

**APRENDE A SER FELIZ**  
Coaching para el bienestar

FRANCESC ASSENS

## **APRENDE A SER FELIZ**

Coaching para el bienestar

### **Guía para alcanzar el bienestar en ti y en los demás**

Con ejemplos prácticos en cada capítulo

Psicología positiva, relaciones humanas  
y crecimiento personal

saga ) editorial

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo de los propietarios del *copyright* y se someterá a las sanciones establecidas por la ley.

Primera edición: diciembre de 2018  
© Francesc Assens, 2018  
[www.francescassens.com](http://www.francescassens.com)  
© del prólogo: Hermínia Gomà  
© de esta edición: Editorial Mediterrània, S. L.  
Casp, 108, 8º  
08010 Barcelona  
[www.editorialmediterrania.com](http://www.editorialmediterrania.com)  
[editorial@editorialmediterrania.com](mailto:editorial@editorialmediterrania.com)

Ilustración de cubierta: Gina Mas (sobre una fotografía de Inna Zaichenko, Ogovorka)  
Diseño y maquetación: Uncial, diseño gráfico y edición  
Impresión: Ormoprint

ISBN: 978-84-942735-3-7  
D. L.: B-27116-2018

*Printed in Spain* - Impreso en España

## **SOBRE EL AUTOR**

Mi nombre es Francesc Assens. Licenciado en Económicas, posgraduado en Dirección de Marketing por ESADE y en el Programa de Dirección General de IESE, he dedicado la mayor parte de mi vida profesional al marketing y a las ventas. Durante muchos años fui director de marketing en Fujifilm, una multinacional japonesa del sector fotográfico.

He traído a España los programas de Dale Carnegie Training, un entrenamiento en habilidades único en el mundo. Antes, como director general, y ahora, como socio fundador de Acrecentia, empresa que difunde los programas de Dale Carnegie, me siento muy orgulloso y agradecido de esta gran oportunidad que me ha brindado la vida para conocer el mundo de la formación sobre crecimiento personal.

En los últimos años he estudiado a fondo las estrategias para construir la felicidad y el bienestar. Gracias a la realización del Máster de Desarrollo Personal y Liderazgo —dirigido por Borja Vilaseca en la Universidad de Barcelona (UB)— y del Máster de Coaching Teleológico —en el Instituto Gomà de Barcelona, donde me certifiqué como coach—, y a dos cursos de Psicología Positiva, uno *online* promovido por la Universidad de Carolina del Norte, a cargo de Barbara Fredrickson, y otro, presencial, por la UB, reorienté mi vida en el campo profesional. Soy miembro de la reconocida International Positive Psychology Association (IPPA).

En mi anterior libro, *Gente corriente con éxito* (Plataforma Editorial, 2016), comenté historias de personas corrientes que han conseguido el éxito. Tuve la oportunidad de escucharlas en los cursos Carnegie y me impactaron tanto que decidí compartirlas. Ahora,

con *Aprende a ser feliz. Coaching para el bienestar*, pretendo ofrecer los conocimientos y herramientas para alcanzar la felicidad personal y profesional.

Actualmente soy miembro del grupo de formación GrupTrobat y presento, junto con Marta Treig, el programa semanal *Món Interior* en Radio Molins de Rei, siendo además profesor y coordinador de coaches en el proyecto educativo de ámbito internacional La Akademia de Sabadell.

Por último, quisiera agradecer a Lidia Sardà, a Javier Martín y a Andrés Pozo Cueto su gran ayuda y colaboración en la publicación de este libro, así como al equipo de Editorial Mediterrània por confiar en el proyecto.

FRANCESC ASSENS  
Socio fundador de Acrecencia Training  
Dale Carnegie España  
Formador y coach para el bienestar

# SUMARIO

Prólogo, de <b>Hermínia Gomà</b>	9
1. Por qué escribí este libro	13
2. Tu primer paso	19
3. ¿Qué es la felicidad?	23
<b>PRIMERA PARTE. La psicología positiva</b>	
4. ¿Qué es la psicología positiva?	33
5. Emociones positivas	39
6. Implicación (fluir)	43
7. Realización personal	51
8. Significado y objetivo	57
9. Tus fortalezas	63
10. El bienestar en las empresas	69
11. La gratitud y el reconocimiento	81
12. La resiliencia	87
13. Perfeccionista «versus» optimista	95
14. Meditación y «mindfulness»	103
15. Nutrición	115
16. Ejercicio físico	121
<b>SEGUNDA PARTE. Las relaciones humanas</b>	
17. La clave de la felicidad	127
18. La autoconfianza	133
19. Comunica bien y triunfarás	141
20. Hay un líder en ti, ¡encuétralo!	147

21. Reduce el estrés	153
22. Saber vender, saber venderse	159
TERCERA PARTE. Crecimiento personal	
23. Mejora como persona	165
24. Autoconocimiento	171
25. Inteligencia emocional	177
26. Dolor y sufrimiento	189
27. Apégate... a lo importante	195
28. El ego	201
29. Acéptalo y te sentirás mejor	205
30. La compasión y el perdón	211
CUARTA PARTE. El coach, tu compañero de viaje	
31. Coaching para el bienestar	219
32. Encuentra tu bienestar	225
Lecturas para ser feliz	227

## PRÓLOGO

Conocí a Francesc Assens en 2015 como alumno y hoy, convertido ya en maestro, comparte sus conocimientos de un campo apasionante: la psicología positiva. La que se centra en los aspectos positivos del ser humano. Es fascinante aprender de nuestros alumnos y crecer con ellos. Entonces estaba en ciernes su primera obra, *Gente corriente con éxito*, que devoré con entusiasmo, y ahora tengo el placer de escribir unas palabras como prólogo a su segundo libro.

*Aprender a ser feliz* plantea una lectura práctica y cotidiana de la psicología positiva haciendo sencillos conceptos de gran complejidad como el bienestar, la felicidad y el desarrollo personal. Nos convence de la importancia de ser más felices y gozar de mayor bienestar, al tiempo que nos describe algo aún más importante: cómo cada uno de nosotros puede lograrlo. Hablar de psicología positiva es profundizar en el campo de las emociones positivas, en el de las creencias posibilitadoras y en el de las decisiones conscientes. Sus investigaciones y las experiencias vividas han conducido a Francesc a la necesidad de compartir generosamente con todos nosotros las estrategias que podemos emplear para encontrar la felicidad y nuestro bienestar.

No solamente se trata de evocar y generar emociones positivas, sino de que estas sean duraderas. Para conseguirlo, hemos de potenciar valores como el agradecimiento, el perdón, la esperanza, el optimismo y la confianza. Y no siempre es fácil, especialmente si estamos anclados en el resentimiento, el victimismo, el aburrimiento, el conformismo o la queja como actitudes de vida. No consiste en ser felices por lo que tenemos, sino por lo que hacemos con ello. Tenemos talentos, cualidades, oportunidades y sueños. ¿Qué hace-



mos con ellos? Entregar lo mejor de nosotros mismos, luchar por nuestras metas. Dar sentido a nuestras vidas nos hace tener una existencia plena y satisfactoria. Una vida plena y significativa requiere coraje, consideración, amor, compasión, libertad, justicia, sentido de trascendencia y, como decía Martin Seligman, ejercer la bondad o la capacidad de elevarnos más allá de nosotros mismos y de nuestro egoísmo para ponernos al servicio de los demás.

Para algunas personas este cambio pasará por revisar y reconstruir las propias creencias o bien por confiar en sí mismas para dar el primer paso; para otras, consistirá en abrir su mente a nuevas posibilidades o, lo más difícil, en ser honestas con ellas mismas y decir ¡basta!

La vida de cada uno de nosotros es compleja y está llena de sinsabores, injusticias, dolor, padecimiento, pérdidas irreparables, soledad, ira y frustración. La psicología positiva no pretende negar la realidad, una realidad que a menudo puede ser muy difícil de digerir y superar. A diferencia de la psicología clásica, que basa sus investigaciones en la patología, la psicología positiva estudia las experiencias positivas, las cualidades, las fortalezas y las virtudes individuales, aquellos grupos o instituciones que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas, para aprender y fortalecer de manera intencionada nuestra capacidad con el fin de que nuestras emociones positivas sean más profundas y duraderas. Las emociones positivas consiguen que nuestra salud física y psicológica mejore. *Aprender a ser feliz* no busca estudiar las causas que nos llevan al sufrimiento: quiere mostrar cómo aprender de las personas que saben salir de él, que son resilientes, que saben mirar con humor las dificultades, que afrontan los conflictos como oportunidades y que pueden cambiar la forma de verse a sí mismas como protagonistas de sus vidas. Personas que saben decir «Mira cómo actué para solucionar el problema que surgió» en lugar de «Mira qué me hicieron».

Los sentimientos y pensamientos positivos generan constructos que invitan a la acción, y entre ellos podemos encontrar el optimis-

mo, la esperanza, la fe, la confianza, la alegría, la tranquilidad, el entusiasmo, el fluir, la satisfacción, el amor incondicional, el altruismo, la realización personal y la serenidad.

En *Aprender a ser feliz* descubriremos a muchos autores, expertos y conocedores de la naturaleza humana que han permitido dotar de solidez las prácticas que Francesc nos propone. Pero me gustaría destacar a tres de los investigadores que más han influido en el desarrollo de la psicología positiva. Martin Seligman, quien propuso la teoría de la indefensión aprendida (1967), decidió dar un giro importante en su enfoque teórico y pasó de estudiar la enfermedad a centrarse en el bienestar. Mihály Csikszentmihályi describió, en 1990, el término *fluidez* (*flow*). Designa la experiencia subjetiva, también llamada «flujo» o «fluencia», que sentimos cuando nos involucramos en una actividad con una intensa implicación, llegando a perder la noción del tiempo, del cansancio y de lo que nos rodea. Se trata de una interacción entre el talento y un reto significativo que potencia la concentración y la autoestima. Por su parte, Christofer Peterson y Martin Seligman establecieron, en 2004, veinticuatro fortalezas como rasgos psicológicos positivos para alcanzar las seis virtudes humanas: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia. Estas fortalezas forman parte de los recursos internos que nos permiten afrontar exitosamente los obstáculos que aparecen en nuestra vida. Nació así el Cuestionario de Fortalezas Personales, también conocido como VIA-IS (siglas de Values in Action-Inventory of Strengths), una serie de 245 ítems tipo Likert, con cinco posibles respuestas cada uno, que mide el grado en que se posee cada una de las veinticuatro fortalezas. Su objetivo era sentar las bases para construir un «manual de la cordura» que se enfrentara a aquellos que, como el *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders* (*DSM*) y la *International Classification of Diseases* (*ICD*), clasifican a las personas únicamente en función de síntomas y patologías.

La psicología positiva ha progresado mucho en estos últimos años, realizando aportaciones que ponen el énfasis en las fortalezas,

las virtudes, las soluciones y el desarrollo personal. Y Francesc Assens aprovecha estas investigaciones para ayudarnos a que la felicidad y el bienestar estén al alcance de todos nosotros, especialmente en momentos de crisis.

HERMÍNIA GOMÀ  
Directora del Máster en Liderazgo Personal  
y Coaching Teleológico

### 3. ¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

Me doy cuenta que si fuera estable, prudente y estático, viviría en la muerte. Por consiguiente, acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, porque ese es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante.

CARL ROGERS

Cada uno de nosotros es feliz de una forma distinta a la de los demás. El concepto de felicidad es subjetivo, de modo que cada persona puede encontrar su propio grado de bienestar. Sin embargo, los científicos se han esforzado para encontrar cómo medir ese sentimiento.

Según la clasificación publicada por la ONU en su «Informe Mundial de la Felicidad», que en 2016 recogía los datos referentes a 156 Estados, los habitantes de Dinamarca se sienten los más afortunados del planeta. Los españoles ocupan el puesto 57.

Por su parte, el psicólogo y escritor estadounidense Martin Seligman, expresidente de la American Psychological Association y actualmente director del Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania, afirma que «la felicidad a nivel personal también se puede medir». Mediante un cuestionario creado por él a partir de sus conocimientos y experiencias, podemos conocer el grado de felicidad en el que nos encontramos.<sup>2</sup>

---

2. <<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>>.

Según la ciencia, el hombre más feliz del mundo se llama Matthieu Ricard. De origen francés, nació en 1946, vive en una región remota del Nepal y presenta una alta actividad de bienestar y emociones positivas durante sus meditaciones. En 1972, tras realizar un doctorado en Genética Molecular en el Instituto Pasteur, decidió convertirse en monje budista tibetano.

Cuando los científicos de la Universidad de Wisconsin, en Estados Unidos, realizaron unos estudios sobre la felicidad entre los monjes tibetanos, los resultados de Matthieu destacaron sobre todos los demás. Además de ser científico, Matthieu comprendía tanto las costumbres tibetanas como las occidentales, y conocía el mundo de la meditación desde hacía más de doce años.

Uno de los estudios consistió en medir su nivel de felicidad. Para ello, se midió la activación de una parte de su corteza prefrontal izquierda y se comparó con la parte derecha de su cerebro. Cuanto mayor es el peso relativo de la parte izquierda en una persona, más emociones positivas recibe (disfrute, entusiasmo, energía, motivación, etcétera). Por el contrario, quienes tienen mayor actividad en la parte derecha, experimentan más emociones negativas.

Durante el examen de su cerebro, los valores de felicidad de Matthieu superaron con mucho lo establecido. Era la persona más feliz del mundo.

Pero no solo era la felicidad extrema lo que encontraron, sino que además pudieron comprobar que disponía de una gran capacidad para inhibir los reflejos de sobresalto del cuerpo que normalmente escapan del control voluntario. Matthieu era capaz de controlarlos cuando estaba en estado de meditación.

Los resultados de este experimento científico aun suscitan admiración, hasta el punto de que este monje se ha sentido acosado y, en alguna ocasión, confesó al Dalái Lama su deseo de desaparecer.

Matthieu sostiene que el factor clave que puede matar la felicidad es el compararnos con los demás. La comparación constante con las personas de nuestro entorno nos hace infelices.

---

La felicidad, opina Matthieu, es una habilidad que puede entrenarse. Este entrenamiento comienza con un profundo análisis de la mente, de las emociones y de nuestra percepción de los fenómenos que nos ayudan a mejorar nuestro bienestar interno. Este primer paso nos llevará a desarrollar la felicidad y compasión de forma duradera.

Esta historia demuestra que todos podemos desarrollar una mente de extraordinaria capacidad, llena de felicidad, pacífica y compasiva.

En mis charlas pongo en práctica una de sus dinámicas: consiste en pedir a los asistentes que piensen cuán felices son y que lo valoren en una escala del 1 al 10. No falla nunca: aparte de algunos que puntúan demasiado bajo porque se sienten mal, y de algún valiente que considera que está en el 10, la gran mayoría levanta el brazo cuando pregunto por el nivel 7. Supongo que estos últimos intentan pasar desapercibidos, consideran que son más felices de lo que realmente son o, simplemente, admiten este término medio en un exceso de prudencia. Se demuestra así que la felicidad y cómo la experimentamos es algo muy subjetivo.

A continuación, pido a los participantes que piensen cuántos años van a vivir y que visualicen su propia vida como una línea. Después, que añadan segmentos que representan las horas que duermen, las que dedican a trabajar, comer, desplazarse al trabajo, etcétera. Al final, comprobamos que el retazo de vida que nos queda por vivir es muy corto. No podemos pensar en vivir el resto de nuestras vidas con un nivel de felicidad del 7. Tenemos que ser mucho más felices. Hemos de ser más «ambiciosos» en la búsqueda de nuestra felicidad.

La respuesta mayoritaria a «¿qué es lo que más deseas en esta vida?» es siempre «ser feliz». Pero ¿qué es la felicidad y cómo podemos alcanzarla?

## LA FELICIDAD Y EL DINERO

Un banquero de inversión estadounidense estaba en el muelle de un pueblecito costero mexicano cuando llegó un pequeño bote con un solo pescador. Dentro del bote había varios atunes amarillos de buen tamaño. El estadounidense elogió al mexicano por la calidad del pescado y le preguntó cuánto había invertido en pescarlos.

El mexicano respondió que solo un poco de tiempo. A continuación, el estadounidense le preguntó por qué no permanecía más tiempo y sacaba más pescado. El mexicano dijo que ya tenía lo suficiente para satisfacer las necesidades inmediatas de su familia.

El estadounidense le preguntó:

—Pero ¿qué hace usted con el resto de su tiempo?

—Duermo hasta tarde, pesco un poco, juego con mis hijos, hago la siesta con mi señora y voy todas las noches al pueblo, donde tomo algo y toco la guitarra con mis amigos —respondió el pescador mexicano—. Tengo una vida ocupada y amena.

—Soy un financiero de Harvard y podría ayudarte —replicó el estadounidense—. Deberías dedicar más tiempo a la pesca y, con los ingresos, adquirir un bote más grande; con los ingresos del bote más grande, podrías comprar varios botes y llegarías a tener una flota de botes pesqueros. En lugar de vender el pescado a un intermediario, podrías hacerlo a un mayorista e incluso abrir tu propia tienda. Deberías controlar la producción, el procesamiento y la distribución. Deberías salir de este «insignificante» pueblo e irte a Ciudad de México, luego a Los Ángeles y seguidamente a Nueva York, donde dirigirías tu empresa en expansión.

—Pero ¿cuánto tiempo tarda todo eso? —preguntó el mexicano.

—Entre quince y veinte años —respondió el estadounidense.

—¿Y luego qué?

El estadounidense se rio y dijo que esa era la mejor parte:

—Cuando llegue la hora, deberías anunciar una oferta inicial de acciones y vender las acciones de tu empresa al público. Serás rico, tendrás millones.

—¿Millones? ¿Y luego qué?

—Luego, te puedes retirar —contestó el estadounidense—. Te mudas a un pueblecito en la costa donde puedes dormir hasta tarde, pescar un poco, jugar con tus hijos, hacer la siesta con tu mujer e ir todas las noches al pueblo, donde podrás beber y tocar la guitarra con tus amigos libre de preocupaciones.

—¿Acaso no es lo que tengo ya? —concluyó el pescador mexicano.

### **Bienestar hedonista y bienestar eudaimónico**

Para definir la felicidad, habría que distinguir primero entre bienestar hedonista y bienestar eudaimónico. Esto nos lleva hasta la antigua Grecia. El filósofo Arístipo (435-356 a. de C.) era defensor del hedonismo, una escuela de pensamiento que basaba la felicidad en buscar el máximo placer y evitar el dolor. Esta filosofía tenía un inconveniente: resultaba muy difícil vivir constantemente en tal estado y, a la larga, esa felicidad efímera creaba problemas. Por otro lado, otro filósofo, Aristóteles (384-322 a. de C.), era partidario del bienestar eudaimónico, basado en conseguir la felicidad a través de obtener un sentido y un objetivo para nuestras vidas. Al sentirnos parte de algo importante, el estado eudaimónico nos acerca más a la verdadera felicidad que a la única búsqueda del placer.

Mucho tiempo después, ya en el siglo xx, y dentro de la psicología, Abraham Maslow y Carl Rogers crearon el movimiento humanista y recuperaron una visión positiva del ser humano frente a las visiones reduccionistas que representaban el conductismo (la ciencia que estudia el comportamiento) y el psicoanálisis (la teoría freudiana sobre la permanencia en el subconsciente de los impulsos instintivos reprimidos por la consciencia). Por desgracia, con el paso del tiempo, el movimiento humanista se mezcló con corrientes cercanas al esoterismo.

La principal y más importante diferencia de la psicología positiva respecto al movimiento humanista —base de la autoayuda—



es que se la concibe como una disciplina científica. A diferencia de la psicología humanista, todos los conocimientos en que se sustenta la psicología positiva han sido contrastados ampliamente y estudiados a fondo.

### **El método Paterson**

Mientras dirigía a un grupo de personas que sufría depresión, el psicólogo Randy J. Paterson —director del Changeways Hospital de Vancouver (Canadá)— observó que a todas les acompañaba un pesimismo imposible de detener. La desdicha era, para ellas, la nueva felicidad.

Estos pacientes, según Paterson, tenían un escepticismo aplastante y «creían que no había nada que pudiéramos hacer para que se sintieran mejor», por lo que decidió dar un giro completo a este planteamiento. Se hizo a todos los enfermos la siguiente pregunta: «Y si quisieran sentirse peor, ¿qué harían?».

Cada paciente, uno tras otro, respondió de distinta manera: «Yo estaría más rato en la cama», «yo no abriría las ventanas», «yo no me comunicaría con nadie»...

Estaba claro, había que enfocar la atención en lo malo. Si una persona puede reconocer todo aquello que le haría estar peor, es capaz de recorrer el camino inverso e identificar todas las cosas que le harían sentirse mejor.

## **EJERCICIO**

### **Encuentra algo bueno en cada día**

La clave de este ejercicio es mantener en nuestra memoria las cosas positivas que experimentamos en nuestra vida cotidiana. No basta con mencionarlas, trata de anotarlas mientras visualizas esa experiencia, sintiéndola con emoción y evocándola con tu recuerdo.

Si cada día agradeces cinco cosas que te han hecho feliz, por las que merece la pena dar las gracias, notarás cómo el bienestar está presente y aprenderás a disfrutar de él.

## LECTURAS PARA SER FELIZ

- Ben-Shahar, Ben, *Practicar la felicidad. Un diario gratificante para tu realización en 52 semanas*, Barcelona, Plataforma Editorial, 2011.
- Covey, Stephen R., *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, Barcelona, Booket, 2016.
- Dyer, Wayne W., *Tus zonas erróneas. Guía para combatir las causas de la infelicidad*, Barcelona, Grijalbo, 2014.
- Fernández, Sergio, *Vivir sin miedos. Atrévete a comenzar de nuevo*, Barcelona, RBA, 2011.
- Goleman, Daniel, *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós, 2016.
- Gomà, Hermínia, *Autoestima para vivir*, Barcelona, Paidós, 2018.
- Gurt, Jaume, *Diseña tu futuro. Atrévete a ser tú: ser feliz en el trabajo es posible*, Barcelona, Conecta, 2016.
- Ruiz, Miguel, *Los cuatro acuerdos. Sabiduría tolteca*, Móstoles, Gaia, 2016.
- Seligman, Martin E. P., *La auténtica felicidad*, Barcelona, B de Books, 2017.
- Sharma, Robin, *El líder que no tenía cargo. Una fábula moderna sobre el liderazgo en la empresa y en la vida*, Barcelona, Debolsillo, 2012.
- Tan, Chade-Meng, *Busca en tu interior. Mejora la productividad, la creatividad y la felicidad*, Barcelona, Planeta, 2012.
- Tomás, David, *La empresa más feliz del mundo. Las 11 claves para reinventar tu profesión y disfrutar del trabajo*, Madrid, Empresa Activa, 2015.

- Vilaseca, Borja. *Encantado de conocerme. Comprendo tu personalidad a través del eneagrama*, Barcelona, Plataforma Editorial, 2010.