
Día de la Felicidad Tres consejos de la psicología para alcanzar la felicidad

C. F. [CARLOTA FOMINAYA](#) / MADRID

Día 20/03/2015 - 10.25h

Las circunstancias de la vida no tienen tanto peso en nuestra felicidad como creemos

[Tres consejos de la psicología para alcanzar la felicidad](#)

Día de la Felicidad

Perdonarnos bien, querernos mejor, y tomar las riendas de nuestra vida. Estas son las tres cosas que debemos tener en cuenta si queremos alcanzar la felicidad, según explica la psicóloga María Jesús Álava Reyes en su última obra, «**Las tres claves de la felicidad**», editado por La Esfera de los Libros. Así, por curioso que resulte, y aunque nos cueste asumirlo, explica la directora del centro de Psicología Álava Reyes, las circunstancias de la vida no tienen tanto peso en nuestra felicidad como creemos; «lo determinante es como cada uno de nosotros nos contamos el cuento, es decir, **cómo nos contamos nuestra propia realidad**». Ahí es donde un libro de estas características puede según ella ayudar mucho. «Puede entrenarnos a que nuestros análisis sean más objetivos y tengamos la energía y la sabiduría para actuar desde la inteligencia emocional».

1. Perdonarnos bien. «Para ser felices hemos de perdonarnos y dejar de sentirnos culpables por lo que no hemos hecho en el pasado o por lo que hemos dejado de hacer. Perdonarse es una maravillosa forma de quererse, de ser amigo de uno mismo, de aceptar que podemos equivocarnos y aprender de las experiencias difíciles sin perder la autoestima», asegura Álava Reyes. Perdonar, prosigue esta experta, «no siempre es olvidar, pero nos devuelve la paz y premia nuestros esfuerzos; nos reconcilia con nosotros y con los demás. El perdón nos permite ser dueños de nuestras emociones y constatar que no hay felicidad sin sensibilidad, ni sabiduría sin flexibilidad».

2. Quererte mejor. Debemos ser indulgentes con nuestros errores, especialmente cuando no ha habido mala intención ni egoísmo, cuando no hemos querido engañar ni abusar de nadie, cuando inmediatamente hemos reaccionado y hemos intentado reparar nuestro daño... «Ojo, que perdonarnos no significa que no asumamos nuestra responsabilidad», advierte Álava. «Cuando tengamos dudas sobre si merecemos perdonarnos, la clave será cambiar el tiempo verbal. No se trata de juzgar lo que hicimos ayer, sino la actitud que tenemos hoy», añade. Además, prosigue, «perdonarnos de verdad implicará compromiso y necesidad de reparación, y nos ayudará a intentar subsanar, en la medida de lo posible, los daños que provocamos con nuestras acciones o nuestros errores». Debemos ser, concluye, «nuestros mejores amigos».

3. Tomar las riendas de tu vida.