

## El Portal de Inteligencia Emocional



**Autora: Elena Porté Solano**



Consultora en Desarrollo de Organizaciones, Coach y Mentora. Facilitadora autorizada de Coachville de *Directivo Coach*. Máster y Trainer's en Programación Neurolingüística (PNL). Entrenada con Susana Bloch en el modelo Alba Emoting, método científico que estudia los patrones efectores de las emociones básicas.

Profesora de la ESCI, Univ. Pompeu Fabra y docente de Habilidades Personales en el postgrado de Negocios euroasiáticos SE-ABRE, Fundació Bcn Promoció, Cambra de Comerç de Barcelona.

Licenciada en Derecho UB, Máster en Comercio Internacional, certificada por el Programa Estrategias de Desarrollo Directivo para la PYME, ESADE.

Socia fundadora de la Asociación Española de Profesionales del Coaching Ontológico –AEPCO-. Aquí tenéis su mail: [coaching@elenaporte.com](mailto:coaching@elenaporte.com)

# LA FELICIDAD: UNA FÓRMULA AL ALCANCE DE TODOS

## Palabras previas

La idea de escribir este pequeño estudio surgió del intercambio de inquietudes con un buen amigo acerca del tema que más energía ha movilizado a lo largo de la historia de la humanidad (consciente o inconscientemente las personas siempre hemos tratado de ser felices) y tras la lectura de diversas obras que recogen desde perspectivas distintas una fórmula de la felicidad<sup>1</sup>.

De todas ellas, la planteada por Eduardo Punset<sup>2</sup> me pareció especialmente estimulante por el envoltorio de fracción matemática utilizado (y en el que me inspiro para presentar esta propuesta). Sin embargo, mi formación profesional y mi experiencia como coach me llevaron a mostrar que existen otros factores que deben ser tenidos en cuenta a la hora de “formular” la felicidad, en el supuesto de que ello fuera posible más allá de una aproximación meramente metodológica.

La pretensión de este artículo no es otra que la de relacionar los elementos que desde mi punto de vista y vivencia personal, resultan esenciales para que la experiencia de felicidad se instale progresivamente en la persona a través del trabajo interior del individuo y con independencia de cuales sean los factores exógenos que lo envuelvan.

Por tal motivo, en esta ocasión no me referiré a las herramientas o métodos a través de los cuales considero que se pueden incorporar estos factores. Dejo para otro momento entrar en el capítulo de los “*como*” y desarrollar el abanico de trabajos de crecimiento personal que corresponderían a cada uno de los apartados mencionados en el presente decálogo.

Quede aquí el testimonio de mi profunda gratitud hacia todos los profesionales y maestros excelentes que durante años me han acompañado de muy distintas maneras en la vivencia de los factores aquí reseñados y en el descubrimiento del camino de la felicidad. A todos ellos debo una parte muy importante de la persona que he aprendido a ser y de mi contribución actual y futura a la sociedad.

La fórmula de la felicidad de la que parto sería como sigue:

---

<sup>1</sup> Punset, Eduardo: “*El Viaje a la Felicidad, Las nuevas claves científicas*”. 2005, 15ª edición. “*Happiness, A strangely newfangled idea*”. The Economist print edition. Jan 12th 2006.

“*Affluence, Happiness (and how to measure it)*”. The Economist print edition. Dec 19th 2006.

<sup>2</sup> Vid. obra de Eduardo Punset citada en nota 1.

$$[ I ] \text{ Centramiento (Disfrute + Visión + Relaciones Personales + Contribución)}$$

$$\text{Felicidad} = \frac{\text{[ I ] Centramiento (Disfrute + Visión + Relaciones Personales + Contribución)}}{\text{[F] Carga del Pasado + Resistencia a la vida + Miedo}}$$

En la fracción se dan unos factores Impulsores (I) y unos factores Frenadores (F).

*Factores Impulsores / Factores Frenadores = Felicidad Reducida.*

## Superación de Factores Frenadores

### 1. (Re) Conquista de uno mismo

#### Carga del pasado

- Limpiar viejos aprendizajes: trascender los condicionamientos parentales y actitudes negativas construidos durante la infancia que provocan todavía en la edad madura la reproducción de patrones de comportamiento ineficaces, alejan de los resultados deseados y causan dolor.
- Soltar lastres emocionales: disolver los estados de ánimo negativos originados de antiguo en los que se sigue estando atrapado y que drenan energía y alejan de hacer lo que se desearía hacer o del “hacer efectivo”. Perdonarse errores y perdonar. “Pasar página” e integrar el pasado.
- Creencias propias: detectar y cuestionar valores y creencias sobre uno mismo, sobre los demás y sobre el mundo para recuperar autoridad interna y ganar integridad.
- Creencias grupales: revisar juicios, normas y “etiquetas” sociales que condicionan *Como hemos de ser* y *Qué tenemos que hacer*.
- Síntesis de los dos puntos anteriores: nombrarse a si mismo conductor de la propia vida y asumir la responsabilidad de la misma.

#### Resistencia a la vida

- Aceptar lo que no se puede cambiar: hechos ocurridos, limitaciones físicas, historia personal... ¡Cuidado en distinguir bien entre imposibilidad real e ilusoria!
- Trabajo corporal: deshacer bloqueos en el cuerpo para liberar la energía estancada a raíz de experiencias dolorosas y ponerla a disposición de todas las funciones vitales.
- Aceptarse a uno mismo, la vida y a las personas sin resistencia, es el camino más directo para ganar en salud mental y física. La serenidad y espíritu animoso que nacen de la genuina aceptación, permiten dar la mejor respuesta a los retos que nos toca vivir con aquello que sí está en nuestra mano y que es mucho más de lo que a menudo imaginamos.
- Aceptar es una inversión rentable: supone el primer paso en la transformación (literal) de situaciones vividas como problema.

## Miedo

- Perder el “miedo a tener miedo” (dado que su rechazo no hace más que agravar la percepción de amenaza física o emocional y genera un gran sufrimiento) y escuchar lo que esta emoción tiene que comunicarnos de utilidad.
- Alquimizar el miedo: convertirlo en un aliado y permitir que nos cuide y avise de nuestros recursos insuficientes para afrontar la situación percibida como peligrosa. Transformar en fortaleza la limitación o carencia señaladas por el miedo, a través del aprendizaje y la acción idóneos.
- Debajo del temor recurrente se esconde a menudo nuestra mayor virtud o talento. El miedo contiene en su interior, si sabemos verlo, el antídoto contra la experiencia temida que suele ser un recurso interno de gran potencial de desarrollo para salir exitosos de la misma.

*Cuando los factores Frenadores se transmutan en positivo (a través del trabajo personal), el denominador queda neutralizado y los elementos que lo componían pasan a ser factores Impulsores de la felicidad.*

### Felicidad =

**C**entramiento ( **D**isfrute + **V**isión + **R**elaciones Personales + **C**ontribución ) +  
**L**impieza del pasado + **A**ceptación + **M**iedo alquimizado

## Factores Impulsores

### 2. Vivir en plenitud

#### Cultivar el centramiento

- Mantener la conexión firme con el cuerpo atendiendo y experimentando el rosario de sensaciones que se suceden dentro nuestro de forma permanente, proporciona la paz necesaria para reconocer y gestionar las propias emociones.
- Del centramiento brota de forma natural la energía que impulsa a comprometerse con un propósito y el amor por lo que hacemos y por las personas que nos rodean. De nuestro centro emanan también todos los recursos que necesitamos para sentirnos realizados y ser felices.
- Permanecer centrado viviendo la experiencia presente con apertura y conciencia, es abrirse a la fuente de plenitud.

*El centramiento es el verdadero potenciador del resto de factores Impulsores de la felicidad.*

### **a) Disfrute**

- Saborear en cada momento las cosas grandes y pequeñas (y si no se consigue... tomarlo con ligereza y volverlo a intentar ☺).
- Jugar, pasárselo bien y reír. También de uno mismo (¡Con compasión!).
- Disfrutar de los procesos. Del trayecto en si mismo, más que de la llegada a la meta. Convertirse en aventurero de la vida.
- Permitirse equivocarse como fuente de aprendizaje constante. Si quitamos dramatismo a los fracasos y sabemos reciclar de ellos el lado útil y positivo, tendremos distracción productiva asegurada.
- “Viajar en ultraligero” por la vida contemplando el panorama de las cosas y situaciones sin perder el detalle y desplazarse de un foco al otro saboreando la melodía de las experiencias.

### **b) Visión**

- Construir una visión desafiante e inspirarse en ella para dar dirección y sentido a la propia vida. Hacerlo basándose en principios éticos y necesidades de nuestro tiempo nos conecta con la esencia de quién somos y qué somos y nos pone en contacto con nuestro mayor potencial.
- Clarificar el propósito de la vida, permite definir una misión personal, seleccionar de forma coherente en el momento presente las acciones individuales y los valores que las orientan y da solidez para actuar más allá de nuestras posibilidades.

### **c) Relaciones Personales**

- Cultivar relaciones amplias, variadas y de calidad sea cual sea el tipo de vínculo.
- Cooperar en grupos, redes o comunidades como fuente de intercambio y de enriquecimiento permanentes.
- Respetar a las personas en su individualidad, aceptar puntos de vista diferentes. Dar amor.
- Abrirse al otro genuinamente y escuchar antes de ser escuchado.
- Comunicarse de forma abierta, honesta y eficiente.
- Generar confianza en las personas.
- Pensar en términos de “ganar todos” y de colaboración conjunta para producir resultados más ricos y de mayor alcance. ¡Dejar de ir solos por la vida!
- Autoliderarse antes de liderar.

## Contribución

- Descubrir los propios dones y talentos singulares y ponerlos al servicio del trabajo diario proporciona altas cotas de felicidad y tiene una eficiencia óptima en términos de esfuerzo y de rendimiento. Nadie hace mejor que uno mismo aquello para lo que está más capacitado, tiene disponible de forma natural y le resulta fácil de hacer. ¡¿Porqué extenuarse para acabar siendo una –mala- réplica ajena?!!

El entorno nos agradecerá que nos dediquemos a desarrollar y a enriquecer nuestra especial contribución, a través de la práctica diaria, del estudio y del perfeccionamiento continuado de nuestras aptitudes.

- Permitirse brillar con luz propia supone permitir lo mismo a los demás y contribuye, adicionalmente, a la felicidad de quien nos rodea. Cuando se vive de acuerdo con un propósito elevado se inspira a los demás a actuar de forma similar.
- Dejarse llevar por el flujo abundante del binomio dar-recibir. La paradoja es que sólo se tiene –y retiene- lo que se da y practicar la generosidad consciente deviene una fuente incomparable de felicidad y al tiempo de prosperidad a todos los niveles; mental, emocional y material.

Un efecto secundario de experimentar el dar-recibir: ¡Confianza en la vida!

*La Contribución (vivir plenamente la individualidad aportando a los demás lo mejor de nosotros), es junto con el centramiento el factor más importante de la fórmula. Y tanto es así, que si hubiésemos de reducirla a su mínima expresión o tuviéramos que destilar su esencia, dejaríamos como únicos estos dos factores que llamamos precursores de felicidad (plenitud).*

*Pero, para llegar a vivir centrado y ser del todo uno mismo ganando así la más grande de las conquistas; la del autoconocimiento (que lleva a identificar la contribución personal), ya hemos dicho que es necesario superar primero los aspectos Frenadores a través de un trabajo personal profundo y comprometido. “Hacer los deberes” tiene premio: el regalo de la libertad interior y del sentimiento de gratitud. ¿Y qué son estos elementos sino indicadores de felicidad?*

*Así pues, en nuestra opinión, la superación de los factores Frenadores y el desarrollo de los factores Impulsores es lo que permite vivenciar una felicidad plena.*

Felicidad Plena = factores Impulsores + factores Frenadores transmutados

## Felicidad individual y colectiva: dos fórmulas enlazadas

Haciendo lo que es más auténtico en cada uno de nosotros y practicando todos los factores de la “fórmula de la felicidad”, devendremos seres integrados y sólidamente conectados a la vida y estaremos contribuyendo de forma natural a hacer de nuestros entornos lugares más estimulantes. Ello pasa por el cambio individual, por la acción personal sostenida y por la propagación del “virus” del respeto, del compromiso y de la generosidad.

Sin duda, la fórmula de la felicidad colectiva demanda también una transmutación de factores Frenadores colectivos. Un cambio que será la suma de experiencias individuales de plenitud. Un mundo mejor es posible si todos jugamos con interés a ser más felices.