

# LAS TÉCNICAS DEL BIENESTAR PERSONAL

---

Xavier Payà Pujadó



NIVEL MEDIO DEL PMBP®  
(PROGRAMA DE MEJORA DEL BIENESTAR PERSONAL)

---

INSTITUTO DEL BIENESTAR

# **LAS TÉCNICAS DEL BIENESTAR PERSONAL**

“Las Técnicas del Bienestar Personal” profundiza en las técnicas para mejorar el bienestar personal, de una forma divulgativa y pensada para todo tipo de públicos, permitiéndonos aprender en profundidad cómo entrenar nuestra conciencia, pensamientos, emociones, expresiones corporales, conductas y necesidades, de forma que desarrollemos las áreas del cerebro relacionadas con bienestar y desactivemos las asociadas con malestar.

## EL PMBP®

Este libro forma parte del Nivel Medio del PMBP® (Programa de Mejora del Bienestar Personal), que es la denominación del **conjunto de técnicas de eficacia científicamente probada** utilizadas por el Instituto del Bienestar para la mejora de la felicidad.

Dichas técnicas son el resultado de la labor de investigación en el Instituto del Bienestar de las conclusiones de **centenares de estudios científicos** realizados con miles de personas por universidades y centros de investigación en diferentes partes del mundo.

Cada persona parte de un punto de partida o nivel medio de bienestar causado por su genética, por su educación e influencias sociales recibidas y por sus experiencias pasadas. A veces tienen lugar sucesos que temporalmente pueden hacer variar nuestra felicidad por encima o por debajo de ese nivel, pero al cabo de cierto tiempo tendemos a volver a nuestro nivel medio. **Cuanto más entrenemos nuestro bienestar con el PMBP®, más iremos aumentando ese nivel medio de felicidad**, sintiéndonos asimismo menos mal cuando nos sintamos mal y más felices cuando nos sintamos bien.

Con el tiempo (de forma gradual ya en las primeras semanas, pero sobre todo a medio y largo plazo) **podemos llegar a generar cambios profundos en nuestro cerebro**, dejando de usar progresivamente sus zonas relacionadas con el malestar y pasando a utilizar más e incluso a desarrollar las asociadas con el bienestar.

## LOS NIVELES DEL PMBP®

Del mismo modo que si realizamos un entrenamiento deportivo, profesional o artístico en que al cabo de cierto tiempo desarrollamos las habilidades entrenadas, **con el PMBP® desarrollamos la habilidad de ser feliz**. En un plazo de unos 2-5 años bien aprovechados podemos conseguir resultados significativos. A algunas personas este plazo les puede parecer largo, pero el tiempo pasa rápido.

Como sucede con el aprendizaje de cualquier habilidad, en el PMBP® existen varios niveles:

- **Nivel Iniciación**, cuyos conocimientos teóricos se explican en la novela “El Secreto de Milene”.

- **Nivel Medio**, cuyo contenido teórico se trata en el libro “Las Técnicas del Bienestar Personal”.

- **Nivel Avanzado**, cuya parte teórica se aborda en “La Ciencia del Bienestar Personal”.

- **Nivel Experto**, que supone alcanzar un alto grado de expertía en la habilidad de ser feliz.

# EL INSTITUTO DEL BIENESTAR

El Instituto del Bienestar (IDB) tiene la misión de ayudar a **mejorar el nivel de bienestar y felicidad** de las personas, usando para ello técnicas de **eficacia probada científicamente**.

Con este fin, ofrecemos 4 servicios: **cursos, entrenamiento, asesoramiento y venta de libros** sobre bienestar personal. La base de dichos servicios es nuestra labor de investigación aplicada de los avances científicos existentes.

Para más información sobre los libros publicados por el Instituto del Bienestar (IDB), así como sobre sus servicios, se puede consultar su Web:

**[www.institutodelbienestar.com](http://www.institutodelbienestar.com)**



**INSTITUTO DEL BIENESTAR (IDB)**

Investigación y servicios para tu felicidad

# **LAS TÉCNICAS DEL BIENESTAR PERSONAL**

*XAVIER PAYÀ PUJADÓ*



**INSTITUTO DEL BIENESTAR (IDB)**

Investigación y servicios para tu felicidad

Primera edición marzo de 2012

© 2010 by Xavier Payà Pujadó

© 2012 Instituto del Bienestar (IBD) IGlobal JPPI, S.L.

Gran Vía de les Corts Catalanes 392, 5, 2, 08015 Barcelona

Printed in Spain

Número de asiento en el Registro de la Propiedad Intelectual: 02 / 2011 / 3128

Diseño y maquetación: Angello Zamudio y Josué Vallejo

Impreso por Solgraf

Dirección: Travessera de Gràcia 263, Barcelona

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrito de los titulares de la propiedad intelectual, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía o tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

El desarrollo del PMBP® supone la culminación de un sueño que tenía desde que era jovencito: encontrar una fórmula efectiva para que la gente pudiese ser feliz o como mínimo pudiese mejorar su nivel de felicidad. Muchos años más tarde de que tuviese ese sueño se ha podido hacer realidad gracias a los avances de la ciencia.

Por ello, doy el más sincero agradecimiento a todos los investigadores, centros de investigación y universidades que han estudiado el bienestar, así como a los patrocinadores de dichas investigaciones. El más sincero agradecimiento también a los que han participado en la investigación científica para desarrollar la psicología, la medicina, la física y otras ramas de la ciencia, así como a aquellos que desde hace siglos han venido aportando conocimientos y técnicas para mejorar el bienestar en base a su experimentación propia.

A todos ellos es atribuible la eficacia del PMBP®. El trabajo realizado por el Instituto del Bienestar ha sido principalmente aprovechar el conocimiento científico existente y convertirlo en un programa de entrenamiento para que cualquier persona que lo siga pueda mejorar su felicidad y bienestar.

Quiero dar mi agradecimiento también a aquellas personas que han contribuido al desarrollo del PMBP®, especialmente a Albert Mallol, Aleksandra Peregelytsya, Alessandra Coronas, Alexia Marmont, Audrey Romanet, Angello Zamudio, Christopher Holcroft, Chloé Pollard, Dmitri Grab, Fauza Ibrahim, Gemma Maudes, Garazi Marqués, Georgios Manganas, Karimah Reid-Bailey, Karine Reizo, Katarina Vesela, Kristina Joensen, Laurie Jude, Leszek Sobkowiak, Lluís Gelabert, Lucia Ďuračková, Lucie Matagne, Maciej Saj, María Luz García, Marina Guda, Marta Maj, Mathieu Van Kemenade, Michal Paulou, Mireia Pavón, Monika Wiatrowska, Murielle Awenkima, Nadege de Lavernette Bernard, Nicolas Ferlay, Nuria Aguilar, Patricia Porrás, Rachel Lennie, Ronald Ruzicka, Sandra Borro, Sandra Domínguez, Sara Fernández, Sara Meiattini, Simona Amodio, Simona Fantauzzi, Sophie Canciani, Sorayya Mokrane, Stefano Rendon, Tanguy Dubout, Thomas Lefebvre, Veronika Dzivjáčová y Veronika Saradinova.

*Dedicado a mis amigos Albert, Almudena, Andrea, Aurelia, Aurora, Eva, Fran, Gloria (y su hija Daniela), Joana, José, Lola, Mercedes (y su hijo Noah), Montse, Néstor, Oscar, Rafa, Rosa, Vicenç y Weiguo, a los que agradezco su afecto y amistad.*

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1. LA FELICIDAD Y SUS CAUSAS	3
1.1. ¿Qué es la felicidad y el bienestar?	3
1.2. ¿Qué causa la felicidad y el bienestar?	6
1.3. Las 3 claves del bienestar y la felicidad	9
1.3.1. Genética y circunstancias personales	9
1.3.2. Aprender las pautas del bienestar	10
1.3.3. Entrenarse en las pautas del bienestar	11
CAPÍTULO 2. ENTRENAR LA CONCIENCIA	21
2.1. Sesiones para entrenar la conciencia	24
2.1.1. Conciencia no focalizada	30
2.1.2. Conciencia focalizada	33
2.2. Vivir con conciencia	41
CAPÍTULO 3. ENTRENAR LOS PENSAMIENTOS	46
3.1. Cultivar los pensamientos agradables	48
3.1.1. Pensamientos orientados al presente y al pasado	49
3.1.2. Pensamientos orientados al futuro	50
3.2. Gestionar los pensamientos desagradables	54
3.2.1. Tomar conciencia de las creencias irracionales	57
3.2.1.1. Pensamiento alarmista	60
3.2.1.2. Pensamiento de impotencia	65
3.2.1.3. Pensamiento exigente	69
3.2.1.4. Pensamiento valorativo	72
3.2.1.5. Pensamiento de dependencia	78
3.2.1.6. Pensamiento de intolerancia	83
3.2.1.7. Pensamiento culpabilizador y punitivo	85
3.2.1.8. Pensamiento social irracional	87
3.2.2. Desmontar las creencias irracionales	97

CAPÍTULO 4. ENTRENAR LAS EMOCIONES	106
4.1. Cultivar las emociones agradables	110
4.1.1. La serenidad	110
4.1.2. El amor	114
4.1.3. La alegría	122
4.1.4. La saciedad	125
4.1.5. La motivación y la ilusión	127
4.1.6. El placer de hacer lo que nos gusta	131
4.1.7. Los placeres de los sentidos	133
4.2. Gestionar las emociones desagradables	137
4.2.1. Gestión general	140
4.2.1.1. Sentir, tomar conciencia y expresar	141
4.2.1.2. Racionalizar	145
4.2.1.3. Solucionar	146
4.2.1.4. Aceptar	148
4.2.1.5. Positivar	155
4.2.1.6. Liberarse (o convivir)	161
4.2.2. Gestión específica	164
4.2.2.1. El miedo y la ansiedad	164
4.2.2.2. El enfado y el rencor	175
4.2.2.3. La frustración	183
4.2.2.4. La tristeza	185
4.2.2.5. La culpa	192
4.2.2.6. La vergüenza	193
4.2.2.7. El sentimiento de valer poco	196
4.2.2.8. El desprecio	197
4.2.2.9. El odio	198
4.2.2.10. La envidia	200
4.2.2.11. El estrés	202
4.2.2.12. Los deseos intensos	206
CAPÍTULO 5. ENTRENAR LAS EXPRESIONES CORPORALES	212
5.1. Cuerpo positivo	212
5.1.1. Postura equilibrada	213
5.1.2. Cuerpo relajado	215
5.1.3. Respiración profunda	220
5.2. Cara positiva	221

CAPÍTULO 6. ENTRENAR LAS CONDUCTAS	223
6.1. Hábitos saludables	223
6.2. Vivir conforme a lo que somos	225
CAPÍTULO 7. ENTRENAR LAS NECESIDADES	229
7.1. Gestionar las necesidades	231
7.1.1. Estar a gusto con las necesidades	231
7.1.2. Simplificar las necesidades	234
7.1.3. Cubrir las necesidades	236
7.2. Necesidades generales	239
7.2.1. Seguridad	239
7.2.2. Prosperidad	242
7.2.3. Libertad	246
7.2.4. Paz	249
7.2.5. Justicia	252
7.2.6. Tiempo y ritmo de vida equilibrado	256
7.2.7. Orden	258
7.2.8. Estabilidad y cambio	261
7.3. Necesidades corporales	263
7.3.1. Salud e integridad física	263
7.3.2. Alimentación sana	268
7.3.3. Ejercicio físico	271
7.3.4. Luz y radiación solar	273
7.3.5. Temperatura adecuada	274
7.4. Necesidades mentales	275
7.4.1. Metas realistas	275
7.4.2. Necesidades intelectuales	282
7.4.3. Necesidades estéticas	289
7.4.4. Sentido	291
7.5. Necesidades de acción y de recuperación	291
7.5.1. Trabajo satisfactorio	292
7.5.2. Ocio placentero	297
7.5.3. Descanso	299
7.5.4. Sueño reparador	302
7.6. Necesidades de relación con nosotros mismos	303
7.6.1. Autoestima	304
7.6.2. Espacio propio	308

7.7. Necesidades de relación con los demás	310
7.7.1. Las bases de las relaciones satisfactorias	311
7.7.1.1. Pensamientos sociales	311
7.7.1.2. Sentimientos sociales	317
7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales	319
7.7.2. Tipos de relaciones	334
7.7.2.1. Pareja	335
7.7.2.2. Hijos	337
7.7.2.3. Familiares	339
7.7.2.4. Amigos	341
7.7.2.5. Conocidos	342
7.7.2.6. Animales	343
7.7.3. Necesidades vinculadas a las relaciones	344
7.7.3.1. Pertenencia al grupo	344
7.7.3.2. Solidaridad	345
7.7.3.3. Igualdad, estatus y distinción	346
7.7.3.4. Sexualidad	348
7.8. Necesidades de relación con el entorno	350
7.8.1. Entorno y vivienda agradable	350
7.8.2. Pertenencias	351
7.8.3. Exploración y aventura	352
7.8.4. Naturaleza	354
7.8.5. Espiritualidad	356
7.8.6. Otras necesidades	358

## CAPÍTULO 8. CÓMO PONER EN PRÁCTICA LAS TÉCNICAS DEL BIENESTAR PERSONAL

# INTRODUCCIÓN

Este libro expone en profundidad las técnicas para mejorar nuestro bienestar personal, de una forma divulgativa y pensada para todo tipo de públicos, siendo el material teórico del Nivel Medio del PMBP®.

Para redactar este libro previamente en el Instituto del Bienestar hemos realizado una larga y rigurosa labor de investigación de las conclusiones de centenares de estudios científicos realizados con miles de personas por Universidades y centros de investigación en diferentes partes del mundo. Hemos analizado y procesado las conclusiones de dichos estudios y las hemos convertido en técnicas de tipo práctico para que las personas que las sigan puedan mejorar su nivel de bienestar.

Dichas técnicas están basadas en la ciencia del bienestar subjetivo, en la psicología, la neurociencia, la medicina, la biología, la física y otras áreas de la ciencia. Principalmente consisten en hacer 4 tipos de trabajos: observación, análisis/reflexión, concentración en afirmaciones y visualizaciones y cambiar nuestra forma de hacer las cosas.

Mediante estas técnicas haremos un trabajo parecido al de la ortodoncia, pero en vez de cambiar nuestra boca y colocar los dientes donde queramos lo que haremos será modificar las partes de nuestro cerebro relacionadas con la felicidad. En un plazo de unos 2-5 años bien aprovechados podemos conseguir resultados significativos. A algunas personas este plazo les puede parecer largo, pero en realidad sabemos por experiencia que el tiempo pasa rápido. Y en cualquier caso, mientras no se invente algún fármaco, intervención quirúrgica o tratamiento que sea capaz de hacer esos cambios en el cerebro con rapidez no existe ningún otro atajo para conseguir esas mejoras.

Biológicamente es imposible o muy difícil alcanzar una felicidad plena y absoluta exenta de toda sensación desagradable, pero lo que el PMBP® sí garantiza es una mejora clara de nuestro bienestar en base a la evidencia científica.

Se recomienda comenzar con la lectura de este libro una vez se haya leído previamente “El Secreto del Bienestar Personal”, correspondiente al Nivel Iniciación. En “Las Técnicas del Bienestar Personal” lo que se hace es desarrollar en profundidad las ideas que se expusieron en dicho Nivel Iniciación.

Se aconseja asimismo leer este libro varias veces, ya que tiene mucho contenido y para que dé buenos resultados conviene interiorizarlo. Si algunas partes no se entienden a la primera no pasa nada; conforme se vayan leyendo repetidas veces y sobre todo conforme se vayan poniendo en práctica ya se irán comprendiendo. Una vez se haya asimilado el contenido, es conveniente releer el libro de vez en cuando para irlo refrescando.

Ahora bien, lo más importante es poner las técnicas en práctica y entrenarse perseverantemente en ellas. Para realizarlo es muy recomendable seguir las instrucciones

del manual “Aplicar las Técnicas del Bienestar Personal”, que es una guía sobre cómo ponerlas en práctica, exponiendo paso a paso el camino a recorrer, o bien contar con la ayuda de un entrenador del Instituto del Bienestar ([www.institutodelbienestar.com](http://www.institutodelbienestar.com)), siendo esto segundo lo más efectivo.

Trabajar el bienestar personal es como trabajar un músculo: cuanto más se ejercita más grande se hace. No importa si el músculo es mínimo o está atrofiado; a base de trabajarlo se desarrolla. Si entrenamos el músculo del bienestar una y otra vez, es imposible no ir obteniendo resultados graduales. Hacer este trabajo es algo normalmente placentero y enriquecedor y se pueden empezar a ver resultados parciales al cabo de poco tiempo.

# CAPÍTULO 1

## LA FELICIDAD Y SUS CAUSAS

### 1.1. ¿QUÉ ES LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR?

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua, bienestar es el “estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica” y felicidad es “1. Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien. 2. Satisfacción, gusto, contento”. Algunas personas definen esos términos como un florecimiento de la persona, como un excepcional estado de salud mental, como autorrealización, como una vida bien vivida o de otras maneras.

Sin embargo, para la mayor parte de personas significa sentirse bien, ya sea a nivel psíquico, a nivel físico o generalmente a ambos niveles, así como estar satisfecho con la vida en general y con las diferentes áreas que la componen. En esa misma línea, los científicos que investigan este tema suelen usar ambos términos para referirse a dos aspectos: por un lado a la satisfacción vital (¿en qué medida estamos satisfechos con nuestra vida en su conjunto?) y por otro lado al bienestar emocional (¿en qué medida nos sentimos bien la mayor parte de nuestro tiempo?), aunque en ocasiones se usa el término felicidad para referirse sólo al bienestar emocional.

A su vez, el bienestar emocional se compone de dos partes: las emociones y sensaciones agradables y las desagradables. Existirá mayor bienestar emocional cuanto más frecuentemente y con mayor intensidad se den emociones agradables y cuanto menos frecuentemente y con menor intensidad se den las desagradables. Contrariamente a lo que se podría pensar, existe una cierta independencia entre emociones agradables y desagradables, ya si bien es cierto que algunas personas tienen muchas agradables y pocas desagradables y otras tienen lo contrario, también es cierto que existen personas que tienen muchas emociones agradables y también muchas desagradables, mientras que otras tienen pocas de ambos tipos. Tener muchas de un tipo no significa tener pocas del otro tipo, ya que se producen en circuitos cerebrales diferentes.

Los científicos suelen medir la satisfacción vital mediante cuestionarios que preguntan al individuo sobre en qué medida está satisfecho sobre su vida en general y/o sobre las diferentes áreas de su vida en particular. El bienestar emocional suele medirse

mediante preguntas sobre cómo se ha sentido recientemente o cómo se siente en ese momento (en este caso se le pregunta con cierta frecuencia a lo largo del día o de varios días para hacer un promedio). Como estas respuestas son subjetivas en función de lo que cada individuo decida responder, al bienestar que es medido de esta manera se le denomina bienestar subjetivo.

Sería estupendo poder medir también de forma precisa el bienestar objetivo, es decir, aquel que es medido de una manera que no dependa de la evaluación del propio sujeto, sino de un observador externo que pudiese tener suficiente información para saber objetivamente en qué medida es feliz la persona observada. Sin embargo, en la práctica todavía no existen las herramientas para conseguir esas mediciones de forma fiable.

El Premio Nobel Daniel Kahneman, que investiga en el campo de la Psicología Heurística (un área de la ciencia que estudia lo que hace las experiencias y la vida agradable o desagradable), define felicidad objetiva como el promedio de momentos agradables o desagradables a lo largo de un período de tiempo. Esos momentos normalmente se miden por lo que la persona en cuestión dice sobre cómo se siente en cada momento a lo largo de un tiempo, aunque ello supone una cierta subjetividad.

Existen ciertas formas más objetivas de medir el nivel de bienestar emocional, como el uso de aparatos de resonancia magnética que reflejan gráficamente en qué medida se activan las zonas del cerebro relacionadas con las sensaciones agradables (principalmente el córtex prefrontal izquierdo) y en qué medida se activan aquellas asociadas con las sensaciones desagradables (principalmente el córtex prefrontal derecho). Es lo que se llama la asimetría prefrontal. Las personas que tienen una asimetría izquierda tienden al bienestar y las que tienen una asimetría derecha tienden al malestar. Probablemente ésta sea la manera más objetiva y fiable de medir el grado de bienestar de una persona.

Otra forma de medición es mediante encefalogramas para observar la actividad eléctrica del cerebro. También están las mediciones del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea y los análisis de determinadas sustancias de la sangre, como la saliva, así como la medición de la respuesta galvánica de la piel o las electromiografías para detectar la tensión muscular, todo lo cual permite conocer el grado de tensión y estrés. Asimismo, una manera objetiva de medir el bienestar emocional es analizando las expresiones faciales y corporales de una persona, ya que suelen ir unidas a determinadas emociones y sensaciones. Sin embargo, aunque estas formas permiten una medición objetiva por una persona diferente al individuo cuyo bienestar se está midiendo, es difícil obtener a partir de ellas una puntuación precisa del grado de bienestar global de la persona.

Desde un punto de vista biológico, el bienestar/malestar es simplemente un mecanismo con la función de ayudar a nuestra supervivencia. El ser humano, al igual que el resto de los animales, somos organismos vivos sujetos a las leyes de la biología. Los seres vivos que existimos lo hacemos porque nuestros ancestros estaban diseñados genéticamente para perpetuar su material genético mediante mecanismos para su supervivencia y para la supervivencia de sus genes, teniendo esta segunda lugar a través de su reproducción

y de la protección de la vida de sus descendientes. Nosotros hemos heredado dichos mecanismos que se han ido fraguando a lo largo de millones de años de evolución natural de las especies, ya que, según la teoría de Darwin, aquellos individuos que no tienen mecanismos para dicha supervivencia tienden a no perpetuar sus genes a través de su descendencia y al final los seres vivos que quedamos solemos ser los descendientes de los que sí han tenido ese tipo de mecanismos.

Uno de esos mecanismos es el malestar/bienestar, que hipotéticamente no es más que un sistema de alarma que nos avisa para indicar si tenemos o no el grado adecuado de aquellos elementos necesarios o convenientes para nuestra propia supervivencia y la de nuestros genes, así como si existen oportunidades o amenazas para la consecución de dichos elementos, a los cuales vamos a llamar “necesidades”, impulsándonos a satisfacerlas.

Ruut Veenhoven, reputado investigador del bienestar, así como profesor de la Universidad Erasmus de Rotterdam y fundador del “Diario sobre Estudios de la Felicidad”, afirma que “sentirse bien es una señal biológica de que te está yendo bien. Señala tanto el estado interior del organismo como su adaptación al entorno”.

Nuestra maquinaria interna es similar a la de un coche, el cual para poder funcionar bien necesita una serie de elementos como gasolina, aceite, líquido anticongelante o temperatura entre unos niveles determinados. Cuando falta algo de lo anterior el coche envía un mensaje de alerta para que se restablezca el equilibrio: se enciende la luz de que el depósito de gasolina está en la reserva, el indicador del nivel de aceite, el indicador de la temperatura, etc. Si el conductor no restablece el nivel adecuado, el coche podría dejar de funcionar.

Lo mismo sucede con los organismos vivos. Para funcionar bien, sobrevivir y perpetuar nuestros genes nos conviene una serie de elementos en nuestra vida, como oxígeno, proteínas, hidratos de carbono, agua, trabajar para conseguir lo anterior, descansar para recuperarnos del trabajo, relaciones que nos ayuden cuando no podemos trabajar y cuidar de nosotros mismos, sexo para perpetuar nuestros genes, cuidar de nuestra descendencia, etc.

Cuando alguna necesidad no está adecuadamente cubierta nuestro cerebro nos envía avisos de malestar que nos impulsan a reaccionar y a cubrirla adecuadamente. Cuando la necesidad vuelve a estar cubierta en unos niveles adecuados, el cerebro envía mensajes de bienestar para avisarnos de que el organismo ha vuelto a su equilibrio, lo que técnicamente se llama estado de homeostasis. Con cierta frecuencia hay rupturas en ese equilibrio. Si se recupera el equilibrio en tiempo razonable el organismo se mantiene en un estado de equilibrio dinámico y en los animales sensibles, entre ellos el ser humano, ello se traduce en una sensación de bienestar.

Así, por ejemplo, si el nivel de agua en mi organismo ha bajado excesivamente, se activarán en mi cuerpo una serie de complejos mecanismos biológicos en cadena para darme una señal cada vez más desagradable en forma de sed con el fin de que beba. Si ya he bebido lo justo me enviará una placentera señal de saciedad. Pero si bebo por encima del nivel sano para mi organismo me enviará una desagradable señal de hastío.

Para la necesidad de nutrientes mi cerebro usa mensajes de hambre. Para la necesidad de temperatura adecuada usa mensajes de frío y de calor. Para la necesidad de oxígeno usa mensajes de asfixia. Para la necesidad de relaciones y amor envía mensajes de soledad y tristeza. También está la señal de apetito sexual para la necesidad de sexualidad, los mensajes de motivación y ganas de hacer cosas para la necesidad de acción, el aviso de cansancio para la necesidad de recuperación o la sensación de miedo o ansiedad para la necesidad de seguridad. Y así con todas y cada una de nuestras necesidades. Esas sensaciones pueden consistir en emociones, en deseos, en sensaciones de relajación o tensión o en otro tipo de sensaciones y son las que determinan nuestro nivel de bienestar en su vertiente de lo bien que nos sentimos, a lo que llamamos bienestar emocional.

Pero el bienestar también tiene otra vertiente, la de satisfacción vital, que se refiere a lo satisfechos que estamos con nuestra vida, a cómo la valoramos en su conjunto y en cada una de sus diferentes facetas y necesidades. Este mecanismo también tiene la función biológica de que detectemos qué necesidades no están adecuadamente satisfechas e intentemos cubrirlas.

Ambas vertientes de nuestra felicidad, bienestar emocional y satisfacción vital, son diferentes, pero al mismo tiempo suelen estar muy relacionadas. Si puntúo del 0 al 10 cómo me siento, por un lado, y el grado de satisfacción con mi vida, por otro, posiblemente dé puntuaciones diferentes pero similares, ya que cómo me siento afecta a mi satisfacción vital y viceversa. Y ello es así también porque si bien es cierto que el cómo nos sentimos depende de nuestras emociones y otras sensaciones y el qué satisfechos estamos con nuestra vida depende de nuestros pensamientos, en realidad pensamientos y emociones/sensaciones están íntimamente relacionados, ya que las emociones/sensaciones dependen en gran medida de nuestros pensamientos y al mismo tiempo nuestros pensamientos también dependen en parte de nuestras emociones/sensaciones.

## **1.2. ¿QUÉ CAUSA LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR?**

La felicidad y el bienestar están causados por nuestros pensamientos y por nuestras emociones y otro tipo de sensaciones. Los pensamientos son las palabras y conceptos con los que de forma consciente o inconsciente nos estamos hablando constantemente a nosotros mismos, las imágenes que vienen a nuestra mente, nuestros recuerdos y todo lo que suponga pensar.

En cambio, las emociones son todo aquello que sentimos, como estar alegre o triste, amar u odiar, sentir gracia o estar enfadado. También existen otro tipo de sensaciones que no son propiamente emociones, como estar tranquilo o nervioso, desear algo, disfrutar de una comida o tener un dolor en el pie, pero para simplificar llamaremos a todo lo que suponga sentir Emociones o Sensaciones. Los pensamientos y emociones agradables son los que nos hacen ser felices y los desagradables son los que nos hacen infelices.

Ambos elementos, lo que sentimos y lo que pensamos, dependen de un circuito interno que se autoalimenta a sí mismo orientado a satisfacer nuestras necesidades y, en última instancia, a nuestra supervivencia. Vamos a explicar a continuación ese circuito de forma simplificada.<sup>1</sup>

Para poder satisfacer nuestras necesidades y sobrevivir recibimos información de dentro y de fuera de nuestro organismo (información a la que se llama estímulos) que nos sirve para saber en todo momento en qué medida están satisfechas esas necesidades y si existen oportunidades o amenazas para las mismas. Esa información es recogida por nuestros sentidos y nuestro sistema nervioso y a veces pasa por nuestra conciencia (o mente consciente), es decir, que le prestamos atención y somos conscientes de ella, pero frecuentemente entra por el subconsciente (o mente inconsciente), es decir, que nuestro cerebro procesa esta información pero nosotros no nos damos cuenta de ello. Es como si vamos a una panadería en la que vemos a los empleados vendiendo pan y pasteles y a los clientes comprándolos. Eso es lo que vemos, pero resulta que por una puerta se accede a una zona donde hay muchos más empleados haciendo el pan y los pasteles, con una actividad frenética que no se ve desde la tienda pero que está ahí.

En ocasiones esta información es enviada directamente a los centros del cerebro donde sentimos, sin pasar antes por nuestros pensamientos, como cuando recibimos un golpe (estímulo) y automáticamente sentimos dolor (sensación corporal) o cuando baja nuestro nivel de azúcar en sangre (estímulo) y automáticamente sentimos hambre (deseo).

Pero generalmente la información no va directamente a los centros del cerebro que nos hacen sentir, sino que circula antes por un paso intermedio, que es la parte de nuestro cerebro que nos hace pensar, la cual a través de pensamientos filtra y procesa la información recibida y activa o modifica nuestras emociones. Por otro lado, los estímulos frecuentemente también modifican nuestras expresiones corporales, como tensar los músculos o sonreír, las cuales a su vez afectan a nuestras emociones y a nuestros pensamientos. Según algunos investigadores, los estímulos afectan a las expresiones corporales antes que a las emociones y los pensamientos.

Las emociones nos avisan de algo e impulsan a nuestro organismo a unas conductas, es decir, a hacer o dejar de hacer algo, orientadas a satisfacer con mayor o menor éxito nuestras necesidades, las cuales están orientadas a nuestra supervivencia y la supervivencia de nuestros genes.

A su vez, todos estos procesos que suceden son información interna que vuelve a entrar en el circuito por arriba de todo, alimentándolo de forma constante y generando nuevos pensamientos, sensaciones, expresiones corporales y conductas orientadas a la

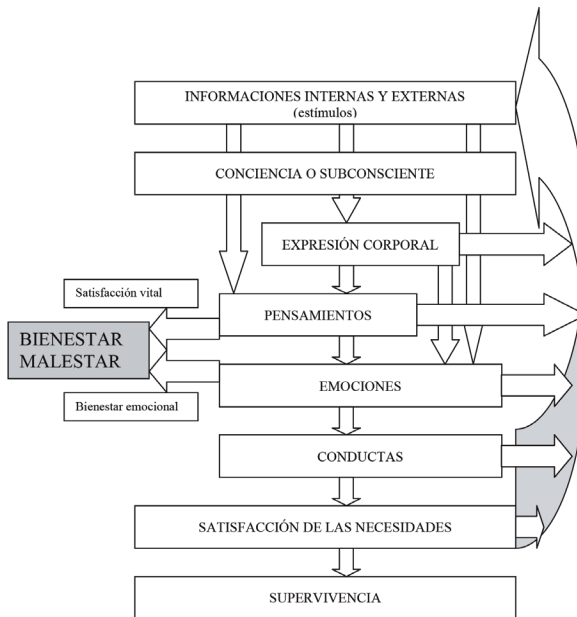
---

<sup>1</sup> En el Nivel Avanzado (que se explica en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal”) se expone este circuito con más precisión y detalle, pero en el Nivel Medio hemos optado por simplificarlo a efectos didácticos. Con todo, conviene aclarar que el estado actual de la ciencia todavía no ha permitido conocer cómo funciona dicho circuito con toda exactitud, existiendo varias teorías no probadas sobre algunos aspectos del mismo

satisfacción de nuestras necesidades. Esta información interna puede entrar en el circuito de forma consciente o inconsciente. El circuito funciona mejor y podemos optimizar nuestro bienestar personal si tenemos el mayor nivel de conciencia posible de todo lo que está sucediendo y de cómo está funcionando el circuito la mayor parte del tiempo y eso podemos conseguirlo simplemente observando lo que sucede dentro de nosotros.<sup>2</sup>

Un ejemplo puede ayudar a acabar de comprender el circuito. Voy por el campo y cerca de mí hay una serpiente (estímulo), me doy cuenta de esa serpiente (conciencia), acto seguido me quedo paralizado y los músculos se me tensan (expresión corporal), pienso que si me ataca me puede llegar a matar o al menos dañarme (pensamiento), todo ello me hace sentir miedo (emoción), lo que me impulsa a alejarme de la serpiente (conducta), todo lo cual está orientado a satisfacer mis necesidades de seguridad y salud (satisfacción de las necesidades), lo que me ayuda a seguir viviendo (supervivencia).

### Esquema de cómo funcionamos por dentro



Pero también puede suceder que el estímulo sea procesado de forma inconsciente. Así, puede pasar que mi jefe esté serio (estímulo) y yo no me dé cuenta de ello porque estoy concentrado en el informe que estoy haciendo, pero inconscientemente esa in-

<sup>2</sup> Lo que se puede lograr entrenando nuestra conciencia, tal como se explica en el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

formación entra en mi mente (subconsciente), y también de forma inconsciente pienso que mi jefe está descontento conmigo (pensamiento), lo que me hace sentir preocupado (emoción), lo que me hace intentar trabajar más y mejor (conducta), lo cual está orientado a satisfacer mi necesidad de recursos económicos (satisfacción de las necesidades), lo cual me ayuda a vivir (supervivencia).

Ese circuito funciona de forma diferente en cada persona, existiendo en algunas la tendencia a generar más pensamientos y emociones agradables o desagradables que en otras.

A lo largo de este libro aprenderemos más en detalle las leyes de causa y efecto que causan nuestro bienestar y nuestro malestar, así como la forma de utilizar esas leyes a nuestro favor.

## **1.3. LAS 3 CLAVES DEL BIENESTAR Y LA FELICIDAD**

El por qué dicho circuito genera más o menos pensamientos y emociones agradables o desagradables en cada persona depende de 3 claves principalmente: (1) genética y circunstancias personales, (2) aprendizaje de las pautas de bienestar o malestar y (3) entrenamiento en dichas pautas.

### ***1.3.1. Genética y circunstancias personales***

Nuestra genética, que son los planos en base a los cuales está hecho ese edificio que somos nosotros y que son inamovibles, juega un papel bastante importante en nuestra felicidad, pero no decisivo: los investigadores afirman que representa entre un 25% y un 45% de lo que causa nuestra felicidad. A quien genéticamente está dotado con un carácter que le hace tender a sentirse animado y de buen humor, a la tranquilidad o a interpretar la realidad de una manera más positiva le resulta más fácil ser feliz que a quien no la tiene. Sin embargo, los genes representan un mero potencial cuya expresión depende de muchos otros factores y además si bien es cierto que algunas personas son de forma natural más felices que otras, su felicidad es vulnerable e incompleta, y para conseguir una felicidad duradera como forma de ser necesitan igualmente desarrollar esta habilidad mediante esta habilidad mediante el aprendizaje y el entrenamiento. Las circunstancias personales, como lo guapo que somos, el dinero que tenemos o el clima del lugar donde vivimos, todavía tienen menos incidencia sobre el nivel de felicidad de la mayoría de personas, tal como han probado diversos estudios científicos, según los cuales estas circunstancias representan como máximo entre un 10% y un 15% de nuestra felicidad. Si nos toca la lotería o tenemos un accidente ello suele variar nuestro nivel de bienestar personal temporalmente, pero al cabo de unos meses solemos volver