

CÓMO VENCER LA “TRAMPA” DE LA FELICIDAD

UNA GUÍA PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y ALCANZAR TUS METAS CON EL MÉTODO ACT

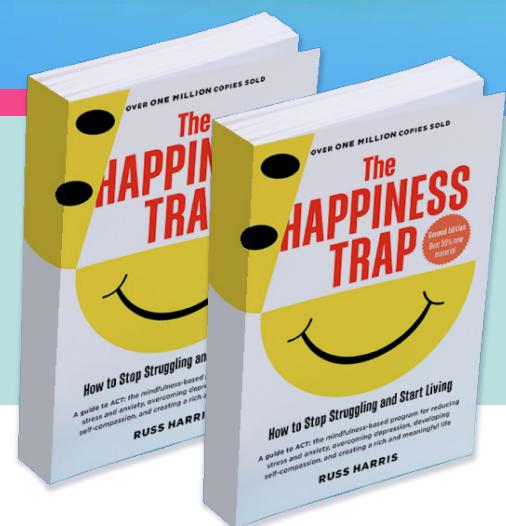
Contenido inspirado en el libro
en inglés “*The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living*” de Russ Harris.

Este extracto es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de **EXTRACTOS**, respetando las leyes de propiedad intelectual

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo que crea contenidos confiables para personas con sed de aprendizaje. Extractamos la esencia útil de libros que sólo existen en inglés y escribimos en español una interpretación propia y una propuesta de aplicación práctica de las partes más relevantes.



Creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa de **EXTRACTOS**



La felicidad no es solo una cuestión de sentirse bien. Si fuera así, los drogadictos serían las personas más felices del planeta. — **Russ Harris**

EN ESTE EXTRACTO

- 1 Por qué no encontramos la felicidad
- 2 Técnicas para controlar los pensamientos negativos
- 3 Cómo crear nuevas metas
- 4 Estrategias utilizando el método ACT

Sentirse bien no es necesariamente ser feliz, como se nos ha hecho cree en el occidente. Es una especie de trampa. No es efectivo empeñarnos en sentirnos bien y tratar de evadir pensamientos o situaciones indeseadas

Tampoco es efectivo buscar la satisfacción inmediata o distracciones para reprimir por completo lo que nos causa conflicto o incomodidad

Numerosas investigaciones demuestran el aumento de los niveles de estrés, depresión, ansiedad, bipolaridad, anorexia, problemas de pareja, drogadicción y otros trastornos a pesar de todas nuestras comodidades

La sociedad se ha visto influenciada por creencias irreales que vienen de películas, televisión y ahora de las redes sociales

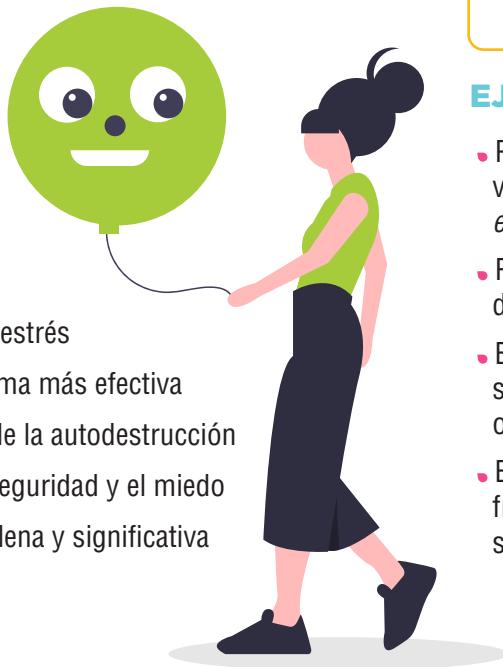
Este extracto se inspira en la experiencia de Russ Harris, un exitoso médico y terapeuta que, a pesar de trabajar en su carrera soñada, se sentía profundamente deprimido y sufría de ansiedad y sobrepeso

En este extracto conoceremos una serie de técnicas y ejercicios inspirados en el método ACT (creado por el psicólogo Steven Hayes) y que el doctor Harris desarrolló para lidiar con distintas situaciones de la vida

EL METODO ACT

ACT quiere decir Acceptance and Commitment Therapy (*Terapia de Aceptación y Compromiso*) y estos son sus beneficios:

- Reduce los niveles de estrés
- Maneja el dolor de forma más efectiva
- Rompe con el hábito de la autodestrucción
- Ayuda a superar la inseguridad y el miedo
- Guía a una vida más plena y significativa



LOS 4 PASOS DE ACT

1. Mitigación

Detecta y reconoce pensamientos, emociones y sentimientos negativos

2. Expansión

Dale espacio libre en tu mente a esos pensamientos negativos

3. Conexión

Reconecta con el presente. Deja el pasado atrás y enfócate en el ahora

4. Acción

Toma acción concreta hacia una meta específica y un propósito



SOBRE LA FELICIDAD

- La felicidad no es el estado normal del ser humano (no se “busca”)
- La clase media de hoy vive mejor que la realeza del siglo pasado
- Las comodidades del mundo moderno no nos han hecho más felices
- Las “técnicas de control” buscan deshacerse de emociones incómodas
- La **mitigación** es todo lo contrario: es una estrategia de aceptación

EJERCICIOS DE MITIGACIÓN

- Piensa en una frase negativa que te perturba (*mi jefe es un despota*)
- Repite la frase con la melodía de una canción alegre
- Ejemplos de melodía son “Feliz Cumpleaños” o “Feliz Navidad”
- En vez de decir “soy un fracaso”, di “pienso que soy un fracaso”
- Transforma tus pensamientos negativos en cuentos o historietas
- Por ejemplo: “Allí viene el cuento de *soy un fracaso parte III*”
- Mitigación es aceptar lo indeseado tal cual, incluso con humor

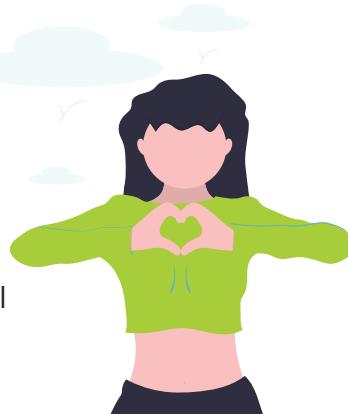


“Muchas personas creen que todos los demás son felices excepto ellos. Esto genera aún más infelicidad”

— Russ Harris

EJERCICIOS DE EXPANSIÓN

- Crea el espacio mental para las emociones y pensamientos negativos
- No luches contra los sentimientos indeseados, recíbelos con neutralidad
- La predisposición mental a darles la bienvenida reduce la tensión



EJERCICIOS DE CONEXIÓN

- Conéctate con tu realidad de este momento, no pasado ni futuro
- Mantén y regresa el enfoque mental a lo que estás haciendo aquí y ahora

- En vez de pensar en lo que no tienes, enfócate en lo que sí tienes
- Convierte en un hábito el hecho de aceptar y disfrutar las cosas como son
- Préstale tu atención solo en los pensamientos que consideres útiles

EJERCICIOS DE ACCIÓN

- Ten claros tus valores, ya que son detonantes para la motivación
- Con o sin motivación, actúa, da el primer paso, persigue metas claras
- Si tropiezas o te desvías, levántate y continúa en dirección de la meta



CÓMO SABER SI UN PENSAMIENTO ES ÚTIL

Para una evaluación racional, formulae estas preguntas sobre lo que piensas:

- ① ¿Me ayudará a convertirme en la persona que quiero ser?
- ② ¿Me ayudará a construir el tipo de relaciones que deseo?
- ③ ¿Me motiva o inspira a cambiar algo para mejorar?
- ④ ¿Me ayudará a avanzar y acercarme a mis metas?

¿TE SIENTES ESTANCIADO(A)?

Responde:

- ¿Qué es lo mas importante para ti?
- ¿De qué quieres que se trate tu vida?
- ¿Qué tipo de persona quieres ser?
- ¿Qué tipo de relaciones quieras construir?
- Si no estuvieses sufriendo, ¿qué estarías haciendo?

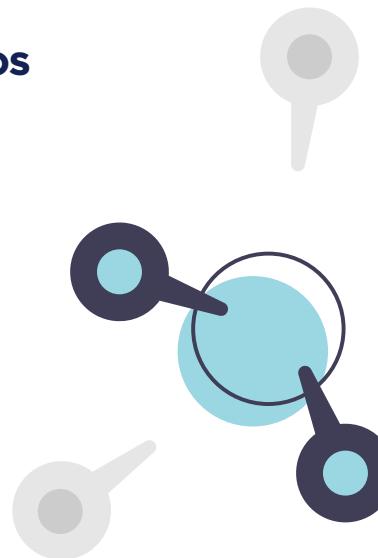
IDENTIFICA TUS VALORES



- ¿Quién quieres ser?
- ¿Con qué te identificas?
- ¿Qué es exactamente lo que te apasiona?
- ¿Cómo quieres relacionarte con tu entorno?

TUS RECURSOS INTERNOS

- La respiración profunda ayuda a disminuir la tensión en tu cuerpo
- Aprende a disfrutar de los sentimientos agradables cuando aparezcan
- Comprométete fielmente con el enfoque en tus metas
- Acepta la realidad. Es esencial para sobrellevar situaciones negativas
- Si tienes traumas profundos, busca ayuda de un terapeuta profesional



EJERCICIO DE ANÁLISIS

Imagina que tienes 80 años y estás haciendo un análisis de tu vida. Completa las siguientes oraciones:

- Dediqué mucho tiempo preocupándome de...
- Perdí la oportunidad de pasar más tiempo haciendo cosas como...
- Si pudiese ir al pasado, haría cosas como...



“Cuanto más perseguimos los sentimientos placenteros, más probable es que suframos de ansiedad y depresión”

— Russ Harris

¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE PARA TI?

Elige un aspecto que debes mejorar. Trabaja uno a la vez.

- Tu familia
 - El matrimonio
 - Otras relaciones íntimas
 - Tus amistades
 - Tu empleo
 - Tu educación
- Tu crecimiento personal
 - Tu espiritualidad
 - Tu vida en la comunidad
 - Recreación y actividades de ocio
 - La salud y tu cuerpo



FORTEALECE TU VOLUNTAD

Completa las siguientes frases:

- Mi meta es...
- Los valores que fundamentan mi meta son...
- Los pasos para alcanzar mi meta son...
- Seguiré esos pasos en la siguiente fecha y hora...

CREA NUEVAS METAS

💡 Cuando analices los aspectos más importantes de tu vida, pregúntate primero por qué quieras mejorarlo y cómo planeas hacerlo



👉 Plantéate si los cambios que quieras hacer afectarán positivamente a ese aspecto de tu vida

👉 Si creas nuevas metas y trazas un camino, te sentirás más pleno(a) y tranquilo(a). Siempre plántate nuevas metas a corto, mediano y largo plazo

5 PASOS PARA CUMPLIR UNA META

- 1 Identifica tu meta de forma específica
- 2 Construye un plan de acción
- 3 Enumera los pasos a seguir
- 4 Define las herramientas que necesitas
- 5 Apunta el momento específico para cada acción

TOMAR NOTA

- La probabilidad de que sufras de algún trastorno psicológico en algún momento de tu vida es casi del 30%
- A los hombres les cuesta mucho más admitir sus preocupaciones más profundas que a las mujeres
- La tendencia a reprimir pensamientos y sentimientos indeseados es la mayor causa de depresión, ansiedad y drogadicción
- La flexibilidad psicológica es la capacidad de adaptarte a una situación de forma consciente, abierto(a) y enfocado(a) a tomar acción concreta



EJERCICIOS PARA MEJORAR TU DÍA

- Cuando comas algo disfrútalo y concéntrate en las sensaciones de tu boca
- Cuando llueva presta atención al sonido, enfócate en los detalles
- Cuando esté soleado tómate el tiempo para sentir el calor del sol
- Concéntrate en detalles de las personas que amas; cómo hablan y gesticulan

CÓMO TRIUNFAR CON EL MÉTODO ACT

1. Practica los ejercicios de mitigación y conexión en tu día a día
2. Anota en una hoja tu lista de valores y ponla en un lugar visible del hogar
3. No te rindas. Cuando te equivoques vuelve a intentarlo



¡NO LO OLVIDES!

- La vida de todo ser humano implica experimentar dolor
- Luchar contra tus emociones es la mejor forma de quedar atrapado(a) en ellas
- Es difícil alcanzar una vida plena ignorando los sentimientos incómodos
- Aunque no puedas elegir cómo sentirte, puedes elegir cómo actuar
- Los pensamientos son sólo sonidos, palabras, fragmentos de lenguaje
- Los pensamientos pueden o no ser ciertos; no los creas automáticamente



Dejar que la radio suene sin prestarle mucha atención es muy diferente a intentar ignorarla activamente. — Russ Harris