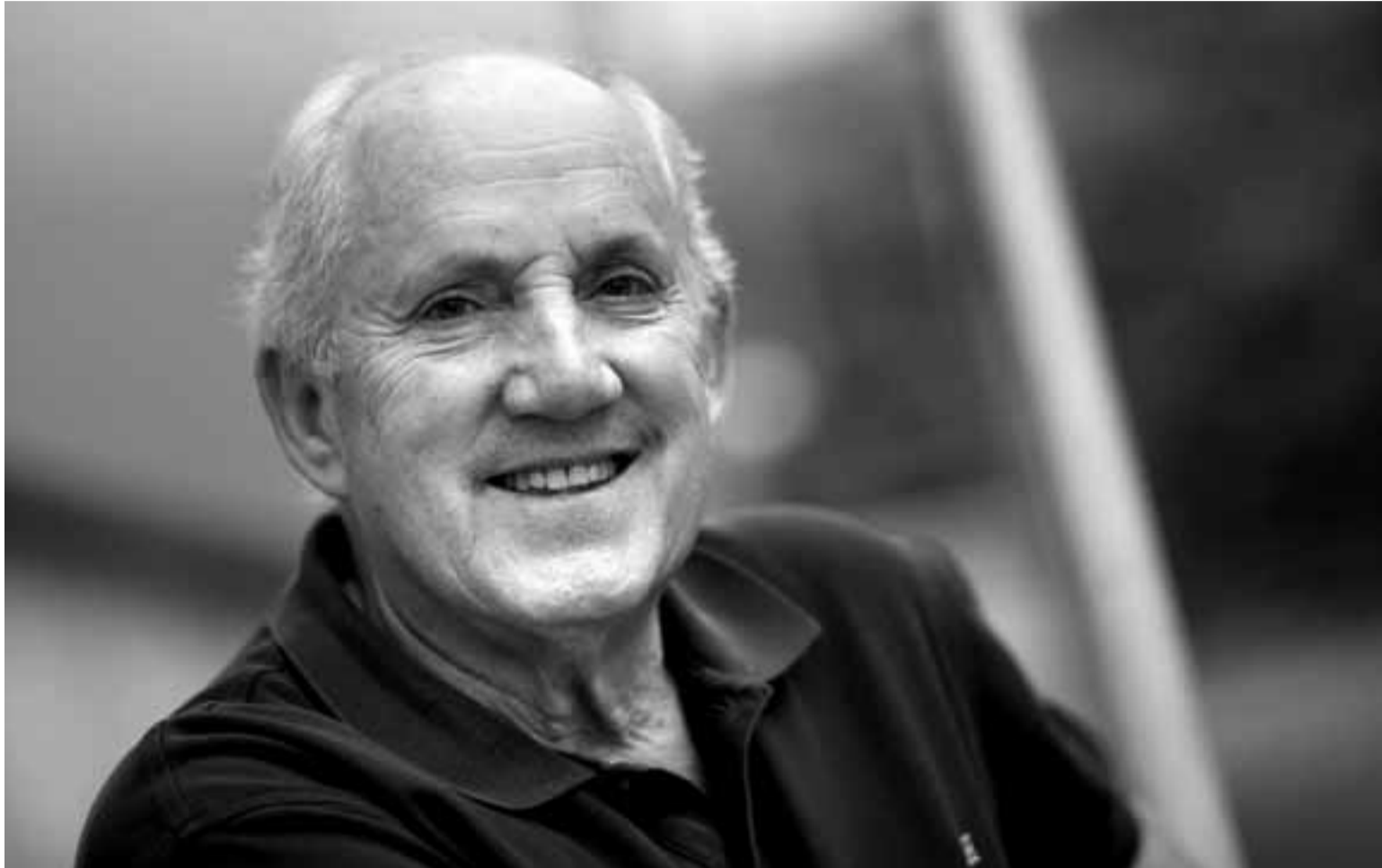


**EMILIO GARRIDO** PSICÓLOGO Y AUTOR DE 'LA CIENCIA DE LA FELICIDAD. ¡CIEN HERRAMIENTAS PARA SER FELIZ!'

# “Se aprende a ser feliz y un 40% de nuestra felicidad depende de nosotros”



Emilio Garrido Landívar, marcellés de 72 años, está jubilado pero sigue 'muy activo' escribiendo y aportando segundas opiniones.

EDUARDO BUXENS

El trabajo, la pareja, los hijos, los amigos... nos impiden a veces ser felices. Pero la felicidad es una ciencia y aporta claves para vivir mejor. Son las que recoge Emilio Garrido en su último libro, que presenta mañana en Diario de Navarra

**SONSOLES ECHAVARREN** Pamplona

¿Eres feliz? ¿Te gustaría serlo más? ¿El día a día te come y no tienes tiempo ni para respirar? Todos los seres humanos desde hace miles de años perseguimos un solo objetivo: la felicidad. Pero, muchas veces, no sabemos cómo conseguirla. ¿Haciendo deporte? ¿Con una cena romántica en pareja? ¿Si mis hijos sacan buenas notas? ¿Si consigo un aumento de sueldo? “La felicidad es subjetiva y cada uno la vive a su manera. Pero también es una ciencia objetiva que estudia qué nos aporta placer y qué no. No vendemos humo”. Así de tajante se muestra el psicólogo clínico Emilio Garrido Landívar. Y aún va más allá: “A ser feliz se aprende, igual que a montar en bicicleta. Aunque no tengamos el ‘gen de la felicidad’, con esfuerzo y constancia podemos ser un 40% más felices porque ¡depende solo de nosotros!” Marcellés de 72 años, casado, padre de tres hijos y abuelo de seis nietos (y otros tres en camino), Emilio Garrido Landívar ofrece estrategias para lograrlo en su último libro *La ciencia de la felicidad. ¡Cien herramientas para ser feliz!* (Ediciones Eunat, 21 euros). Lo presenta mañana en Diario de Navarra (calle Zapatería 49, a las 19.30 horas) dentro del ciclo ‘Expo-family, mes a mes’, en el que se ofrecen actividades de interés para las familias (presentaciones de

libros, mesas redondas, talleres...) La asistencia es gratuita previa inscripción en Mundo DN.

**Alcanzar la felicidad es el ‘Santo Grial’ de todas las generaciones, lo que más nos preocupa a todos los seres humanos. Pero, muchas veces, no sabemos cómo lograrla... ¿Alguna idea?**

340 años antes de Cristo, Aristóteles ya decía que todos queremos ser felices y que no sabemos cómo; y un poco después, Sócrates dijo: ‘Ser feliz es conocer’. Pero ahí se equivocó (risas). Porque no solo hay que conocer las teorías de la felicidad sino hacer, actuar... Porque a ser feliz se aprende, aunque requiera esfuerzo y hay que ser constante. Por eso, la ciencia de la felicidad ha sido un descubrimiento porque con el método científico podemos llevar una vida más fácil. **Hablamos de muchas ciencias (biología, geología, física...) pero resulta extraño atribuir a la felicidad este estatus. ¿No es algo más subjetivo y que depende de los sentimientos de cada uno?**

Es innegable que la felicidad tiene un componente subjetivo, sobre verdades y valores pero también es una ciencia. Es el estudio científico de lo que hace que la vida merezca la pena.

**Me ha convencido. Parece interesante esta ‘nueva’ ciencia de la felicidad. Pero bajemos al día a día. ¿Qué nos hace felices?**

En el libro doy cien y destacaría

cinco, que son gratis. Y si las practicamos seremos más felices porque nuestro cerebro estimula la generación de los neurotransmisores (dopamina, endorfinas, oxitocina y serotonina)

**¿A saber?**

Hay que cultivar las relaciones sociales con los amigos, los compañeros de trabajo y, por supuesto, con la pareja, los hijos, los padres... Al hacerlo, generamos oxitocina, un neurotransmisor que nos hace felices. ¿No te ha pasado que después de reírte con los amigos estás más contenta? También es muy importante ser agradecido con los demás y no dar por hecho que lo que nos ocurre debe ser así. Algunos de los genios de la ciencia de la felicidad, como Diener y Tal

Ben Shahart (un judío de Tel Aviv que, buscando la felicidad, dejó su trabajo como ingeniero y ahora imparte cursos sobre esta disciplina en la Universidad de Stanford) lo dicen: la gratitud estimula los neurotransmisores, especialmente la serotonina, esa industria cerebral que nos eleva el ánimo cuando somos agradecidos. Cuando le decimos a nuestra mujer: “Gracias por estos hijos tan maravillosos que me has dado” o a nuestro marido: “Gracias porque con el trabajo de los dos, somos un gran equipo para esta familia”. Como decía el científico e inventor estadounidense Benjamin Franklin en 1780: “La felicidad no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino

## Cinco claves para ser más feliz

- **Cultiva las relaciones sociales** con la pareja, hijos, amigos, compañeros de trabajo... “Es gratis y generamos oxitocina, un neurotransmisor que nos hace más felices”
- **Sé agradecido** con los demás. Dar las gracias estimula la serotonina, otro neurotransmisor que nos eleva el ánimo.
- **Haz ejercicio físico**, por lo menos, tres días por semana. “Es mejor antidepresivo que cualquier pastilla”.
- **Reprograma tu cerebro** y reinícialo. “Es como un músculo que hay que entrenar; y como un ordenador, en el que hay que grabar mensajes positivos”. Para ello, recalca, es necesaria la meditación diez minutos al día.
- **Ama y haz el amor** con la persona que amas. “Es gratis y no lo practicamos porque vivimos con prisas”

### SUS FRASES

“Cada uno vive la felicidad a su manera pero también es una ciencia objetiva. ¡No se vende humo sino que se estudia qué nos aporta placer y qué no!”

“No es suficiente conocer las teorías de la felicidad. Es necesario practicar y trabajar todos los días”

**LA CIENCIA DE LA FELICIDAD**  
¡CIEN HERRAMIENTAS PARA SER FELIZ!  
Emilio Garrido Landívar



Portada del libro.

con pequeñas cosas que suceden a diario y de las que no nos enteramos”.

### ‘El cerebro nos engaña’

**Efectivamente, así suele ocurrir. ¿Y las otras tres claves?**

Es muy importante hacer ejercicio. Cualquier deporte pero, como mínimo, caminar media hora tres días por semana. Es más beneficioso que cualquier antidepresivo en una depresión severa. También debemos amar y hacer el amor con la persona amada, que se nos olvida por ir tan rápido. Y, sobre todo, ‘reprogramar’ el cerebro que es un ‘gran falsificador’ que nos vende billetes falsos. ¡Pero nos creemos que son verdaderos y le devolvemos cambios buenos! El cerebro es un músculo fácil de engañar. Si sonríes, cree que estás contento y si le dices cosas negativas (‘soy un inútil’, ‘no sirvo para esto’, ‘estoy muy estresado...’) hace colapsar a nuestro organismo en forma de malestar, preocupaciones, enfermedades... e incluso la muerte. Debemos controlar al cerebro porque aquello que queremos ser lo seremos.

**¡Vaya responsabilidad!**

Es que es así pero no hay que agobiarse. La psicóloga e investigadora Sonja Lybomirsky lleva veinte años investigando en el campo de la felicidad y ha llegado a una conclusión: nuestra capacidad genética influye en un 50% (somos más o menos felices ‘de serie’), los factores externos (situación laboral, familia, economía...) nos afectan un 10% y el otro 40% depende solo de nosotros.

**¿Algún truco para incrementar ese porcentaje?**