# Tal Ben-Shahar

Doctor en psicología y filosofía, Tal Ben-Shahar tiene el récord de la asignatura con mayor número de estudiantes de la historia de la Universidad de Harvard: más de 1400 alumnos por semestre. Gracias a su curso de Psicología Positiva, el profesor Tal Ben-Shahar se ganó pronto entre los estudiantes el apodo del "profesor de la felicidad". Sus lecciones desde la ciencia sobre cómo afrontar la vida con entusiasmo y alegría han saltado del aula para convertirse en bestsellers de éxito mundial. Ben-Shahar es autor de libros como "Elige la vida que quieres" o "Practicar la felicidad", entre otros, en los que nos habla sobre las emociones y el aprendizaje, la creatividad, la capacidad de innovación, y en definitiva, la mejora de la vida diaria de las personas. Las relaciones sociales, la amistad, el manejo de las emociones negativas o las rutinas cotidianas para aumentar la felicidad, son algunas de las claves que comparte en sus clases sobre la ciencia de la felicidad en universidades como IDC-Herzliya (Israel) y en conferencias de todo el mundo. ¿Se puede aprender a ser feliz? La respuesta de Ben-Shahar es "sí, podemos cambiar nuestros niveles de felicidad", pero va más allá y reclama que deberíamos enseñar en las escuelas a ser felices.

# ***La Ciencia de la Felicidad - Tal Ben-Shahar***

**TRANSCRIPCIÓN**

Tal Ben-Shahar.
Hola, mi nombre es Tal Ben Shahar. Soy escritor, profesor, y estudio el campo de la felicidad.
00:17
Zuberoa Marcos.
Tal, muchas gracias por venir, es un placer tenerte aquí. Vamos a hablar sobre la felicidad, que es el santo grial de todas las personas. Sobre cómo vivir felices. ¿Por qué la felicidad es un tema tan en boga?
00:35
Tal Ben-Shahar.
La felicidad es un tema muy en boga en la actualidad y lleva siéndolo desde hace miles de años. Aristóteles, uno de los padres de la filosofía occidental, habla de la felicidad como el fin más elevado de la humanidad. Confucio habla de religión. Habla de la felicidad en este mundo y en el más allá. Pero hoy en día se habla más tanto en los periódicos como en los bares. Está en todas partes, y la pregunta es por qué. Creo que la respuesta es que en la actualidad, por primera vez, hay una ciencia de la felicidad. Una cosa es filosofar sobre la felicidad, hablar de la relación entre la religión y la felicidad en este mundo o en el más allá. Pero cuando hay una ciencia de la felicidad que aporta herramientas reales que puedes aplicar, ya sea en tu vida o en la de tus hijos, o en tu organización, eso es algo diferente, y a la gente le interesa.
01:36
Zuberoa Marcos.
Me alegra que hayas introducido el concepto de «ciencia de la felicidad». Cuando la gente piensa en la felicidad, normalmente relacionan ese estado con alcanzar un objetivo o experimentar placer en el momento presente. ¿Es una buena definición de felicidad? ¿O deberíamos definirla de otra forma?
02:03
Tal Ben-Shahar.
Sí, casi nadie entiende cómo alcanzar la felicidad. La mayoría dice: «Si tengo éxito seré feliz». Ya sea al alcanzar riquezas o fama, o alcanzar un determinado objetivo profesional o personal, si una mujer o un hombre acepta salir conmigo, si mis objetivos se cumplen. Por desgracia, no funciona así. Por eso a menudo vemos personas con mucho éxito, con mucho dinero y muy realizadas que son muy infelices. Porque creen que si consigues un objetivo determinado, si consigues este hito, entonces serás feliz. Pero lo consiguen, cumplen su objetivo, ganan un montón de dinero, y siguen sin ser felices. Y no solo no son felices, también se sienten perdidos porque están desilusionados.

Hasta ese momento tenían la ilusión de que cuando lleguen ahí serán felices, pero llegan y no son felices, no pueden ni sustentarse en la ilusión. Alcanzar un objetivo no nos hace felices a largo plazo. Sí que sentimos una subida en nuestros niveles de bienestar, pero dura poco. Se ha investigado a quienes ganan la lotería. Gente que gana millones de dólares, es su sueño hecho realidad. Creen que serán felices para el resto de su vida. En tres meses han vuelto al punto de partida, pero más desilusionados. Se ve en profesores de universidad, que se han pasado la vida luchando para ser titulares. Cuando llegan a titulares creen que serán felices para siempre, pero les dura un mes, seis meses como mucho. Llegar a un punto determinado conlleva un bienestar temporal, no a una subida permanente en el nivel de felicidad.
03:47
Zuberoa Marcos.
¿Y qué es lo que dice la ciencia de la felicidad sobre lo que nos hace felices?

***Las personas que expresan gratitud con regularidad tienen más éxito***

***Tal Ben-Shahar***

03:55
Tal Ben-Shahar.
La ciencia de la felicidad nos dice cosas de sentido común. Muchas de esas cosas ya me las decía mi abuela. Ahora la ciencia le da la razón. Por ejemplo, las relaciones son lo más importante para una vida feliz. A nivel individual, se realizaron investigaciones por parte Martin Seligman, padre de la psicología positiva y sus colegas sobre la gente más feliz del mundo. ¿Qué les diferencia? Y descubrieron que una de las dos cosas que les diferencian es que tienen unas relaciones íntimas sólidas. Eso puede referirse a las relaciones románticas pero también amistades, familia… No son relaciones perfectas, porque en las relaciones más íntimas hay desacuerdos y conflictos. Pero tienen esas relaciones y son una prioridad en su vida. En el mundo de hoy en día, con la tecnología que nos rodea, y que pronto estará dentro de nosotros, las relaciones reales, no las virtuales, han pasado a un segundo plano. Y eso, por desgracia, resta felicidad a la gente. Las relaciones son muy importantes para la felicidad.
05:04
Otra cosa clave para la felicidad es la gratitud, el reconocimiento. Oprah hablaba de ello en mil novecientos noventa y nueve, cuando no había ciencia al respecto. Hoy sí que la hay. Y ha demostrado que quienes expresan gratitud con regularidad y no dan por hecho lo que tienen, no ignoran los problemas, pero tampoco ignoran lo que tienen, estas personas no solo son más felices y más optimistas, también tienen más éxito y consiguen sus objetivos, físicamente están más sanos.

Así que realmente fortalecemos nuestro sistema inmunológico cuando nos concentramos en ser agradecidos. Mi palabra favorita es «apreciar». «Apreciar» significa dar las gracias por algo. Pero la palabra «apreciar» tiene otro significado: Aumentar el valor. Si metes dinero en el banco, con suerte aumenta de valor y tienes más. Los dos significados de «apreciar» están conectados. Porque cuando aprecias las cosas buenas de tu vida, las cosas buenas se aprecian y tienes más. Y la conexión no es meramente etimológica, hay pruebas científicas que demuestran que cuando aprecio a mi pareja, cuando aprecio mi trabajo, cuando aprecio mi vida, las cosas buenas en mi vida aumentan de valor y tengo más.
06:32
Zuberoa Marcos.
Hablando de la amistad y de las relaciones humanas en general, has mencionado un concepto muy hermoso del que me gustaría que hablaras más. El concepto de los «hermosos enemigos».
06.48
Tal Ben Sahar.
La frase «hermoso enemigo» viene de un texto de Ralph Waldo Emerson, que fue un filósofo estadounidense del siglo XIX. Lo que escribió en su ensayo sobre la amistad es que en un amigo él no busca un montón de concesiones, una persona que le dé la razón en todo lo que diga. Lo que busca es una persona que le desafíe, que le presione, que sea un hermoso enemigo que le ayude a alcanzar la verdad. ¿Qué buscas en un amigo? ¿Buscas a alguien que te diga sí a todo? A veces necesitamos una palmadita, alguien que nos diga que somos geniales a pesar de todo. Pero a largo plazo, queremos a alguien real. Que nos diga cuando no está de acuerdo, que nos desafíe, que nos ayude a alcanzar la verdad, a ser mejores personas, a tener más éxito, a ser más felices. Ese es el amigo de verdad, no una persona que nos da la razón a todo lo que decimos. Eso también tiene que ver con las relaciones. Hay muchas investigaciones sobre relaciones románticas. Y demuestran que, a largo plazo, para mantener la felicidad dentro de la relación, también tiene que haber conflicto. Si estáis de acuerdo en todo… No me refiero a la fase de enamoramiento donde nuestra pareja es perfecta. Cuando dejan de ser perfectos, cuando nosotros dejamos de serlo. Ahí es cuando necesitas un hermoso enemigo. Y los conflictos ayudan a elevar la relación, y también elevan a cada individuo. Hay un texto precioso de David Schnarch . En su libro Passionate marriage habla de cómo el matrimonio o cualquier relación larga, es una máquina de crecimiento. Y crecemos a través del conflicto, a través del desacuerdo, a través de un hermoso enemigo. No basta con ser un enemigo, con tener conflicto, obviamente también tenéis que pasarlo bien, experimentar alegría juntos. Hay que tener las dos cosas: lo hermoso y el enemigo. Eso lleva a la felicidad a largo plazo.
09:05
Zuberoa Marcos.
Además del conflicto, se tiene la idea de que tener emociones negativas, como la tristeza, como el enfado, nos impide ser felices. Pero tú sostienes que, en realidad, esas emociones nos ayudan en la

búsqueda de la felicidad. Me gustaría que nos explicaras qué papel juega el sentirnos mal para alcanzar una vida más plena y feliz.
09:41
Tal Ben-Shahar.
Me alegra que me lo preguntes, es una parte importante de ser feliz. Cuando empecé a dar este curso en Harvard tenía ocho alumnos en clase. Dos se la dejaron y me quedé con seis. Mi ego se resintió un poco. Pero recuerdo que un día me fui a comer, y un alumno que no estaba en mi clase se me acercó y me dijo: «¿Puedo sentarme?», y yo dije que sí. Se sentó conmigo y me dijo: «He oído que das una clase sobre felicidad». «Sí, Psicología positiva». Y me dijo: «Mis compañeros de piso están en tu clase». Eran dos de los seis alumnos. Y entonces me dijo: «¿Sabes? Ahora que das una clase sobre felicidad debes ir con cuidado». Y dije: «¿Por qué?». «Tienes que andarte con ojo». Y yo dije: «¿Y eso?». «Porque si te veo infeliz, me chivaré a ellos». Al día siguiente lo comenté en clase y les dije a mis seis alumnos: «Lo último que quiero que penséis es que siempre estoy feliz. O que vosotros, cuando acabe el curso, estaréis siempre aquí arriba». Solo hay dos tipos de personas que no experimentan dolor, como enfado, tristeza, ansiedad, decepción, envidia, miedo… Hay dos tipos de personas que no sienten emociones dolorosas. El primero son los psicópatas, no pueden sentir emociones dolorosas. El segundo tipo de persona que no las siente son los muertos. Sentir emociones dolorosas es una buena señal: No eres un psicópata y estás vivo. Podemos trabajar con eso.
11:28
Zuberoa Marcos.
Pero el problema que hay hoy en día es muy serio, y es que la gente cree que ser feliz significa ser feliz todo el tiempo. Que si alguna vez sientes tristeza, ansiedad o envidia hacia tu mejor amigo, o miedo, significa que te pasa algo malo. Lo que te pasa es bueno. Lo malo sería si no pudieras sentir estas emociones. Cuando rechazamos estas emociones, he ahí la paradoja, estas se fortalecen y se intensifican. Pero si dejamos que estas emociones fluyan a través de nosotros, y lloramos, hablamos con nuestro mejor amigo, escribimos un diario para expresar nuestras emociones, si dejamos que fluyan a través de nosotros será más probable que se marchen, y será más probable que nos abramos a las emociones placenteras y alegres.
Si dejamos que las emociones negativas fluyan a través de nosotros será más probable que se marchen

***Según Martin Seligman, padre de la psicología positiva: 'las relaciones son lo más importante para una vida feliz'***

***Tal Ben-Shahar***

12:20
Zuberoa Marcos.
Siempre tengo la sensación de que vivimos en una era de perfeccionismo emocional. Que siempre tenemos que ser felices, siempre tenemos que sentirnos bien, estar sonrientes… Es muy artificial.
12:34
Tal Ben-Shahar.
Sí, tienes toda la razón. Hace poco más de diez años, un año tuve a dos alumnos haciendo su tesis conmigo. Uno de ellos escribió sobre el perfeccionismo físico y el otro sobre el perfeccionismo emocional. Me pareció algo interesante y gracias a ellos me di cuenta de lo relacionados que están. El que escribió sobre perfeccionismo físico analizó el efecto de las portadas de las revistas sobre nosotros. ¿Cómo afectan las fotos retocadas, a las mujeres, sobretodo, y cada vez a más hombres, a la apariencia que quieren dar de cara al mundo exterior? Y el otro alumno escribió: ¿Qué pasa con tantas sonrisas? Entonces eran los inicios de Facebook. ¿Y qué se ve en Facebook? Todos sonríen y están estupendos. Menos yo, porque a veces estoy triste. Yo no estoy bien, pero no voy a poner eso en Facebook porque no quiero revelar mis defectos. Estamos llegando al punto en el que pensamos que lo normal es que todo sea genial, todos viven felices y comen perdices, menos yo. Y la presión que ejerce eso sobre la gente provoca mucha infelicidad, y por eso necesitamos leer. Ayer salió un nuevo estudio que dice que el nivel de depresión adolescente está subiendo. Estas cosas no paran de salir. Hay tasas sin precedentes de infelicidad, depresión, ansiedad. Y en gran parte se debe a que no nos damos permiso para ser humanos, para sentir emociones dolorosas, porque son algo esencial de las vidas de todos. Incluso de las vidas felices, o especialmente de ellas.

14:16
Zuberoa Marcos.
Es un tema muy importante sobre todo en los adolescentes. En esta generación, casi todos ellos han crecido con Internet y los smartphones. Viven en lo que yo llamaría una «burbuja digital de felicidad». Y esto nos lleva a un tema que también es muy controvertido. ¿Cómo la tecnología, tan importante en nuestras vidas, nos está ayudando a ser más felices o más infelices? ¿Qué relación hay entre la tecnología y la felicidad?
14:58
Tal Ben-Shahar.
La analogía que yo utilizaría para comprender el papel que juega la tecnología o el valor que asignamos a la tecnología es la de la electricidad. ¿La electricidad es buena o mala? Pues depende. Si uso la electricidad para alumbrar y para hacer funcionar una máquina de soporte vital, entonces la electricidad es buena. Pero si uso la electricidad para electrocutar a un inocente, entonces no es buena. Con la tecnología pasa igual. La tecnología en sí misma es un poder, es una fuerza. Se puede usar para el bien o para el mal. Hace poco se puso en contacto conmigo Shaun, que era mi mejor amigo a los diez o doce años. No habíamos vuelto a hablar, vivimos en países distintos, pero gracias a la tecnología ahora estamos en contacto. Es maravilloso. Mi hermana se casó con un hombre maravilloso. Se conocieron a través de la tecnología. Al mismo tiempo, la tecnología también nos trae mucha infelicidad. Por ejemplo, se ha estudiado que cuantas más horas pase alguien, de cualquier edad, en las redes sociales, más solos se sienten. La soledad es el indicador número uno de depresión. Cuando abusas de la tecnología y dejas de lado otras cosas importantes, como las relaciones reales, como el movimiento, el ejercicio físico, lo pagas muy caro con la infelicidad. Como en muchas cosas en la vida, todo es cuestión de moderación.
16:36
La moderación, para nosotros… Yo tengo tres hijos. Nuestros hijos tienen límites en cuanto a la tecnología, en cuanto al contenido, pero también, y no menos importante, en cuanto a la cantidad. No es solo la calidad, también la cantidad de tiempo que pasan delante de la pantalla, y nosotros también nos limitamos. Cuando llegamos a casa por la noche y estamos en familia, no hay tecnología: teléfonos, televisión y ordenador están apagados. Estamos en el presente.
17:07
Zuberoa Marcos.
Tú has viajado por el mundo hablando sobre la felicidad. ¿Cuál es el principal motivo de infelicidad que te has encontrado en la gente?

***La respuesta es sí, podemos cambiar nuestros niveles de felicidad. No es fácil. Hay una parte genética. Sin embargo, depende principalmente de las decisiones que tomamos***

***Tal Ben-Sahar***

17:19

Tal Ben-Shahar.

Hay varios motivos para la infelicidad. Uno de ellos es lo que se piensa que lleva a la felicidad o la apariencia de la felicidad. ¿Qué es lo que conduce a la felicidad?. La gente piensa que las metas, los logros les harán felices. En cuanto a la imagen que tienen de una vida feliz, esperan que haya una falta de emociones dolorosas. Estas dos cosas son barreras para la felicidad. También la tecnología. La tecnología impide que la gente conecte realmente. Te hablaré de un estudio que pone esto de relieve. Lo realizó Daniel Kahneman , Premio Nobel de Economía, pero es psicólogo y ha investigado mucho sobre bienestar. Daniel Kahneman, con su estudio, quería saber cuál era el paisaje emocional de la vida de las mujeres profesionales. Mujeres profesionales tanto de Estados Unidos como de Europa. Lo que él quería entender era cómo se sentían estas mujeres en el trabajo, con sus parejas, con sus hijos, cuando van de compras, cuando comen… Hicieran lo que hicieran, ¿cómo se sentían? Por cierto, los resultados del estudio son aplicables a los hombres también. El descubrimiento más interesante es que estas mujeres, ya fuera en Europa o en Estados Unidos, no disfrutaban especialmente del tiempo con sus hijos. Es un resultado sorprendente porque no es que no quisieran a sus hijos. Para casi todas estas mujeres los niños eran lo más importante de sus vidas. ¿Y por qué era? Porque cuando estas mujeres estaban con sus hijos no estaban realmente con ellos. Estaban ahí físicamente, pero al mismo tiempo estaban al teléfono, o mandando mensajes, trabajando, pensando en algo que no han hecho o que deben hacer luego. No estaban presentes. Y cuando se juntaba todo… No eran felices estando con sus hijos, o hablando por teléfono con un amigo, o trabajando. Cuando se juntaba todo, era demasiado. La cantidad de actividades afectaba la calidad de la experiencia. Y eso es lo que nos está pasando en el mundo moderno. Cada vez hay más gente que no está presente, no son plenamente conscientes de lo que están haciendo. Y ocurre en Estados Unidos, en Europa, en China y en Australia. La gente no es capaz de disfrutar de la gran cantidad de actividades que pueden generar felicidad en sus vidas porque no están presentes.

20:14

Zuberoa Marcos.

Seguro que ya te lo han preguntado miles de veces: ¿La felicidad puede aprenderse? ¿Se puede aprender a tener una vida más feliz?

20:26

Tal Ben-Shahar.

Eso espero. Muchas veces les digo a mis alumnos que soy la persona adecuada para enseñar felicidad. Porque yo no nací con genes de la felicidad. Me metí en el estudio de la felicidad debido a mi propia infelicidad. De lo contrario no estaría aquí. Empecé como informático, hoy en día estaría

programando en vez de leyendo publicaciones académicas. La respuesta es sí, podemos cambiar nuestros niveles de felicidad. No es fácil, y hay una parte de genética. Sin embargo, mucho depende de las decisiones que tomamos. Y con decisiones no solo me refiero a las más grandes como: ¿A quién elijo para pasar el resto de mi vida? ¿Qué trabajo busco? ¿Qué camino tomo? Me refiero a las decisiones pequeñas. Por ejemplo, ahora mismo: ¿Decido estar agradecido por estar donde estoy? Estoy agradecido, gracias. ¿O  decido salir a correr? ¿O  a dar un paseo? ¿Cuando estoy con mi mejor amigo, decido apagar el teléfono para estar con él totalmente? Son pequeñas decisiones que se acumulan. Porque dando un pasito, otro pasito y otro pasito acabas recorriendo el camino de tu vida.
21:43
Zuberoa Marcos.
Tienes una idea preciosa de los rituales y de lo importantes que son para ayudarnos a tener una vida más feliz. Me gustaría que nos hablaras de ello.
21:58
Tal Ben-Shahar.
En lo que respecta a realizar cambios, resulta que la filosofía se equivocaba y la religión tenía razón. Me explico. Hace dos mil quinientos años, Sócrates, padre de la filosofía occidental, dijo que conocer el bien es hacer el bien. O sea, que cuando sé que algo es bueno, correcto, justo, ético, entonces lo haré automáticamente. Por desgracia, aunque Sócrates era un hombre muy inteligente, en este caso se equivocaba. Porque si conocer el bien bastara para hacer el bien, todos comeríamos exclusivamente comida saludable, estaríamos siempre tranquilos y seríamos agradables con todo el mundo, y nos limitaríamos a hacer lo correcto. Pero no siempre lo hacemos, a menudo hacemos cosas de las que luego nos arrepentimos. Porque conocer el bien no implica necesariamente hacer el bien. La religión, por otro lado, tenía razón. La religión comprendía que para realizar cambios no basta con saber algo conceptualmente, y que necesitamos practicarlo, una y otra vez. Decirlo una y otra vez. Por eso al rezar se dice la misma plegaria, ya sea para dar las gracias a Dios por el pan de cada día, o por estar vivo. Lo haces todos los días, o al menos una vez a la semana. Porque la repetición, la ritualización es la clave.

***Uno de los mantras que repito siempre a mis alumnos y a mí mismo es: 'aprende a fracasar o fracasa para aprender'***

***Tal Ben-Sahahar***

23:30
Y hoy hay estudios que lo demuestran. Los teólogos no conocían esos estudios, pero Dios lo sabe todo, así que debía conocer esos estudios hace miles de años. Y es que cuando repites algo una y otra vez tus vías neuronales cambian. Te pondré el ejemplo de uno de los primeros estudios en esta área. Se realizó en Londres. Los taxistas londinenses nuevos tenían que memorizar el mapa de Londres. Memorizar el mapa de Londres es mucho más complicado que memorizar el de Nueva York. Para aprenderte el mapa de Nueva York basta con saber contar. Londres es una ciudad más antigua, y las calles son intrincadas y complejas, como un laberinto. Durante meses… Esto es de antes del GPS. Los taxistas se pasaban meses memorizando cada calle de Londres. Y descubrieron que en este período la parte del cerebro asociada con la visualización, el córtex visual, se hacía más grande. Porque repetían, estudiaban una y otra vez, día tras día, y en esa parte del cerebro las vías neuronales se hacían más gruesas. Se producía un cambio en el cerebro.
24:48
Esto es lo que pasa cuando algo sale de forma natural. ¿Cuántas veces tuvo que darle a la pelota Rafael Nadal antes de que le saliera de forma natural? Ahora no tiene ni que pensar en mover la mano para darle. No lo piensa. ¿Por qué? Porque lo ha hecho una y otra vez. Y lo mismo ocurre con cualquier hábito. Hay un monje francotibetano, Matthieu Ricard, que pregunta lo siguiente… Intenta que la gente medite con regularidad. Sabemos que la meditación es buena. Dice: «La gente dice que no tiene tiempo, pero ¿puedes tocar una sonata de Mozart sin practicar cientos de miles de veces? Hacen falta años para tocarla bien. ¡No se puede! ¿Por qué esperáis que formar hábitos de felicidad…? ¿Por qué creéis que basta con comprender y luego hacerlo? No se puede nadar solo con la teoría, hay que practicar». Lo mismo pasa con los cambios psicológicos. Si quieres ser más agradecido, tienes que practicar con regularidad. Con un ritual cada noche o al menos una vez a la semana para dar las gracias por lo que tienes en tu vida. Con el tiempo, esas vías neuronales asociadas con la gratitud, con el aprecio hacia el mundo, se fortalecerán y saldrá naturalmente. Del mismo modo que quizás ahora mismo te salga de forma natural centrarte en las cosas que no tienes en tu vida. En cierto modo, esculpimos el cerebro a través de rituales. Y si repetimos una acción positiva, lo esculpimos de forma positiva.

***Con treinta minutos de ejercicio físico regular tres veces por semana no sólo estaremos más sanos sino también más felices.***

***Tal Ben-Shahar***

26:31
Zuberoa Marcos.
¿Qué rituales te han funcionado a ti en tu propia búsqueda de la felicidad?
26:38
Tal Ben-Shahar.
Pues… Daré algunos ejemplos. El primero es que sabemos que el ejercicio físico regular, con tan solo treinta minutos tres veces a la semana, no es mucho, de ejercicio aeróbico o por intervalos, pero treinta minutos tres veces a la semana no solo nos hace más sanos, nos hace más felices. Equivale a la medicación psiquiátrica más potente. El ejercicio físico funciona igual que la medicación psiquiátrica. Libera norepinefrina, serotonina y dopamina en el cerebro. Mi ritual es ir tres veces a la semana a hacer ejercicio, a toda costa. Aunque esté de viaje, hago ejercicio. Aunque esté cansado, hago ejercicio. Otro ritual es que cada noche antes de acostarme expreso mi gratitud. Escribo las cosas por las que estoy agradecido. Y otro ritual es mi cita semanal con mi mujer. Muchos amigos nos dicen: «Venga ya, ¿una cita semanal un ritual? Qué poco romántico. ¿Dónde queda la espontaneidad?». Y yo les digo: «¿Espontaneidad? Tenemos tres hijos pequeños y trabajamos los dos. ¿Espontaneidad? Tendríamos una cita una vez al año, con suerte». Así que tenemos un ritual en nuestra relación. Tenemos rituales familiares. Siempre nos reunimos para la cena. Son muy importantes. También tengo un ritual negativo. Antes, cada mañana al levantarme miraba las noticias. Soy adicto a las noticias. El problema es que antes de darme cuenta había pasado hora y media y aún seguía leyendo las noticias. Pero el mejor momento para escribir es por la mañana. Así que creé un ritual negativo: no leer las noticias por la mañana. Y me puse un ritual positivo: escribir por la mañana. Ya me enteraré de las noticias por la tarde. Y si mientras duermo el mundo se acaba, alguien me avisará. Así que no pasa nada si no leo las noticias en ese preciso momento.
28:41
Zuberoa Marcos.
Tal, estamos de acuerdo en que la felicidad puede aprenderse, que podemos instaurar rituales para tener una vida más feliz. ¿Por qué los colegios no enseñan esto a sus alumnos?
28:58
Tal Ben-Shahar.
Muy buena pregunta, reflexiono mucho sobre ello. Nosotros hemos creado un programa que implantamos en colegios, pero es una gota de agua en el mar. Martin Seligman, el padre de la Red

de Académicos de la Psicología Positiva, habla mucho con padres y profesores y les hace dos preguntas. La primera es: ¿Qué querríais para vuestros hijos? ¿Qué es lo que más queréis para ellos? Y los padres dicen: «Queremos que sean felices, que tengan buenas relaciones, que sean resilientes, que sean capaces de superar las adversidades, y queremos que encuentren alegría y sentido en su vida». Y todas estas cosas estupendas. Hace una lista de lo que los padres dicen que quieren para sus hijos. Y entonces dice: «Primera lista hecha. Vamos a la pregunta número dos: ¿Qué aprenden vuestros hijos en el colegio?». «Matemáticas, escritura, geografía, historia…». Y casi no hay coincidencias entre las dos listas. No es que la segunda lista no sea importante. Es muy importante aprender matemáticas, ciencia, historia y escritura. Claro que son importantes. Pero ¿por qué los colegios ignoran casi por completo la primera lista? Especialmente ahora que tenemos una ciencia de la felicidad. Entendería que hace cincuenta o cien años los colegios hubieran sido reticentes a introducir la idea de alguien de lo que es la felicidad. Porque a saber si funcionará. Hoy hay ciencia que podemos probar y lo estamos haciendo en estos momentos. Estamos haciendo intervenciones de prueba en los colegios. Y los resultados están siendo impresionantes.
30:49
Ahora mismo estamos en colegios estudiando el impacto de una intervención psicológica positiva. Y lo que nos encontramos es muy interesante. Sí, los estudiantes son más felices, más resilientes, gozan de mejores relaciones, y, además, el conflicto y la violencia en los colegios está disminuyendo a raíz de estas intervenciones. Y curiosamente sus notas están mejorando. No solo nos volvemos más felices, también nos volvemos más listos cuando nos centramos en esa primera lista. Afecta positivamente también a la segunda lista.
31:26
Zuberoa Marcos.
Un profesor que quiere ayudar a un alumno a tener una vida con sentido y más feliz, para conseguirlo, ¿tiene que replantearse el plan de estudios? ¿Tenemos que replantearnos la educación para incorporar esto?
31:49
Tal Ben-Shahar.
Idealmente, sí, creo que deberíamos replantearnos los colegios y lo que aportan. Porque ya sabemos que el mundo del mañana, o incluso el de dentro de cinco minutos, va a ser muy distinto del mundo actual. La enseñanza, en la manera en que se ha planteado históricamente se vuelve obsoleta muy rápidamente. Y lo que tenemos que hacer es enseñar técnicas atemporales. Siempre es importante para la gente, como ya he dicho, desde Aristóteles y Confucio, la búsqueda de la felicidad ha sido muy importante. Las relaciones siempre han sido importantes y lo serán dentro de mil años. Tenemos que centrarnos en eso. La creatividad, la innovación, cada vez es más importante. Será importante dentro de diez años y seguramente dentro de mil. ¿Cómo ayudamos a la gente a que sea más innovadora? Sabemos que hay técnicas para conseguirlo. Una de ellas es el incremento de las

emociones positivas, si incrementamos la felicidad de la gente, se vuelven más creativos y tienen más pensamientos originales. Todas estas cosas hay que enseñarlas.
33:02
Idealmente, los políticos y los educadores deberían reunirse y replantearse la educación moderna, incorporando la primera lista: relaciones, significado, felicidad, resiliencia, etcétera. Sin embargo, incluso en una clase tradicional un profesor puede cambiar muchas cosas. Y lo primero que hay que hacer es predicar con el ejemplo. Mahatma Gandhi dijo: «Sé el cambio que quieras ver en el mundo». Antes de nada, si mi profesor o profesora realiza algo significativo para él o para ella, es más probable que yo también busque algo que sea significativo. Si mi profesor se permite a sí mismo ser humano, y habla de sus fallos, sus decepciones, eso es enseñar dando ejemplo, será más probable que yo me permita ser humano. Esta es la primera regla de la buena enseñanza, del buen liderazgo y de la buena paternidad: Sé el cambio que quieras ver en los que te rodean.
34:14
Zuberoa Marcos.
¿Esto es lo que hacías en tus clases de Harvard? Porque tienes una clase en Harvard que tiene mucho éxito sobre psicología positiva. ¿Qué técnicas enseñabas a tus alumnos? ¿Qué actividades?
34:29
Tal Ben-Shahar.
Hay unas cuantas cosas. En primer lugar, todo está basado en investigaciones. Era una clase académica, no un seminario de autoayuda. Aprendían con las investigaciones más actuales y las mejores en el área de la psicología en general. Esa es una cosa. En segundo lugar, yo enseñaba dando ejemplo. Es decir, todo lo que yo enseñaba lo probaba yo mismo. Si hablaba sobre gratitud, les mostraba mi diario de la gratitud. Si hablaba de ejercicio físico, ellos sabían que iba al gimnasio porque a menudo me veían allí. Si les hablaba sobre escribir diarios, les decía que yo escribía un diario y a veces compartía con ellos cosas de mi diario. Todo se basaba en el ejemplo. En tercer lugar, a través de las historias. Yo creo mucho en las historias. La investigación científica es necesaria, pero luego hay que buscar una historia que contar. Por ejemplo… Cuando cuento la historia del permiso para ser humano les cuento las dificultades a las que me enfrenté la noche anterior. Me sentía decepcionado porque me habían rechazado un artículo en un periódico, y les conté lo triste que estaba. Les doy ejemplos e historias de mí mismo y de otros. Lo importante es la acción, que ritualicen lo que han aprendido. El gimnasio se llenaba mucho más cuando yo daba mi clase. Sé que muchos de los alumnos, a día de hoy, años después, escriben un diario. Había un gran énfasis en la acción. Todo era científico, había ejemplos personales, historias, y la ritualización de lo que habían aprendido.

36:27
Zuberoa Marcos.
Me gustaría retroceder un poco, a cuando hablabas del estudio que Martin Seligman hizo preguntando a los padres lo que querían que fueran sus hijos. Como has dicho, la primera respuesta será que quieren que sean felices. Pero, como padre de tres hijos, sabes que no siempre lo mejor para tus hijos es lo que los hace felices. Los padres siempre tienen que lidiar con esta tensión. ¿Cómo pueden lidiar con esta tensión y además criar niños felices?

***La psicología positiva permite que se reduzcan los conflictos en las escuelas y que los estudiantes sean más felices y resilientes***

***Tal Ben-Shahar***

37:10
Tal Ben-Shahar.
Lo más importante que debemos hacer los padres es entender qué es la felicidad. La felicidad no es sonreír todo el rato, o que no haya ninguna tensión. De hecho, cuando les ponemos las cosas demasiado fáciles, porque queremos que sean felices, de verdad, cuando se lo ponemos muy fácil, a largo plazo no les ayudamos. Fíjate en esta analogía. Imagina que vas al gimnasio porque quieres tener músculos. Y ves que lo que menos pesa es una pluma y haces así. Así no vas a ningún sitio. Lo mismo pasa en la vida. Si las cosas son muy fáciles, no te haces fuerte, resiliente. Y sabemos que la resiliencia es clave para la vida en general, y para los niños también. Poner las cosas demasiado fáciles a corto plazo a menudo es una mala inversión a largo plazo. Los padres deben encontrar el equilibrio. Por un lado, que dejen que los niños lidien con dificultades. Y al mismo

tiempo, que no los pongan en una situación con la que no puedan lidiar y se vengan abajo. Es una delgada línea.
38:27
Por eso el psicólogo infantil Donald Winnicott habla de la madre que es suficientemente buena. No es una madre perfecta. No hay madres ni padres perfectos. Son suficientemente buenos. Ser suficientemente bueno implica cometer errores como padre. Y no pasa nada. Pero siempre nos movemos entre muy fácil y muy difícil. Hay que encontrar el término medio que hace que el niño se desarrolle y al mismo tiempo tenga apoyo. Es importante que los padres entiendan que la felicidad no se trata solo de emociones placenteras. También es el sentido. Y algo que dé sentido requiere trabajo duro, dedicación y sacrificio. Y no pasa nada, es una característica importante. El trabajo duro para dar ejemplo como padre y también para exigírselo a los niños.
39:19
La felicidad consiste en cultivar relaciones. Por eso es importante que los padres den ejemplo en las relaciones. Ya sea con los padres, ya sea con los niños, ya sea con amigos… Dar ejemplos de relaciones reales. Cuando los padres comprenden la felicidad en todo su contexto, pueden dar a sus hijos una vida rica y satisfactoria, no solo atendiendo a sus necesidades inmediatas, lo cual les hará más mal que bien. Cuando veo a los padres comprar a sus hijos todo lo que quieren, que les solucionan todos los problemas que tienen en el colegio, eso no es bueno para los niños. Los niños tienen que aprender a tenerse en pie. Literalmente, cuando un niño empieza a andar, no lo están sujetando siempre, dejan que se caiga. Así es como aprenden. Tienen que aprender a lidiar con las dificultades de sus vidas.
40:19
Zuberoa Marcos.
¿Qué tres consejos darías a los padres?
40:28
Tal Ben-Shahar.
El primer consejo que les daría es un consejo de la educadora italiana Maria Montessori. Su idea era, básicamente, que no debemos hacer por los niños lo que pueden hacer ellos mismos. En otras palabras, si al niño le cuesta atarse los zapatos, claro que nosotros lo hacemos más rápido y si tenemos prisa se lo hacemos. Pero si no tenemos prisa, podemos dejar que lo hagan ellos. Si al niño le cuesta mucho montar algo o abrir algo, que les cueste, no pasa nada. Ese es el primer consejo que daría. Dejar que, aunque les cueste, si saben hacer algo, que lo hagan. Y más vale que se pasen haciendo que se queden cortos. Es decir, más vale que tú hagas poco en vez pasarte haciendo. Paternidad sin control, todo lo posible.
41:22
El segundo consejo sería el amor incondicional. Este es un concepto muy malentendido. El amor incondicional no significa darles todo lo que ellos quieran. No, significa que aceptamos sus

emociones incondicionalmente pero ponemos unos límites muy claros en su comportamiento. Por ejemplo, un niño puede sentir muchas cosas. Puede sentir odio hacia su hermano o su hermana pequeños porque ahora ellos no reciben tanta atención. Y eso es legítimo. Pueden sentir enfado hacia ti y es legítimo. Sin embargo, hay límites muy claros en sus comportamientos. No pueden pegar a su hermano o su hermana, y no pueden estropearte la cena con una rabieta. Que la tengan en su cuarto. Hay límites muy claros en el comportamiento pero aceptación incondicional de sus emociones. Hay que darles permiso para que sean humanos.
42:24
Por último, el tercer consejo es: predica con el ejemplo. Cuando llego a casa, a menudo comparto con mis hijos mis experiencias. Comparto las experiencias maravillosas y las experiencias dolorosas. Los niños no necesitan un modelo perfecto, necesitan a un ser humano como modelo. Y ellos nos respetan como padres. Lo que hacemos con frecuencia importa mucho más que lo que decimos.
42:53
Zuberoa Marcos.
Has hablado mucho sobre la importancia de las relaciones para la felicidad. Pero hay una idea que has mencionado mucho que también es muy importante en la vida: Encontrar un proyecto que vaya con nosotros, encontrar el trabajo que amamos. En uno de tus libros, La búsqueda de la felicidad, hablabas del proceso MPS. Me gustaría que nos explicaras brevemente en qué consiste el proceso MPS.
43:31
Tal Ben-Shahar.
Encontrar algo importante que hacer… Idealmente, nuestro trabajo nos dará significado y placer. Pero si solo durante una o dos horas al día, o incluso dos horas a la semana hacemos algo que sea significativo, podemos llegar lejos. Yo introduje el proceso MPS, siglas en inglés de «significado», «placer» y «puntos fuertes». Le pido a la gente que haga una lista de todas las cosas del mundo que son significativas para ellos. Para mí es hablar y ayudar a la gente, para mí son significativas las matemáticas, escribir… Lo que sea. Pasar tiempo con los niños, caminar por la playa. ¿Qué es significativo para ti?

***Algunos de los indicadores principales de la felicidad son las relaciones íntimas y profundas, simplificar nuestra vida, hacer ejercicio físico regularmente y darnos permiso para ser felices***

***Tal Ben-Shahar***

44:18
Y luego les pido que hagan una lista de las cosas que les son placenteras. Yo disfruto resolviendo ecuaciones, charlando con gente, o estando yo solo. ¿Con qué disfruto? ¿Qué me da placer? Y, finalmente, ¿qué se me da bien? ¿Cuáles son mis puntos fuertes? Quizás las matemáticas, escribir, hablar en público… Sea lo que sea, hago una lista de mis puntos fuertes. Y luego les pido que busquen las coincidencias entre estas listas: Lo que es significativo para mí, lo que me da placer y mis puntos fuertes. Y donde coincidan, ahí es donde puedo hallar la mayor felicidad en la vida. Te puedo dar un ejemplo personal. Investigar es uno de mis puntos fuertes. En mi vida he hecho buenas investigaciones. También me resulta muy significativo. Creo que puede cambiar el mundo y hacer que sea un lugar mejor. Pero investigar no me da placer. Por eso decidí centrarme menos en la investigación en mi carrera académica. La música es muy significativa en mi vida y me da mucho placer. Pero canto de pena, no es mi punto fuerte. Por eso decidí no dedicarme a la música. Por otro lado, enseñar me resulta muy placentero. Me encanta, es muy significativo, y también se me da bien. Por eso decidí dedicarme a esto y centrarme en la enseñanza. Y durante este ejercicio, ya sea para las grandes decisiones como elegir una profesión, o las decisiones pequeñas como dónde irme de vacaciones, hacerse estas tres preguntas puede ser de gran ayuda. Nos hacen conscientes de dónde queremos estar y qué es lo que nos hará más felices.
46:29
Zuberoa Marcos.
Ahora que estamos hablando sobre el trabajo, me gustaría que habláramos también sobre la importancia de incorporar el fracaso. El papel que juega el fracaso para incrementar nuestra resiliencia, nuestra autoestima, nuestra felicidad.
46:56
Tal Ben-Shahar.
Hay muchas investigaciones sobre el fracaso. Básicamente, muestran que las personas con más éxito, ya sea en los negocios, en el arte o en la ciencia, son también las personas que han fracasado más veces. Por ejemplo, se ve con los grandes artistas, los Miguel Ángel, los Da Vinci del mundo. También con los grandes científicos, las Marie Curie o los Thomas Edison. Son también los científicos y artistas que han fracasado más veces. Thomas Edison dijo una vez: «He fracasado para alcanzar el éxito». También se ve con los líderes. Cuando estudias las biografías de líderes, los líderes de más éxito de hoy son los que más fracasaron ayer. Ya sea de niños o en el trabajo. Ahora estoy leyendo una estupenda biografía del fundador de Amazon, Jeff Bezos , titulada La tienda de los sueños. Y en ella se cuenta una historia sobre tres ejecutivos en el Amazon de Jeff Bezos, justo antes de que explotara la burbuja de Internet. Las acciones de Amazon bajaron considerablemente. No pasaban por un buen momento, y se planteaban: «¿Permanecemos en el barco?». Se metieron en una sala e hicieron una lista en una pizarra de todos los éxitos que Jeff Bezos había tenido y todos

los fracasos. Y la lista de los fracasos era mucho más larga que la lista de éxitos. Y ya sabemos dónde está Amazon hoy en día.

***Busca las coincidencias entre lo que es importante y significativo para ti, lo que te gusta y lo que se te da bien. Eso te acerca a la felicidad***

***Tal Ben Shahar***

48:42
Uno de los mantras que repito siempre a mí mismo y a mis alumnos es: Aprende a fracasar, o fracasa en tu aprendizaje. No hay otra forma de aprender. Así aprendemos a andar, cayéndonos. Así aprendemos a escribir, haciendo garabatos. Así aprendemos a comer, poniéndolo todo perdido. Así aprendemos a encestar, fallando. Así aprendemos a ser mejores líderes, mejores parejas o mejores padres. Aprende a fracasar o fracasa en tu aprendizaje. Lo vemos a nivel individual pero también a nivel de organización. Las organizaciones de más éxito en la actualidad son las que aportan lo que Amy Edmondson, de la Escuela de Negocios de Harvard, llama «seguridad psicológica». La seguridad psicológica es la sensación que tienen los miembros de un equipo de que no pasa nada por fracasar, por cometer errores, por admitir que te has equivocado. Que se aprende de ello como individuo, como grupo, como organización. Y las organizaciones que permiten la seguridad psicológica se convierten en organizaciones que aprenden. Continúan creciendo, aprendiendo y al final acaban teniendo éxito.
49:48
Zuberoa Marcos.
Tal, para terminar, hay un tema… Ya lo has mencionado antes. La relación entre la meditación y la felicidad. Porque si vivimos en esta era de perfeccionismo emocional, también vivimos en una era en la que el mindfulness está muy en boga. Sé que tú lo practicabas, no sé si sigues haciéndolo. Sigo

haciéndolo. Sé que practicas meditación trascendental. Y me gustaría saber qué relación hay qué relación hay entre meditación, mindfulness y felicidad y cómo podemos incorporarlas a nuestras vidas para ser más felices. No sé cómo te funcionan a ti.
50:41
Tal Ben-Shahar.
La meditación es un elemento importante de la felicidad. La meditación consiste en estar presente. La cuestión es que podemos practicar meditación sentados, con la espalda recta, los ojos cerrados, las manos así, con las piernas cruzadas. Y eso es genial, tiene su importancia. Pero también podemos practicar meditación en un contexto más general. Por ejemplo, cuando estoy hablando con alguien, si estoy presente, estoy practicando una forma de meditación. Si estoy en el trabajo y experimento lo que el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi llama «fluir», que significa estar en el presente y de repente han pasado tres horas. Eso es una forma de meditación. Aprender a estar presente, ya sea de manera formal o de una manera informal, contribuye en gran medida a la felicidad.
51:33
Como decías, vivimos en una era de distracciones. Tiran de nosotros en distintas direcciones. Y eso nos impide disfrutar el aquí y el ahora. Tara Bennett-Goleman escribió un libro estupendo, Alquimia emocional, en el que habla de cómo podemos tenerlo todo, podemos tener todo el dinero del mundo, el amante perfecto, el trabajo perfecto, y aun así, no disfrutar ninguno. Al mismo tiempo, podemos tener un trozo de pan, podemos estar junto a un amigo, y si estamos totalmente presentes podemos estar muy felices y contentos. Es la presencia de la mente y el corazón la que es un elemento clave de la felicidad. Sin ella es muy difícil ser feliz. Igual que pasa con los músculos físicos, podemos entrenar nuestros músculos de la concentración practicando meditación, dedicándole tiempo, ya sea media hora o si solo tenemos cinco minutos, pues meditamos cinco minutos. Yo lo que más practico ahora mismo es yoga. Me he dado cuenta de que es bueno para el cuerpo y para la mente. Y es una de las actividades que he introducido en mi vida y la ha transformado de forma positiva.

***En mis clases enseñaba siempre 'dando ejemplo'. Todo lo que enseñaba a mis alumnos antes lo probaba yo mismo. Si hablaba sobre gratitud, les mostraba a diario mi gratitud... Todo se basaba en el ejemplo.***

***Tal Ben-Shahar***

52:57
Zuberoa Marcos.
Tal, para poner fin a esta charla, y para resumir todas las ideas de las que hemos hablado… ¿Qué tres ideas o tres consejos te gustaría compartir?
53:12
Tal Ben-Shahar.
Con tu permiso, van a ser más de tres. Pero serán cortos. Primero: relaciones. Son el indicador número uno de la felicidad. Y no nos referimos a relaciones virtuales, sino a relaciones reales cara a cara, íntimas y profundas. Segundo: la importancia de simplificar nuestra vida. Estamos muy distraídos. Simplificar sentándonos a meditar o pasando tiempo con un amigo, o leyendo. Pero haciendo una sola cosa. Mejor ser monotarea que multitarea. A estos momentos yo los llamo «islas de cordura». Es muy importante tener estas islas de cordura en este mundo tan frenético. El ejercicio físico es crucial para la felicidad. Y no hace falta mucho. Treinta minutos tres veces a la semana de ejercicio aeróbico o por intervalos son suficientes. Darnos a nosotros mismos permiso para ser humanos. Dejar que las emociones dolorosas fluyan a través de nosotros, ya sea hablando con alguien, llorando, o escribiendo un diario.
54:30
Expresa gratitud y aprecia lo que tienes. Creemos que vivimos una vida, pero en realidad vivimos un número infinito de vidas. Porque en cada momento hay posibilidades infinitas. Y si elegimos ser agradecidos, nuestra vida seguramente vaya por un camino más positivo. Elegimos la gratitud. Elegimos ser felices. Expresa gratitud, ya sea escribiendo un diario, o compartiéndolo con la familia a la hora de la cena. Y por último, buscar tantas actividades como sea posible que nos proporcionen significado y placer. Solamente una hora al final de un largo día haciendo algo que sea significativo y placentero, dedicándonos a nuestro hobby, pasar tiempo con alguien… Eso puede contribuir mucho a la felicidad del día. Y con el paso de los días, a una vida más feliz.
55:29
Zuberoa Marcos.
Tal, muchas gracias. Con toda seguridad, pasar este tiempo contigo ha hecho que mi día sea más feliz.
55:35
Tal Ben-Shahar.
Gracias