

Material Imprimible

Curso Conocimiento personal y realización interior

Módulo La felicidad

Contenidos:

- La felicidad: qué es, qué la produce, cuáles son sus beneficios
- La felicidad según la psicología, la religión y la filosofía
- Bienestar físico, espiritual e intelectual
- La alegría: qué es y cuál es la diferencia con la felicidad
- Los tres niveles de la mente

La felicidad

Seguramente a muchos de ustedes les ha pasado de estar constantemente en la búsqueda de la felicidad. Generalmente sentimos que tenemos todo desde lo material, pero percibimos que hay algo en nuestra vida que nos falta, y que en muchos de los casos no podemos identificar bien qué es.

Hablamos de la felicidad en los afectos, en el trabajo, en los amigos, en el dinero, en la prosperidad, la abundancia. Sería muy amplio el concepto y la búsqueda de esta felicidad cuando en muchos de los casos no podemos ni siquiera ponerle un nombre. Hasta a veces nos llegamos a preguntar en sí qué es lo que estamos buscando o qué es en sí lo que estamos llamando “felicidad”. Y le podemos asegurar que en la mayoría de los casos no sabemos cómo explicarlo.

Entonces, ¿qué es la **felicidad**?

Etimológicamente, la palabra felicidad proviene del latín *felicitas, felicitātis*, que a su vez se deriva de *felix, felīcis*, que significa “fértil”, “fecundo”. Es un momento duradero de satisfacción, donde no hay necesidades que se sostengan, ni sufrimientos que atormenten.

La definición de la felicidad claramente va a variar según la perspectiva de la persona o grupo de personas, sus características y / o cultura. Pero en general, podemos decir que es un estado emocional positivo que siempre se acompaña con sensaciones de plenitud, bienestar y satisfacción, pareciéndose a una emoción llamada alegría.

Pero, ¿qué nos produce felicidad? Sin duda, este estado emocional se genera tras haber conseguido las metas marcadas, objetivos, ideales, ya sean generales, es decir, pertenecientes a nuestro plan de vida, o logros concretos de un ámbito en particular, como por ejemplo, el éxito profesional o académico, el dinero, viajar o formar una familia.

La intensidad de la felicidad, también llamada “el grado de la felicidad”, está influenciada por los factores moderadores más importantes de la misma, que son: los rasgos de personalidad, las relaciones interpersonales, la elección y logro de metas personales, los bienes y recursos disponibles, las variables demográficas, como por ejemplo el estado civil, raza, género, y también los factores genéticos. Lo importante es entender que todos

estos van a estar totalmente regulados por un contexto asociado al estado emocional de cada una de las personas.

Ante las situaciones que nos producen felicidad no sentimos una necesidad urgente de afrontarlas, más bien estamos encantados de que nos sucedan.

Además, cuando una persona experimenta felicidad se producen varios cambios físicos en su organismo, entre los que destacan:

- Aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria
- Aumento del tono muscular
- Aumento de la conductancia de la piel
- Descenso del volumen sanguíneo
- Descenso de la temperatura corporal
- Aumento de la presión sanguínea

Asimismo, cuando planteamos que la felicidad produce varios impactos positivos en la persona que la siente, sobre todo a nivel psicológico, aparecen algunos efectos subjetivos. Por una parte, la persona feliz aumenta su autoestima, se siente más eficiente y valorada por los demás, lo que deriva en tener una sensación de tranquilidad, seguridad y bienestar en general.

Esto a su vez tiene efectos positivos a nivel cognitivo, ya que, por ejemplo, se genera un aumento de memoria, una mayor flexibilidad y creatividad en diferentes procesos, y además facilita el aprendizaje, aumenta el deseo de contacto social, y la conducta de ayuda hacia los demás, también llamada conducta prosocial.

Nuestro estado de ánimo y vida en general se compone de varios pilares, por lo que es crucial no centrarse sólo en uno de ellos. De esta forma, si en algún momento alguno se derrumba, nos quedan las otras “columnas” para sostener nuestro estado de ánimo y no caer en depresión.

Otra característica asociada a la felicidad es la expresión corporal, ya que el cuerpo habla por medio de los gestos, como el movimiento de las manos, las piernas, la cabeza, cómo enfocamos nuestra mirada. Por ejemplo, la cara típica de una persona feliz, se define por una elevación total de los pómulos y de la comisura labial, generando la expresión de sonrisa. Además la felicidad se nota en la piel y los ojos, que poseen un brillo inigualable.

No obstante, es importante no olvidar que la mayor felicidad se produce al disfrutar de los pequeños detalles y momentos que nos ofrece la vida, pero les proponemos algunas pautas que pueden facilitar el hecho de que experimentemos felicidad con plenitud.

Proponerse metas y objetivos reales es esencial, ya que hay que ser conscientes de nuestros propios límites, e intentar alcanzar el máximo de nuestro potencial. Sin embargo, cuando esto se convierte en una obsesión o capricho, no aparece la felicidad. Por eso, resulta importante que las metas que nos marquemos sean realistas y alcanzables para evitar la frustración.

El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que quieren, sino querer lo que se hace, por eso es fundamental que tengamos pasión por nuestras ocupaciones diarias y siempre rodearnos de gente positiva y que nos quieran.

Sin duda alguna, y por todo lo visto hasta ahora, podemos decir que no existe la felicidad absoluta, pero estas pautas nos ayudarán a que nuestros pequeños instantes de felicidad sean cada vez más frecuentes.

La felicidad es el estado emocional de una persona feliz. Es la sensación de bienestar y realización que experimentamos cuando alcanzamos nuestras metas, deseos y propósitos.

Asimismo, no es más que una condición subjetiva y relativa, por lo que no existen requisitos objetivos para ser felices. Por ejemplo, dos personas no tienen por qué ser felices por las mismas razones o en las mismas condiciones y circunstancias.

En teoría, el sentimiento de autorrealización y el cumplimiento de nuestros deseos y aspiraciones son aspectos importantes para sentirnos felices. No obstante, para ser felices a veces no es necesaria ninguna condición previa.

Así, hay personas que están siempre felices y que se sienten a gusto con la vida y con aquello que les fue otorgado en gracia. También personas que, pese a que tienen todas las condiciones para estar bien, se sienten profundamente infelices.

La infelicidad nos ocurre cuando nos enfrentamos a frustraciones en el intento por alcanzar nuestras metas, cumplir nuestros anhelos o lograr nuestros propósitos. En este sentido, lo aconsejable para mantener un estado de equilibrio propicio a la felicidad es alimentar pensamientos positivos y evitar a toda costa caer en el pesimismo.

Características de la felicidad para la psicología, la religión y la filosofía

Para la psicología, la felicidad es un estado emocional positivo que los individuos alcanzan cuando han satisfecho sus deseos y cumplido sus objetivos. Por eso decimos que la felicidad puede estar controlada por la capacidad que hay en cada persona de dar soluciones a los variados aspectos que conforman su vida cotidiana. En este sentido, las personas que tengan cubiertos estos aspectos deberían ser más felices, autorrealizadas y plenas.

Podemos decir que para Sigmund Freud la felicidad es algo utópico, puesto que considera que, para que sea posible, no puede depender del mundo real, y justamente es allí donde las personas van a estar expuestas constantemente a experiencias desagradables, como por ejemplo el fracaso y la frustración y, en este sentido, sostiene que a lo máximo que podría aspirar un ser humano es a una felicidad parcial.

Freud veía la felicidad como un equilibrio entre las tensiones internas del individuo. La psique está dividida en el ello, que son los impulsos, el yo, que es la racionalidad, y el superyó, que son las normas sociales. La felicidad surge de gestionar estos conflictos.

Por su lado, la felicidad desde la religión se concibe como un estado profundo de paz y satisfacción, que trasciende las circunstancias materiales y está conectado con la espiritualidad, la relación con lo divino y la vida ética. Aunque cada religión tiene su propia perspectiva, hay puntos en común que reflejan su visión trascendental de la felicidad.

La felicidad en el cristianismo está profundamente vinculada con la relación con Dios y la búsqueda de una vida acorde a sus enseñanzas. Sostiene que la verdadera felicidad no se encuentra en bienes materiales, sino en la comunión con Dios y en vivir según los principios del amor, la humildad y el servicio. Además, la felicidad plena se promete en la vida eterna, como recompensa por vivir una vida justa y en fe.

El Islam define la felicidad como un equilibrio entre la vida terrenal y la espiritual. La verdadera felicidad proviene de someterse a la voluntad de Allah y vivir según los principios del Corán y la Sunnah. Asimismo, considera que la felicidad última es entrar al Paraíso, lo que requiere cumplir con las obligaciones religiosas y tener un corazón puro.

En el judaísmo, la felicidad está relacionada con el cumplimiento de los mandamientos y vivir una vida ética y en comunidad. Para esta religión la felicidad no es una meta en sí misma, sino un resultado de llevar una vida justa, en armonía con la voluntad de Dios.

Por su lado, el budismo ofrece una visión única, donde la felicidad se alcanza al superar el sufrimiento y los deseos. Es decir, la felicidad surge al liberarse del apego y alcanzar el Nirvana, un estado de iluminación y paz.

En el hinduismo, la felicidad está asociada con la realización espiritual y la conexión con el "Atman", es decir, el alma, y el "Brahman", o sea, la realidad suprema. Para dicha religión la felicidad duradera se encuentra al trascender el mundo material y alcanzar la unión con lo divino.

Bien. ¿Y qué plantean desde la filosofía? La felicidad es un tema fundamental que ha sido explorado desde la antigüedad hasta la era contemporánea. Cada corriente filosófica ofrece una perspectiva distinta, reflejando los valores y preocupaciones de su tiempo. A continuación, desarrollaremos este concepto según varias escuelas y filósofos destacados.

Comencemos con la filosofía clásica. Sócrates sostenía que la felicidad está ligada al conocimiento de uno mismo y la práctica de la virtud. Creía que "el bien" es el camino hacia la felicidad, y que la ignorancia era la causa principal de la infelicidad.

Platón relacionaba la felicidad con el orden y la armonía en el alma, logrados al equilibrar sus tres partes:

- Racional, que es el pensamiento lógico y la búsqueda de la verdad
- Espiritual, que son las emociones y aspiraciones nobles
- Y apetitiva, es decir, los deseos físicos

Según Platón, la verdadera felicidad se encuentra al buscar "el bien", que está en el mundo de las ideas.

Por su lado, Aristóteles introdujo el concepto de eudaimonía, traducido como "florecimiento" o "vida buena".

Para él la felicidad no es solo un estado emocional, sino el resultado de vivir una vida virtuosa, en la que se desarrollan plenamente las capacidades humanas. Además defendía la importancia de la moderación, con su doctrina del justo medio, que consiste en evitar los extremos y actuar de manera equilibrada.

¿Qué ocurre con las filosofías helenísticas? Veamos. En el Epicureísmo, Epicuro argumentaba que la felicidad consiste en buscar placer, pero no en su sentido hedonista. En cambio, el placer verdadero radica en la ausencia de dolor físico y la tranquilidad mental.

En el Estoicismo, filósofos como Séneca, Epicteto y Marco Aurelio afirmaban que la felicidad proviene de la virtud y la aceptación del destino. La clave está en controlar las emociones, vivir en armonía con la naturaleza, y enfocarse en lo que depende de nosotros y aceptar con serenidad lo que no podemos cambiar.

Pasemos a la filosofía medieval. San Agustín combinó el pensamiento clásico con el cristianismo. Argumentaba que la felicidad plena solo puede lograrse en Dios, quien es la fuente del amor y la verdad. Además creía que las alegrías terrenales son pasajeras y solo la unión con lo divino otorga verdadera felicidad.

Santo Tomás de Aquino, influido por Aristóteles, propuso que la felicidad suprema consiste en la contemplación de Dios.

Él distinguía entre:

- La felicidad terrenal, que es el resultado del uso de la razón y la práctica de virtudes.
- Y la felicidad celestial, que es la plenitud en la vida eterna.

En la filosofía moderna, Immanuel Kant sostenía que la felicidad es un ideal de la imaginación y no puede ser el fundamento de la moralidad, ya que está condicionada por las circunstancias externas y las emociones cambiantes. Para él, la felicidad es un concepto subjetivo que varía según los deseos y las inclinaciones de cada individuo.

Asimismo propuso que la felicidad debe subordinarse al cumplimiento del deber moral, que se guía por el imperativo categórico, es decir, actuar de manera que las acciones

puedan convertirse en una ley universal. Además sostenía que la felicidad plena solo sería posible en un mundo donde la virtud y el deber estén alineados.

John Stuart Mill, como representante del utilitarismo, argumentaba que la felicidad consiste en maximizar el placer y minimizar el sufrimiento.

Él introdujo una distinción entre placeres:

- Los superiores son los intelectuales, emocionales y espirituales, como el arte, la filosofía y las relaciones profundas
- Y los inferiores son los sensuales y físicos, como la comida y el entretenimiento básico

En la filosofía contemporánea, Friedrich Nietzsche criticó la búsqueda de una felicidad convencional basada en normas sociales o religiosas. Propuso que la verdadera felicidad surge del poder creativo y la autoafirmación del “superhombre”, quien define sus propios valores. Para él la felicidad no es un estado pasivo, sino un proceso dinámico de superación personal.

Por su parte, desde el existencialismo, Jean-Paul Sartre sostenía que la felicidad no es un objetivo universal, sino una elección personal. Es decir, que cada individuo debe crear su propio sentido de la vida. Asimismo, la libertad para decidir y asumir responsabilidad por las propias elecciones es clave.

Para él la existencia precede a la esencia, o sea, los seres humanos crean su propio significado a través de sus elecciones, y la felicidad surge al asumir la responsabilidad de la propia libertad, enfrentando la angustia que implica esta responsabilidad.

Finalmente, dentro de las corrientes actuales encontramos, por ejemplo, la filosofía del bienestar. Pensadores como Martha Nussbaum y Amartya Sen proponen un enfoque basado en las capacidades, donde la felicidad está ligada a las oportunidades que tiene cada individuo para desarrollar sus habilidades y vivir una vida significativa.

En el Posmodernismo, la felicidad es vista como una construcción cultural y subjetiva. No hay una verdad universal, sino múltiples caminos que reflejan las experiencias individuales y contextuales.

Bienestar físico, espiritual e intelectual

El bienestar físico, espiritual e intelectual son dimensiones complementarias del bienestar integral que contribuyen al equilibrio y la satisfacción personal. Cada uno aborda aspectos fundamentales del ser humano, desde el cuerpo hasta la mente y el alma. A continuación, detallaremos cada concepto.

El **bienestar físico** se refiere al estado óptimo de salud y funcionamiento del cuerpo, alcanzado a través de hábitos saludables que promuevan la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la energía y vitalidad.

Sus componentes clave son:

- La actividad física, para fortalecer músculos, huesos y el sistema cardiovascular
- La alimentación balanceada, que aporte los nutrientes necesarios para el cuerpo
- El sueño adecuado, para permitir la recuperación y el equilibrio hormonal.
- La higiene, para prevenir enfermedades.
- La atención médica a través de chequeos regulares y tratamientos médicos cuando sea necesario

Esto mejora la calidad de vida al reducir el riesgo de enfermedades crónicas; incrementa la energía y la resistencia; y mejora la salud mental al reducir el estrés y aumentar la producción de endorfinas.

El **bienestar espiritual** se centra en la conexión con uno mismo, con los demás, con la naturaleza o con una fuerza trascendental, ya sea Dios, el universo, o el propósito de vida. No necesariamente está vinculado a una religión específica, aunque puede incluir prácticas religiosas.

Sus componentes clave son los siguientes:

- Sentir que la vida tiene un propósito o dirección
- Vivir de acuerdo con principios personales y morales
- Sentirse en armonía con el mundo, los demás o una entidad superior.
- Prácticas espirituales, como meditación, oración, rituales o momentos de introspección.

El bienestar espiritual ayuda a afrontar el estrés y las adversidades al encontrar sentido en las experiencias; fomenta la gratitud, el perdón y la paz interior; y promueve relaciones más significativas y una perspectiva positiva sobre la vida.

Finalmente diremos que el **bienestar intelectual** implica la estimulación y el desarrollo continuo de las capacidades cognitivas, la curiosidad y la creatividad. Consiste en mantener la mente activa, aprender nuevas habilidades y buscar conocimientos que amplíen los horizontes personales.

Sus componentes clave son:

- La educación continua, es decir, participar en actividades que desafíen y fortalezcan las habilidades mentales, como estudiar, leer o aprender un nuevo idioma
- Experimentar con nuevas ideas o proyectos artísticos
- Analizar información, resolver problemas y tomar decisiones basadas en evidencias
- Explorar intereses y pasiones personales

Dicho bienestar mejora la memoria y las habilidades cognitivas; incrementa la autoestima y la autoconfianza al lograr nuevos aprendizajes; y fomenta una perspectiva abierta y adaptable hacia el cambio y la innovación.

Estas dimensiones están interconectadas, y su desarrollo conjunto contribuye a un bienestar integral.

- Sobre el físico y espiritual podemos decir que el cuidado del cuerpo puede fortalecer prácticas espirituales, como el yoga o la meditación
- Acerca del espiritual e intelectual podemos manifestar que encontrar significado en el aprendizaje o la creatividad puede nutrir el bienestar espiritual
- Y sobre el intelectual y físico sostenemos que las actividades físicas que desafían la mente, como deportes estratégicos, combinan beneficios de ambas áreas.

Ahora bien. Está comprobado que la felicidad depende de lo que hacemos cada uno de nosotros para vivir.

Como dijimos anteriormente, definir el concepto de felicidad puede ser tan complejo como imposible, teniendo en cuenta la diversidad de personas que habitamos el mundo y, por ende, la diversidad de percepciones que tenemos acerca de este término. Pero interrogantes del tipo “¿sos feliz?” pueden ubicar al destinatario en cuestionamientos profundos sobre el sentido de la palabra y el sentimiento personal.

Lo cierto es que lo que hacemos todos los días para vivir parece ser un aspecto determinante en nuestra plenitud. De allí que existen muchos ejercicios que podemos hacer a diario para que estemos más tranquilos y podamos alcanzar la felicidad.

Existen tres hábitos que podemos seguir para ser más felices. El primero es realizar ejercicio físico, puesto que mantenerse activo es vital para todo el bienestar del cuerpo y es clave para sostener nuestra salud mental. Por eso, dedicarle una hora diaria a la actividad física no solo nos mejora el humor, eleva la autoestima y ayuda a liberar hormonas, como la endorfina, la dopamina y la serotonina, sino que también, aumenta directamente nuestra felicidad.

El segundo tiene que ver con las llamadas actividades de ocio, y esto implica poder dedicarle tiempo a hacer las cosas que nos gustan. Los pequeños placeres diarios, los ejercicios que nos ayudan a despejar la mente, tomarnos unos minutos valiosos para relajar las tensiones, leer un libro, mirar una película, son algunos de los momentos que tenemos que potenciar si queremos bajar los niveles de estrés y estimular nuestro bienestar.

El tercer hábito tiene que ver con bajar los niveles de estrés, ya que es un gran enemigo de la felicidad y la sensación de bienestar, por lo que, además de hacer ejercicio y dedicarle tiempo a hacer cosas que nos gustan, también tenemos que tratar de evitar situaciones que puedan provocar tensión o estrés. Para ello, no solo es importante identificar esas situaciones, sino también tratar de disminuirlas al máximo.

Ahora bien. Como dijimos, la felicidad es una emoción o estado de ánimo que experimenta un ser consciente cuando llega a un momento de conformación, bienestar o cuando ha conseguido ciertos objetivos deseables. La cara feliz, tal como la conocemos y la mostramos, es un símbolo muy conocido de la felicidad y de la alegría, ¿Pero sabemos qué relación existe entre la felicidad y las emociones?

Se ha demostrado que mayores niveles de felicidad aminoran los estados emocionales negativos, como la depresión, el estrés y el pesimismo. De esta manera, los trastornos emocionales son menos frecuentes entre personas con elevados niveles de felicidad.

Si analizamos profundamente lo que es la felicidad, probablemente lleguemos a la conclusión de que tiene mucho que ver con estados emocionales positivos. Tal vez sea más un sentimiento que una emoción. Tal vez sea un estado de ánimo. También se puede interpretar como un fenómeno afectivo caracterizado por la vivencia de emociones positivas.

Lo cierto es que lo que más deseamos en esta vida es experimentar estados emocionales caracterizados por la satisfacción, el bienestar, la armonía, el equilibrio, la plenitud y la felicidad.

La alegría

La **alegría** es una emoción que todo el mundo conoce y que ha experimentado alguna vez en la vida. Se podría decir que es agradable porque se trata de un sentimiento de placer que es producido por un acontecimiento positivo.

A pesar de que todo el mundo conoce esta emoción, son pocos los que saben cuáles son sus verdaderos beneficios, sus diferentes tipos o cómo se puede entrenar. Por eso, a continuación les vamos a explicar qué es la alegría, qué beneficios tiene, qué diferencia hay entre alegría y felicidad, y también cómo se entrena y se adquiere.

Como hemos mencionado, la alegría es una emoción agradable o positiva que se produce como respuesta a un suceso que percibimos como positivo, es decir, se trata de un sentimiento de placer.

Según el Diccionario de la Real Academia Española, es aquel sentimiento grato que se expresa mediante signos y estímulos exteriores.

Algunos sinónimos para la palabra alegría son: contento, diversión, entretenimiento, risa, satisfacción, gozo, regodeo, animación, entusiasmo, alborozo, etc.

A pesar de que es desconocido por muchas personas, existen cinco diferentes tipos de alegría y no todas ellas son positivas. Conozcámoslas juntos.

- La alegría verdadera es aquella que se genera de forma natural y espontánea en la persona después de un acontecimiento placentero.

- La alegría hilarante es la que se experimenta, por ejemplo, cuando nos cuentan un chiste, es decir, es la respuesta a situaciones espontáneas que nos resultan graciosas.
- Por su lado, la alegría simulada es la que se muestra de manera intencionada sin que exista nada que la genere. Dentro de este tipo de alegría se encontraría la cínica, que es aquella que se genera para evitar dar otro tipo de respuesta. Por ejemplo, cuando alguien nos pregunta algo que no queremos responder, nos reímos para evitar tener que dar otro tipo de respuesta.
- La alegría maligna aparece cuando nos reímos de la desgracia ajena. Es decir, las personas que la experimentan se sienten alegres porque a otras personas no les va bien en la vida o porque han cometido algún error. Por ejemplo, un niño en clase dice mal la lección y sus compañeros se sienten alegres por ello.
- Finalmente tenemos la alegría patológica. La alegría, como el resto de emociones, en grandes cantidades puede ser peligrosa. Una persona que siempre se está riendo o que siempre está feliz puede perder el control de la situación y dejar de ser objetiva. Este tipo de alegría muchas veces puede ser peligrosa y poner en riesgo nuestra salud mental. Se trata, por lo tanto, de un estado de hiperactivación desproporcionado.

Según diversos estudios, la alegría verdadera o hilarante tiene muchos beneficios, tanto para la salud mental como para la salud física. A continuación, comentaremos los más importantes:

- Disminuye el estrés
- Genera mayor autoestima
- Produce mayor fortaleza
- Causa mejor rendimiento
- Mejora el sistema inmune
- Colabora en mejorar el sueño
- Aumenta nuestro bienestar emocional
- Ayuda a combatir el dolor
- Refuerza conductas

Ahora bien. Una cuestión importante a tener en cuenta es que generalmente los términos alegría y felicidad se utilizan como sinónimos; sin embargo, no lo son. Por ello, es importante realizar una distinción entre ambos.

La alegría es una emoción positiva que suele venir acompañada de bienestar y gozo. Se genera como resultado de un acontecimiento positivo, por lo que suele ser pasajera, es decir, no suele durar mucho tiempo. Por ejemplo, alguien nos regala un ramo de flores y nos sentimos alegres, aun así, cuando el momento pasa, la alegría cesa.

La felicidad, por su lado, va mucho más allá de la alegría, porque se trata de un estado general. Sería el estado resultante de una prolongación en el tiempo de la alegría. En ella no hay tanta demostración de gozo. Por ejemplo, las cosas en la vida salen como nosotros queremos, nos va bien en el trabajo, a nivel personal, etc. y esto hace que seamos felices.

La alegría tiene como expresión la emoción y el gozo, mientras que la felicidad tiene poca expresión. La alegría es pasajera, mientras que la felicidad es duradera; y por último, la alegría es un estado momentáneo, mientras que la felicidad es un estado general.

Se debe tener en cuenta que en español decimos: “estar” alegres y “ser” felices. Por lo tanto, en el léxico del idioma ya se hace la distinción sobre la principal diferencia entre la alegría, que es algo situacional, y la felicidad, que es un estado.

La alegría, como el resto de emociones, se puede entrenar, y para ello existen una serie de técnicas. Veámoslas juntos.

- Conocerse a sí mismo. Tienes que conocer qué te hace feliz, para poder realizar actividades que te resulten placenteras. Para ello, es esencial poder reflexionar sobre qué cosas a uno le han hecho feliz durante los últimos meses y volver a ponerlas en marcha.
- Otra técnica es aprender a pensar de manera positiva, lo que no es fácil, ya que en muchas ocasiones somos negativos y esto hace que nos veamos inmersos en un círculo vicioso de negatividad. Para eso debemos romper este círculo y para ello tenemos que pensar de manera positiva y aprender a ver el lado bueno de las cosas.
- También entrenar el autoconcepto, ya que cuando nos sentimos bien con nosotros mismos tenemos más probabilidades de ser personas alegres. Para entrenar el autoconcepto lo recomendable es aprender a aceptar las críticas, trabajar la asertividad, aceptarte y tratarte con cariño, etc.
- Finalmente, trabajar la asertividad, puesto que para poder estar alegres tenemos que defender nuestros derechos, pero sin pisar los de otras personas.

Los tres niveles de la mente

¿Saben cuáles son los **tres niveles de la mente**? Podemos dividir la mente en consciente, subconsciente e inconsciente. Gracias a la conciencia desarrollamos la inteligencia y adquirimos los conocimientos, y a través de la mente subconsciente accedemos a los recuerdos y emociones.

El gran almacén del ser humano es la mente, desde donde ingresa la grabación de acontecimientos de todo tipo, y a medida que pasan los años, pasa al consciente, al subconsciente, y, finalmente, se ancla en el inconsciente.

Una confusión frecuente es asociar a la mente con el cerebro. Hay muchas frases que avalan esto: “usa tu mente” o “usa tu cerebro”, como si fuesen sinónimos. Y no lo son.

El **cerebro** es un órgano del sistema nervioso central localizado en el cráneo de la cabeza. Tiene dos hemisferios, un tronco encefálico y el cerebelo. El cerebro rige funciones específicas para la vida, como la coordinación, la recepción sensorial, el habla, la memoria, la elaboración de pensamientos, el control muscular y la coordinación del movimiento, entre millones de funciones.

Por su lado, la **mente** define las funciones superiores del cerebro, es decir, aquellos atributos que le dan sentido al hacerlas subjetivamente, como la personalidad, la razón, la inteligencia y las emociones.

Cada parte de la mente tiene funciones específicas, que sirven para dar significado, aprender, captar información, y formarnos ideas, percepciones, vivencias, memoria del conocimiento y mucho más, y es aquí donde necesitamos aprender a distinguir los tres niveles de la mente, que son los que mencionamos anteriormente.

La **mente consciente** es la parte que se encarga de darnos el don de la percepción de la realidad, de todo lo que nos vamos dando cuenta en la vida, y que podríamos reproducir, comentar, y compartir sin esfuerzo. Por ejemplo, cosas que percibimos, pensamientos que se nos aparecen y los recuerdos.

La **mente subconsciente**, por su lado, nos da el acceso a aquellas cosas y vivencias que hemos tenido, con información específica que por el momento permanece olvidada. Es decir: hay información que entró por nuestra mente consciente, y ha desaparecido por el

momento, por lo que si hacemos un esfuerzo podríamos recordarlas y tenerlas en el campo consciente nuevamente.

A esta mente también se le llama “preconsciente” y es un nivel muy metafórico, ya que trae valiosa información desde el inconsciente que, si se manifiesta en lo consciente, pueden ayudar a resolver traumas, problemas, adicciones o experiencias dolorosas.

La **mente inconsciente** es la que oculta millones de experiencias por las que hemos pasado desde que nacimos y que no son recordables. Es por esto que los impulsos, tendencias, impresiones, pensamientos que no controlan y los recuerdos que reprimen, están en este espacio.

Si lo pensamos desde una perspectiva espiritual, es en el inconsciente donde se cree que anida el verdadero Yo, y donde están las cosas que quizás debamos elaborar para que no nos afecten en la vida si se trata de experiencias tortuosas o infelices.

Pero, ¿para qué es importante saber y conocer estos tres niveles de la mente? Sería básicamente para conocerse mejor, y comprender que, como persona, somos un ser integrado por diferentes capas de entendimiento, las que determinan nuestra experiencia en el mundo según cómo las vayamos conectando con la realidad del consciente, con lo que hemos guardado temporalmente del subconsciente o con aquello que irrumpe muchas veces sin saber por qué, y sin embargo, está dentro de nosotros en algún lugar, que es el inconsciente.

Los procesos subconscientes nos permiten automatizar habilidades, formar recuerdos, experimentar emociones y tomar decisiones, todo ello sin que tengamos que estar conscientemente al tanto de ello. Pero... ¿Cómo entrar en la mente subconsciente? Podemos decir que actualmente existen diferentes técnicas para conectar con el subconsciente, como la asociación libre, el ensueño dirigido, las pruebas proyectivas y la hipnosis.

Ahora hablemos del subconsciente desde la psicología y la neurociencia moderna. Podemos decir que ambas ciencias han proporcionado información considerable sobre el concepto del subconsciente, que es una parte de nuestra mente de la que no somos conscientes, pero que influye significativamente en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

El subconsciente, un término acuñado por primera vez por el psicoanalista Sigmund Freud, alude a la parte de nuestra conciencia que opera “debajo de la superficie” de la atención consciente. Según Freud, el subconsciente alberga deseos, recuerdos y experiencias que, aunque no están presentes en la mente consciente, tienen un profundo impacto en nuestra personalidad y comportamiento. También juega un papel vital en nuestros procesos de aprendizaje.

A menudo, la práctica constante de una habilidad puede llevar a su automatización, es decir, se vuelve tan arraigada que podemos realizarla sin tener que pensar conscientemente en ella. Este fenómeno, conocido como aprendizaje implícito, es una manifestación de la actividad subconsciente. Asimismo, algunas formas de memoria, como la memoria procedimental, que implica el recuerdo de cómo realizar ciertas tareas, también son funciones subconscientes.

Desde una perspectiva neurobiológica, el subconsciente puede estar ligado a la actividad en ciertas áreas del cerebro que procesan la información sin que seamos conscientes de ello. Por ejemplo, el sistema límbico, una región cerebral implicada en la memoria y las emociones, opera a menudo de forma subconsciente, produciendo respuestas emocionales y recuerdos que pueden no entrar en nuestra conciencia inmediata. Así, aunque no siempre seamos conscientes de por qué nos sentimos de cierta manera o por qué reaccionamos de determinada forma, estas respuestas pueden estar guiadas por procesos subconscientes.

El término subconsciente también se ha utilizado en el contexto de la terapia y el tratamiento de trastornos psicológicos. Por ejemplo, las técnicas de terapia cognitiva pueden utilizar la exploración del subconsciente para identificar y abordar los pensamientos y creencias subyacentes que pueden estar contribuyendo a la angustia psicológica. Al entender estos procesos subconscientes, los terapeutas pueden ayudar a los pacientes a desafiar y cambiar las formas de pensar que pueden estar contribuyendo a su malestar.

Muchas de las investigaciones sobre el subconsciente también han proporcionado información sobre fenómenos como los sueños y la hipnosis. Los sueños pueden ser una forma de explorar el subconsciente, ya que a menudo incorporan recuerdos, deseos y temores que pueden no estar presentes en la mente consciente. La hipnosis, por otro lado, puede ser vista como una técnica para acceder al subconsciente y alterar la percepción, las emociones y el comportamiento.

En muchos casos, a pesar de que el término subconsciente puede no ser utilizado con tanta frecuencia en la literatura científica actual, el concepto que representa sigue siendo fundamental para la comprensión de la mente y el comportamiento humano.

Como dijimos, muchos de los procesos subconscientes nos permiten automatizar habilidades, formar recuerdos, experimentar emociones y tomar decisiones, todo ello sin que tengamos que estar conscientemente al tanto de ello. Además de todo lo explicado, la comprensión del subconsciente puede ser fundamental en la terapia y el tratamiento de los trastornos psicológicos, ya que puede proporcionar una visión de los procesos mentales que están fuera de nuestra conciencia inmediata.

A medida que nos movemos por el mundo, caminando y hablando, nos observamos reflexionando y teniendo ideas y pensamientos. ¿Qué quiero para comer?, nos preguntamos. ¿Por qué habrá hecho eso?, pensamos, y nos proponemos averiguarlo. Es natural asumir que esta experiencia de nuestro propio ser es un relato de nuestra mente. Es natural asumirlo, pero es incorrecto.

Los procesos no conscientes a veces no son solo respuestas automáticas a un estímulo, sino que requieren una respuesta precisa dictada por las reglas de la aritmética, es decir, que algo que asumimos solo podría darse de forma deliberada.

La afirmación “el subconsciente puede llevar a cabo todos los procesos fundamentales y básicos que realiza la mente consciente” es poderosa y diversos especialistas reconocen que todavía queda mucho recorrido por hacer en el campo de nuestro subconsciente. Al igual que ocurre con los icebergs, la mayor parte de las operaciones que realiza nuestra mente ocurren de manera “secreta”.

Todos los psicólogos reconocen que hay un subconsciente, una parte de nuestro cerebro que juega un papel muy importante en los procesos del pensamiento. Veamos un ejemplo: Si decidimos mover nuestros dedos, se mueven adelante y atrás en un complejo patrón que no preparamos de forma consciente, pero que fue puesto en marcha por nuestro subconsciente. Esto nos plantea, desde la psicología, un gran debate, que es exactamente qué es lo que pone en marcha el subconsciente, y qué es lo que requiere el pensamiento consciente.

Pero entonces ¿el subconsciente es inteligente o tonto? Existe una creencia popular que plantea que el subconsciente puede preparar acciones simples de estímulo-respuesta: puede llevar a cabo acciones básicas, reconocer objetos y realizar movimientos repetitivos. La cognición o pensamiento complejo que precisa de planear, razonar lógicamente y combinar ideas, por otro lado, necesita pensamiento consciente.

¿Conocen la técnica de la fusión de imágenes? Esta saca ventaja del hecho de que tengamos dos ojos y que nuestro cerebro tienda a formar una visión coherente del mundo con la fusión de las imágenes que capta cada uno de ellos.

El proceso consiste en mostrar a los sujetos una imagen distinta para cada ojo. Mientras uno de ellos recibe una rápida sucesión de cuadrados coloreados brillantes, el otro es incapaz de asimilar la información que se le presenta. Debido a la distracción que suponen los cuadrados brillantes en uno de los ojos, el otro puede tardar varios segundos en entender la información que observa.