



**PSICOLOGÍA**



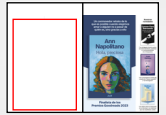
El psicólogo y divulgador Daniel Goleman explica las claves de cómo disfrutar más de las pequeñas victorias diarias y, en consecuencia, sentirse mejor.

**¿HOY HAS TENIDO UN BUEN DÍA?**

—  
POR PILAR JERICÓ  
ILUSTRACIÓN DE JUÁREZ CASANOVA

**T**ODOS PODEMOS TENER pequeñas victorias diarias. A veces, consisten en el simple hecho de organizar una cena para varias personas o de conseguir no enfadarse más de la cuenta en el coche. Son satisfacciones sencillas, que nos ayudan a sentirnos bien, y que nacen de un estado interior determinado, el cual tiene, además, otras ventajas. Nos permite concentrarnos mejor, ser más efectivos y no juzgarnos en exceso. Dicho estado es lo que Daniel Goleman denomina “estado óptimo” y que explica en su último libro, escrito junto a Cary Cherniss: *Óptimo* (editorial Kairós, 2024).

“Tener un buen día significa que lo hemos hecho lo suficientemente bien como para felicitarnos en silencio”, explica Goleman en una conversación con *El País Semanal*. Un buen día no significa que nos adentremos



## PSICOLOGÍA

en estados de flujo, como se ha escrito en muchas ocasiones. No necesitamos experiencias de máxima efectividad para sentirnos bien, en las que hemos de dar lo mejor de nosotros mismos en cada instante. El estado óptimo es más alcanzable, más sencillo. Significa estar en una predisposición que nos permite resolver los desafíos diarios, con mayor creatividad e, incluso, con más sentido del humor. En otras palabras, cuando estamos en un estado óptimo, disfrutamos de lo que hacemos y acallamos al juez interno, que muchas veces nos erosiona. Y lo que es más importante, adentrarse en un estado óptimo depende de nosotros.

El primer paso comienza con la concentración. Poner la máxima atención en lo que hacemos es lo que nos permite disfrutar de un buen día, y no al revés como quizá pudiera pensarse. Lógicamente, nos concentramos mejor si estamos haciendo algo que nos gusta, que hemos escogido nosotros o que, al menos, nos interesa. Pero la reducción de las distracciones también depende de nosotros, entrenando nuestra atención. La neurociencia denomina el estado cerebral en el que nos encontramos bien como “armonía neuronal”. Mientras hacemos algo, las redes neuronales que exige la tarea están completamente activadas, mientras que aquellas que resultan irrelevantes se mantienen desactivadas. Sin embargo, cuando nos distraemos con cosas innecesarias para lo que tenemos entre manos, la armonía desaparece en nuestras redes neuronales, como sucede, por ejemplo, cuando intentamos terminar un informe y nos entretendemos navegando por internet o manteniendo conversaciones intrascendentes.

El segundo paso consiste en entrenar la inteligencia emocional. Como se ha comprobado en diversos estudios, la efectividad de nuestro trabajo y la satisfacción de nuestras pequeñas victorias dependen más de cómo

**Aprender a vernos a nosotros mismos con mayor amabilidad, sin tanto juicio, ni exigencia ni distracción, es esencial**

gestionemos nuestras emociones que de nuestro cociente intelectual. Como reconoció Goleman en la entrevista: “El fin último de la inteligencia emocional es ayudar a los demás y a nosotros mismos a alcanzar y a mantenernos en estados óptimos”. Si tenemos la capacidad de percibir, de comprender y de gestionar nuestras emociones y las de las personas que nos rodean, estaremos en una mejor predisposición para alcanzar dichos estados. Para ello, el paso más importante consiste en saber qué nos sucede, es decir, mejorar nuestro nivel de autoconciencia.

Necesitamos aprender a saber qué nos sucede en nuestro mundo interior: reconocer qué sentimos, el porqué e identificar si estamos en el momento adecuado para conseguir un objetivo, ya sea decir lo que nos ha molestado a nuestra pareja o a un compañero de trabajo o, sencillamente, escribir un *e-mail* complicado.

El contexto también nos influye, por supuesto. Un consejo o una palabra de ánimo facilita que alcancemos o que nos mantengamos en nuestro estado óptimo. Si habitamos en ambientes tóxicos o solo recibimos críticas irreflexivas, resulta más complicado mantenernos serenos o disfrutar de nuestros retos. Pero no nos engañemos, hasta en dichas situaciones tenemos margen de maniobra. Cuando mejoramos nuestra concentración, entrenamos la inteligencia emocional y, en especial, perfeccionamos nuestro nivel de autoconciencia, estamos mejor preparados para reconocer y para celebrar nuestras pequeñas victorias diarias, aunque los contextos no sean los más adecuados. Aprender a vernos a nosotros mismos con mayor amabilidad, sin tanto juicio, ni exigencia ni distracción, nos permite disfrutar del día a día y adentrarnos en estados óptimos. Por todo ello, vale la pena intentarlo. —EPS

Pilar Jericó es autora del blog *Laboratorio de felicidad*.

### Algunos ejercicios para aumentar nuestro nivel de conciencia y bienestar

- Prestar atención a la respiración: observar cómo inspiramos y espiramos en el ciclo completo. Cuando la mente se distraiga, es importante retomar de nuevo la observación. Con este ejercicio, entrenamos la capacidad de reducir las interrupciones.
- Chequeo interno: en los momentos rutinarios del día, como cepillarnos los dientes o encender el ordenador, podemos evaluar nuestro estado interior nombrando qué emoción predomina en nosotros, así como aprovechar para escanear nuestro cuerpo y valorar cómo nos encontramos.
- Comprobar nuestro diálogo interno: las peores distracciones provienen de emociones difíciles, que se alimentan de pensamientos. En la medida que tengamos un diálogo interno más amable, podemos estar en un mejor estado óptimo.