SESIÓN 4: LA FELICIDAD

GRUPO TALLER DE ARTE

Presentación del tema

Para esta cuarta sesión, abordaremos el tema de la felicidad.

Para ello nos serviremos de la figura de Kandinsky, conocido artista coetáneo de Mondrian, que puso un especial énfasis en el sentido de trascendencia y espiritualidad ligado al arte. Es por esto que en este tema hablamos de la felicidad, pues el arte, además de su vertiente artística, es una excelente vía para desarrollar una actitud expansiva y positiva ante la vida. Kandinsky supo explotar esta sensación de placidez y elevación que podemos disfrutar cuando nos quedamos extasiados ante una obra de arte y escribió, para explicárnoslo libros tan recomendables como "***De lo espiritual en el arte"*** o "***Punto y línea sobre el plano***", en el que nos cuenta como si fueran entes vivientes la relación entre elementos dentro de una composición visual. El sentido de armonía de un todo y las partes se aprecia a simple vista en todas sus obras: cómo combina formas y colores, creando un espacio donde se mueven con gran belleza líneas, cuadrados, triángulos y todo tipo de formas geométricas en una amplia gama de colores.

Cuando hablamos de Kandinsky debemos saber que sufría con muy buena fortuna de sinestesia, es decir, que tenía la capacidad de ver los colores atribuyéndoles sensaciones sonoras y no solo auditivas. De ahí que existan tantas composiciones realizadas a partir de cuadros de Kandinsky, pues era como probablemente él podía percibir formas y colores, como si en su cabeza se crearan notas musicales según cada color que, al combinarse, crearan la "sinfonía del cuadro".

Pero, volviendo al tema que nos trae hoy aquí (la felicidad), veamos más en profundidad qué podemos saber de ella…

Desde tiempos inmemoriales, la felicidad ha sido siempre una de las metas más añoradas por el ser humano. Preguntas como ¿es posible atesorar la felicidad? ¿existe un camino que nos garantice ser feliz? han estado en mente de todos desde el inicio de la historia. El ser humano vive por y para la felicidad. Ya vimos en el tema 2 al trabajar el éxito y el fracaso que no es bueno obsesionarse con una meta, porque nos puede obsesionar y hacernos acabar ofuscados, si no logramos llegar a ella. Algo parecido pasa con la felicidad. Si nos empeñamos en ser felices a toda costa, probablemente estaremos más expuestos al sufrimiento y no aprenderemos a sobrellevarlo cuando la vida, siempre al acecho, nos ponga en situaciones difíciles que nos saquen de nuestro ansiado estado de felicidad.

La psicología positiva, que ha tenido gran difusión en las últimas décadas, propugna, por eso, que, más que buscar la felicidad, lo importante es mantener una actitud alegre y optimista, para poder disfrutar de una vida feliz.

La felicidad, dicen los orientales, está en el camino, no en el destino, por más que la sociedad en que vivimos, se empeñe en vendernos productos y objetivos para alcanzar la felicidad.

Dependiendo de la postura que asumamos, desarrollaremos una actitud más o menos proactiva ante la vida, esperaremos a que la felicidad toque a nuestra puerta o, al contrario, saldremos a buscarla.

HISTORIA DE LA FELICIDAD

Hagamos un breve repaso a lo largo de la historia, para ver cómo han abordado el tema de la felicidad diferentes corrientes filosóficas, preocupadas por encontrar la "fórmula mágica", que la hiciera accesible a todos los mortales.

En la ética griega, los filósofos se plantearon ya qué es la felicidad y qué es aquello que hace felices a las personas. Aristóteles afirmaba que ser feliz implicaba sentirse autorrealizado y alcanzar las metas que nos hemos marcado y que ese estado de plenitud y armonía era lo que denominamos habitualmente como felicidad.

Otros filósofos, sin embargo, consideraban que la felicidad significaba valerse por sí mismos y ser autosuficientes, no tener dependencia de nadie. En realidad, para estos otros, no era necesario nada externos, ya que todos albergamos en nuestro interior todo lo necesario para vivir felices, si seguimos una vida sencilla, acorde con nuestra naturaleza. Esta otra vertiente se conocía con el nombre de "cinismo", nada que ver con la acepción que solemos manejar, como podéis ver.

Además, estaban los estoicos, que iban todavía más lejos y encontraban la verdadera felicidad en una vida basada en la razón y la virtud, sin dejarse perturbar lo más mínimo por las comodidades materiales.

Todavía había una corriente más, representada por Epicuro, que, lejos de los estoicos, abogaba por experimentar todo tipo de placeres, tanto físicos como intelectuales, para evitar el sufrimiento, que nos aleja de la felicidad. Los seguidores de esta filosofía se autodenominaban hedonistas y propugnaban el placer de la carne, pero sin excederse, ya que en demasía todos los placeres acaban provocando angustia; por ello entendían imprescindible hallar el punto medio de disfrute de todas las cosas.

Pasados unos cuantos siglos, el racionalismo, con Spinoza como representante, continuaría esta idea de moderación al establecer que, para ser feliz, debemos despojarnos de las cadenas que implican nuestras pasiones. Los racionalistas relacionaron la felicidad no solo con el interior de la persona, sino también con el exterior; para ellos era necesario conocer la realidad, ya que ello nos permite aceptar mejor los sucesos de la vida y, en consecuencia, ser más felices. Comprender el medio que nos rodea es un excelente antídoto para dejar de sentir miedo y odio, ingredientes que no contribuyen favorablemente para la felicidad.

En el S. XIX surge una corriente denominada "Nuevo Pensamiento", para la cual la felicidad no era un estado, sino una actitud mental, un acto de voluntad. Por ejemplo, si uno decide ser feliz, solo por el hecho de haber tomado esa decisión, estaremos encaminados hacia nuestra felicidad. La clave, para estos filósofos, era aceptar nuestra condición y nuestra historia de vida, pues a menudo son los temas inconclusos del pasado, los que nos lastran y nos impiden ser positivos hacia el futuro.

Pero, ¿es posible medir el nivel de felicidad? ¿Cómo sabemos si estamos o no siendo felices? ¿Qué parámetros hay para determinar el grado de felicidad? En algunas universidades, hicieron tests para medir la felicidad. En Wisconsin, por ejemplo, el biólogo molecular Matthieu Ricard, marcó, al ser escaneado su cerebro, cifras muy por encima de la media y fue condecorado con el título del "hombre más feliz del mundo". Según Ricard, el altruismo y la aceptación del presente son las claves para alcanzar la felicidad auténtica. Para ello, dice Ricard, es preciso ser muy perseverantes y focalizarnos siempre en nuestro interior, en lugar de concentrarnos en lo externo, y así, ir haciendo pequeños cambios que nos proporcionen alegría interna.

Un investigador de gran calado en la comunidad internacional, dentro del ámbito de la Psicología Positiva, fue Mihaly Csikszentmihalyi, para el cual la felicidad es el resultado de un estado de "gran conexión", al que denominó flujo... Eso que hoy llamamos "*el flow*". El flujo, según Mihaly, es esa sensación que experimentamos en situaciones en las que estamos muy motivados, absortos en lo que estamos haciendo, hasta el punto de perder la noción del tiempo. Si eso que estamos haciendo nos conduce a nuestro crecimiento personal, nos reporta esa grata satisfacción, es decir, felicidad.

Pero no todos los filósofos han sido tan optimistas. Algunos eran contrarios a aceptar que el ser humano podía ser feliz. Nietzsche, por ejemplo, entendía que los humanos no estábamos concebidos para ser felices, ya que existe en nosotros una tendencia inevitable a querer desear y sufrir por lo inalcanzable. En este sentido, para evaluar la reacción organísmica antes los deseos que nos surgen, muchos neurocientíficos han realizado hipótesis para poder reducir la felicidad a meros cambios bioquímicos que ocurren en el cerebro cuando satisfacemos los deseos que anhelamos.

Pero, ¿podemos realmente conocer la felicidad?

Vemos, al analizar la historia de la filosofía que existen muchas formas de conceptualizarla.

Básicamente podemos reducir a tres grupos o tendencias, la visión de la felicidad:

- Los escépticos, que propugnan la no-existencia de la felicidad, o bien la imposibilidad de alcanzarla plenamente.
- Los optimistas, que sí creen en la felicidad y en que es posible alcanzarla definitivamente.
- Los limitados, que opinan que no existe una felicidad plena y total, sino más bien momentos felices, con los que debemos darnos por satisfechos, cuando podemos disfrutarlos.

Pero no os dejéis engañar. A veces nos engañamos a nosotros mismos con lo que nos hace felices; nos encanta ponernos "comodines", si no encontramos la verdadera felicidad: en una sociedad donde reina el materialismo es fácil confundirse… La publicidad nos vende cada día cientos de oportunidades para adquirir la felicidad, comprando cualquier objeto, que nos dará ese ansiado estado de placer… Ya sea comida, juegos, diversión, fama, notoriedad, bienestar, etc. En estos tiempos es muy fácil apartarnos del camino de una felicidad, para disfrutar una felicidad "instantánea". Y así, mientras somos felices durante ese momento, nos olvidamos de lo infelices que hemos podido ser anteriormente, como si nos anestesiáramos.

Es importante, por ello, saber que la felicidad no es un producto que se pueda comprar o vender; por definición la felicidad es algo subjetivo, que cada uno experimentamos de forma diferente… Y está sujeta a disfrutar cosas o situaciones concretas no universales; es decir, lo que a uno le pone contento, porque le agrada, puede ser que a otra persona le haga sentirse infeliz. No todos compartimos los mismos gustos, ni nos gustan las mismas cosas. Tampoco podemos generalizar sobre si una situación es propicia o adversa, porque, al fin y al cabo, cada uno experimenta la vida de una manera *personal*.

Lo que hemos de tener en cuenta es que, en cualquier caso, la felicidad puede caducar y, por mucho que nos gustaría a veces que un momento se prolongara por toda la vida, es posible que sea duradero, pero también puede verse alterada, porque cada día vivimos situaciones nuevas. De ahí la importancia de tener una actitud alegre y confiada en lo que vendrá. Y de ahí, también, que se diga que la felicidad no ha de ser una meta, sino un camino a recorrer; cuanto mejor sea nuestra actitud hacia lo que emprendemos, mejor nos sentiremos y más felices estaremos.

LOS SECRETOS DE LA FELICIDAD

Vamos a dar aquí algunas pistas que algunos filósofos y personas famosas han dado sobre la felicidad:

> No hay un camino a la felicidad; la felicidad es el camino
>
> *Buda Gautama*

> El secreto de la felicidad no se encuentra en la búsqueda de más, sino en el desarrollo de la capacidad para disfrutar de menos.
>
> *Sócrates*

> El hombre que hace que todo lo que le lleve a la felicidad dependa de él mismo, y no de los demás, ha adoptado el mejor plan para vivir feliz.
>
> *Platón*

> La felicidad depende de nosotros mismos.
>
> *Aristóteles*

Platón sostenía que todos perseguimos la felicidad, solo que de diferente manera: unos quieren ganar dinero, otros tener familia, otros tienen grandes metas profesionales, otros quieren vivir su vida viajando, otros disfrutan ayudando a los necesitados, cuidando animales, bailando y cantando, o sencillamente paseando, leyendo un libro o viendo una película con amigos. Cada cual posee el secreto de su propia felicidad. Para descubrirlo, deberás saber quién eres y qué quieres. Adquiere aquí un especial interés la conocida frase ***"Conócete a ti mismo"***, porque si sabes lo que te hace verdaderamente feliz, te será más fácil encaminarte en esa dirección.

"Psicología" de la felicidad

Tras habernos aproximado a una definición básica de la felicidad, veamos algunos aspectos un poco más complejos de la felicidad. Es fácil hablar de la felicidad, pero debemos comprender que la felicidad no viene nunca sola; nos gusta, por algún motivo, darle connotaciones. Si nos preguntan cómo somos felices, seguro que a todos se nos ocurrirían cosas. Pero pongamos, por un momento, el foco, no en la felicidad, sino en los "complementos" de la felicidad: ¿cómo percibimos la idea de felicidad? ¿Es para nosotros un deseo inalcanzable o es algo muy fácil de encontrar? ¿Nos obligamos a ser felices o aceptamos los momentos que la vida nos ofrece, en que nos sentimos un poco tristes e infelices? ¿Vivimos buscando la felicidad o es algo que, por el contrario, nos llega sin darnos cuenta? ¿Qué importancia tiene en nuestra forma de vida sentirnos felices? ¿Asumimos bien cuando somos infelices? ¿Nos gusta, tal vez, pasarlo mal? ¿Somos mártires del dolor o aladines del hedonismo?

Aquí van algunas ideas, que pueden ayudarte a profundizar un poco en el tema:

- **LA FELICIDAD EN RELACIÓN A NOSOTROS O AL EXTERIOR (LOCUS CONTROL)**

Existe un término en psicología llamado el "locus control" que indica el grado de afección que tenemos de un punto de vista por nuestra manera de pensar e interactuar con el entorno. Hay personas, en las que el locus control reside en el exterior: dan mucha importancia a lo de fuera y sienten como un gran condicionante a la hora de actuar cómo repercuten sus acciones en el exterior. Este tipo de personas necesita estar en consonancia con el entorno para sentirse bien.

Otras personas radican el locus control en el interior y dan mayor significación a su situación vital interior, a sentirse bien consigo mismos, independientemente de las circunstancias que imperen en el interior. Es conocido el dicho de Séneca "*el sabio se contenta con su suerte, sea cual sea, sin desear lo que no tiene. La gran bendición está dentro de nosotros y a nuestro alcance"*.

- **LA FELICIDAD EN RELACIÓN AL TIEMPO**

No sabemos si Lao Tzu existió o no realmente, pero desde luego su filosofía ha dado la vuelta al mundo, sea este un personaje real o ficticio. Lao Tzu afirmaba que *la razón de su felicidad era vivir el presente*. Ciertamente, su piensas todo el rato en lo que pasará en un futuro, acabarás generando ansiedad y estrés y no podrás disfrutar del momento. También puede ocurrirte que estés todo el tiempo pensando en el pasado, en cuyo caso puede que una excesiva nostalgia por el ayer te impida vivir el momento presente.

- **LA FELICIDAD COMO OBLIGACIÓN**

Dicho así suena un poco tajante, pero esto es lo que decía Inmanuel Kant:

"más que un deseo, alegría o elección, la felicidad es un deber"

Según Kant, la felicidad no es algo abstracto, que obedezca al destino, sino que es uno mismo, cada persona, la que ha de decidir, por su propio carácter, orientar su comportamiento acorde con sus deseos. Actuar en contra nuestra es sernos desleales. Por eso, Kant ve la felicidad como una obligación para con nosotros mismos, porque si no somos felices, es porque, en realidad, nos estamos traicionando nuestros deseos o lo que nos dicta el corazón.

- **LA FELICIDAD por SER PODEROSOS**

El filósofo Nietzsche introduce con la felicidad lo que él llamó "voluntad de poder". Según él, cuando experimentamos que crece en nosotros la fuerza interior y sentimos una gran vitalidad, podemos darnos cuenta de que hemos superado alguna adversidad que nos oprimía. Es entonces cuando notamos la felicidad. Por eso, para él:

"la felicidad es un sentimiento de que el poder crece y hemos superado una resistencia"

- **FELICIDAD COMO EVITACIÓN DEL DOLOR**

Podemos también hablar de la felicidad como aquel estado que no nos reporta nada de dolor. Stuart Mill, perteneciente a la filosofía utilitarista, mantenía que el deseo de ser feliz era el mayor de todos los deseos del ser humano. En términos generales, para S. Mill, la búsqueda del placer y la huida del dolor son los mecanismos principales que gobiernan la conducta. Una manera de alcanzar la felicidad, para él, sería limitar los deseos en vez de satisfacerlos, ya que de esa manera evitaremos pasar por el dolor de ver nuestros deseos insatisfechos.

- **ALL YOU NEED IS LOVE**

Y llegamos al gran Bertrand Russell, filósofo británico para el cual el amor es el ingrediente necesario para conseguir la felicidad. El amor, sostenía Russell, ayuda a romper el ego y superar la vanidad que nos impide ser felices. Ser cautos en el amor, pensar más en nosotros que en los demás, olvidarnos de nuestra capacidad de amar… es lo que nos desvía del camino de la felicidad.

- **LA FELICIDAD: UNA MARIOPSA CAPRICHOSA**

Thoreau, conocido escritor por su obra Walden, habla de la importancia de vivir de acuerdo a nuestros ideales. En su libro narra su experiencia de vida en una cabaña en el bosque a la que se retira para vivir su vida con más intensidad, lejos de toda servidumbre. Para Thoreau la felicidad no se ha de perseguir, porque la felicidad es como una mariposa, cuanto más vas detrás de ella, más te eludirá, pero si vuelves tu atención a otras cosas, viene y se posa suavemente sobre tu hombro.

- **LA FELICIDAD: UNA MARIOPSA CAPRICHOSA**

Por último, me gustaría hacer mención de una idea del filósofo español Ortega y Gasset: *"la felicidad consiste en encontrar algo que nos satisfaga por completo"*. Para él, cuando lo que hacemos en nuestra vida coincide con lo que queremos ser, estaremos experimentando la felicidad. Podríamos decir que estaremos, entonces igualando una ecuación temporal:

Nuestra vida proyectada (la que deseamos, aquello que queremos alcanzar o llegar a ser) y lo que él llama "nuestra vida efectiva" (a lo que dedicamos el tiempo) coinciden en un mismo canal en la medida en que obramos de acuerdo a nuestras inquietudes y motivaciones. Automáticamente, entonces, nos sentimos felices, porque alineamos nuestro proyecto a futuro con nuestra realidad.

EL CUERPO Y LA FELICIDAD

Dejemos un rato las teorizaciones y veamos algo más práctico: ¿Qué le ocurre a nuestro cuerpo cuando estamos alegres?

Cuando somos felices, experimentamos en el organismo una sensación de alegría y optimismo, normalmente derivada de algún acontecimiento: puede ser el nacimiento de un bebé o algo tan sencillo como el olor de una flor o la caída de una hoja.

A nivel emocional, podemos sentir una gran gama de reacciones, desde la euforia hasta el llanto.

La ciencia ha comprobado que cuando vivimos sentimientos de alegría se activan en nuestros cuerpo pequeñas células químicas, denominadas neurotransmisores, que transmiten señales a las neuronas del cerebro, que son interpretadas como "alegría" o "felicidad". Otra posible definición de la felicidad sería, entonces la de un estado de euforia transitorio, derivado de la liberación de dopamina y serotonina, que son los neurotransmisores ligados a la experimentación de la felicidad. De hecho, se ha comprobado clínicamente que las personas con tendencia a la depresión poseen niveles más bajos de serotonina. En cambio, cuando algo nos hace felices, el cerebro comienza a liberar estos componentes químicos al sistema nervioso, causando reacciones sobre el organismo, por ejemplo, a través del flujo sanguíneo (se sonroja la cara, se acelera el corazón, etc.).

Cada emoción que sentimos (miedo, tristeza, alegría…) afecta al cerebro por medio de estos neurotransmisores, existiendo una relación bidireccional entre emociones y cerebro. Por eso, si te sientes deprimido, actividades sencillas como pueden ser salir a caminar, ver la naturaleza, acariciar

a una mascota o abrazar a un ser querido pueden ayudarte a que esos neurotransmisores hagan mejor su trabajo y mejore tu estado de ánimo. De esa forma puedes, a partir de tus actos, influir y regular tu sistema nervioso autónomo.

A la inversa, también el sistema nervioso, a través del lóbulo frontal del cerebro registra el estado emocional en que estamos y manda la información a través del tálamo para que ejecute respuestas emocionales, que le permitan compensarse en situaciones en que se encuentre demasiado excitado con un exceso de neurotransmisores (ej. Manda órdenes de incrementar la respiración, acelerar la digestión o dilatar las pupilas).

Por eso vemos que, cuando ocurre algo especialmente divertido y nos reímos o vivimos un estado de euforia desmedida, nuestro cuerpo actúa automáticamente aumentando su ritmo para adecuarse a la situación. Si la actividad que nos reporta satisfacción, en lugar de ser muy dinámica es más relajada (por ejemplo, un paseo por el bosque, nadar en flotador en la playa…), por el contrario, nuestro cerebro mandará órdenes de apaciguarse a los músculos y a la respiración, para adaptarse al entorno.

Es difícil decir si viene primero la emoción o la respuesta corporal, ya que fisiología y sentimientos están muy estrechamente vinculados.

Lo que has de comprender es que toda excitación emocional puede afectar al organismo en muy diversas formas: el cuerpo influye en las emociones, tanto como las emociones en el cuerpo. Poseemos músculos involuntarios que pueden contraerse o extenderse, afectando a órganos como el estómago, los intestinos, la vejiga, el tracto digestivo (ejem, ejem). Por eso puede de repente apetecernos comer un helado cuando vemos una heladería, porque de repente deseamos aquello que vemos y nuestro cerebro dice: “uy, yo quiero uno de esos… Y empieza a generar saliva para abrirnos la sensación de apetito, con el fin de que vayamos a satisfacer ese deseo corporal que nos ha surgido”. ¿A cuántos de vosotros no les da ganas de ir al baño antes de un examen? Es porque estáis nerviosos y dice el cerebro, uy, esta tensión la tengo que liberar que no puedo estar así… y manda a los intestinos moverse para que expulsen lo que tienen dentro… Así es que los nervios, aunque los vivimos como algo mental, también tienen una componente física.

La sonrisa como medida terapéutica.

Pero, ¿se puede engañar al cerebro para elevar el estado de ánimo? La respuesta es SI.

El cerebro no es más que un mero medidor de niveles corporales. Una sonrisa forzada o fingida, aunque no tengamos ganas de reír, también puede ayudar al cerebro a segregar serotonina cuando estamos tristes y así, incrementar nuestros niveles de felicidad.

El problema es que el cerebro es muy listo y no se deja engañar fácilmente. De hecho, muchas de las órdenes que manda al cuerpo son inconscientes, hasta el punto que es más probable que el propio cerebro sepa mejor que nosotros mismos cómo nos encontramos. Dirás, pero si yo soy mi cerebro, ¿cómo va a saber él más de mí que yo? Pues porque muchas veces ni nosotros mismos nos comprendemos.

¿O acaso no te han sonado alguna vez las tripas cuando todavía no era la hora de comer?

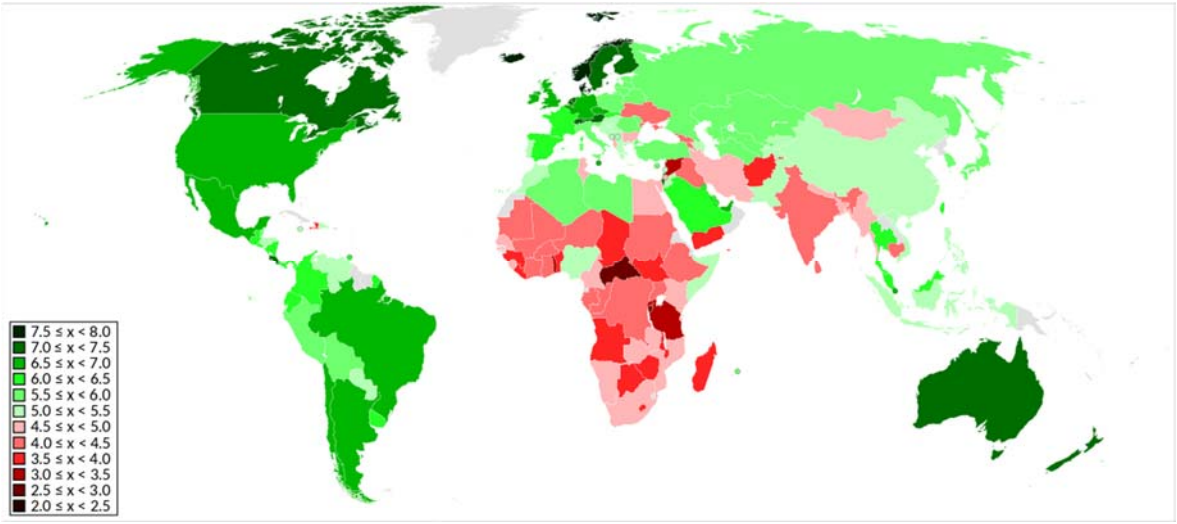
¿Te crees tú capaz de controlar la dilatación de las pupilas cuando te gusta un chico o una chica? ¿O de dejar de temblar cuando pasas frío? ¿Puedes tal vez decirle al cerebro: "oye, no me arrugues los dedos de la mano si me paso mucho tiempo en la bañera…" o "si paso mucho tiempo en la nieve, no me pongas las orejas y la nariz rojas". Hay muchas situaciones en que el cerebro actúa por sí mismo, sin pedirnos permiso, porque reacciona inconscientemente.

BENEFICIOS DE ESTAR ALEGRE

Queremos terminar la lección de hoy nombrando algunos de los beneficios que tiene estar alegre.

Por lo que hemos dicho anteriormente sobre la relación entre el cuerpo y las emociones, no nos debe extrañar que estar alegre mejore el sistema inmune; la alegría también ayuda a aumentar la longevidad. No en vano, una de las esperanzas de vida mayores la tienen los habitantes de Bután, país asiático donde se dice que están los habitantes de la tierra donde se han detectado los niveles más altos de felicidad.

Mapa con los resultados de la medición de los países más felices (2017)



Los países en verde son los más felices, mientras que los que están coloreados de rojo los menos.

los países en verde oscuro son los que mejor resultado han obtenido

y los países en rojo oscuro los que peor resultado han obtenido

Además, estar alegre combate el estrés y el dolor y promueve una mejor predisposición para llevar un estilo de vida más saludable.

Curiosamente existen alimentos que favorecen la secreción de niveles de serotonina, así como hay otros que nos deprimen; por eso hay gente que decide hacerse estudios para ver qué alimentos favorecen o perjudican su organismo. ¿Cómo crees que influyen en tu felicidad la leche y la fruta

que te tomas en el recreo? Aaaaah, ¿Qué tú eres de los que prefieres un bocadillo o una palmera de chocolate? Oye, si eso te hace feliz… ¿Le has preguntado a tu cuerpo, a ver qué opina?

No hemos hablado mucho de las actividades para ser más felices, porque, como hemos dicho, eso depende de cada persona y debes descubrirlo tú. Sin embargo, me parece llamativo el dato de que en todos los idiomas predominen las palabras alegres sobre las tristes. ¿Se te ha ocurrido pensar en alguna palabra especialmente alegre en alemán? Yo recuerdo que me hizo mucha gracia cuando aprendí cómo se dice en alemán "parchís"… Se dice ¡¡"hombre-no-te-enfades"!! Y si vieras los berrinches que me pegaba yo cuando perdía de pequeño jugando al parchís… Ay, si lo hubiera sabido antes, lo que me hubiera reído.

Otras cosas curiosas: los perros distinguen perfectamente cuándo sus dueños están alegres o enfadados y a veces; cuando estamos muy muy felices, podemos llegar a llorar de alegría; la risa también sirve para limpiar las impurezas de los ojos, porque al segregar lágrimas de risa se nos limpian los ojos; y reírnos sirve también para combatir la timidez (mira tú, por eso hay gente tímida que se ríe cuando le dices algo, va a ser por vergüenza :D)

¡¡¡Qué contradictorios somos los humanos…!!!

En fin, creo que por hoy ya es suficiente.

Os invito a leer el último documento en el que te contamos posibles actividades para trabajar la felicidad. Recuerda poner el foco en tu actitud y ser fiel a ti mismo. No intentes engañar a tu cerebro… ¡¡No funciona!!

Nos vemos.

Hasta la próxima sesión. Que lo disfrutes.

Para inspirarte

Como cada sesión propondremos algunas canciones y libros que te pueden inspirar. Si conoces más que estén relacionados con el tema, puedes enviarlos al mail comoesfueraesdentro@gmail.com

CANCIONES RECOMENDADAS (tema: la felicidad)

- La casa azul - ¿Qué Se Siente Al Ser Tan Joven?: https://www.youtube.com/watch?v=TOLQqZHWRk4&list=RDTOLQqZHWRk4&start_radio=1&t=92
- Nena Daconte – Tenía tanto que darte https://www.youtube.com/watch?v=rd8ZFtD5rM8
- The Black Eyed Peas - I Gotta Feeling (Official Music Video) https://www.youtube.com/watch?v=uSD4vsh1zDA
- Lykke Li- I Follow Rivers (Letra Ingles-Español) https://www.youtube.com/watch?v=Vqub4-bDCek
- Somewhere over the Rainbow - Israel "IZ" Kamakawiwo'ole https://www.youtube.com/watch?v=V1bFr2SWP1I
- The Divine Comedy - Tonight we fly https://www.youtube.com/watch?v=93-pZYeiRRA

LECTURAS RECOMENDADAS (tema: la felicidad)

CUENTOS, CÓMICS Y OTRAS CURIOSIDADES RECOMENDADAS (tema: la felicidad):

Uff, estoy muy cansado después de toda esta retaíla para pensar más.

Voy a hacer una prueba a ver quién ha llegado a leer hasta aquí…

2 preguntas:

1. ¿Retaíla es con h o sin h?
2. ¿Recuerdas alguna película o libro en que hayas llorado de felicidad al verla o leerlo?

Pues ya sabes…

O O

V

^^^^^^^^

Si lo deseas, puedes compartirlo en: https://lacanoadepapel.blogspot.com/

O cuéntanos los títulos en: comoesfueraesdentro@gmail.com

¡Que vaya muy bien!