

DIRECTIVOS

Por qué cuidar una planta le hará más feliz, según la ciencia

GESTIÓN Cinco estrategias científicas para lograr el codiciado bienestar sin salir de casa.

Nerea Serrano. Madrid

Permanece en casa, teletrabaja (en el mejor de los casos), sé feliz. Esta cuarentena viene cargada de imperativos, pero algunos, como el último, son los más difíciles de cumplir. No hay fuerzas y cuerpos de la seguridad del Estado al quite cuando el ánimo entra en estado de alarma, y el simple mandato de “hay que ser feliz” clama a la rebeldía.

La buena noticia es que, aunque la felicidad no adviene cuando es impuesta, se puede trabajar y entrenar, palabra de la ciencia. Es la *homilia* que predica Jordi Quoidbach, profesor del departamento de Dirección de Personas y Organización en Esade, quien ha compartido, a través de un seminario en la plataforma digital Stay Connected de la escuela de negocios, cinco estrategias avaladas por la curia científica para lograr la felicidad... en casa.

1 Cuidar de los otros. El primer mandamiento de la felicidad puede parecer el más obvio, pero, según el experto especializado en la toma de decisiones y emociones, es el más poderoso. “El contacto con otras personas es uno de los grandes motores del bienestar. En nuestra investigación en *Psychological Science* demostramos que la gente más feliz dedica el doble de tiempo que el resto a estar con personas”. Así que aunque pertenezca a ese porcentaje de humanos, muy respetable, al que pensar en una videollamada o unas cañas virtuales le da dolor de cabeza, no corte el hilo digital con familia y amigos. “Otro descubrimiento científico es que ser amable con los demás provoca un estado de felicidad. Tendemos a pensar en un acto solidario como el sacrificio de nuestro propio bienestar para garantizar el de los otros, pero el mayor beneficiado es uno mismo. Mostrar disposición está relacionado con un buen estado de ánimo y una mejor salud”. Ni los egoístas tienen excusa: sea amable con los demás y su esperanza de vida aumentará.

2 Vivir en el presente. “Gastamos la mitad de nuestro tiempo pensando en algo más que en lo que estamos haciendo en ese momento”, asegura el profesor. El problema no es sólo que no seamos capaces de mantenernos en el tiempo verbal que corresponde, sino que hacer equilibrismo en la línea temporal nos provoca insatisfacción. “Las investigaciones nos muestran que hay dos estrategias para combatirlo: el primero es el *mindfulness*, poniendo



Cuidar una planta durante el confinamiento disminuye la presión arterial y mejora el estado de ánimo.

el foco conscientemente en nuestra respiración, nuestro cuerpo y nuestros pensamientos. El segundo, tomarse un momento para usar los cinco sentidos, por ejemplo, al tomar una taza de café: podemos observar durante unos segundos el color, tratar de distinguir los aromas, interiorizar el sabor...”

3 Aceptar las emociones. “Estamos invadidos por emociones negativas como el estrés, la irritación, la preocupación por nuestro futuro... Son normales y tenerlas no es el problema, sino cómo nos relacionamos con ellas, porque no saber gestionar esa negatividad repercute directamente en nuestras defensas”, explica el profesor de Esade, que insiste: “La estrategia de evitar los sentimientos negativos es mala para la salud. En cambio, si conviertes esas sensaciones en información para conseguir tus propósitos y progresar, será una lección vital. Se trata de hacerse la pregunta de qué me está queriendo decir mi enfado.”

4 Encontrar una pasión. La gente que parece feliz suele estar

“La estrategia de evitar las emociones negativas es mala para la salud. Hay que aprender de ellas”

“Vemos un acto solidario como un sacrificio de nuestro bienestar, pero somos los más beneficiados”

haciendo cosas –Instagram no cuenta-. “Practican actividades que aumentan su sentido de autonomía, que suponen un propósito, que les reportan un sentimiento de que están creciendo, o simplemente que les divierte”, asevera Quoidbach. El experto, que ha sido investigador posdoctoral en la Universidad de Harvard, aconseja conectar con una antigua pasión o descubrir una nueva que aumente esa sensación de independencia. “Como hacer un pastel, seguir una clase online de algo que te interese, escribir un ensayo...”. Eso sí, sin caer en la habitual multitarea inconsciente para llenar las ho-

ras. Son las horas libres las que tienen que llenarnos a nosotros.

5 Conexión con la naturaleza. Está demostrado que cuando vivimos en contacto con la naturaleza los niveles de estrés se reducen. Una reflexión hiriente para los que están atrapados en apartamentos pequeños, sin jardín –qué digo sin jardín, sin terraza– y sin ni siquiera una ventana que dé al exterior. Quoidbach plantea soluciones a medida. “Hay trucos que engañan a la mente y bajan la presión arterial como cuidar una planta”. ¿Y si las plantas dan alergia? El experto de Esade responde paciente y amable (como buen practicante del punto uno): “Según Largo-Wight, escuchar sonidos de la naturaleza mejora el humor y el estado mental. Se puede desde ver documentales de naturaleza hasta poner listas de reproducción con sonidos del bosque”. Lección aprendida: el ruido de gráciles pajarillos y de un riachuelo están de fondo ahora mismo. Aún no noto la diferencia, pero hay tiempo para que las evidencias científicas se impongan.

PARA DESCONECTAR



Antonio Flores es el enólogo de la bodega González Byass.

ENOLOGÍA

La bodega González Byass está organizando diferentes planes para dar a conocer su trabajo a través de Internet. Así, hoy el enólogo de la compañía y uno de los más prestigiosos del mundo, Antonio Flores mantendrá un diálogo con Guillermo Cruz, director del Restaurante Ambivium, sobre el papel del vino de Jerez en sala. Se podrá ver a través de Instagram, a partir de las 20:15 horas.

LIBROS

El martes 14 de abril a las 19:00, a través de Instagram Live de Ediciones Urano, presenta su nuevo libro Albert Riba. *Conexión monástica*, título de la obra, “nos ayudará en estos tiempos a conectar con lo realmente importante y a priorizar siendo más productivos y ayudando a las empresas del siglo XXI a aplicar las reglas monásticas milenarias”, aseguran desde la editorial.

FOTOGRAFÍA

El fotógrafo Txema Salvans y su documentalismo irónico protagonizarán hoy en directo el Instagram de Foto Colectania, un espacio que lleva a cabo diferentes programas relacionados con la fotografía. Además, Foto Colectania mostrará la serie *The Waiting Game*, que Salvans realizó durante ocho años a lo largo de la costa mediterránea española.



Txema Salvans, 'The Waiting Game', 2013. Colección Foto Colectania.