

«Por qué no soy feliz»: los nueve enemigos de la felicidad

https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-no-feliz-nueve-enemigos-felicidad-202202090009_noticia.html

- 1. En cada párrafo hay un error, señálalo y explícalo.*
- 2. Presenta las palabras interesantes.*
- 3. Presenta las cuestiones de gramática interesantes.*
- 4. Da tu opinión sobre cada párrafo.*

Es inquietante la siguiente cita: «Con la felicidad pasa lo mismo que con las gafas: las buscas y las buscas y resulta que las llevas puestas». ¿No te ha ocurrido con las gafas, el teléfono móvil o las llaves? Al parecer, la comparativa encaja a la perfección con la búsqueda de la felicidad, un estado que, como ya dijimos, parece más bien una carrera de fondo de a ver quién llega primero. Sin embargo, es posible que vives etapas en las que, efectivamente, no estés feliz. ¿Por qué? Los motivos pueden ser innumerables, pero existen una serie de «impedimentos» internos que te obstaculizan y la psicóloga Silvia Álava los ha llamado «los enemigos de la felicidad». En concreto son nueve, aunque nuestra mente tiene mucho que ver en todos ellos...

1. **La genética de la felicidad.** «Hay que entender que esa genética de la felicidad se refiere a que todos tenemos un potente potencial de mejora. Muchas personas piensan que por las circunstancias no pueden lo ser, pero eso solo pesa un 10%», dice Silvia Álava, que anima a esforzarnos por sentirnos mejor. Tenemos estrategias de regulación para poderme encontrar mejor y aceptar que nuestros enemigos de la felicidad somos nosotros mismos», insiste.

2. **Los pensamientos barrera.** Nos aconsejan que tenemos cuidado de los demás, pero la psicóloga también alerta de la importancia de tener cuidado con uno mismo... «Hay una serie de pensamientos barrera con los que nos dejamos llevar pensando que todo nos va a salir mal», dice.

3. **Las ideas irracionales.** Hemos dado por hecho que todos los pensamientos que tenemos son verdaderos cuando son hipótesis. «La realidad pasa por delante de nosotros y la vamos interpretado, y en ella metemos ideas irracionales que no son ciertas pero igualmente nos las creemos», dice la experta en psicología. Además, dentro de las ideas irracionales hay que destacar esa costumbre que tenemos de hablarnos en términos de 'debería', como si el no hacer algo fuese a darnos un gran problema. «Por supuesto que hay cosas necesarias en nuestro día a día que hay que hacer, pero hay otras que son elegidas, por lo que dejemos de referirnos a ellas con un 'debo', porque nos genera ansiedad cuando en su día lo elegimos así», anima.

Por tanto, es primordial diferenciar entre lo necesario de otras cosas que elegimos. Asimismo, alerta del desgaste que supone que el resto debería hacer algo o algo debería ser de 'x' forma porque son cosas que no dependen de nosotros. Además, usar palabras como siempre, nunca, todo, nada también nos hacen un flaco favor por el simple hecho de que nos cerramos a un mundo de posibilidades. «Por supuesto que hay las cosas necesarias en nuestro día a día que hay que hacer, pero hay otras que son elegidas.» Silvia Álava, psicóloga.

4. **Pensar demasiado.** Junto a los pensamientos barrera encontramos el pensar demasiado, algo a lo que Silvia Álava se refiere como «rumiación»: «Pensamos demasiado y ponemos el cerebro en modo centrifugadora, pero lo que hay que hacer es decirle 'para' cuando estamos en esta fase de rumiación porque no hacemos un análisis para llegar a la solución, sino que quedamos pasmados en el pensamiento negativo».

5. **La comparación social.** Ya te contamos el mal que te puedes hacer por compararte con los demás, pero si esa constante comparativa te impulsa y motiva a luchar por lo que quieres, bienvenida sea. Silvia Álava, cuando tiene que hablar sobre esto, recurre a la siguiente frase: «si quieres ser infeliz espía a tu vecino». Y no es más que un jarro de agua fría y de realidad, porque además las redes sociales lo ponen realmente fácil. «Solo hace falta meterse en una red social para ver que todos los demás son mucho más felices que tú mismo, pero eso que muestran puede no ser real porque solo se trata de la proyección de realidad que los demás quieren que ves», manifiesta. Y es que, en cierto modo, en nuestras redes sociales «colgamos» lo mejor de nuestro día, pero no vamos contando nuestras penas a diestro y siniestro.

6. **La envidia y los celos.** La comparativa mal llevada puede ser solo el comienzo de la envidia y los celos... Y eso solo nos lleva a sentirnos más inseguros y vulnerables con nosotros mismos. «Mucho cuidado con esa comparación social, como la envidia y los celos. Yo te aconsejo que pases, que te alegras por los demás y que procures construir tus propias metas; nadie mejor que tú sabe dónde quieres llegar y qué es lo que quieres hacer», afirma.

7. **La ansiedad y el estrés.** La ansiedad siempre es señalada por los psicólogos como una de las causas que más hace ir a consulta a la sociedad. Y desde que la pandemia por Covid-19 estalló, el aumento de personas con ansiedad ha sido abismal... «En estos momentos estamos viviendo una fatiga pandémica por la ansiedad que nos genera la crisis sanitaria. Para empezar a abordar este tema primero de todo tenemos que ser conocedores de la aparición de la ansiedad y el estrés y empezar a buscar estrategias para manejarlo», indica.

8. **El director de cine interior.** Nos encanta montarnos películas en la cabeza, pero ¿cuántas de ellas han llegado a ocurrirse en la realidad? Sobre esto habla Silvia Álava, porque al parecer se trata de uno de los grandes enemigos de la felicidad. «¿Eres consciente de la película que te has montado en tu cabeza? Muy pocas veces se ha hecho realidad y has sufrido dos veces: una cuando la inventas y otra hasta que se cumple, si es que llega a ocurrir», advierte.

9. **El móvil anestesiador emocional.** «Mucho cuidado con el móvil» es la advertencia que nos hace la psicóloga. Y no porque sea malo su uso, sino porque lo usamos de *anestesiador* ante los problemas que tenemos. «Nosotros no somos bien emocionalmente, es decir, sentimos algo desagradable como la tristeza o la frustración, y lo que ocurre es que en vez de enfrentarnos a ello nos refugiamos en el teléfono», cuenta. Con el teléfono móvil no estamos pendientes de lo que nos ocurre, como los niños pequeños cuando recurren a un chupete para sentirse mejor, así que recurrimos a ese efecto de la anestesia: ese problema que tengo y me proporciona esa emoción que no me gusta lo que hace es perpetuar el problema o incluso agravarlo.

CORRECCIÓN:

Es inquietante la siguiente cita: «Con la felicidad pasa lo mismo que con las gafas: las buscas y las buscas y resulta que las llevas puestas». ¿No te ha ocurrido con las gafas, el teléfono móvil o las llaves? Al parecer, la comparativa encaja a la perfección con la búsqueda de la felicidad, un estado que, como ya dijimos, parece más bien una carrera de fondo de a ver quién llega primero.

Sin embargo, es posible que vivas etapas en las que, efectivamente, no estés feliz. ¿Por qué? Los motivos pueden ser innumerables, pero existen una serie de «impedimentos» internos que te obstaculizan y la psicóloga Silvia Álava los ha llamado «los enemigos de la felicidad». En concreto son nueve, aunque nuestra mente tiene mucho que ver en todos ellos...

1. La genética de la felicidad. «Hay que entender que esa genética de la felicidad se refiere a que todos tenemos un potente potencial de mejora. Muchas personas piensan que por las circunstancias no pueden serlo, pero eso solo pesa un 10%», dice Silvia Álava, que anima a esforzarnos por sentirnos mejor. Tenemos estrategias de regulación para poderme encontrar mejor y aceptar que nuestros enemigos de la felicidad somos nosotros mismos», insiste.

«Hay que entender que esa genética de la felicidad se refiere a que todos tenemos un potente potencial de mejora».

2. Los pensamientos barrera. Nos aconsejan que tengamos cuidado de los demás, pero la psicóloga también alerta de la importancia de tener cuidado con uno mismo... «Hay una serie de pensamientos barrera con los que nos dejamos llevar pensando que todo nos va a salir mal», dice.

3. Las ideas irracionales. Hemos dado por hecho que todos los pensamientos que tenemos son verdaderos cuando son hipótesis. «La realidad pasa por delante de nosotros y la vamos interpretando, y en ella metemos ideas irracionales que no son ciertas pero igualmente nos las creemos», dice la experta en psicología. Además, dentro de las ideas irracionales hay que destacar esa costumbre que tenemos de hablarnos en términos de 'debería', como si el no hacer algo fuese a darnos un gran problema. «Por supuesto que hay cosas necesarias en nuestro día a día que hay que hacer, pero hay otras que son elegidas, por lo que dejemos de referirnos a ellas con un 'debo de', porque nos genera ansiedad cuando en su día lo elegimos así», anima.

Por tanto, es primordial diferenciar entre lo necesario de otras cosas que elegimos. Asimismo, alerta del desgaste que supone que el resto debería de hacer algo o algo debería de ser de 'x' forma porque son cosas que no dependen de nosotros. Además, usar palabras como siempre, nunca, todo, nada también nos hacen un flaco favor por el simple hecho de que nos cerramos a un mundo de posibilidades. «Por supuesto que hay las cosas necesarias en nuestro día a día que hay que hacer, pero hay otras que son elegidas.» Silvia Álava, psicóloga

4. Pensar demasiado. Junto a los pensamientos barrera encontramos el pensar demasiado, algo a lo que Silvia Álava se refiere como «rumiación»: «Pensamos demasiado y ponemos el cerebro en modo centrifugadora, pero lo que hay que hacer es decirle 'para' cuando estamos en esta fase de rumiación porque no hacemos un análisis para llegar a la solución, sino que nos quedamos pasmados en el pensamiento negativo».

5. La comparación social. Ya te contamos el mal que te puedes hacer por compararte con los demás, pero si esa constante comparativa te impulsa y motiva a luchar por lo que

quieres, bienvenida sea. Silvia Álava, cuando tiene que hablar sobre esto, recurre a la siguiente frase: «si quieres ser infeliz espía a tu vecino». Y no es más que un jarro de agua fría y de realidad, porque además las redes sociales lo ponen realmente fácil. «Solo hace falta meterse en una red social para ver que todos los demás son mucho más felices que tú mismo, pero eso que muestran puede no ser real porque solo se trata de la proyección de realidad que los demás quieren que veas», manifiesta. Y es que, en cierto modo, en nuestras redes sociales «colgamos» lo mejor de nuestro día, pero no vamos contando nuestras penas a diestro y siniestro.

6. La envidia y los celos. La comparativa mal llevada puede ser solo el comienzo de la envidia y los celos... Y eso solo nos lleva a sentirnos más inseguros y vulnerables con nosotros mismos. «Mucho cuidado con esa comparación social, como la envidia y celos. Yo te aconsejo que pases, que te alegres por los demás y que procures construir tus propias metas; nadie mejor que tú sabe dónde quieres llegar y qué es lo que quieres hacer», afirma. «Solo hace falta meterse en una red social para ver que todos los demás son mucho más felices que tú mismo».

7. La ansiedad y el estrés. La ansiedad siempre es señalada por los psicólogos como una de las causas que más hace ir a consulta a la sociedad. Y desde que la pandemia por Covid-19 estalló, el aumento de personas con ansiedad ha sido abismal... «En estos momentos estamos viviendo una fatiga pandémica por la ansiedad que nos genera la crisis sanitaria. Para empezar a abordar este tema primero de todo tenemos que ser conocedores de la aparición de la ansiedad y el estrés y empezar a buscar estrategias para manejarlo», indica.

8. El director de cine interior. Nos encantan montarnos películas en la cabeza, pero ¿cuántas de ellas han llegado a ocurrir en la realidad? Sobre esto habla Silvia Álava, porque al parecer se trata de uno de los grandes enemigos de la felicidad. «¿Eres consciente de la película que te has montado en tu cabeza? Muy pocas veces se ha hecho realidad y has sufrido dos veces: una cuando la inventas y otra hasta que se cumple, si es que llega a ocurrir», advierte.

9. El móvil anesthesiador emocional. «Mucho cuidado con el móvil» es la advertencia que nos hace la psicóloga. Y no porque sea malo su uso, sino porque lo usamos de anesthesiador ante los problemas que tenemos. «Nosotros no estamos bien emocionalmente, es decir, sentimos algo desagradable como la tristeza o frustración, y lo que ocurre es que en vez de enfrentarnos a ello nos refugiamos en el teléfono», cuenta. Con el teléfono móvil no estamos pendientes de lo que nos ocurre, como los niños pequeños cuando recurren a un chupete para sentirse mejor, así que recurrimos a ese efecto de la anestesia: ese problema que tengo y me proporciona esa emoción que no me gusta lo que hace es perpetuar el problema o incluso agravarlo.