



De izquierda a derecha, Cris Moltó lleva pantalones azules de Sandro; camiseta de rayas negras y blancas de Lewis; blazer amarilla, de Liu-jo; y zapatos, de Zara. Raquel Roca, camisa negra, de Escada; falda blanca, de Liu-jo; y zapatos, de L.K. Bennett. Y Patricia Ramírez con jersey amarillo, de Dsquared²; falda de rosa de encaje, de Liu-jo; y zapatos, de Aquazzura.

El optimismo SALVARÁ TU VIDA

Lo tienes todo para ser feliz... y no lo eres. Tres expertas nos enseñan a disfrutar de lo que tenemos y a valorar lo que importa realmente.

Texto: Elena Mandacén. Fotos: Thomas Mattil. Estilismo: Mapi Vidal

Dicen que la felicidad es algo que se contagia. Como un catarro, pero con mejores resultados. Ésa es una de las principales conclusiones que hemos sacado de este encuentro con tres mujeres, cuyo objetivo es, entre otras cosas, ayudarnos a que nuestra vida personal, profesional y social sea más llevadera. A ver la solución antes que el problema. A no desfallecer en momentos difíciles y a celebrar nuestros logros. Cris Moltó, Raquel Roca y Patricia Ramírez son tres expertas que destilan felicidad y que nos van a ayudar a conseguirla. ¿Cómo? Con pequeños consejos que cualquiera puede poner en marcha. ¡Atrévete!

Rodéate de gente positiva que vea la solución y no el problema

Te proponemos un ejercicio fácil y rápido. Escribe en un folio cinco cosas que creas que te harían feliz y que están al alcance de tu mano (evita sueños como visitar la Luna o tener un hijo con Brad Pitt). Después, trata de ponerlos en marcha cada día sin agobios, sin frustraciones, siendo realista y aceptándote tal y como eres. Llegará un momento en el que habrás cumplido esas cinco cosas y afrontarás el día con mayor entusiasmo y felicidad. Esta propuesta no es nueva sino una de las muchas que la psicóloga Patricia Ramírez nos hace en su último libro, *Cuenta contigo* (editorial Conecta), en el que explica por qué el éxito personal y profesional depende de nosotros. “Nos gusta rodearnos de personas que nos hacen sentir bien, que ven soluciones en lugar de problemas, que hablan de temas atractivos, que tienen sentido del humor. Todo eso genera bienestar y las personas queremos sentirnos así. Mejora nuestro estado de ánimo y, también, nuestra salud”, explica esta psicóloga experta en deporte y acostumbrada a trabajar con jugadores de élite. La siguiente pregunta que nos lanza está relacionada con el poder de la autoestima como vía fundamental para ser feliz. ¿Son los demás los que nos boicotean, nos estresan e impiden alcanzar nuestros sueños... o quizá somos nosotros mismos? Y es que no es la primera vez que alguien echa la culpa a los demás

de su mala racha, de su tristeza y apatía. Una excusa fácil y que, según los expertos, hay que evitar a toda costa. “Siempre digo que es muy importante creer en uno mismo para lograr el equilibrio y ser feliz. Lo primero que recomiendo es que nos preguntemos si la vida que llevamos es la que nos gustaría, si eres lo que deseas ser. Porque en el momento en el que encuentras una respuesta a la pregunta, también encuentras una guía, una motivación para cambiar.” No se trata de convencer a nadie, es difícil que alguien haga algo que no desea hacer o para lo que no está preparado. Pero en el momento en el que encuentras qué le da sentido a tu vida, qué te inquieta, emociona, apasiona... también empiezas a encontrar un camino para el cambio. “La fuerza de voluntad es importante, pero necesitamos saber en qué invertirla”, asegura Ramírez.

Una mente flexible, real y abierta a cualquier cambio

La felicidad no debe entenderse nunca como una especie de vida en un mundo rosa e irreal sino, más bien, un estado en el que puedas ser tú y sentirte a gusto. Por eso es tan importante estar abiertos al cambio, huir de la apatía y no permanecer en la zona de control permanentemente. Y es aquí donde entra en juego ese potencial que todos tenemos dentro y que podemos desarrollar para lograr una vida más plena y feliz. Eso sí, a veces, a falta de un pequeño empujón. “Todos necesitamos ayuda de alguna manera porque somos seres sociales. Pero la ayuda nunca debería suplir nuestra responsabilidad y autonomía. Debemos educar y formar para que la gente tenga una buena autoestima, que le permita creer en su potencial y gestionar su vida solo. Es decir, tomar decisiones sin importarles el juicio de valor o la opinión de los demás. Cuanto más fuerte y sana sea nuestra autoestima, menos necesitaremos del empuje de los demás”, afirma Patricia Ramírez. Y es que para ser feliz necesitas activar lo que esta psicóloga conoce como el método ON, es decir, despertar nuestros sentidos y sustituir frases como →

**“ES INCOMPATIBLE
ABURRIRSE
CON SER FELIZ”**

Raquel Roca

qué pereza me da todo, por: venga, soy capaz. “Amigos del ON son la flexibilidad, la tolerancia con uno mismo, el esfuerzo y la perseverancia. También recomiendo ver de vez en cuando películas que hablan de superación personal, traer a la memoria hechos emotivos o escuchar música que te ponga las pilas y te transmita energía positiva.”

Tu felicidad pasa por estar motivada en el trabajo

Nos pasamos más de la mitad del día en el trabajo, por lo que encontrar la felicidad en el entorno laboral es una pieza fundamental que hay que saber desarrollar. Y de eso sabe mucho la periodista y experta en consultoría digital Raquel Roca, que considera imprescindible no aburrirse en el trabajo para ser feliz, porque, entre otras cosas, lo que nos motiva, despierta, ilusiona es tener experiencias diferentes. “Aunque nos hemos vuelto demasiado burgueses y a menudo preferimos no salir de nuestra zona de confort (aunque ésta en verdad no sea nada comfortable), tener retos, factibles, eso sí, es lo que nos pone chispas en los ojos y en la mente. Lo único seguro que no cambia en esta vida es el cambio, que además en esta era digital significa cambio exponencial, más rápido. Por eso, cuando hablo del perfil del trabajador que mejor encaja en el futuro, el *knowmad*, menciono siempre su característica principal: una mente flexible y abierta al cambio”, explica Roca.

Si necesitas ayuda, ¡pídelala!

Esta necesidad de que tu trabajo no sea una tortura para ti ha llevado a que muchas empresas se estén planteando incluir psicólogos en sus organigramas. “Yo prefiero otro perfil que se está implementado en las empresas más punteras, sobre todo las tecnológicas como AirBnb. Hablo del *Chief Employee Experience*, es decir, una persona ligada al departamento de recursos humanos cuyo trabajo consiste en velar por el bienestar de los empleados. Ojalá un día todas las compañías tengan este perfil entre sus filas, pues significará que al fin hemos entendido que el activo más valioso en la compañía son las personas, y que la productividad crece al mismo nivel que la

sensación de felicidad de los empleados.” Una de las preguntas que más le suelen hacer a Raquel Roca en todas las conferencias que da por el mundo es cómo deben ser las personas con éxito: “Siempre lo asocio a personas incansables, imbatibles en sus sueños e ideales, persistentes, coherentes, preocupadas por su propia mejora, pero también por la mejora de quienes tiene a su alrededor, que generan sus relaciones desde la generosidad y el *win-win*. Excepto claras excepciones, la mayoría tenemos bien desarrolladas estas habilidades en nuestro entorno personal, si logramos aplicarlas a nuestro entorno profesional, ganaremos grandes dosis de felicidad”, comenta Roca.

Eleva tu dosis de capital emocional

Cris Moltó es una mujer todoterreno. Escribe libros, tiene un programa de radio y da charlas como coach especialista en psicología positiva, entre otras cosas. Y sabe perfectamente lo importante que es cuidar las relaciones personales para tener una vida más plena y feliz. “Las relaciones personales nos permiten crear lazos de unión mediante los que compartir y sentirnos aliviados cuando las cosas no van como nos gustaría. También, contribuyen a nuestro particular crecimiento personal: facilitan elevar nuestro nivel de tolerancia, empatía y cambio de perspectiva por la apertura de mente que nos supone. De manera espontánea, nos hacen ver que nuestra forma de ver el mundo y entender la vida no es la única, sino una de las múltiples posibles. Algo así, enriquece y favorece el desarrollo de nuestras propias habilidades sociales.”

Cuida tus amistades y siente que formas una piña con ellas

En su libro *59 segundos*, el investigador y profesor de psicología Richard Wiseman demostró que la felicidad está en esos momentos que compartimos con nuestros amigos, en las risas cuando estamos con ellos. Por eso es tan importante cuidar tus relaciones personales para tener una vida plena. Patricia Ramírez nos precisa cómo. “No hay una norma. Hay personas que necesitan ver a su familia cada fin de semana y otras que les basta con hablar una vez al mes. Lo

“CELEBRA TUS
LOGROS CON
LOS QUE AMAS”

Cris Moltó



Happy in bloom, de Clinique (61 €)



La biblioteca de los libros rechazados, de David Foenkinos (editorial Alfaguara).



Ultra Boost X, de Adidas. (179,95 €).



Rooney Mara y Dev Patel en la película *Lion*.

— 24 horas para ser feliz —

07.00 HORAS Entrena tu cuerpo haciendo ejercicio, da igual el que sea, para mantenerte fuerte y liberar las endorfinas necesarias.

08.00 HORAS Energía y confianza con un desayuno saludable y un fantástico look que incluya un tacón: ¡gústate y siéntete bien!

11.00 HORAS Pon el modo sol en tu cabeza y no dejes que nadie te traiga un nubarrón. Recuerda que tienes el mando a distancia de las emociones.

13.00 HORAS Si estás de vacaciones, aprovecha para cultivar tu mente leyendo un buen libro o yéndote de compras.

14.00 HORAS Intenta salir a comer fuera del lugar de trabajo. Es una manera de desconectar y de resetear tu mente de las preocupaciones.

16.00 HORAS No te trates con dureza ante los errores, ¡inunca funcional! Háblate con amabilidad, como si lo hicieses con una amiga.

18.00 HORAS Busca un poco de tiempo libre para ti, para perderlo, para respirar, para pensar en tus hobbies. Ver una película es una opción.

20.00 HORAS Date un capricho el día que puedas y sal de la rutina. ¿Un ejemplo? Comparte una cena con tu pareja o amigos.

21.00 HORAS Aprovecha para hablar con los tuyos, comentarles cómo te ha ido el día y hacerles participe de tus logros.

23.00 HORAS Antes de irte a la cama, concédele un rato para pensar en tu mañana: cómo (y con quién) es el futuro que deseas. ¿Un consejo? Dibújalo, ponlo donde lo veas, reflexiona sobre ello.

importante es poder elegir el tipo y frecuencia de relación que quieres con la gente y no verte obligada a estar más de lo que desees. A las amistades se las cuida con detalles, un mensaje, una llamada, estar pendiente de ellos. Acordarte de sus fechas, de sus hijos. La amistad y las relaciones, también las del trabajo, hay que regarlas. A la gente le gusta relacionarse con personas de trato fácil, aquellas que

no tienen dobleces, que sonríen, a las que no necesitas adivinar cómo se han levantado para saber cómo dirigirte.”

Exige tu derecho a disfrutar de las ventajas del placer anticipatorio

Es sin duda, uno de los consejos más prácticos que Patricia Ramírez ofrece en su libro. El llamado placer

anticipatorio, cuyos beneficios suelen ser inmediatos. Nuestro cerebro se prepara para lo que programamos, si esperamos una situación adversa, nuestra atención

“EQUIVÓCATE Y HUYE DEL FRACASO”

Patricia Ramírez

estará pendiente de las señales negativas, pero si es al revés, si anticipas que puede ser positivo, tendrás más posibilidades de lograrlo. “A mis pacientes siempre les digo que repitan en voz alta que tienen derecho a ser felices, a disfrutar de sus proyectos y decisiones sin sentirse juzgados. También, a equivocarse y a volver a intentarlo cuando estimen oportuno. Y sobre todo a no sentirse fracasados por sus errores.” Cris Moltó insiste en lo importante que es celebrar y reconocer tus logros. “Concluye tu día pensando en un mínimo de tres cosas que te hayan hecho sentir exitosa y orgullosa de tus actos. La sensación de bienestar y satisfacción será una manera fantástica de sentirte bien contigo misma y elevar tu autoestima. ☺