

PROPUESTA DE TRABAJO DE TEATRO FÍSICO

FELICIDAD

“La búsqueda de la felicidad es un derecho de los ciudadanos, y que alcanzarla es una aspiración social” Constituciones americana y de la primera republica francesa, ambas nacidas de las concepciones ilustradas del siglo XVII.

Existen miles de estudios científicos sobre el estrés y la felicidad. Todos esos estudios enfocados en descubrir que nos enferma y que nos aporta salud, tienen hoy el mismo punto de vista: la clara conexión cuerpo/mente. Como en este módulo vamos a trabajar dicha conexión, he decidido que investiguemos sobre este tema tan apasionante y que nos afecta a todos, la felicidad.

La pregunta es la puerta de entrada a la creatividad. Todo laboratorio físico nace desde la introspección, preguntarse a sí mismo qué es lo que quiere contar, por qué, cómo, e ir dándose respuestas. Por este motivo, para preparar nuestro propio teatro físico, debemos preguntarnos el eje central de nuestra investigación corporal: qué es la felicidad, cómo nos afecta y elegir una etiqueta relacionada con ella para diseccionarla en nuestro laboratorio físico.

MUY IMPORTANTE: No es necesario leerse todas las etiquetas, ni si quiera una, están solo de referencia para la persona que esté interesada.

“Las personas que son optimistas o felices tienen más éxito en el trabajo, en la escuela y en el deporte, se deprimen menos, tienen menos problemas de salud mental como física, y tienen mejores relaciones con otras personas”, Seligman, Lyubomirsky, King y Diener. “Las personas que reportan más emociones positivas en la juventud vivirán más tiempo y tendrán vidas más saludables”, Danner, Snowdon, y Friesen. Si no eres una de ellas, no pasa nada, el optimismo se puede medir y se puede aprender.

Las preguntas

¿Qué nos hace felices?

¿El optimismo se forja en la niñez con el refuerzo positivo y las muestras de cariño de nuestros padres, vienen en nuestra herencia genética, o se aprende a ser feliz?

¿Dónde creemos hallar la satisfacción personal?

¿Qué caracteriza a las personas que se definen o se les ven felices?

¿Para ser felices, debemos ser selectivos con los recuerdos, es decir, conservar los reforzantes y olvidar los aversivos?

¿Cuáles son los variables principales de felicidad? Bienestar psicológico, uso del tiempo, vitalidad, cultura, salud, educación, diversidad social, compasión, amor, apego, sexo, nivel de vida...

- ¿Eres resiliente? ¿Cómo te enfrentas a las tristezas?
- ¿Te consideras una persona optimista?
- ¿Te aburres con facilidad?
- ¿Tienes de normal poca energía, sin ganas de hacer cosas físicas?
- ¿Estás satisfecho con tu vida?
- ¿Lo enjuicias todo, críticas de normal a otros, incluso a ti?
- ¿No aceptas con facilidad los cambios, eres una persona cerrada a nuevas actividades?
- ¿Eres muy analítico, sin libertad divergente?
- ¿Te escondes de los problemas bajo una manta de pesimismo?
- ¿Tienes capacidad de pensamiento crítico, de analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que sufres y propones modos de enfrentarlos y cambiarlos?
- ¿Tienes iniciativa, afrontas con alegría los pequeños retos?
- ¿Tienes facilidad para relacionarte con los de más?
- ¿Te gusta el humor? ¿Te ríes con facilidad, de ti, de otros, de la vida?

Las etiquetas

- **Envejecimiento:** “Nada nos hace envejecer con más rapidez que el pensar incesantemente en que nos hacemos viejos”, Georg Christoph. Nuestra forma de envejecer no está determinada por los genes, sino por una especie de reloj biológico que tenemos en nuestra mente. Es como un mecanismo que controla cuándo y cómo empezamos a envejecer y que en gran parte está regulado por nuestra actitud hacia el hecho de hacerse viejo. Es decir, si por ejemplo creemos que al cumplir los 40 hemos llegado a la mitad de nuestra vida, esa creencia pondrá en marcha cambios biológicos en nuestro cuerpo que harán que se acelere el proceso de envejecimiento al llegar a esa edad. Así que, de alguna manera, nosotros decidimos cuando empezamos a hacernos viejos y a empezar a tener los síntomas de la vejez. Dicho reloj se pone en marcha cuando nos sentimos mayores para hacer cierto tipo de cosas o nos vemos menos atractivos para ciertas personas. Por tanto, la aptitud que se toma conforme cumplas años y la manera de llevarlos están muy ligadas con la felicidad. Es decir, la manera optimista de sobrellevar las arrugas, la calvicie, la fatiga y todas esas huellas marcadas por el paso de los años. La clave está en sentirse siempre joven y en tener una mente inquieta con ganas de aprender siempre sin importar la edad que tengamos.
- **Salud:** Es un mazazo enorme, difícil, imposible de digerir, el que te diagnostique una enfermedad crónica o peor aún, una degenerativa. Pero incluso esos casos hay personas que consiguen vivir momentos felices, dicho por ellas mismas. A pesar de que viven momentos muy duros, muchos no dejan de sonreír. Ser optimista está directamente relacionado con gozar de una buena salud. Una actitud positiva puede prevenir el desarrollo de enfermedades como depresión, estrés, insomnio, niveles inadecuados de colesterol y anorexia. Esta es la conclusión que se desprende del estudio 'La Felicidad y la percepción de la salud'.
- **Adaptación hedonista:** “Ante una circunstancia trágica por muy dura que sea está, terminamos por acostumbrarnos y volvemos a nuestro ‘valor de referencia’ en felicidad”, Sonja Lyubomirsky.

- **Actividades físicas:** La felicidad se trabaja no se puede esperar sentado en casa. Por ejemplo, aquellas personas que realizan deporte regularmente son felices cuando lo hacen porque el cerebro segrega serotonina y oxitocina, estos neurotransmisores generan una sensación que te hace feliz. En resumen, hay que buscar actividades que nos motiven (bailar, hacer teatro, correr...) a la larga estás nos harán felices y nos ayudaran a despejar problemas enquistados.
- **El materialismo:** “¿Por qué gastar el dinero en lo que no es necesario para sentirnos bien? ¿Y porque trabajar en cosas que no nos satisface, solo por amasar más dinero?”, Ronald Inglehart. La fiebre del consumismo insostenible, comprar los mejores productos, los más novedosos, aquellos que nos meten por lo ojos. Gastar, gastar, gastar para ser felices. El dinero como refugio de otras carencias más humanas. Un estudio realizado por Diener Ed y Martin Seligman confirma: " La buena vida no es principalmente sobre el dinero y el consumo, sino por cultivar una mente sana".
- **Comprar:** La sobre dosis de estímulos publicitario plagados de “gente guapa” y el mantra que nos incita a comprar compulsivamente como si tener más significa una mayor felicidad nos hace más que conducirnos hacia la insatisfacción.
- **Una sociedad opulenta:** “Aquellos que se esfuerzan más por la riqueza tienden a vivir con un menor bienestar”, Richard Ryan. El hambre en valores en la era de la abundancia deja un presente desértico de momentos felices para miles de personas sin recursos. Sin bien: “La crisis ha iniciado el hundimiento del materialismo, al mismo tiempo que ha incrementado la preocupación por las relaciones personales, la integridad de los derechos de todos, la protección de la naturaleza y el sentido de la vida”, George Gallup. Esta transformación en la conciencia, cambia el capital económico, por el de compasión y equidad como una manera nueva de ser felices.
- **Dicha nacional:** El entorno, las circunstancias y la propia educación tienen su parte de responsabilidad en la felicidad. En la mayoría de países se mide la riqueza, el Producto Interior Bruto (PIB) como indicador de bienestar. Sin embargo, aunque estos crezcan, los índices de felicidad de la población apenas lo hacen. Por eso, el País de Bután no se rige por el PIB sino por un índice propio de, Felicidad Interior Bruta (FIB). "Felicidad Nacional Bruta es más importante que el producto nacional bruto." Jigme Singye Wangchuck, rey de Bután.
- **Trabajo:** Trabajar en lo que te gusta es una de las mayores alegrías, pues es donde pasamos más horas al cabo del día. El principio de felicidad laboral es poder disfrutar con lo que haces, realizar un buen trabajo y sentirte orgulloso de ello. Trabajar con gente amable que te respete, sentirte parte del equipo y en un ambiente agradable, es fundamental para no quemarse en el trabajo, junto a sentirse valorado y bien remunerado.
- **Estrés:** La alegría y el gozo disminuyen los niveles de cortisol y glutamato, neurotransmisores del estrés, y por el contrario aumenta el nivel de dopamina, un neurotransmisor del placer. Las personas estresadas rara vez pueden disfrutar de momentos felices, ya que la angustia como las preocupaciones se lo impiden. Ejercicios físicos, respiratorios y meditar ayudan a liberar la mente estresada.
- **Flow:** “Fluir es cuando la persona se siente absorta en lo que realiza y lo percibe como un reto agradable a la medida de sus posibilidades”, Mihály Csíkszentmihályi. El equilibrio entre la ansiedad de estar abrumado y estresado por

el trabajo, y la apatía de estar decepcionados y aburridos, se encuentra una zona donde las personas experimentan un estado óptimo de flujo en el que está absorto en una actividad, pierden la conciencia de uno mismo y del tiempo. Las personas no obtienen un mayor disfrute estando pasivas, más bien cuando hacen una actividad que les causa placer.

- **Adicto a la ociosidad:** Las personas enganchadas a la televisión, juegos de ordenador y otras ociosidades, dejan de lado aspectos fundamentales para ser felices. Por ejemplo la socialización o el trabajo artesanal causan mayor satisfacción. El movimiento alivia la depresión leve y la ansiedad, ya que promueve la salud y la energía. Las personas felices viven una vida activa y vigorosa.
- **Vivir el presente:** No pasear por la vida como un zombi. Uno anhela ese momento en que se sentían de verdad feliz y radiante. Pero uno no puede estar enfrascado en aquello que ya no existe y volverte incapaz de saborear el día a día. No es que ahora la vida sea más aburrida, es que uno se ha negado a disfrutarla. La misma ineptitud para abrazar la felicidad aqueja a los que fantasean con que el futuro les proveerá de todo lo que desean. Así que Carpe diem.
- **Introducir novedades:** Por pequeñas que sean siempre son bien recibidas. Darse pequeños premios al día, auto-invitar a cenar, al cine, pasear, hacer ese curso que tanto te gustaba, aprender algo nuevo, experimentar cosas nuevas con la pareja... Sólo hay que pensar un poco para sorprender a los demás, incluso a uno mismo.
- **Naturalidad:** Fuera corsés y falsas poses. No hay que avergonzarse de uno mismo, que para algo está la autoestima. Todos tenemos defectos y cometemos muchos errores al cabo del día. La felicidad precisa de frescura y de cierto equilibrio. "No es cuestión ni de inflar el globo artificialmente ni de pincharlo hasta que se reduzca a la nada. Es preciso responsabilizarse de nuestra vida y hacerlo sin artificios". Elena Gismero.
- **Amor:** El amor no solamente está destinado a las personas que están más cercanas a nosotros (pareja, familiares, amigos). Si únicamente brindamos amor a este círculo íntimo, nos estamos perdiendo oportunidades para mejorar nuestro bienestar. Podemos experimentar micro momentos de conexión con quien sea, incluso con un extraño. Un micro momento de amor puede suceder en cualquier situación y con cualquier persona y tienen un efecto muy impactante en nuestra salud y longevidad. Al hacernos más saludables, también aumenta nuestra capacidad de amar. El amor y la compasión van de la mano. Necesitamos estar felices con nosotros mismo para transmitir amor a los demás y para que nuestra empatía, bondad y apreciación nos permita conectarnos.
- **Pareja sentimental:** En el pasado las opciones de parejas potenciales se reducían a apenas una docena. Hoy las posibilidades son infinitamente superiores, pero sin embargo nuestra destreza a la hora de elegir está contaminada por un engañoso bombardeo mediático que nos lleva a tener una expectativas muy poco realistas y tremendamente fantasiosas. Esto nos lleva a construir ideales en nuestra cabeza. Éstos se dan por sentado que los cumplirá la persona con la que hemos comenzado una relación, ocasionando a la larga una decepción por no alcanzar las expectativas. En muchas ocasiones imponemos nuestra felicidad por encima del deseo del otro. Esta sería la mala interpretación del amor como los celos enfermizos, el egoísmo y la necesidad patológica de poseer a la otra persona.

- **Soledad:** Hasta hace muy poco vivíamos en grupos reducidos donde cada individuo era importante, hoy la mayoría vivimos rodeados de millones de congéneres, aunque estamos más solos que la una. Aquellas sólidas estructuras familiares y sociales que sustentaban emocionalmente a nuestros abuelos prácticamente han desaparecido, y a menudo los vínculos interpersonales son superficiales y efímeros. Hemos alcanzado la tecnología suficiente para poder conectarnos virtualmente con todo el mundo, y a la vez, hemos perdido el contacto estrecho con nuestro vecino más próximo.
- **Generosidad:** Enfocar más allá del yo. Ayudar a otros aumenta la felicidad, hace que uno se siente bien.
- **A corazón abierto:** Más de la mitad de los españoles, el 52%, precisa del calor y los mimos de sus seres queridos para poder gritar a los cuatro vientos que es feliz. Al vil metal sólo le dan importancia un 26%, frente al 45% que lo adoran. Apretarse el cinturón ha influido beneficiosamente en este cambio de mentalidad. Los escándalos políticos y financieros también han influido lo suyo.
- **Las relaciones cercanas y de apoyo:** Los humanos tenemos una necesidad de pertenecer. Aquellos con el apoyo de las amistades íntimas o una relación sentimental satisfactoria, son mucho más propensos a declararse felices.
- **La vida simple:** La sociedad actual busca la felicidad en las cosas mundanas: relaciones cotidianas, charlar con los amigos, pasar momentos con la pareja e hijos, trabajar a gusto aunque sea en puesto que se cobre menos, tener tiempo para tus aficiones, etc., La tendencia social se dirige hacia el redescubrimiento de las vivencias más sencillas y naturales. "La vida feliz es la que está conforme con su naturaleza", Séneca, y sustentada en una completa receta: salud del alma, energía, paciencia, magnanimidad, adaptación a las circunstancias y atención a las cosas que sirven para la vida, pero sin dejarse deslumbrar por ellas.
- **ALEGRÍA ADULTA:** Si algo además de nuestro físico va cambiando con los años, es nuestra mirada. Poco a poco se esfuma la chispa al hacer las cosas, se pierde el brillo de los ojos ilusionados por cosas básicas, desaparece la ingenuidad de maravillarse con un simple charco. Recuperar la energía vivaracha de un niño y su clarividencia para discernir entre bueno y malo es esencial para vivir momentos tremendamente felices.
- **Humor:** "El humor sirve como una válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo", Lee Berk. Los niños están mucho más dispuestos a reírse que los adultos, un pequeño se ríe un promedio de 300 veces al día, mientras que un adulto lo hace entre quince y cien. La risa es una potente herramienta curativa. Una buena carcajada fortalece el sistema inmunológico del cuerpo y reduce las hormonas que pueden causar tensiones. Reírse provoca una tremenda liberación de hormonas, las endorfinas conocidas mercedamente como las hormonas de la felicidad. Además, liberamos serotonina, dopamina y adrenalina. La explosión de carcajadas provoca algo muy parecido al éxtasis: aporta vitalidad, energía e incrementa la actividad cerebral. Cuando nos invade la risa, muchos músculos de nuestro cuerpo que permanecían inactivos se ponen en funcionamiento. Es un estímulo eficaz contra el estrés, la depresión y, evidentemente, la tristeza.
- **Conocerse mejor:** La metacognición es el conocimiento que realiza una persona sobre sus propios procesos cognitivos, emotivos e interpersonales, así como las

destrezas relativas al éxito del aprendizaje, la búsqueda y manejo de la información, y el control, de sus procesos de pensamiento. De esta forma poder entender y gestionar mejor las tres besas de la felicidad: primero, las emociones positivas (la satisfacción con el pasado, la felicidad en el presente y esperanza para el futuro). Segundo, los rasgos individuales positivos (Conocer tus propias fortalezas y virtudes, como la capacidad para el amor y el trabajo, el coraje, la compasión, la resiliencia, la creatividad, la curiosidad, la integridad, auto-conocimiento, la moderación, el autocontrol y la sabiduría). Y tercero, respetar las relaciones positivas (tolerancia, responsabilidad, civismo, trabajo en equipo...)

- **Los rasgos positivos:** La percepción de control sobre tu propia vida es el rasgo que marca las experiencias felices y las vidas felices. La privación de él (presos, residencias de ancianos, personas que viven bajo regímenes totalitarios, enfermos crónicos, pobreza severa...) erosiona el optimismo y la autoestima. La persona sin control de su vida, se desmoraliza y deja de tener momentos felices.
- **Depresión:** La depresión es uno de los azotes con que la vertiginosa sociedad del siglo XXI castiga a los que no son capaces de adaptarse a ella, ya sea en el plano sentimental o laboral. La mayoría de las personas muestran mayor facilidad para recordar los hechos positivos que los dolorosos, excepto los depresivos, quienes superponen lo negativo a la felicidad. "Para ser feliz hay que entenderse, conocerse y aceptarse. A partir de ahí ya es posible desarrollar otras áreas que contribuyan a la satisfacción" Elena Gismero. La inteligencia emocional, la necesidad de conciliar sentimientos y razón se impone. Más del 50% de los españoles necesita el calor de los suyos para ser feliz. La felicidad personal sirve a su vez para alegrar la vida de los otros. Saber que se quiere ser feliz e ir tanteando la manera de hacerle un hueco en la vida es ya un excelente comienzo para atraerla. Que permanezca o se esfume es una cuestión personal, de autoestima y generosidad, sobre todo con uno mismo.
- **Atrapados al miedo:** El miedo al fracaso, al no, el creerte inferior o incapacitado para estudiar aquello que te agrada, lograr ese trabajo que añoras, o no tener la confianza suficiente para decirle algo a esa persona que te gusta, solo existen en un cerebro que no acepta el fracaso como parte de la vida. Los circuitos cerebrales del miedo atan la fortaleza positiva en hábitos y maneras de pensar difíciles de eliminar, aunque se puede modificar y dirigir el pensamiento en una dirección más positiva.
- **El punto ciego:** "Esas mentiras que cada persona se cuenta a sí misma para obviar todos aquellos sucesos que pueden desmontar toda una estructura vital. Entre las parejas, en la vida cotidiana, y hasta en las altas esferas políticas, los puntos ciegos existen como un trueque del subconsciente", Daniel Goleman. Lo peor es que nadie suele ser consciente de que su mente está trapicheando a sus espaldas para evitarle el enfrentamiento con algo desagradable. Si uno se encuentra frente a un león puede cerrar los ojos pero el animal seguirá frente a él, acechándole. Pero es posible descubrir esas mentiras que el hombre se cuenta a sí mismo y a los demás. "Debe existir alguna parte del sistema visual que dispone de una previsión y que etiqueta rápidamente lo que resulta no recomendable y lo orienta a zonas más seguras fuera de la conciencia", Donan Spencer. A veces, correr un tupido velo demasiadas veces al día puede desembocar en patologías. Las mentiras vitales, como las definía Ibsen, hay que administrarlas con cuentagotas.
- **Aceptar el dolor:** Ser feliz no presupone la ausencia de dolor o tristeza. La muerte o el abandono de un ser querido no se puede pasar por alto, se necesita un

tiempo de adaptación y aceptación. Pero sí es posible valorar la vida en su conjunto. "Muchas veces el sufrimiento está en nosotros y sólo aparece cuando nos resistimos al dolor. "El dolor tiene un sentido comprensible: avisa de que algo no va bien. Para superarlo hay que aceptarlo", Serafín Ruiz. Serenidad ante todo. No hay que dejarse desbordar por un revés, aunque parezca que se hunde el mundo. Se debe afrontarlo con la mayor serenidad del mundo. No es cuestión de cerrarse a las emociones que provocan los conflictos pero sí de mantenerlas bajo control.

- **Aceptar las emociones negativas:** El dolor, la ira, la tristeza, la soledad o el desánimo son emociones que forman parte de la vida diaria. Cuando se glorifica la infelicidad y uno se recrea en ella, puede parecer que existe una confabulación global contra uno mismo. Hay que encajar el dolor y permitir que fluya para poder ser felices. Sentirlo, para desprenderse de él.
- **Resiliencia:** Es la capacidad para superar las adversidades y transformarlas de manera que nos puedan servir de experiencia para sucesivas vivencias. Es la búsqueda de soluciones en vez de quedarnos con la sensación de angustia y pánico ante un problema. La personalidad resiliente, tiene la capacidad de, una vez azotado por un contratiempo grave, resistir al envite y ser capaz de afrontar la realidad, transformando ese contratiempo de manera positiva y constructiva. Tiene la fortaleza del junco o la caña de bambú, que aunque se golpeé o el viento la azote, tiene la fuerza suficiente para adoptar de nuevo su posición erguida. Los puntos fuertes de la Resiliencia: autoestima, Introspección, independencia, iniciativa, capacidad de relacionarte, humor, creatividad y capacidad de pensamiento crítico.
- **Frustración:** Es lo más adecuado para minar la salud y las relaciones con los demás, en contrapunto, es lo más alejado de la felicidad de uno y de los que viven a su alrededor. Ya desde niños hay que saber aceptar que las cosas no siempre son como uno desea. Los adultos que se revuelven, amargan y programan venganza cuando ascienden a otro compañero en el trabajo o cuando su pareja no les dedica todo el tiempo del mundo, merecerían llevar chupete en lugar de carné de identidad.
- **Actuar feliz:** La manera de ver el mundo, de interactuar con él, tiene que ver más con una mente positiva o negativa, más, que aquello que se está viviendo. A veces podemos actuar en un marco mental más feliz. La persona con una autoestima positiva, optimista y extrovertida, es capaz de afrontar con entereza enfermedades, crisis económicas y superar rupturas sentimentales, porque es capaz de imaginar que todavía vivirá momentos felices.