguna sustancia concreta para su buen funcionamiento me envía avisos para que la obtenga. Asimismo, cuando baja el nivel de azúcar en sangre o cuando ya está saciado de comida me avisa de ello para que le dé de comer o pare de comer. Actúo en consonancia con el mismo cariño con que la buena madre da leche a su bebé que llora.

Puedo consultar también mi dieta con algún nutricionista o bien informarme a través de Internet, libros o revistas.

Si tengo problemas de obesidad, de comer compulsivamente (el llamado trastorno por atracón o sobre-ingesta compulsiva), de pegarme atracones seguidos de vómitos (bulimia) o de comer demasiado poco y verme gordo a pesar de que los demás insisten en que estoy delgado (anorexia), podré mejorar mi bienestar personal si trabajo estos “temas específicos”. Lo mismo es aplicable si tengo alguna adicción al alcohol, a las drogas, al tabaco o a otras sustancias. De todo ello hablaremos más en detalle en el Nivel Avanzado¹⁹.

Y muy importante: me siento agradecido por todos los alimentos a los que tengo acceso. En el pasado las sociedades padecían hambre y carestía y la alimentación solía ser deficiente. Había gente que se moría de hambre o que contraía enfermedades y fallecía joven debido a una pobre alimentación. En cambio, actualmente en muchos países contamos con alimentos en sobreabundancia, un acceso a una dieta sana y equilibrada e información. Ello constituye un enorme privilegio y es estupendo que así sea.

7.3.3. Ejercicio físico

¹⁸ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada.

¹⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.3.2.A. Obesidad, 7.3.2.B. Atracones, 7.3.2.C. Bulimia, 7.3.2. Anorexia, 4.2.2.13.A. Adicción al alcohol, 4.2.2.13.B. Adicción a las drogas, 4.2.2.13.C. Adicción a los fármacos y 4.2.2.13.D. Adicción al tabaco.

El ejercicio físico moderado nos ayuda a tener una buena salud, nos relaja, nos da energía y genera en nuestro cuerpo sustancias que nos hacen sentir bien. Si nos fijamos bien nos daremos cuenta de que después de hacer ejercicio nos solemos quedar a gusto.

Nuestro cuerpo está diseñado para la actividad física. Cuando se formó nuestro mapa genético, no estaba pensado para estar todo el día sentado detrás de un ordenador o una caja de supermercado, sino para estar en medio de la naturaleza cazando y recolectando y por eso necesitamos realizar algún tipo de ejercicio.

¿Cuánto ejercicio acostumbro a hacer? 2 ó 3 veces por semana está bien, pero si lo hago 4 ó 5 veces todavía está mejor. 15 ó 30 minutos está bien, pero si dedico 45 minutos o más todavía está mejor.

Puedo elegir cualquier tipo de ejercicio o deporte que me guste, siempre que no fuerce mi cuerpo ni haga sobreesfuerzos. Lo más saludable suele ser hacer una combinación de ejercicios que desarrollen las diferentes cualidades físicas, como la resistencia, la fuerza y la flexibilidad.

La resistencia cardiovascular es la capacidad para hacer ejercicio físico relativamente prolongado. Se desarrolla con ejercicios aeróbicos, como correr, ir en bicicleta, nadar, caminar a paso ligero o bailar. Es muy beneficioso para el corazón y para el cuerpo en general y es el tipo de ejercicio que quema más calorías y por tanto el que más nos ayuda a tener un peso adecuado.

Los ejercicios de fuerza aumentan la masa muscular y nos ayudan a mantener una buena postura. La forma usual de desarrollar la fuerza es con ejercicios de musculación con máquinas o pesas.



La flexibilidad es la capacidad de extensión de los músculos. Se desarrolla con ejercicios como estiramientos o Yoga. Además de mantener el cuerpo joven y de ayudar a evitar lesiones y a tener la postura adecuada, estos ejercicios nos ayudan a relajarnos.

Si no tenemos mucho tiempo para hacer ejercicio, podemos hacer algo fácilmente

a nuestro alcance, como caminar o subir escaleras.

Para evitar lesiones conviene ser benignos y sensibles con nuestro cuerpo, haciendo caso de sus mensajes, así como de las indicaciones de nuestro médico y los consejos de los monitores.

Puede ser una buena idea aprovechar cuando hacemos ejercicio físico para hacer en paralelo el entrenamiento mental en las técnicas del bienestar personal. Así, por ejemplo, mientras vamos corriendo por la calle o haciendo musculación en el gimnasio podemos dedicarnos a tener pensamientos positivos o a practicar la meditación concentrándonos en el ejercicio, en la sensación de contracción de los músculos o en nuestra respiración.

Si hacemos ejercicio físico en contacto con la naturaleza, como pasear o correr por la playa o el campo, además de ser una experiencia muy agradable también estaremos cubriendo nuestra necesidad de unión con la naturaleza²⁰.

Ahora bien, si tengo una preocupación obsesiva por mi físico, si me veo débil y con poca musculatura a pesar de que otras personas me dicen lo contrario, y ello me lleva a dedicar mucho tiempo al entrenamiento físico y a comer proteínas e hidratos de carbono compulsivamente, probablemente tengo vigorexia y podré mejorar mi bienestar si hago un trabajo con este “tema específico”²¹.

7.3.4. Luz y radiación solar

Necesitamos la luz solar y sentimos placer cuando tomamos el sol después de cierto tiempo de no hacerlo. El sol nos proporciona la vitamina D, necesaria para sintetizar el calcio. Las plantas necesitan y buscan el sol y lo mismo nos sucede a nosotros.

Puedo ser sensible y receptivo a los mensajes de mi cuerpo y cuando éste me pide mi ración de sol intentar dársela en la medida de lo posible, lo cual me recarga y reequilibra mi cuerpo. 10 ó 20 minutos al día me sientan bien. Puedo combinar esta necesidad con la necesidad de contacto con la naturaleza, tomando el sol y el aire libre en la playa, en la montaña o en el campo.

Al mismo tiempo, mi piel quedará más protegida si salgo siempre al exterior con protector solar, con mayor o menor grado de protección según mi tipo de piel, lo bronceada que esté, la latitud y la época del año. En invierno puede ser prudente ponerse una protección mínima de 10 y en verano una mínima del 30, aunque en las zonas tropicales convendrá aplicarse todo el año una protección mínima entre el 30 y el 50. Si no tomo el sol ni en defecto ni en exceso mi organismo funcionará de forma más saludable, siendo el mejor indicador los mensajes mi propio cuerpo; si aprendo a escucharlo, me señalará cuándo necesito más sol y cuándo es mejor dejar de tomarlo. Cuando me lo pide, me

²⁰ Ver el apartado 7.8.4. Naturaleza.

²¹ Ver el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.3.3.A. Vigorexia, así como el 4.2.2.13.E. Adición a las conductas.

protejo adecuadamente con la sombra o con prendas.

En los países que están lejos del Ecuador hay bastantes personas que en otoño e invierno se sienten más apagadas a causa de que hay menos luz. Es lo que se llama el trastorno afectivo estacional. Si noto que cada año me baja el estado de ánimo en otoño o invierno para sentirme bien me convendrá intentar exponerme a la luz del sol todo lo que pueda y si ello no es suficiente incluso utilizar unas bombillas especiales contra este tipo de trastorno²².

7.3.5. Temperatura adecuada

Nuestro cuerpo está diseñado para vivir dentro de unas temperaturas moderadas. Cuando la temperatura exterior se aleja de la temperatura apropiada, sea por arriba o por abajo, se activa en nuestro organismo una serie de mecanismos biológicos en cadena desde nuestra piel hasta nuestro cerebro y éste nos envía señales de aviso de frío o de calor para que lo protejamos y le proporcionemos la temperatura equilibrada. ¿Soy sensible a dichos mensajes de mi cuerpo y en la medida de lo posible se la proporcione?

Cuando hace frío, puedo ser considerado con mi cuerpo y llevar diferentes capas de ropa que me abriguen suficientemente. Es preferible llevar un exceso, ya que si tengo calor siempre me puedo quitar ropa. En la medida de lo posible proporcione a mi hogar una temperatura razonablemente templada, de unos 20-22 grados centígrados en invierno, tal como recomiendan algunos organismos oficiales. Si me destemplo, puedo consumir bebidas calientes o darme una ducha caliente para recuperar mi equilibrio. Mi cuerpo estará más protegido por la noche si duermo suficientemente tapado y abrigado, aunque no más de lo necesario. Dar calor a mi cuerpo mantiene mi salud y me ayuda a evitar enfermedades, además de hacerme sentir bien y evitar un estrés innecesario al cuerpo.

Puedo sentirme agradecido porque en la actualidad solemos tener los medios para evitar un excesivo frío. En el pasado en muchos lugares del planeta la vida en invierno era fría, dura y poco confortable y la gente se tenía que acostumbrar a pasar frío a todas horas, salvo cuando estaba pegada a un fuego. ¿Soy consciente de mi comodidad y la valoro?

Si tenemos calor, lo que podemos hacer es desabrigarnos, protegernos del sol y beber mucho líquido, pues el principal sistema de refrigeración de nuestro cuerpo es la sudoración: sudamos y cuando se evapora el sudor perdemos calor. Si ello no es suficiente para que nuestro cuerpo esté a gusto, podemos ventilar o refrigerar nuestro entorno. Una temperatura adecuada para una casa u oficina en verano puede ser 23-25 grados centígrados.

Asimismo, el uso del calor y el frío puede ser beneficioso y placentero para nuestro cuerpo. Los baños y las duchas de agua caliente o caliente y fría, la sauna húmeda y la seca, el jacuzzi y los circuitos termales en balnearios son relajantes, estimulan nuestra

²² Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.4.A. Bajada del estado de ánimo en otoño e invierno.

circulación y tienen otros efectos beneficiosos para el organismo. Son un regalo delicioso que nos podemos hacer de vez en cuando.

7.4. NECESIDADES MENTALES

Posiblemente la mejor herramienta con que ha dotado la naturaleza al ser humano para su supervivencia y su éxito reproductivo es su desarrollado cerebro. Éste es altamente complejo y tiene diferentes facetas, que necesitamos cultivar para su buen funcionamiento. Concretamente necesita fijarse metas realistas a alcanzar, desarrollarse intelectualmente, desarrollarse estéticamente y tener una sensación de que su vida tiene algún sentido. Si cultivo dichas facetas estoy en armonía con mi mente y ello me hace sentir bien.

7.4.1. *Metas realistas*

El cerebro humano necesita muchas veces tener metas, objetivos, logros, horizontes, proyectos e ilusiones. ¿Qué metas tengo yo? Una de las causas del progreso de la humanidad es ese deseo de ir a más, de conseguir algo que todavía no tenemos. El afán por perseguir logros en cuanto a prosperidad, seguridad, salud, pareja u otras necesidades es beneficioso para nuestra supervivencia y reproducción y por ello estamos diseñados genéticamente para necesitar alcanzar, conseguir y lograr.

Esta necesidad nos puede llevar a una mejora continuada y al progreso, incluyendo también en nuestra habilidad de ser feliz. Asimismo, bien canalizada nos puede aportar la satisfacción que da la ilusión, el usar nuestras capacidades para lograr algo, el logro en sí mismo y posteriormente el recordar y saborear el logro. De hecho, está probado científicamente que tener metas y trabajar con conseguirlas contribuye a ser más felices.

Pero si no la canalizamos bien y no valoramos lo que ya hemos alcanzado y siempre nos focalizamos en lo que todavía no hemos conseguido o lo que han conseguido otras personas y nosotros todavía no ello nos generará una constante insatisfacción y frustración. Iremos consiguiendo nuevas metas, pero de nada servirá, porque cuando consigamos una ya no será suficiente y desearemos otra nueva, que cuando la consiga también será insuficiente. Será como intentar llegar al horizonte mismo. Conforme avanzamos hacia el horizonte éste se aleja de nosotros y por mucho que caminemos siempre lo tenemos igual de lejos.

¿Estoy yo atrapado en ese círculo vicioso y tengo siempre una sed insaciable de conseguir más, no estando casi nunca realmente satisfecho? Mi satisfacción vital aumentará si tomo conciencia de todas las metas que ya he conseguido a lo largo de mi vida y de todo

lo que ya tengo, parándome de vez en cuando en el camino para girar mi cabeza hacia atrás y contemplar con satisfacción todas las montañas que ya he recorrido. Todos hemos conseguido logros. Si lo pienso bien, tal vez sean muchos. Me ayudará a tomar conciencia si hago una lista por escrito y la incluyo en mi Álbum de Pensamientos Agradables.

Al mismo tiempo que hacemos lo anterior, es saludable para nuestro bienestar que tengamos nuevas metas e ilusiones. Una vez fijadas las metas, para hacerlas realidad suele ser muy efectivo si las convertimos en visiones, preparamos un buen plan de acción, lo implementamos con perseverancia, hacemos un seguimiento de vez en cuando y superamos los baches.

Fijarse metas

¿Qué metas me gustaría tener? Soy libre de elegir las, aunque hay un dicho muy inteligente que dice: “cuidado con lo que desees, porque puede hacerse realidad”. Seré más feliz si mis objetivos cumplen dos requisitos.

El primer requisito es que estén en línea con mi bienestar y el de los demás más que con sueños o deseos que no son importantes para mi felicidad real o la de los demás. Tal vez desearía convertirme en un magnate con una enorme mansión y un ejército de criados dirigidos por un mayordomo y un ama de llaves, pero en realidad ya tengo suficiente dinero para vivir y lo que de hecho necesito son relaciones satisfactorias, porque en mi vida no hay suficiente amor. La clave para fijar mis metas no es tanto lo que deseo, sino lo que realmente me lleva a ser feliz. Por ello, puedo aprovechar para convertir en metas la mejora de mi satisfacción vital, de mi bienestar emocional y el entrenarme a diario en mi bienestar.

Por supuesto que además de lo anterior puedo fijarme como objetivo tener más dinero o estar más delgado o lo que sea que me haga ilusión conseguir al cabo de cierto tiempo y esa ilusión contribuye a mi bienestar, así como el hecho de trabajar para conseguirlo y el logro en sí mismo, si lo consigo, aunque conviene tener claro que el logro de ese tipo de metas por sí solas no son garantía de bienestar.

El segundo requisito es que mis metas sean realistas, realizables y razonablemente fáciles acceder a las mismas teniendo en cuenta mi situación actual, estando en consonancia con mis posibilidades, capacidades, tiempo y energías. La felicidad depende en parte de la distancia que existe entre nuestras aspiraciones y nuestra realidad, por lo que si nuestras metas son fáciles de conseguir nos sentiremos mejor. Si no tengo claro qué es razonablemente fácil, la vida y mis experiencias me lo irán indicando. Ante la duda, más vale optar inicialmente por lo menos ambicioso y cuando lo haya conseguido crearme otras metas más ambiciosas.

Si son metas a largo plazo, a lograr algún día indeterminado, puedo pensar más a lo grande. Pero si se trata de metas a corto y medio plazo, me será más fácil sentirme satisfecho por los resultados obtenidos si son metas claramente al alcance de mi mano.

Además, ahorraré tiempo, energía y problemas y tendré un tipo de vida más simplificada, relajada y equilibrada.

De hecho, una buena idea puede ser combinar metas más grandes a largo plazo con metas más fáciles a corto plazo y para ello puedo dividir una meta grande en sub-metas más pequeñas, consiguiendo una detrás de otra hasta llegar algún día a la meta grande. Así, por ejemplo, puedo tener la aspiración de llegar algún día en un futuro indeterminado a la cima del Everest, pero para el próximo fin de semana es preferible conformarme con ir poniéndome en forma haciendo senderismo o escalada por esa montaña que tengo por aquí cerca.

Conviene asimismo que mis metas sean flexibles, de forma que puedan ir variando a lo largo del tiempo a medida que varían mis circunstancias y que acumulo experiencia vital.

Convertir las metas en visiones

Una vez tengo la meta claramente definida para conseguirla con eficacia la puedo poner por escrito y convertirla en una visión. La diferencia entre meta y visión es que la meta es algo más meramente intelectual, algo específico que nos fijamos para conseguir, mientras que la visión es ver y sentir en la mente nuestro futuro deseado, viviendo en el presente el sueño a hacer realidad en el futuro. Dicho de una forma muy simple, la meta la fijamos con el cerebro, mientras que la visión la vivimos con el corazón, por lo que ésta última nos motiva más hacia la acción. Por ejemplo, una meta sería aplicar a diario estas técnicas del bienestar y la visión sería la vida satisfactoria y feliz con que soñamos vivir en el futuro.

Puedo ver y sentir eso que quiero aunque todavía no lo pueda tocar y ni siquiera esté aquí. Puedo visualizar eso que deseo y hacer afirmaciones positivas como: entreno regularmente la conciencia, tengo abundantes pensamientos y sensaciones agradables y gestiono los desagradables, tengo un trabajo satisfactorio, tengo el grado de prosperidad que necesito, tengo una casa en la que estoy a gusto, tengo una pareja con la que estoy satisfecho. Siento esa meta como si ya fuese realidad, la satisfacción que me da, cómo es mi vida con ese sueño conseguido.

La construcción del Taj Mahal, de la Acrópolis o de la Sagrada Familia empezó cuando una persona concreta tuvo esa visión y se focalizó en ella. Sin esa fuerte visión y sin una focalización perseverante en la misma difícilmente habrían existido. La revolución que supuso la empresa de automóviles Ford y su innovador sistema de cadena de montaje empezó con una visión, un sueño de Henry Ford. La democracia y los derechos humanos empezaron en la mente de algunas personas a las que les dio por soñar un tipo de sociedad diferente. Lo mismo puede decirse de los grandes logros en el campo empresarial, científico, tecnológico, artístico, social o de cualquier otra índole. Las personas que tienen logros destacables son frecuentemente personas visionarias, que tienen un sueño, se focalizan en él y permanecen fieles a él hasta lograrlo.

Ello es lógico, ya que cuando nuestra mente se focaliza en algo, nuestros pensamientos, emociones, decisiones y acciones también se orientan hacia ello. Estamos más receptivos hacia todo dato, pista, persona o situación que conduzca en esa dirección, a procesarla y a convertirla en actos que nos lleven a nuestra meta. Sólo por ello, ya tiende a hacerse realidad. El agua que sale de un grifo normalmente sale con poca presión, pero si la canalizamos a través de una manguera y al final de la misma ponemos el dedo para orientar el agua a un punto concreto sale con mucha más fuerza y potencia hacia ese punto.

Preparar el plan de acción

El paso siguiente es el plan de acción, es decir, decidir qué pasos vamos a dar para conseguir nuestra meta. Ello requerirá el uso de muchas de nuestras capacidades intelectuales. Necesitaremos informarnos, analizar la información y elaborar un plan utilizando nuestra capacidad de aprender, la de tomar decisiones y la creatividad. Un poco más tarde aprenderemos a desarrollar estas capacidades que ya llevamos dentro de nosotros²³. Ello además de llevarnos a conseguir nuestras metas tiene la ventaja de que puede resultar muy autorrealizador.

Para elaborar el plan de acción generalmente seremos más efectivos si nos inspiramos en aquellos que ya han conseguido la meta que deseamos, si les conocemos lo mejor que podamos y les imitamos en la medida adecuada y adaptada a nuestro caso concreto, así como recurrir al conocimiento y consejo de expertos en el tema, siendo esas personas, libros o fuentes de Internet como las señales al lado de la carretera que indican la dirección del lugar adonde queremos ir.

El plan de acción no tiene por qué ser un plan definitivo. No tenemos por qué conocer exactamente el camino a priori. Se trata de una hoja de ruta, de un mapa para empezar a andar los primeros kilómetros. Luego el camino ya irá apareciendo por sí solo. Si mantengo una actitud abierta y receptiva posiblemente irán apareciendo oportunidades e informaciones, tal vez en forma de una idea brillante, de un comentario de un amigo o de algo que leo, lo cual tenderé a aprovechar.

Implementar el plan de acción

Una vez tengo el plan de acción, necesito suficiente motivación, ilusión, ganas, determinación y compromiso. Ello es el combustible, lo que me impulsará a implementarlo a través de la acción y el trabajo. Lo pongo en práctica con dedicación, invirtiendo los recursos necesarios y razonables de tiempo, energías y dinero. Para motivarnos podemos aplicar las técnicas que generan motivación²⁴, premiándonos por los esfuerzos y

²³ Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

²⁴ Ver el apartado 4.1.5. La motivación y la ilusión.

avances que hagamos.

La perseverancia y la tenacidad son fundamentales. Dicen que “el que la persigue la consigue”. Una discreta lluvia a lo largo de mucho tiempo puede conseguir cosas tan grandes como crear el Cañón del Colorado. Si seguimos caminando y probando cosas nuevas a lo largo de suficiente tiempo tendremos más posibilidades de lograr la meta que si nos cansamos al cabo de poco. Si hemos jugado a los dardos sabemos que es normal hacer frecuentes intentos sin dar al centro de la diana, pero que si perseveramos algunos dardos se irán acercando hasta que muy probablemente algún dardo acabe dando justo en el centro.

Algo que nos ayuda a perseverar es focalizarse de vez en cuando en nuestra visión. Cuanto más la sienta, la viva en tiempo presente y disfrute de ella ahora ya como si estuviese realizada, más perseveraré. Cuanta más fe tenga en mi visión, cuanta más confianza y esperanza tenga en que lo conseguiré, con más constancia seguiré probando hasta llegar a la cima. Frecuentemente las personas que han conseguido logros importantes han tenido una gran fe en su visión y eso es lo que les ha empujado a no desistir ante las contrariedades y reveses. De hecho, está probado científicamente que esa fe en que podemos conseguirlo, lo que técnicamente se llama auto-eficacia, es un factor clave para el logro. Para aumentar esa auto-eficacia podemos inspirarnos en ejemplos de personas que han conseguido lo que se han propuesto.

A veces tenemos la creencia irracional de que vamos a fracasar y de que por lo tanto no merece la pena ni intentarlo cuando en realidad sí tenemos bastantes posibilidades de conseguirlo. En ocasiones también tenemos esa idea irracional de que si asumimos algún riesgo fracasaremos, cuando más bien sucede lo contrario: para conseguir algo es necesario asumir riesgos, tomar iniciativas y ser emprendedor. Dicen que “quien no arriesga no pierde, pero tampoco gana”. Es más, el fracaso no existe. Cada cosa que intentamos es un experimento, en el que descubrimos lo que funciona y lo que no. Henry Ford afirmaba que “el fracaso es sólo la oportunidad de comenzar de forma más inteligente”.

También está la creencia de que no merezco tener éxito, que tampoco tiene ninguna lógica, ya que el logro no es algo ni que merezcamos ni que dejemos de merecer, sino simplemente algo que sucede, generalmente como consecuencia de unas acciones que hemos llevado a cabo para conseguirlo.

Estar motivado y perseverar implica a menudo esforzarse. Pero una cosa es el esfuerzo y otra bien diferente es el sobre-esfuerzo. No se trata de obsesionarse desesperadamente y luchar de forma agotadora o de buscar la perfección y el control absoluto como tampoco de quedarse de brazos cruzados con una actitud pasiva o desidiosa, sino más bien de un punto intermedio y moderado, de un trabajo resolutivo y eficaz pero al mismo tiempo razonable, equilibrado y normalmente placentero, en equilibrio con las energías de que disponemos, con nuestras posibilidades y con el resto de nuestras necesidades, fluyendo y disfrutando de lo que hacemos, salvo en algunos momentos desesperados o excepcionales de nuestra vida en que no quede más remedio que hacer un sobreesfuerzo y dar el 100%.

Si me obsesiono con mi meta, ello me hace sentir mal, por lo que me convendrá aplicar

las técnica para gestionar los deseos intensos²⁵. Si a pesar de ello tengo un afán excesivo de éxito, una tendencia muy competitiva o un perfeccionismo que me llevan a obsesionarme por el logro, para sentirme verdaderamente bien me convendrá trabajar estos “temas específicos”, de los que hablaremos con más detalle en el Nivel Avanzado²⁶.

Hacer un seguimiento de la implementación

De vez en cuando es conveniente hacer un seguimiento y analizar si estamos implementado adecuadamente el plan de acción, deteniendo la marcha cada cierto tiempo para mirar alrededor y ver si el lugar donde nos encontramos coincide con nuestro mapa y estamos de camino a la cima a la que queremos llegar. Como resultado de estas valoraciones, hago las correcciones y modificaciones oportunas. Si algo no funciona, pruebo otra cosa. Experimento y aprendo lo que funciona y lo que no a base de ensayo y error, modificando el plan de acción sobre la marcha en base a mi experiencia.

A veces nos empecinamos en seguir probando lo mismo a pesar de que no funciona, como las moscas que quieren salir al exterior y que para ello chocan una y otra vez con la misma ventana que está cerrada; si en vez de ello mirasen un poco hacia su derecha probablemente se darían cuenta que hay una puerta abierta por la que podrían salir.

Es bueno equivocarse y fallar de vez en cuando para aprender y aplicar esas lecciones con el objeto de conseguir el éxito final. No importa perder batallas, sino ganar la guerra. En ocasiones es inevitable que las cosas no nos salgan bien o que retrocedamos en vez de avanzar. Con cierta frecuencia vamos dos pasos adelante y uno hacia atrás y así sucesivamente. Cada intento fallido y cada tropiezo me acercan a la meta y cada prueba me hace aumentar probabilidades de logro. A menudo con cada intento que hago gano un punto y cuando he acumulado una serie de puntos suena la sirena de “prueba superada”.

Si tenemos miedo a fallar porque creemos que seremos rechazados, podemos fijarnos en las actitudes de la gente y darnos cuenta de que la inmensa mayoría no suele rechazar a otras personas por el hecho de que hayan fracasado en algo. Thomas Edison trabajó mucho y tuvo muchos intentos fallidos antes de conseguir inventar la bombilla. Esos intentos fallidos habrían desanimado a muchas personas, pero él dijo “No estoy desanimado, porque cada intento fallido descartado es un paso adelante”.

Superar los baches

Es normal si surgen obstáculos y problemas. Sucede a menudo, pero conforme nos enfrentamos a los problemas vamos aprendiendo por experiencia que la mayor parte de ellos tienen solución y que para la mayor parte de obstáculos hay una forma de sortearlo.

²⁵ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

²⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.E. Adición a las conductas, el 4.2.2.1.B. Perfeccionismo y el 4.2.2.12.B. Personalidad competitiva.

Es natural tener momentos de desmoralización y desánimo en que parece que es imposible conseguir la meta. En esos momentos nuestras ruedas se van deshinchando y cada vez nos cuesta más avanzar. Probablemente lo que nos está pidiendo el cuerpo es que descansemos y reflexionemos si merece la pena invertir energías y recursos en seguir adelante, si renunciamos a esa meta, si la aplazamos para más adelante, si la reducimos, si cambiamos el camino para llegar a ella, si necesitamos experimentar otras vías para poder conseguirla Si se trata de una meta muy complicada y agotadora y tengo la sensación de que conseguirla es como intentar escalar un muro muy alto y liso, probablemente mejoraré mi calidad de vida si opto por ahora por unas metas más sencillas y fáciles.

Si no es el caso, quizás sea cuestión de descansar un poco y luego sí podré. Tal vez sólo necesite hacer un poquito más, sólo un poquito más. Me puedo tomar un descanso y si tengo claro que quiero y puedo conseguir esa meta me vuelvo a poner de pie y sigo intentándolo. Winston Churchill decía que “el éxito es la habilidad de ir de un fracaso a otro sin ninguna pérdida de entusiasmo”. Muchas veces el problema es sólo que no he perseverado durante suficiente tiempo. Es como si estoy cursando una carrera universitaria de cuatro años y al cabo de tres años me desmoralizo; sólo es una cuestión de tiempo, necesitando estudiar durante un año más para que me den el título. Si me caigo, es cuestión de volver a ponerse en pie; frecuentemente es necesario caerse y levantarse muchas veces. Aunque a mi alrededor todo se me venga abajo y todo me salga mal, mi vista sigue fijada en la cima y aunque esté lejos casi la puedo tocar.

Me enriquece forjarme a base de retos y dificultades. Cuanto más cueste la victoria, más la saborearé cuando la consiga o, en el supuesto de que nunca llegase a conseguirla, más satisfecho estaré de haberlo intentado con ahínco.

Si persevero es muy probable que alcance mi meta y ello me da una enorme satisfacción y confianza en mí mismo y en mis capacidades, pero cabe la posibilidad de que no la consiga, ya que dependa de factores que se escapen a mi control. Este es un escenario que si tengo en cuenta y acepto me ayudará a no sentirme decepcionado.



7.4.2. Necesidades intelectuales

Lo que mejor caracteriza a los seres humanos respecto a otras especies es su faceta intelectual, ya que tenemos una gran capacidad de aprender, de razonar, de crear, de investigar, de tomar decisiones y de resolver problemas.

Esa capacidad va acompañada de la necesidad de ejercitar dichas herramientas. Algunas personas tienen mayores necesidades intelectuales que otras. ¿Tengo yo mis necesidades intelectuales cubiertas? Saciarlas me da satisfacción, y no sólo por el hecho de dejar cubiertas estas necesidades, sino también porque me ayuda a cubrir otras, pues estas herramientas son muy útiles para encontrar el camino para satisfacer cualquier necesidad y es por ello por ello que hemos desarrollado estos magníficos instrumentos como consecuencia de millones de años de evolución. Vamos a abrir ahora el maletín de los instrumentos intelectuales que nos regaló la madre naturaleza cuando nacimos y a explorar uno por uno.

Aprender y adquirir información

La información y el conocimiento son una herramienta muy poderosa que nos permite saber cómo conseguir las cosas y cómo solucionar problemas. Los datos son la base para la toma de decisiones. El saber hacer es fundamental para trabajar y realizar actividades. Las personas más ricas lo son en gran medida gracias a que tienen la información sobre cómo generar riqueza. Del mismo modo, las sociedades más ricas están basadas en el conocimiento.

La información y el conocimiento son fundamentales para el éxito en casi cualquier área, incluyendo la felicidad. La apertura al conocimiento y a las ideas es una clave de la excelencia y los lugares que históricamente han sido más punteros y vanguardistas, como Atenas en la Antigüedad, Bagdad en la Edad Media o la Florencia de los Medici en el Renacimiento lo fueron gracias a abrirse e importar conocimientos, técnicas, concepciones y personas sabias de procedencias muy diversas.

Nuestro cerebro sería el hardware y la información que contiene sería el software. Según el número de programas que nos hayan o que nos hayamos introducido en nuestro cerebro podremos hacer más o menos funciones y podremos conseguir más o menos logros, entre ellos nuestro bienestar. ¿Estoy aprendiendo constantemente?

Cuando quiero conseguir una meta, tomar una decisión o solucionar un problema, me puedo abrir a conseguir la información necesaria. Vivimos en un mundo con muchísima información a nuestro alcance, en Internet, en libros, revistas, medios de comunicación,

expertos, cursos y seminarios, en bibliotecas o preguntando a la gente. Hoy en día la información flota a nuestro alrededor como el polvo; sólo hay que coger la que nos interese.

Además de buscar la formación e información que necesito para un fin concreto, puedo también abrirme a aprender por aprender, al saber por el saber, por el placer que ello me da. Cada persona tiene intereses diferentes. A numerosas personas les gusta saber de política y economía y disfrutan leyendo el periódico y viendo el telediario. A mucha gente le encantan las novelas. A bastantes personas les gusta leer temas de desarrollo personal, profesional o empresarial. A algunas les apasiona la tecnología y estar informados de las últimas novedades. A determinados individuos les encanta leer libros de historia, de ciencias naturales, de ciencias sociales, de filosofía, aprender idiomas, etc. Hay una gran paleta de pintor con todos los posibles colores y tonalidades y cada cual prefiere unos específicos que están en línea con su forma de ser.

¿Me he encontrado a mí mismo en el plano intelectual? Puedo abrir mi mente a nuevos campos para saber qué temas me interesan y me dan placer para leer y aprender. No importa si en mi familia o en mi entorno social había poca inquietud e interés por la cultura y el conocimiento. Puedo ir más allá de esos límites y ser receptivo a nuevos conocimientos e ideas interesantes, fascinantes y enriquecedoras con las que abonar mi mente.

Al desarrollar mi nivel de conocimiento ello me ayuda a desarrollar el resto de mis capacidades intelectuales, como razonar, crear, tomar decisiones y solucionar problemas. La información son los ladrillos y el resto de mis capacidades intelectuales son las herramientas con las que convierto los ladrillos en una bella casa.

Razonar

Dicen que los humanos somos seres racionales. Lo cierto es que tenemos la necesidad de pensar, de razonar y de analizar y si reconocemos dicha necesidad ello nos ayudará a desarrollarnos como personas. ¿Me concedo el derecho de pensar por mí mismo, con racionalidad y lógica, con independencia de lo que me hayan enseñado en mi familia, en el colegio o en la sociedad? Los pensadores estoicos decían “sigue donde la razón te lleve”. Me puedo dar permiso para buscar la información que necesito, procesarla adecuadamente, experimentar, deducir e inducir con rigor y en base a ello llegar a mis propias conclusiones. Lo que afirman los demás son simples opiniones y pueden estar equivocadas.

La persona librepensadora y con espíritu crítico no da las cosas por sentadas y tiende a cuestionarlas, incluidas estas ideas, comprobando la información, las ideas o las creencias que ha recibido. Del mismo modo que puedo comprobar que todos y cada uno de los tomates que compro en la tienda estén en buen estado, también puedo verificar que sean correctos todos y cada uno de los datos y opiniones que he adquirido.

Ello es la base para conseguir un rigor en nuestro plano racional, llegando a conclusiones correctas mediante unas premisas ciertas (es decir, una información que sea

verdadera), y razonamientos válidos (es decir, que estén bien elaborados). Las premisas son las piedras y el razonamiento es cómo las combinamos para construir el puente que tal vez nos llevará a la otra orilla o tal vez no. Para llegar a una conclusión podemos usar básicamente razonamientos deductivos o inductivos.

Hacemos un razonamiento deductivo cuando partimos de categorías generales para hacer afirmaciones sobre casos particulares. Por ejemplo, si es cierta la premisa de que todos los seres humanos tienen cerebro y si es cierta la premisa de que Alex es un ser humano, en consecuencia se puede llegar a la conclusión correcta de que Alex tiene cerebro. Es una conclusión lógica tan verdadera como dos y dos son cuatro.



En cambio, hacemos un razonamiento inductivo cuando partimos de lo particular para llegar a lo general. La base de la inducción es la suposición de que si algo es cierto en algunas ocasiones, también lo será en situaciones similares aunque no se hayan observado. Por ejemplo, si durante un período de tiempo de observación vemos que cada día el sol sale por la mañana y se pone por la tarde, podemos llegar a la conclusión de que generalmente el sol sale por la mañana y se pone por la tarde, incluso los días en que no lo veamos con nuestros propios ojos. No es del todo fiable, ya que puede haber una excepción que confirme la regla. Más que obtener una conclusión que se cumpla en el 100% de los casos obtenemos una alta probabilidad de que suceda. Es conveniente ir con cuidado con la inducción, ya que podemos caer en el error de hacer sobre-generalizaciones.

El método inductivo se usa mucho en la ciencia. Por ejemplo, frecuentemente se realizan investigaciones haciendo encuestas a una pequeña parte de una población para extraer conclusiones de toda esa población. De hecho, es la base del método científico, que suele consistir en tomar un problema y formular una hipótesis, es decir, una solución provisional a ese problema. A partir de ahí, se realiza una labor de investigación, como la observación de la realidad y la experimentación, así como el análisis de la informa-

ción, de las relaciones causa-efecto y de correlaciones entre diferentes datos. En base a los datos obtenidos la hipótesis quedará verificada, es decir, quedará demostrado que es correcta... o no.

Por ejemplo, podemos tener la sospecha de que las personas que practican habitualmente la meditación son más felices que las que no lo hacen. Eso sería una hipótesis. Para probarla podemos realizar una labor de investigación consistente en pasar un cuestionario para averiguar el grado de bienestar por un lado a 200 personas que practican la meditación asiduamente y por otro lado a 200 personas que no lo hacen. Si el resultado del primer grupo es claramente mejor que el del segundo grupo, dicho dato estaría demostrando que la hipótesis es correcta, y en caso contrario la hipótesis no quedaría verificada.

No necesitamos ser científicos ni investigadores, pero mejoraremos nuestra calidad de vida si no damos por verdaderas y seguras conclusiones, creencias, afirmaciones u opiniones que no estén demostradas ni probadas, y en vez de ello confiamos en un grado razonable sólo en aquello que tenga un soporte científico, lógico o empírico sólido y tenemos dudas sobre lo que no lo tiene. De lo que se trata es de creer, pensar y hacer afirmaciones mínimamente serias y rigurosas. Si algo no es seguro, es mejor decir “tal vez” o “es posible que” en vez de darlo por hecho. Si mi casa mental tiene unos buenos cimientos será más sólida que si no los tiene.

De hecho, el trabajo cognitivo que realizamos a lo largo de todo este libro, es decir, de racionalización de las creencias irracionales que nos generan malestar, se basa en un trabajo de racionalización según estas pautas. La creencia irracional sería una hipótesis y no una verdad absoluta, y con nuestra labor de razonamiento buscamos excepciones y la desmontamos.

Desarrollar el hábito de pensar racionalmente, descubriendo las relaciones de causa y efecto que nos afectan, también nos ayuda a tomar decisiones en línea con nuestro bienestar, a solucionar problemas que afectan a nuestra felicidad y elaborar un plan de acción que nos lleve a satisfacer las necesidades que estimemos pertinentes y a conseguir esa vida altamente satisfactoria a la que aspiramos.

Aumentar nuestro nivel cultural, conocer nuevas ideas, países, culturas o filosofías contribuye a abrir nuestra mente y cuestionarnos las ideas limitadas del micromundo donde a veces hemos sido educados. Leer, aprender, viajar, vivir una temporada en otro país y conocer gente diferente también ayuda a que extendamos nuestros horizontes. En ocasiones nos da miedo salir de nuestro mundo limitado y abrírnos a lo nuevo, a lo diferente, pero cuando somos capaces de abrir nuestra mente y nuestro mundo es una experiencia muy enriquecedora.

Usar la creatividad

La creatividad es una capacidad que ha ayudado mucho al éxito del ser humano como especie y por ello es lógico que tengamos esta necesidad. Gracias a la creatividad y la

imaginación de la nada hemos creado desde instrumentos de piedra para cortar hasta naves espaciales, desde cestos para recoger frutas hasta teléfonos con los que dos personas pueden hablarse desde puntos opuestos del planeta y desde vestimentas de piel para protegernos del frío hasta conceptos políticos y sociales como la democracia, el estado de derecho o los derechos humanos. La creatividad y la imaginación nos ayudan a que se nos ocurran nuevas ideas, metas y retos, a visualizarlos en nuestra mente aunque todavía no existan en el mundo exterior y a hacerlos realidad. Nos sirve también para tomar decisiones, resolver problemas y progresar. La creatividad y la imaginación son además la base para realizar visualizaciones y visiones, aunque si se canaliza de forma negativa también pueden ser la causa de construcciones mentales como el pensamiento alarmista, valorativo, exigente o de otro tipo, a veces con intenciones de manipular a los demás.

Algunas personas tienen una fuerte capacidad y necesidad creativa, estando genéticamente diseñadas para crear del mismo modo que el árbol frutal está programado por su código genético para producir frutos, y si no crean se pueden llegar sentir mal. Hay incluso individuos que necesitan poner la creatividad en el centro de su vida y se vuelcan en sus creaciones con enorme pasión y dedicación, como es el caso de algunos artistas, científicos, inventores, emprendedores o filósofos. Para los que tienen mucha creatividad desarrollarse creativamente les proporciona enorme sensación de satisfacción y autorrealización. ¿Qué grado de necesidad creativa tengo yo?

Me puedo encontrar a mí mismo y autorrealizarme en el plano creativo si miro hacia mi interior y descubro cuáles son mis necesidades de creatividad. Si tengo una fuerte necesidad de creatividad y de autoexpresión, puedo buscar un trabajo creativo en el que pueda autorrealizarme. Muchas personas lo han intentado y lo han encontrado. Si mi necesidad es menos fuerte, puede ser suficiente auto-expresarme con mis aficiones y en mi día a día. Aficiones como pintar, escribir, redactar un diario, el teatro, el baile, la decoración, el bricolaje, inventar o tener ideas creativas me ayudan a sentirme autorrealizado creativamente.

Tengo derecho también a dejar mi impronta en mi forma de vestir, de decorar mi casa o de vivir mi vida, a que éstas sean reflejo de mí dentro de lo razonable. Para cualquier cosa que haga me puedo preguntar si habría una manera mejor de hacerla, abriéndome a que se me ocurra algo nuevo, alguna técnica más efectiva, un proceso más eficiente, alguna idea, concepción u objeto interesante, pensando en otras formas de hacer las mismas cosas. Para todo hay muchas posibilidades, del mismo modo que para llegar a la cima de una montaña hay tantas posibles rutas como a mí se me ocurran.

Puedo liberarme de creencias irracionales que encorseten mi creatividad, como la creencia de que hay que hacer las cosas tal como las hacen los demás o como siempre se han hecho. ¿Dónde está escrito que eso es así? No tengo la obligación de seguir los estándares y cánones tradicionales o convencionales o lo que opinen los demás de la misma manera que un vagón sigue a su locomotora. Sí tengo el derecho a dejar que salga lo que hay dentro de mí y a ser a ser original e innovador.

Tomar decisiones y solucionar problemas

Tomar decisiones de forma adecuada es algo que ayuda a la supervivencia y por ello desde un punto de vista biológico hemos desarrollado esta capacidad y necesidad, que está muy relacionada con otras capacidades intelectuales de que acabamos de hablar, las cuales son los instrumentos para tomar buenas decisiones.

También está muy relacionada con la necesidad de libertad²⁷. ¿Me doy permiso para tomar mis propias decisiones? Si ya soy adulto, puedo tomar las decisiones que estime conveniente, así como decir que no, rehusar algo, elegir y optar.

Sin embargo, al mismo tiempo que soy una persona libre para decidir mis asuntos, soy responsable de los mismos. Como las consecuencias de mis decisiones sobre mí o sobre los demás o mi entorno las tendré que asumir yo y es posible que tenga que responder de ellas, más vale que tome el control de mis decisiones y decida lo mejor que pueda, con sentido de la responsabilidad. Ser responsable de lo que decido y hago es diferente a ser culpable. No se trata de culpabilización, castigo y sentirse mal, sino de asumir mi control sobre mis decisiones y asuntos, intentando gestionarlos lo mejor que razonablemente pueda.

Antes de tomar una decisión importante me puedo informar de forma suficiente consultando a expertos fiables, conocidos de confianza, Internet, revistas, libros, informes u otros medios. Si consulto también a aquellas personas a las que les afecta ello contribuirá a que las decisiones tomadas sean en beneficio de todos. Muchas veces conviene considerar todas las alternativas posibles y para ello mi creatividad me puede facilitar nuevas alternativas creativas, sobre todo si hago un brainstorming, es decir, dejar que salgan de mi mente todo tipo de ideas que se me ocurran, por absurdas que parezcan, y ponerlas por escrito.

Analizo las ventajas e inconvenientes de cada alternativa, preferiblemente por escrito, y elijo aquella con más ventajas y menos inconvenientes. Para elegir una alternativa, a veces nos es de ayuda hacernos preguntas como: ¿qué alternativa es la más beneficiosa para mi bienestar y el de los demás? Cuando no dispongo de suficiente información en ocasiones me puede ser de utilidad mi intuición, que es esa especie de sensación interior, vocecita u olfato que a veces nos dice por donde hemos de tirar y que nos puede ser especialmente útil cuando tenemos mucha experiencia en ese tema o cuando lo hemos madurado durante bastante tiempo²⁸.

Para decisiones importantes y complicadas que tienen consecuencias sustanciales en mi vida muchas veces la clave es no precipitarme y tomarme un período de maduración, en el que voy recogiendo con calma información, opiniones, voy reflexionando, analizando

²⁷ Ver el apartado 7.2.3. Libertad.

²⁸ De ella hablaremos más en detalle en el Nivel Avanzado (ver apartado 7.4.2 del libro “La Ciencia del Bienestar Personal”).

y madurando el tema hasta que probablemente llegue un momento en que lo vea claro.

Si me resulta muy difícil elegir entre varias opciones ello significa que están igualadas, por lo que puedo elegir tranquilamente cualquiera de ellas. A veces nos obsesionamos con tomar la mejor decisión y ello nos hace quedarnos bloqueados, cayendo en una tensión interna y convirtiéndose la decisión en una especie de parto largo y complicado. En estas situaciones se trata de renunciar a buscar la mejor decisión y conformarnos con una decisión que nos parezca suficientemente buena. En cualquier caso, aunque la opción que elijamos resulte con el tiempo no ser la que más nos gusta, ello da igual, pues generalmente en el futuro podemos cambiar y decantarnos por otra elección.

Una de las aplicaciones de la toma de decisiones es para resolver problemas, lo cual es fundamental para afrontar las situaciones negativas, tal como vimos al hablar de la gestión de las sensaciones desagradables²⁹. Frecuentemente se nos presentan problemas y obstáculos e intentar buscar soluciones a los mismos es algo divertido para lo que tenemos recursos internos.

Para procesar el problema empiezo haciendo el diagnóstico (¿cuál es el problema?), en segundo lugar analizo las causas del problema (¿por qué se ha generado el problema?) y en tercer lugar (y más importante) busco las soluciones (¿qué puedo hacer para alcanzar la situación que deseo?). Puedo convertir la situación que deseo que sustituya al problema en una meta a conseguir y aplicar lo que aprendí cuando hablamos de las metas realistas³⁰.

Para dar con las posibles soluciones, el primer paso es buscar información por cualquier medio útil y consultar a expertos y conocidos y a personas que hayan superado o tengan ese problema, ya que varias cabezas piensan mejor y tienen más información que una. Puedo encontrar mucha información en Internet.

Con cierta frecuencia creemos que ese problema sólo nos sucede a nosotros, pero la realidad es que casi siempre cada tipo específico de problema lo han tenido antes muchísimas personas (generalmente millones) y existe abundante información sobre el mismo y sus posibles soluciones.

De la información y opiniones recibidas suelen aparecer varias posibles soluciones. Puedo usar mi creatividad para ver si surge alguna nueva solución creativa que se aplique mejor a mi problema concreto. De todas las soluciones alternativas analizo las ventajas e inconvenientes de cada una y elijo la más óptima.

Puedo empezar aplicando soluciones más moderadas y si no funcionan voy probando con soluciones más drásticas hasta encontrar al final la solución adecuada. Empiezo intentando quitar la mancha con un poco de agua y si es necesario puedo acabar poniendo todo el vestido en la lavadora o incluso tirándolo a la basura y comprándome otro nuevo. Normalmente hay una solución para cada problema; es una cuestión de ir probando y experimentando.

A veces tenemos problemas que nos parecen muy grandes, sintiéndonos como David

²⁹ Ver el apartado 4.2. Gestionar las emociones desagradables.

³⁰ Ver el apartado 7.4.1. Metas realistas.

contra Goliat, o muy complejos, no sabiendo ni por dónde empezar. Nos da la sensación de que tenemos tantos cables enredados y con tantos nudos que no hay forma humana de arreglar ese entuerto y poner un poco de orden. En estos casos podemos coger sólo trozo del problema que nos resulte razonablemente fácil de manejar y luego ir a por otro. Empezamos por un nudo y cuando éste esté desanudado intentamos deshacer otro y así uno tras otro hasta que los cables estén en paralelo. Como dijo Julio César, “divide y vencerás”.

7.4.3. Necesidades estéticas

El tercer tipo de necesidades de la mente son las estéticas, ya sea en nuestro entorno, en la casa donde vivimos, en nuestro cuerpo o en el de los demás, en nuestra forma de vestir o en la de los demás, en los objetos, en el arte o lo que sea. Cuando algo nos parece bello de algún modo lo percibimos como que tiene armonía y características buenas y deseables, pudiendo conducir a sentimientos de atracción y bienestar emocional. A algunas personas sensibles a la belleza se les pueden incluso llegar a saltar las lágrimas de gozo cuando experimenta algo enormemente bello que les sobrecoge, como ver un paisaje muy bello o escuchar una pieza de ópera.

Esta necesidad también tiene su razón de ser evolutiva, ya que a menudo va unida a elementos que son favorables para nuestra supervivencia y la de nuestros genes. Por ello, el tipo de paisajes que nos parecen más bellos suelen ser proclives para la vida. Por ejemplo, nos suelen gustar más los paisajes con desniveles que los planos, ya que en los primeros nuestros ancestros tenían más perspectiva visual de sus posibles depredadores y de sus posibles presas a cazar y plantas a recolectar.

También nos suelen gustar los lugares frondosos, ya que en los mismos suele haber vegetales y animales para alimentarnos. Asimismo normalmente nos parecen más bellos los lugares con un grado de complejidad moderada, como una sabana, ya que son también los más favorables para la vida, pues si apenas hay vegetación ello quiere decir que apenas hay comida, mientras que si tiene una vegetación muy densa, como en las tupidas selvas ecuatoriales, la existencia es menos fácil que en otros lugares con una vegetación menos densa.

Lo mismo sucede con la belleza de las personas. Generalmente nos parecen más bellas las caras muy simétricas, dado que ello suele ir aparejado a genes más sanos y con más posibilidades de sobrevivir. Cuando nuestro cerebro ve una cara muy simétrica transmite el mensaje “Atención, fijate en esta persona con esa cara hermosa porque es una buena oportunidad para tener hijos con ella, ya que si lo consigues tus hijos posiblemente heredarán sus genes sanos y de esa manera, si todo va bien, tus genes también se perpetuarán a través de tu descendencia con esa persona”. Según un estudio de Gillian Rhodes, las personas con caras más simétricas resultaron ser las que tenían

mejor currículum en cuanto a carencia de enfermedades a lo largo de su vida.

Con la edad las caras de todas las personas van perdiendo simetría, además de que en nuestra piel van apareciendo arrugas y nuestros tejidos se van volviendo más flácidos, todo lo cual nos parece menos bello porque nuestro cerebro lo capta y transmite un mensaje de “Esta persona ya está más mayor, es menos fértil, está menos sana y probablemente vivirá menos años que una joven, por lo que interesa menos tener hijos con ella”. También nos gustan las facciones que tienen unas proporciones intermedias, que no son ni muy grandes ni muy pequeñas, lo que según una teoría es porque también las asociamos inconscientemente a salud.

En cuanto al cuerpo femenino, nos parece bello cuando tiene curvaturas que indican que la mujer es fértil, por lo que solemos preferir los cuerpos de chicas jóvenes con suficiente pecho, glúteos y cadera. Ello hace que nuestro cerebro nos envíe un aviso algo así como “Stop. Fíjate bien en esa mujer porque es una oportunidad para la supervivencia de tus genes. Como esa mujer probablemente es fértil, si te apareas con ella tienes posibilidades de tener hijos y así perpetuar tus genes”. Y algo parecido sucede con los bellos cuerpos fuertes, sanos y musculados de algunos hombres, que activan un mensaje de “Si tienes un hijo con este hombre, tendrá más posibilidades de sobrevivir ya que su padre está fuertote y lo podrá proteger mejor, además de que hay bastantes posibilidades de que el hijo también salga fuerte y sano”.

También nos suelen gustar los edificios, construcciones y obras humanas que cumplan determinados cánones de simetría, complejidad moderada y ciertas proporciones. Asimismo podemos sentir el placer estético en obras creativas y en músicas, sonidos y movimientos armoniosos.

Para disfrutar del placer estético podemos hacer dos cosas: buscar experiencias que nos provoquen este tipo de placer y saborearlo. Las experiencias de tipo estético pueden ser tanto de tipo contemplativo como creativo. Las primeras suelen ser placeres de los sentidos y consisten en contemplar escenas u objetos bellos, como ir a la naturaleza a disfrutar de un bello paisaje, admirar una fachada bonita, escuchar una música hermosa o acudir a un espectáculo de danza.

En cambio, las experiencias creativas suelen ser placeres de hacer lo que nos gusta y consisten en llevar a cabo algo con lo cual sentimos que estamos creando belleza, como decorar nuestra casa, comprar la ropa que nos gusta, vestirnos a nuestro gusto, dibujar algo bello, hacernos un tatuaje o esculpir nuestro cuerpo en el gimnasio. Algunos individuos que tienen una fuerte necesidad estética van más allá y buscan profesiones en las que puedan autorrealizarse estéticamente, como arquitectos, decoradores, pintores, escultores, músicos, diseñadores gráficos, industriales o de moda. Y lo mismo podría decirse de bastantes personas que trabajan en el sector de la moda, tiendas de ropa, centros de estética o peluquerías.

Cuando vivimos dichas experiencias, las disfrutaremos más si las saboreamos tal como aprendimos cuando hablamos de los placeres de los sentidos³¹ y de hacer lo que nos gusta³²

³¹ Ver el apartado 4.1.7. Los placeres de los sentidos.

³² Ver el apartado 4.1.6. El placer de hacer lo que nos gusta.

, tomando conciencia lo más plenamente que podamos de ese placer y recreándonos en él. Si no podemos satisfacer nuestras necesidades estéticas en la medida que querríamos, no nos queda más remedio que aceptarlo y reducir nuestro deseo de belleza.

7.4.4. Sentido

A veces no tenemos suficiente con vivir, sino que necesitamos saber para qué vivimos, qué sentido tiene nuestra vida. En ocasiones tenemos la necesidad de que nuestra vida trascienda, es decir, que contribuya a algo más grande que nosotros mismos. Para determinadas personas es una necesidad tan fuerte que dejan atrás las posesiones y comodidades de que disfrutaban para emprender otra vida que tenga sentido para ellos. Dichas personas tienden a ver las contrariedades desde una perspectiva positiva, ya que tienen un sentido, tal como explica Víctor Frankl en su libro “El Hombre en Busca de Sentido”.

Cada persona puede encontrar el sentido de una forma diferente. A menudo se encuentra haciendo algo que mejora la vida de otros seres o del mundo en general. A algunas personas les puede dar sentido volcarse en sus hijos y nietos, trascendiendo a través de ellos. Ciertos individuos lo encuentran en alguna causa más general, como un mundo más justo, luchar por la libertad y los derechos humanos, contribuir a que la gente necesitada pueda vivir con un mínimo de dignidad material, defender los derechos de los animales o salvar el medio ambiente.

Me puedo encontrar a mí mismo en la búsqueda del sentido de mi vida y de mi misión en este mundo. Me permito escuchar mi interior más profundo y buscar la manera de canalizar esta necesidad dentro de mis posibilidades, intentando vivir de una manera que sea armoniosa con esa necesidad. Una buena forma de hacerlo es difundir estas ideas para la mejora del bienestar, ya que ello contribuirá a un mundo más feliz.

7.5. NECESIDADES DE ACCIÓN Y DE RECUPERACIÓN

Ya sabemos que a través de los sentidos recibimos información, a través de nuestra capacidad de aprendizaje la asimilamos, en base a ella razonamos, usamos nuestra creatividad y tomamos decisiones. Nuestros pensamientos, emociones, deseos y la activación de nuestra mente y nuestro cuerpo nos ayudan a ponerlas en práctica. Pero la finalidad de todos esos engranajes internos es una: que la máquina se ponga en movimiento y actúe para satisfacer nuestras necesidades. Por ello, la actividad y el trabajo son una necesidad fundamental en nuestra vida. Necesitamos no sólo realizar acciones para conseguir unos resultados concretos relacionados con nuestras necesidades, sino

que además muchas veces necesitamos hacer bien las cosas.

Trabajar en algo que nos gusta es placentero, enriquecedor y autorrealizador. Al mismo tiempo, supone un desgaste mental, del mismo modo que en un coche se van desgastando sus componentes debido a su uso. Probablemente sea por esta razón que la naturaleza nos ha dotado de un sistema de recuperación mental llamado ocio, es decir, actividades divertidas que nos hacen desconectar del trabajo. Al focalizar nuestra mente en ellas, dejamos descansar los circuitos neuronales que solemos usar para trabajar y pasamos a usar otros. El ocio nos renueva, nos recarga y nos refresca mentalmente, dejándonos listo y en condiciones para seguir trabajando.

Tanto trabajo como ocio pueden ser muy divertidos y seremos más felices si tenemos clara esta realidad. Si me han transmitido la creencia de que la vida es dura y de que algo falla cuando parece demasiado fácil, placentera o divertida, puedo desmontarla pensando en las personas a las que les apasiona su trabajo, su ocio y su vida en general. La vida puede ser una aventura en que se suceden diferentes tipos de experiencias interesantes y fascinantes.

Por otro lado, el ocio no es suficiente para recuperarnos del desgaste, porque también es actividad y toda actividad, sea de trabajo u ocio, consume energías, suele conllevar cierto nivel de tensión, desgasta nuestros órganos y recalienta todo nuestro organismo en general. Sería inviable estar en actividad constantemente, ya que en ese caso nuestro organismo se destruiría con cierta rapidez del mismo modo que una máquina que funciona sin parar y no tiene sistema de enfriamiento se estropea pronto. Por tanto, necesitamos algún mecanismo adicional que sea efectivo para nuestra recuperación y regeneración. La naturaleza es sabia y nos ha dado otros dos: el descanso y el sueño.

Una clave para nuestra calidad de vida es mantener el equilibrio entre acción e inacción, actividad y pasividad, esfuerzo y recuperación. Un posible equilibrio podría ser dedicar 8 horas al trabajo, 8 horas a dormir y 8 horas al tiempo libre, de las cuales 4 horas para transporte, tareas domésticas y otras tareas productivas y 4 horas para ocio y descanso. Este es un ejemplo, pero cada persona puede buscar su punto de equilibrio.

7.5.1. Trabajo satisfactorio

Necesitamos realizar actividades productivas, lo que nos permite sentirnos útiles, y además necesitamos que dichas actividades estén preferiblemente en línea con nuestras capacidades, gustos e inclinaciones. ¿Intento hacer lo que me gusta o incluso lo que me apasiona? En la medida de mis posibilidades en cada momento puedo buscar cosas que me fascinen y me hagan vibrar.

Cuando hago algo que me gusta de verdad y me concentro en ello puedo entrar en un estado de flujo. Casi cualquier clase de actividad puede producir un estado de fluidez si me fundo con ella. La aplicación de la conciencia focalizada a mi trabajo me ayuda

a entrar en estado de flujo.

Si tengo la creencia de que la felicidad se consigue no trabajando, no haciendo nada, estando siempre de vacaciones y con mucho ocio, de que sólo con el ocio, la relajación, la inacción y la pasividad puedo conseguir la felicidad, puedo desmontarla pensando en esas personas que conocemos por la televisión o las revistas que tienen tanto dinero que podrían optar libremente por retirarse a una vida ociosa y que sin embargo prefieren seguir trabajando, como la mayoría de empresarios, directivos, actores o cantantes de éxito.

De hecho, está demostrado científicamente que el trabajo, sobre todo si es gratificante y se ajusta a nuestras capacidades, es una fuente de satisfacción y autorrealización, ya que tener parte de las horas del día ocupadas con una actividad productiva nos hace sentirnos útiles y bien, además de permitirnos usar nuestras capacidades, aprender, relacionarnos, entretenernos, crear, ayudar a los demás y tener la sensación de que estamos aportando algo positivo a la sociedad. El trabajo puede llenarnos (en parte). Si estamos desempleados a pesar de que nos gustaría trabajar probablemente ello esté siendo una causa de malestar, por lo que nos convendrá que trabajemos con este “tema específico”, del que hablaremos en el Nivel Avanzado³³.

Trabajar en algo con lo que disfrutemos

¿Estoy satisfecho con mi situación laboral? Si no lo estoy, podré mejorar mi nivel de autorrealización si trabajo esta área de mi vida. El investigador y excatedrático de psicología social de la Universidad de Oxford Michael Argyle afirma que “hay una relación muy estrecha entre la satisfacción con el trabajo y la satisfacción con la vida en general”.

Para encontrar nuestra autorrealización en el trabajo conviene ser conscientes de que no todos estamos diseñados genéticamente de la misma manera, sino que dentro de la especie humana estamos diseñados para la especialización del trabajo, de forma que cada persona tiene unas capacidades innatas para ciertas tareas y una carencia de capacidades para otras, pues no se puede ser bueno en todo.

Las energías y recursos son limitados y por ello en la naturaleza cuando se desarrolla una capacidad suele ser a costa de otra. No se puede tener la fuerza y corpulencia del elefante y al mismo tiempo la velocidad del guepardo, como tampoco se puede estar adaptado a las temperaturas polares como los osos polares y al mismo tiempo a climas extremadamente cálidos como los camellos.

Del mismo modo que la naturaleza ha creado especialización entre especies también la ha creado entre individuos dentro de la especie humana y ello ha contribuido a que ésta haya sobrevivido hasta la actualidad. Hay personas muy aptas por naturaleza para actividades físicas y deportes, otras son por naturaleza “manitas” y son buenos para reparar y construir instrumentos, algunas son buenas para cuidar de otras personas, las hay

³³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.5.1.A. Pérdida de trabajo.

que son especialmente habilidosas para cuidar de sus crías, otras para crear e inventar, o para explorar, o para aprender e investigar y analizar el mundo que les rodea o lo que sea. Algunas son buenas para dirigir mientras que otras necesitan alguien que les dirija.

Normalmente aquellas tareas para las que estoy diseñado se me dan especialmente bien y me causan especial placer, por lo que contribuirá a mi autorrealización si me conozco a mí mismo y me encuentro en el plano profesional. Para descubrir aquello para lo que estoy hecho, para lo que tengo más inclinaciones y capacidades, puedo volver a mi infancia y recordar qué es lo que realmente me gustaba hacer en mi tiempo libre de forma natural, sin estar influenciado por nadie. ¿A qué jugaba y qué actividades hacía de niño cuando podía elegir libremente? También puedo fijarme en qué tipo de ocio me gusta, pudiendo ver si sería posible convertir mi ocio en trabajo. En el Nivel Avanzado encontraremos más pistas para descubrir nuestra vocación o vocaciones y orientar nuestra vida profesional hacia ello³⁴.



Al mismo tiempo, para ser feliz también conviene tener en cuenta que por mucho que nos guste el tipo de trabajo que hacemos, la realidad es que parte de las tareas que tengamos que hacer muy probablemente resultarán poco motivadoras y gratificantes. Si tenemos la creencia de que es difícil para nosotros hacer tareas poco agradables, aunque nos beneficien, nos convendrá cuestionárnosla.

Mantener la motivación y la actitud positiva

Por otro lado, si mantenemos la motivación por nuestro trabajo ello nos ayudará a disfrutar y poder rendir. Cuando la motivación baja, puede que se trate de una situación temporal y ya volverá a subir de nuevo. Quizás es que necesitamos unas vacaciones. Tal vez

³⁴ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.5.1. Trabajo satisfactorio.

nos convenga tomar conciencia de todas las ventajas y cosas positivas que tiene nuestro trabajo, intentar disfrutar del mismo y valorarlo en la medida de lo posible. Nos ayuda a estar motivado el sentirnos agradecido en todo momento por tener un empleo. Según las investigaciones que se han realizado, el simple hecho de tener un puesto de trabajo contribuye considerablemente a nuestro bienestar personal. Podemos valorar también todo lo que estamos aprendiendo, la experiencia y habilidades que vamos atesorando, cómo nos cualificamos y mejora nuestro currículum y las necesidades sociales, creativas y de otro tipo que nos cubre.

Si la falta de motivación es muy prolongada, es posible que no estemos haciendo lo que encaja con nosotros. En ese caso, podemos intentar variar el contenido del puesto de trabajo, buscar otro puesto dentro de la misma empresa, cambiar de empresa o de tipo de trabajo. Un buen career counselor o experto en orientación vocacional nos puede ayudar.

También nos sentiremos mejor con nuestro trabajo si tenemos una actitud positiva en el mismo, viendo los obstáculos como retos, las frustraciones como ocasiones para practicar la paciencia, lo que otras personas están haciendo o dejando de hacer como oportunidades para practicar la comunicación y la asertividad y las luchas por el poder como ocasiones para observar los efectos de los deseos intensos y la aversión en otras personas y en mí mismo.

Cultivar el equilibrio en el trabajo

Nos ayudará a optimizar nuestra calidad de vida si cultivamos el equilibrio y la moderación también en nuestra vida profesional. No se suele escuchar a la gente en su lecho de muerte decir que le hubiese gustado trabajar más. Podemos hacer un esfuerzo razonable, pero generalmente no nos sentará bien el sobreesfuerzo, sobre todo si es continuado. A veces las circunstancias de la vida nos llevan inevitablemente a forzar, pero es saludable intentar que ello sea excepcional, ya que estamos programados por la naturaleza para hacer sobreesfuerzos sólo en momentos críticos.

Cuando más disfrutamos de nuestra actividad y entramos en estado de flujo es cuando nuestras capacidades están de acuerdo con el reto que estamos abordando. Si nuestras capacidades están por encima podemos sentir aburrimiento, mientras que si están por debajo probablemente tendremos estrés. Podemos buscar, por tanto, la franja de en medio, intentando hacer un trabajo razonable, moderado, fluido, normalmente disfrutando. Si estoy excesivamente volcado y obsesionado con el trabajo a costa de mi ocio o mis relaciones o soy muy perfeccionista ello puede limitar seriamente mi bienestar y provocarme una tensión constante y agotamiento, por lo que me sentiré mejor si hago un trabajo con esos “temas específicos”, que trataremos más a fondo en el Nivel Avanzado³⁵

Buscar un buen ambiente laboral

³⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.E. Adición a las conductas, el 4.2.2.1.B. Perfeccionismo y el 4.2.2.12.B. Personalidad competitiva.

El buen ambiente laboral también influye en que nos sintamos a gusto, por lo que nos convendrá intentar trabajar en un lugar al que nos apetezca ir cada mañana al levantarnos y con el que nos quedemos satisfechos cada noche al acostarnos. Conseguirlo no siempre es fácil, pero podemos hacer dos cosas. La primera es contribuir a crear ese ambiente agradable, dentro de nuestras posibilidades en función del poder de decisión que tengamos. Aunque tenga poco poder de decisión, como mínimo puedo tratar bien a los demás e intentar ser un trabajador fiable, responsable, buen profesional, razonablemente productivo, eficiente y motivado para realizar un trabajo bien hecho, lo que ayudará a construir un ambiente de respeto y confianza.

Si soy jefe, ¿intento dar un buen trato a mi equipo? Puedo esforzarme en mostrar actitudes positivas y evitar las negativas, como el enfado, con un estilo equilibrado que no sea ni duro ni blando, sino orientado a una razonable productividad y calidad y respetuoso a la vez. Si quiero que un colaborador mejore algo, se lo puedo comentar con calma y asertividad, si es necesario una con actitud seria, y tomar las medidas oportunas. Si es conveniente cortar la relación laboral se puede cortar, pero con respeto.

Puedo mostrar interés por el bienestar y la calidad de vida de las personas y hacer lo posible para que los empleados estén reconocidos, remunerados de forma razonable y con un horario y condiciones de trabajo también razonables. Puedo asimismo intentar que lo que dependa de mí funcione de una forma meritocrática, justa y honesta, buscándose el beneficio mutuo, así como promover un ambiente de relaciones pacíficas y cordiales. Si lo deseo, puedo ir un paso más allá y dar un grado de flexibilidad razonable en horarios, vacaciones y otros aspectos, dar la autonomía que pueda y ser sensible con las necesidades particulares de cada empleado.

La segunda solución es más drástica y consiste en que, cuando considero que el ambiente no me sienta bien y no tengo influencia para cambiarlo, intentar trabajar en otro departamento o empresa en que crea que el ambiente es más compatible conmigo.

Una situación que daña mucho el ambiente laboral y el bienestar del que lo sufre es el acoso laboral, que consiste en recibir ataques de tipo psicológico, por lo que si soy víctima de él me convendrá afrontar este “tema específico”³⁶. Si a pesar de aplicar todas las pautas hasta aquí explicadas me siento insatisfecho con mi vida laboral, en el Nivel Avanzado también daremos pistas para salir de esa situación³⁷.

Disfrutar del trabajo no remunerado

Puedo intentar disfrutar también con mi trabajo no remunerado, como pueden ser actividades altruistas para ONGs o personas necesitadas, el cuidado de mis hijos, las tareas domésticas, el tiempo para solucionar problemas varios o decorar y hacer obras en mi

³⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.5.1.B. Acoso laboral.

³⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.5.1.C. Insatisfacción laboral.

vivienda. Son tareas no remuneradas, pero productivas, ya que tienden a un resultado. Las puedo seleccionar con cuidado y analizar bien si realmente las quiero hacer y si merece la pena y una vez decido realizarlas, intento disfrutarlas y autorrealizarme en ellas.

Dicho trabajo lo solemos hacer en nuestro tiempo libre y es por ello generalmente tendremos más calidad de vida si buscamos el equilibrio y nos organizamos para no llenar nuestro tiempo libre sólo de trabajo no remunerado, sino que dejemos suficiente tiempo para el ocio placentero.

7.5.2. Ocio placentero

El ocio, que suele ser una de nuestras necesidades favoritas, consiste en actividades que nos gustan normalmente no orientadas a la consecución de resultados productivos, sino a divertirse.

Como cada individuo es diferente, a cada persona le gusta hacer cosas distintas en su tiempo libre. Dedicar el tiempo libre a aficiones placenteras y preferiblemente que generen pasión y estado de flujo es muy gratificante. ¿Hago lo que realmente me gusta y me ilusiona? Si me encanta ver tal partido de fútbol o viajar a tal lugar o leer determinado libro o hacer el amor o teatro, puedo permitirme hacerlo en la medida de mis posibilidades. Si se me cae la casa encima, puedo salir de ella y hacer alguna actividad interesante.



A veces tenemos la creencia irracional de que no tenemos dinero o tiempo para hacer lo que realmente queremos, cuando muchas veces la realidad es que sí nos lo

podemos permitir, siendo creencias que nos pueden limitar mucho. En la medida de lo razonablemente sensato y prudente puedo intentar no limitarme por el dinero o lo que hagan o digan los demás.

Para encontrarme a mí mismo en cuanto a mis intereses y autorrealizarme en ellos me ayuda el abrirme a conocer y probar cosas nuevas, a experimentar y a base de ensayo y error encontrar lo que más me llena y me hace disfrutar. También puedo probar nuevas modalidades que no había probado antes. Por ejemplo, si me gusta el cine, puedo probar el cine de autor en versión original, el cine histórico o el cine psicológico. Si me gusta ir a cenar a restaurantes, puedo probar nuevos tipos de restaurantes. Tal vez lo que más me hace disfrutar no lo conocía porque nunca antes lo había probado.

Encontrar las piezas que mejor encajan conmigo implica muchas veces no dejarme llevar por la inercia, hacer lo que tenga más a mano o lo que suela hacer la gente a mi alrededor. No tengo por qué ver los programas que la televisión a elegido, sino elegir yo películas en las que vibre y me emocione, en que me funda y me quede absorbido.

Muchas veces tener ocio de calidad es una cuestión de “chispa” e iniciativa: en vez de hacer algo rutinario me puedo abrir alguna vez a que se me ocurra algo diferente, especial, que me guste mucho y... ¡zas! sencillamente lo hago. ¿Funciono de esta manera de vez en cuando? Puede ser ir a comer a algún restaurante interesante, quedarme a ver una película en casa tomando una pizza y un Lambrusco, escaparme a conducir por las montañas o cualquier otra cosa que haga para mí de este día un día especial, diferente y fantástico.

Asimismo, normalmente cuanto más variado sea nuestro ocio más disfrutaremos. Eso es así porque la ciencia ha comprobado, como ya hemos explicado, que cada estímulo que nos da placer nos lo da sobre todo al principio, pero luego nos vamos acostumbrando y cada vez nos lo da en menor medida. Por ello optimizaremos nuestro bienestar si disfrutamos de un placer en la dosis adecuada para no llegar a acostumbrarnos, dejarlo temporalmente aparcado para disfrutar de otros placeres y cuando haya pasado cierto tiempo volver a disfrutar de aquel placer, que volverá a ser casi como nuevo.

Puedo combinar e ir variando entre diversos tipos de actividades placenteras, como el disfrutar de diferentes tipos de relaciones, el deporte, el buen cine, una buena lectura, aprender algo nuevo, disfrutar de la vida urbana, de la naturaleza, de la gastronomía, de la música, viajar, hobbies creativos, ir de compras, etc. Es como hacer una ensalada con muchos ingredientes. ¿Es mi ocio reducido o variado?

Por otro lado, generalmente tendré más calidad de vida si planifico en la medida de lo posible períodos de vacaciones, viajes, escapadas de pocos días o excursiones. Puedo ir a la playa, al campo, a un lugar con encanto, a una ciudad interesante, a hacer senderismo, montañismo, pasear u otro deporte al aire libre. Los convierto en días de desconexión y vuelvo como nuevo, con las pilas cargadas. Hago en la medida de lo posible en cada momento el tipo de vacaciones y escapadas que realmente me gustan.

Estos oasis en medio del camino son ideales para cultivar necesidades a las que en el día a día no les hemos dedicado tanto tiempo como nos gustaría. Pueden ser un momento para profundizar en las relaciones, para la comunicación, la aventura o el contacto con la naturaleza. Podemos aprovechar para conocer lugares nuevos, hacer ejercicio físico, leer, descansar, practicar la meditación, la relajación y aplicar otras técnicas del bienestar personal si en el día a día tenemos poco tiempo para ello.

Al mismo tiempo, puedo buscar un equilibrio que sea adecuado para mí. Si pretendo no parar de visitar lugares, puedo volver más cansado de como me fui. Si, en cambio, pretendo sólo estar en la playa y tomar el sol, me pierdo otras cosas. Puedo buscar una fórmula variada que me permita combinar mis diferentes necesidades. Sobre todo los primeros días y últimos de mis vacaciones me los puedo reservar para descansar y volver renovado a mi vida normal de trabajo. Al hacer vacaciones limpiamos nuestra pizarra mental con un borrador y empezamos a escribir desde cero.

En cualquier caso, si tengo vacaciones, aunque no pueda irme a ningún lugar, agradezco el hecho de poder tener unos días libres en que tendré más tiempo para poder hacer actividades que me apetecen. Asimismo, tenga el tipo de ocio que tenga, si tengo ocio me puedo sentir agradecido por tenerlo y por contar con tiempo para el mismo. En otras épocas la gente apenas podía disfrutar del mismo, ya que hacían jornadas agotadoras de trabajo de 12 horas o más, sábados incluidos, y de hecho algunas personas hoy en día lo siguen haciendo. Si no tengo ocio o vacaciones, no me queda más remedio que aceptarlo y estar en paz con esa realidad.

Por último, conviene recordar que el ocio puede generar adicción, quedándonos “enganchados” durante horas y más horas a un tipo de actividad lúdica concreta, como puede ser navegar por Internet o ver la televisión, porque a veces no se pueden controlar los impulsos internos que nos llevan a ello, con lo que dejamos de cultivar otras facetas de nuestra vida. En este caso, mejoraremos nuestro nivel de bienestar personal si trabajamos este “tema específico”, que trataremos en el Nivel Avanzado³⁸.

7.5.3. Descanso

El contrapunto de la actividad es la pasividad; la combinación de ambos consigue el necesario equilibrio de nuestro cuerpo y mente. Mi cuerpo y mi mente necesitan combinar ciclos de acción y desgaste con otros de descanso y recuperación. A cada ciclo de trabajo productivo y otras actividades me permito que siga el correspondiente de reposo y tranquilidad. Si no doy a mi cuerpo los momentos de recuperación que necesita, la tensión y el estrés de van acumulando y haciendo mayores y el organismo me irá enviando mensajes de alarma cada vez más intensos hasta que al final posiblemente

³⁸ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos, y consultar el libro “La Ciencias del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.E. Adicción a conductas y 4.2.2.13.F. Adicción a las nuevas tecnologías.

explotará en forma de una enfermedad física o mental.

Los dos grandes mecanismos que tenemos para conseguir esa pasividad que nos recupere son el sueño y el descanso, el primero cuando dormimos y el segundo sin dormir.

Descansar despiertos consiste en parar y practicar lo que los italianos llaman de una manera tan exquisita “il dolce far niente”, es decir, no hacer nada o casi nada, como estar tumbados en la playa, en la cama, en el sofá o en el jardín. Puede ser descanso ver una puesta de sol o un paisaje, escuchar música o tomar un café en una terraza y ver la gente pasar. También puede serlo disfrutar lentamente de una comida, practicar la meditación, las técnicas de relajación o en general hacer algo muy pasivo que suponga poca activación tanto física como mental, o sea, un tiempo para simplemente existir.



La diferencia entre el descanso y la actividades de ocio consiste en que éstas son un ocio activo, como tener vida social, bailar, practicar deportes o ejercicio físico o leer, mientras que el descanso es un ocio pasivo, en el que observamos y contemplamos más que hacemos y ejecutamos. Así, por ejemplo, ver un concierto generalmente sería descanso, mientras que tocar un instrumento generalmente sería un ocio activo.

Existen diversas actividades que están en la frontera entre el ocio activo y el descanso, como ver una película, el teatro, dedicarse a la jardinería o comer con unos amigos y familiares; si nos implicamos en esas actividades y nos causan cierta tensión serán más bien ocio, mientras que si las hacemos con una actitud más relajada y pasiva serán más bien descanso.

Desde que la especie humana existe siempre han habido esos momentos en que hemos frenado el ritmo y nos hemos quedado con una actitud pasiva y contemplativa. Durante miles y miles de años nuestros ancestros se sentaban por la noche al lado de la hoguera y se quedaban abstraídos contemplando el fuego, sin hacer nada, lo que posiblemente fue uno de los primeros tipos de meditación concentrativa. También tenían sus ratos de

descanso en que se sentaban a contemplar la naturaleza o lo que sucedía alrededor de ellos. De hecho, estudios antropológicos sobre sociedades de recolectores-cazadores, que es como ha vivido la especie humana la mayor parte de su historia y el estilo de vida en el cual quedamos diseñados genéticamente, dicen que en dichas sociedades la gente dedica relativamente poco tiempo al trabajo y cuenta con mucho tiempo para no hacer nada, para bailar, para conversar, etc.

Ello no sólo es natural en el ser humano, sino en otras especies. Los que hemos tenido perros sabemos que necesitan momentos para correr y pasear, pero también largos ratos para tumbarse en el suelo y relajarse... y cuando hacen una respiración profunda significa que ya están relajados. Lo hacen de forma natural, ya que eso es lo que les dicta su organismo. Si vemos documentales sobre los animales podemos observar cómo a veces el león persigue a las cebras y todos corren, pero ello es puntual y en dichos reportajes se ve cómo pasan la mayor parte del tiempo comiendo tranquilamente o tumbados en el suelo relajados sin hacer nada. ¿Qué pensaríamos si en un documental sobre la sabana africana viésemos a todos los animales corriendo frenéticamente todo el santo día sin parar de un lugar para otro desde que sale el sol hasta que se pone? Tendría gracia, ¿verdad? Tal vez pensaríamos que se han vuelto todos locos. Pues eso es justamente lo que hacemos a veces los seres humanos.

Con el fin de conseguir el equilibrio entre actividad y pasividad puedo aprovechar las vacaciones y los fines de semana para recuperarme a fondo y volver cargado de energía. También puedo hacer pequeñas pausas en mi trabajo para que mi mente y mi cuerpo se oxigenen, sobre todo cuando mi organismo me envía mensajes de cansancio, lo que me ayuda a estar sano y productivo. En esos momentos, además de hacer algo para desconectar como socializar o leer la prensa, también puedo poner en práctica técnicas y actividades que tengan un efecto especialmente restaurador y relajante, como técnicas de relajación y meditación, por ejemplo observando mi respiración.

Mi calidad de vida puede mejorar asimismo si tengo cada día tras la jornada de trabajo y antes de ir a dormir tiempo de calidad para la relajación y la recuperación. Si me cambio de ropa al terminar el trabajo, ello me ayuda a desconectar.

También puedo buscar tiempo de calidad en medio de la jornada, en la hora de la comida. Hay diferentes opciones placenteras y regeneradoras para aprovechar esa pausa en medio del camino, como comer con amigos u otras personas con las que me sienta a gusto o bien solo. De hecho, puede resultar muy agradable comer algún día solo y en silencio, leyendo la prensa o un libro, concentrándome en el acto de comer o simplemente relajándome. Puedo comer en el lugar de trabajo, aunque si tengo tiempo para cambiar de entorno ello me ayuda a desconectar. Otras posibilidades son ir a hacer ejercicio al mediodía, dormir un poco o para practicar técnicas de relajación o meditación.

Asimismo, nos puede sentar muy bien reservarnos algún día de vez en cuando para no hacer nada o prácticamente nada. De hecho, si me lo puedo permitir, me puede sentar muy bien dedicar 1 día a la semana al descanso total, en que me dedique la mayor parte de

las horas a la práctica de la meditación y de otras técnicas de relajación, lo que tendrá un efecto altamente regenerador y me hará sentir muy bien. Si descanso al aire libre en contacto con el mar o con los campos el efecto recuperador todavía será mayor y más agradable.

Si a pesar de intentar descansar, me encuentro casi siempre cansado, mejoraré mi calidad de vida si trabajo con este “tema específico”, del que trataremos en el Nivel Avanzado³⁹.

7.5.4. Sueño reparador

Necesito dormir para recuperarme. Es más: necesito dormir horas suficientes y de calidad. Algunas personas tienen suficiente con 5 horas y otras necesitan dormir 10. ¿Me permito dormir lo que necesito en la medida de lo posible? ¿Tengo un sueño profundo y reparador?

Podremos dormir mejor si aplicamos las técnicas de relajación y meditación⁴⁰ justo antes de ir a dormir. Si a pesar de aplicar las técnicas anteriores nos cuesta dormirnos, podemos seguir otras pautas saludables adicionales, como darnos un baño de agua caliente y escuchar música relajante justo antes de acostarnos, evitar la cafeína por la tarde, evitar cenas pesadas justo antes de ir a dormir (aunque tampoco acostarse con hambre), hacer ejercicio regularmente (aunque no las 2 horas justo antes de acostarse), evitar que las mascotas duerman con nosotros y usar el dormitorio sólo para dormir y practicar el sexo.



También es de ayuda acondicionar nuestro dormitorio para que no haya luz y para que esté tranquilo y con una temperatura agradable, sin frío ni tampoco calor, así como levantarnos y acostarnos cada día a la misma hora. Si a pesar de todo ello, al cabo de 15 minutos no hemos conseguido dormirnos, en vez de esforzarnos en seguir intentándolo es

³⁹ Ver el apartado 4.2.2.17. El cansancio y la somnolencia, y consultar en el libro “La Ciencias del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.17.A. Cansancio patológico.

⁴⁰ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad y el 2.1. Sesiones de entrenamiento de la conciencia.