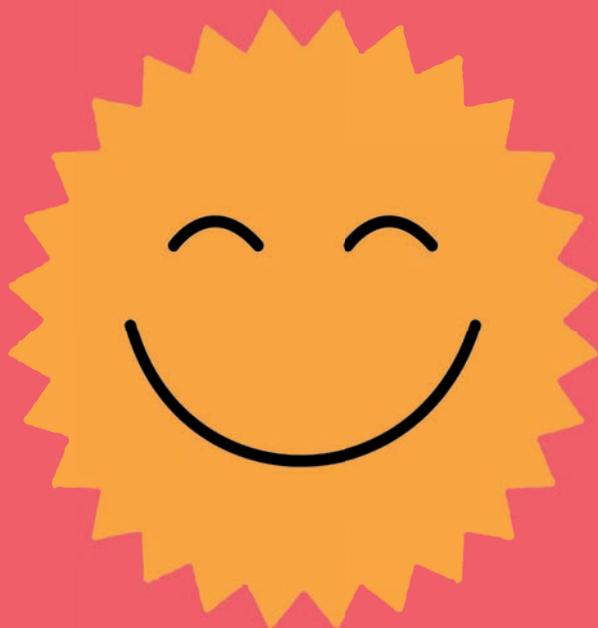


Raúl Ravelo

Vivir con alegría



**100 propuestas para conectar
con el juego y la risa**

Luciérnaga

Raúl Ravelo

VIVIR CON ALEGRÍA

100 PROPUESTAS PARA CONECTAR CON EL
JUEGO Y LA RISA



Ediciones
Luciérnaga

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

© del texto: Raúl Ravelo Moreno, 2023.

© de las ilustraciones de interior: Marta Elza

© de las fotos de interior: Shutterstock

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: marzo de 2024

© Edicions 62, S.A., 2024

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-19996-10-7

Depósito legal: B. 17.039-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

<i>Prólogo</i>	11
<i>Introducción</i>	13

PIMERA PARTE

<i>Qué vas a encontrar en este libro</i>	19
--	----

Capítulo 1. Una gran paradoja.	31
Capítulo 2. Malabaristas emocionales	37
Capítulo 3. Recuperar un maravilloso verbo: <i>jugar</i> .43	
Capítulo 4. Una medicina muy antigua: la risa.	57
Capítulo 5. Sonrisas y lágrimas	77
Capítulo 6. Poniéndonos un poco «serios».	91
Capítulo 7. Optimismo y resiliencia	103
Capítulo 8. La ciencia del bienestar	119
Capítulo 9. La muerte, un gran despertador.	139
Capítulo 10. Energía, vibración y conciencia	149
Capítulo 11. Frases para re-flexionar	155

SEGUNDA PARTE

Capítulo 12. Manos a la obra	169
Capítulo 13. Un minuto para el absurdo	207
Capítulo 14. Una nueva mirada	241
<i>Bibliografía recomendada.</i>	247

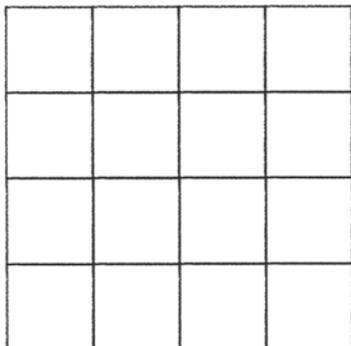
Primera parte

QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTE LIBRO

Antes de echar un vistazo de manera resumida a cómo se estructura este libro y a lo que vas a encontrar a lo largo de cada capítulo, me parece necesario comenzar compartiendo contigo lo que para mí es, sobre todo, el valor concreto que pretendo aportar, y para ello, destacaría tres ideas que son el punto central desde donde se ha realizado este trabajo que comienza alrededor del año 2010, cuando empiezo a interesarme por el tema de la inteligencia emocional, y por diferentes herramientas y metodologías, entre ellas la risoterapia.

En primer lugar, déjame que comencemos con un juego.

¿Cuántos cuadrados ves en la siguiente imagen?



Habiendo hecho este juego con cientos de personas, las respuestas que dan suelen ser muy dispares; desde el que ve dieciséis, pasando por los que ven veintidós o veintiséis. Pero antes de darte la respuesta, me gustaría explicar qué tiene que ver este juego con uno de los objetivos de este libro. Pues bien, de la misma manera que la respuesta a cuántos cuadrados hay es, en general, mayor a la que la mayoría de las personas suelen dar, en este sentido, mi intención con este libro es que al final puedas ver «más cuadrados» con respecto al valor y al poder que el juego y la risa tienen como herramientas de transformación y bienestar personal, social y organizacional. De hecho, para mí el juego y la risa tienen una categoría y un estatus que se encuentra al mismo nivel de la meditación o de otras herramientas de desarrollo personal y espiritual en cuanto a sus beneficios e impacto en nuestra salud y, si me lo permites, hablaremos aquí de la risa y del juego con la misma «seriedad» e importancia que se le da hoy en día a la meditación o al entrenamiento en atención plena o *mindfulness*, aunque podríamos usar en este caso los conceptos de *laughtfulness* o *playfulness*, es decir, cómo usar el juego y la risa para, entre otras cosas, conectar con el presente, el aquí y el ahora, y entrar en un estado del cual hablaremos más adelante: el estado de flujo o *flow*. Pero, además, hablaremos de cómo la risa nos ayuda a expresar y a canalizar emociones negativas, ayudándonos a liberarnos de viejas tensiones y cargas, y a aligerar con ello nuestro estado interno y, por si esto fuera poco, veremos cómo la risa y el juego también nos ayudan a conectar con estados emocionales que nos aportan bienestar.

Por cierto, la respuesta al juego de los cuadrados es treinta.

- ▶ Un cuadrado de 4×4 .
- ▶ Cuatro cuadrados de 3×3 .
- ▶ Nueve cuadrados de 2×2 .
- ▶ Dieciséis cuadrados pequeños.

En segundo lugar, creo que un aspecto que me ha acompañado desde muy joven es la casi obsesión por aterrizar y hacer práctico el conocimiento que he ido adquiriendo y experimentando para que sea útil a las personas que acceden a él. No son pocos los casos de personas reconocidas e influyentes o libros de estos temas que hablan del poder de la sonrisa y la risa, y que, sin embargo, cuando los escuchas o lees, te quedas con una sensación de: «¿Y qué hago con esto? ¿Y ahora qué? ¿Cómo llevo esto a la práctica?». Es por ello que esta obra pretende, sobre todo, poner el foco en el cómo, en proponer acciones y propuestas concretas y variadas, para que puedas vivirlo en primera persona e ir haciéndote con un menú personalizado con el que ir experimentando y encontrando los recursos que mejor te vayan para poder aplicarlos en tu día a día. Tanto es así que en la segunda parte del libro encontrarás cien juegos y actividades con los que entrenar y reconectar con tu juego y tu risa, de los cuales la mitad son para hacerlos individualmente y la otra mitad en grupo. Esta clara diferenciación tiene un sentido y es algo a tener muy en cuenta, puesto que, si bien las actividades individuales están muy bien para empezar y perder la vergüenza, la manera más rápida y poderosa de conectar con tu risa y el poder del juego es buscar a unas cuantas personas que estén en sintonía y les apetezca hacer ese viaje para practicar con ellas. También puedes unirme a algún grupo ya formado para vivir experiencias de juego y risa a través de actividades programadas como puede ser un taller de risoterapia, o asistir a uno de mis seminarios Vivir con Alegría, donde durante un fin de semana nos tomamos muy en serio el jugar y el reír porque, como iremos viendo más adelante, el efecto contagio cuando se juega y se ríe en grupo es uno de los elementos que favorecen esta experiencia y, según algunos autores, hay un treinta por ciento más de probabilidades de que riámos en grupo que de manera individual.

En tercer lugar, siento que tengo la fortuna de que en mi vida existe un factor que une *hobby* y profesión, y es el de aprender. Hay una frase que dice que quien se atreve a enseñar nunca debe dejar de aprender —algo que para mí tiene mucho sentido y que aplico de manera regular—, aunque no es menos cierto que aprender tanto leyendo como siendo alumno de cursos, seminarios u otras experiencias de aprendizaje es algo que me resulta altamente enriquecedor y placentero. De esta manera, en este libro he querido condensar toda mi experiencia como alumno y facilitador de procesos de aprendizaje emocional, y a la vez aunar los mejores juegos y actividades, así como los conocimientos concretos y específicos que no solo dan una base a la segunda parte práctica del libro, sino que aportan, sobre todo desde la mirada de la psicología positiva y la neurociencia, estrategias y propuestas concretas para sumar a todo el trabajo de la risa y el juego, e incorporarlas para conectar con nuestra alegría. Es por eso que en la primera parte encontrarás diferentes caminos e invitaciones que puedes aplicar para incorporar a tu vida un mayor bienestar psicológico y emocional.

En este sentido, tomo prestada la labor y misión de Eduard Punset cuando decía que su propósito era llevar la ciencia a la gente de la calle. Se refería a que existía un conocimiento que para él tenía el potencial de mejorar la vida de las personas y que muchas veces quedaba encerrado en las paredes de laboratorios y universidades. Con su gran labor difundiendo a través de sus libros y el programa *Redes*, hizo que el mundo de la neurociencia, las emociones y un sinnúmero de temas pudieran llegar a muchas más personas. Dentro de esta bonita misión tomo mi parte de responsabilidad para hacer llegar a más gente un conocimiento en muchos casos olvidado, en otros redescubierto por la mirada de la ciencia actual, y en otros, más como información que sirve para aclarar o desenmarañar algunos mitos o creencias bastante colectivizados y erróneos acerca del juego, la risa, el bienestar y la psicología positiva.

Por poner algunos ejemplos, algunos de estos mitos y creencias tienen que ver con que a menudo se confunde la psicología positiva o la inteligencia emocional con el pensamiento positivo, entendido como pensar cosas del tipo: «Todo va bien», «No hay nada de qué preocuparse», «Vas a conseguir todo lo que te propongas» y mensajes que pareciera que tienen más que ver con negar los problemas o retos que todos en diferente medida experimentamos, o simplemente con decirse cosas bonitas. En realidad, estas creencias suponen un desconocimiento de lo que la psicología positiva es y aporta y, de hecho, dentro de esta rama de la psicología se conoce este tipo de pensamientos como *wishful thinking* o pensamiento ilusorio, y nada tiene que ver con lo que la psicología positiva estudia y ofrece.

Otro de los ejemplos comunes es que cuando se habla de inteligencia emocional y bienestar también hay personas que lo entienden como «el tener que estar siempre sonriente», «dar siempre tu mejor versión» o creer que sentir determinadas emociones no está bien o no es correcto. La paradoja de este tipo de pensamiento y argumentos es que dejar fuera de la experiencia humana unas emociones implica dejar las otras. Es decir, reprimir nuestro mundo emocional en un sentido también reprime en el otro, y vivir una vida plena de verdad supone sentir con mayúsculas toda la riqueza de nuestro repertorio emocional, ir un paso más allá para tomar la responsabilidad de saber leer los mensajes o aprendizajes que nuestras emociones nos mandan, y saber regular y gestionar nuestro mundo interior en aras de nuestra evolución, madurez y bienestar. En realidad, el pensamiento tipo «hay que estar siempre sonriendo, feliz y contento» no tiene nada que ver con la psicología positiva ni con la perspectiva que aquí veremos sobre la risa y el juego. Más adelante nos adentraremos mejor en este aspecto para comprender el trabajo interior centrado en dos direcciones: como canalización y transformación de nuestras emociones más perturbadoras y

como cultivo consciente de las que nos conectan con el bienestar. En ningún caso se trata de reprimir u obviar ninguna de nuestras polaridades.

Dicho esto, vamos a ver de manera resumida cómo se estructura este libro y qué encontrarás en cada capítulo.

En el primer capítulo te compartiré el porqué de la importancia de este proceso y de la gran paradoja que nos ha traído hasta aquí, evidenciando cómo el juego, la risa y la inteligencia emocional son hoy en día una gran necesidad. Como la realidad y los datos nos demuestran, el ritmo de vida que llevamos la mayoría y el analfabetismo emocional generalizado nos está llevando a vivir situaciones muy paradójicas, en las que se evidencia que la risa y el juego no solo son un asunto muy serio, sino además, urgente.

En el segundo capítulo, exploraremos a través de la metáfora de los malabares lo que supone tomar las riendas de nuestro mundo interior y entrenarnos para poder hacer malabares con lo que nos pasa y con nuestras emociones. Veremos los beneficios que este aprendizaje puede suponer para nuestra calidad de vida, y nos acercaremos a una visión sobre las motivaciones y nuestros impulsos más profundos para comenzar a vislumbrar que, aunque en la superficie puede parecer que somos muy diversos, en un nivel básico y elemental, en esencia, todos buscamos lo mismo.

En cuanto al tercer capítulo, hablaremos de uno de los verbos clave de este proceso, jugar y recuperar el juego, de cómo este, desde tiempos inmemoriales ha sido el germen y la base de cualquier sociedad y cultura, y de cómo en los últimos siglos se ha dado un giro de 180 grados en el que ha quedado prácticamente anulado en casi todas las esferas de la vida adulta, y de

las repercusiones que esto tiene de cara a nuestro bienestar individual y colectivo.

El cuarto capítulo es uno de los centrales, puesto que exploraremos otro de los grandes verbos de esta propuesta: *reír*, para sumergirnos en los beneficios que la risa tiene no solo para llenar nuestra vida de alegría, entusiasmo y gratitud, sino también para canalizar y usar como herramienta de catarsis ante otras emociones como pueden ser el miedo o la ira. Y es que la risa también ha sido fruto de la represión y se ha entendido de manera superficial a lo largo de los años, sobre todo en Occidente, puesto que en Oriente, con el budismo zen y a través de la visión de algunos místicos como Osho, ha sido concebida como una pieza fundamental en sus trabajos de desarrollo personal y espiritual. Aunque también hay que decir que en Occidente hay algunas experiencias, como las de la doctora Annette Goodheart —pionera en el trabajo terapéutico de la risa para sanar traumas— y también el conocido Hunter Patch Adams. Con ellos tenemos dos grandes ejemplos de cómo aplicar la risa y el juego no solo para conectar con nuestro bienestar, sino también para transformar nuestras experiencias más duras y dolorosas.

Con respecto al juego y la risa y como eje de todo este trabajo, tendremos muy presentes a los niños, grandes maestros en el arte del vivir, y veremos cómo podemos aprender de ellos para recuperar el brillo en nuestros ojos. Un ejemplo que a mí me gusta poner es el de unos niños jugando en un parque porque, si observamos una escena como esa, si hay algo que destaca en ellos, es esa capacidad de convertirlo todo en un juego, en una aventura de descubrimiento y exploración, y es esa actitud la que muchos vamos perdiendo con los años. De hecho, la palabra *juego* viene del latín *Iocari*, que significa «hacer algo con alegría», y es esa actitud la que entrenaremos en este libro, en

el que dispondrás de una hoja de ruta para reentrenar tu capacidad de risa y juego para poder introducir las en tu día a día.

Fíjate hasta qué punto la mayoría de los adultos estamos desconectados de estos recursos internos que, tal como reflejó un estudio de una universidad de Londres, los niños ríen en promedio 400 veces al día, mientras que la mayoría de los adultos lo hacemos entre 20 y 50 veces e, incluso, hay un porcentaje de la población que ríe menos de 10 veces.

Por otro lado, los niños —y todos hemos sido niños— venimos no solo con la capacidad innata de la risa, sino también del juego, y esta será otra de las propuestas que plantearemos, es decir, cómo reeducar esa mirada y esa actitud de juego como afinador interno.

Pero no solo abordaremos el juego y la risa como elementos de transformación innata, sino que, en el quinto capítulo, nos introduciremos en el llanto y la tristeza. Risa y llanto son dos herramientas de las cuales nos ha dotado la naturaleza y representan dos recursos maravillosos para la catarsis, la expresión y la comunicación emocional. Somos capaces de reír no solo de alegría sino también de miedo y enfado, y llorar no solo de tristeza sino también de felicidad. Es por esta razón que en el capítulo cinco nos adentraremos en las lágrimas y el llanto como una forma de expresión y catarsis que, como la risa, tenemos muy reprimida y atrofiada en general. Dice la doctora y psiquiatra, experta en el tratamiento de la depresión, María Inés López-Ibor que todos reímos y lloramos en el mismo idioma, a lo que yo añadiría que es un idioma que muchos hemos olvidado.

Recuerdo un curso de *coaching* al que asistí, donde el formador decía que en toda consulta de un buen *coach* o un buen terapeuta siempre hay una caja de pañuelos, y es que, por lo general, el analfabetismo emocional que la mayoría de las personas viven hace que tanto llorar como reír sea algo que hay que esconder, reprimir o evitar. Desde pequeños recibimos mu-

chos mensajes del tipo «no te rías» o «no llores» pero, si bien en algunas situaciones y contextos tienen mucho sentido, creo que, si todos nos permitiéramos reír y llorar más, muchos de los problemas que hoy estamos viviendo se solucionarían de maneras más creativas y no tan destructivas.

Este libro es una propuesta sobre todo experimental, no obstante, en el sexto capítulo abordaremos de manera amena y breve algunas de las claves que la neurociencia está trayendo a la luz y que dan un soporte científico a este trabajo, para que no quede solo en un discurso que pueda parecer filosofía *hippie new age* o *flower power*, uno de los riesgos que corremos cuando nos acercamos al tema del bienestar emocional. De hecho, también hablaremos de los principales mitos y creencias colectivas que nos alejan de conectar con nuestra risa y con la felicidad o, como a mí me gusta decir, de nuestro bienestar psicológico y emocional.

Porque, más allá de las emociones positivas y del bienestar, lo más importante es ser fieles y vivir nuestra experiencia emocional de manera completa. Es por ello que emociones tanto positivas como negativas no quieren decir ni mucho menos que sean buenas ni malas; todas ellas son información a la que la vida nos invita a prestar atención, y que tienen una función para nuestra supervivencia, adaptación, desarrollo y evolución como seres humanos en todas las áreas: física, emocional, psicológica y espiritual. Así pues, en el capítulo siete abordaremos cómo todo este trabajo nos ayuda a cultivar una actitud más optimista y resiliente, que, ciertamente, son las dos caras de una misma moneda.

Ampliando la mirada y para darte todos los recursos que tengo a mi disposición, en el capítulo ocho veremos de manera resumida lo que los mayores expertos en el campo de la psicología

positiva —o la ciencia del bienestar, como a mí me gusta llamarla— nos están compartiendo, fruto de sus investigaciones para ver los ingredientes clave y las diferentes posibilidades que tenemos a nuestro alcance para cultivar nuestro bienestar. A través del modelo PERMA de Martin Seligman, de los hallazgos de Barbara Fredrickson —una de las mayores expertas en el estudio de las emociones positivas—, de Sonya Lyubomirsky y sus resultados estudiando durante más de veintiséis años qué es lo que hace felices a las personas y el modelo de Flujo o Fluir de Mihaly Cisznetmihaly, saldremos con una enorme caja de herramientas para introducir pequeños cambios en nuestras rutinas diarias, si así lo decidimos, para llenar nuestra vida de bienestar y equilibrio interior.

En el capítulo nueve, abriremos una puerta y una reflexión a lo que para mí es uno de los principales obstáculos que impiden a la mayoría de los seres humanos vivir con mayúsculas: el miedo a la muerte. Intentaremos ganar en comprensión y recordarnos a nosotros mismos que, como decía Steve Jobs, tener la conciencia de que algún día vamos a morir es una manera muy poderosa de acabar con la ilusión de que realmente tenemos algo que perder a la hora de vivir la vida que deseamos.

En el décimo capítulo, hablaremos de que más allá de las implicaciones superficiales de nuestra transformación personal, el auténtico cambio y la auténtica transformación ocurren en un lugar muy profundo y que risa, alegría y espiritualidad van de la mano de nuestra propia evolución como seres humanos y espirituales. Veremos que las emociones son una herramienta al servicio de esta transformación, y que estar en contacto con ellas, aprender a sentirlas, expresarlas y a no luchar en su contra, como muchos estamos acostumbrados a hacer —y al mismo tiempo poder darle mayor importancia a cuidar de manera consciente las emociones con las que conectamos— es uno de

los aprendizajes clave para nuestro crecimiento a niveles más sutiles y para pasar de simplemente estar experimentando esta experiencia que llamamos vida desde el sobrevivir, a un plano desde el vivir, crecer y evolucionar.

Siendo como soy un apasionado de las frases y de las reflexiones, en el capítulo once te invito a reflexionar conmigo y te comparto una actividad práctica para que, a través de cincuenta de mis frases preferidas sobre la risa y la alegría, amplíemos nuestra mirada sobre el tema.

En los capítulos doce y trece, encontrarás diferentes invitaciones prácticas a través de juegos y actividades para experimentar y vivenciar todo el contenido y las reflexiones que acompañan la primera parte del libro. Mediante cien juegos —muchos de los cuales puedes realizarlos de manera individual y otros de manera grupal—, en estos dos capítulos tienes una hoja de ruta completa para que puedas entrenar, redescubrir y reconectar con tu juego y tu risa, y sacarle el máximo partido a todas las propuestas que te hago.

Ya para terminar, en el último capítulo te animo a dar un paso más allá de la motivación y la curiosidad que te han traído hasta aquí, para que integres y lleves a la acción lo que más te guste, porque información sin puesta en práctica no produce auténtica transformación.

Ahora sí. ¡Vamos a por ello!

CAPITULO I

UNA GRAN PARADOJA

Una vez escuché decir al escritor y conferenciante Álex Rovira que vivimos una gran miseria económica porque ha sido construida desde una gran miseria psicológica. Si echamos un vistazo a cómo los humanos estamos jugando la partida de la vida, para mí por lo menos, es inevitable sentir que algo se nos está escapando. En un planeta que generosamente nos da lo necesario para vivir —agua, oxígeno, alimentos y otros seres con los que relacionarnos y convivir—, hay algo que no termina de encajar cuando nos hemos convertido en la especie que está poniendo en jaque la salud de este gran ecosistema que sustenta la vida. Yo creo que, más allá de una gran crisis psicológica, los seres humanos estamos viviendo, por regla general, una gran crisis de sentido, es decir, una gran crisis emocional y espiritual, y que la auténtica crisis para la mayoría de las personas es lo que yo llamo una crisis de brillo en los ojos.

Si observáramos detenidamente a unos niños de entre tres a seis años jugar, rápidamente nos daríamos cuenta de que en ese grupo de chiquillos hay un gran denominador común: sus ganas de explorar, de aprender, de conectar, de jugar y, en definitiva, de VIVIR. Todo eso, marcado por ese gran indicador que son sus ojos brillantes, llenos de luz y de ilusión. Sin embargo, qué es lo que estamos haciendo como sociedad para que, ver a un adulto con esas mismas ganas sea algo tan inu-

sual, tan anecdótico. De hecho, es muy curioso porque la palabra *alegría* viene del latín *alicer* o *alecris*, que significa «vivo» o «animado», y para mí ese es un significado muy esclarecedor que nos indica que estar conectados con la alegría es estar conectados con la vida y con las ganas de vivir. Sin embargo, hace poco leí que la edad de la depresión se está reduciendo y que ahora mismo se encuentra en los catorce años, cosa que ya de por sí parece escalofriante, pero, por si fuera poco, también nos encontramos que, según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la ansiedad y la depresión fueron los motivos más frecuentes de enfermedad y de bajas laborales en el año 2020, y, actualmente, la depresión afecta a casi 300 millones de personas.

En muchos de los países que conocemos como desarrollados, los antidepresivos y los ansiolíticos suelen encabezar la lista de los medicamentos más vendidos. En un artículo publicado en la web de salud <saludymedicina.org>, se habla de que España ocupa el décimo lugar mundial en el consumo de antidepresivos y, según el informe anual del Sistema Nacional de Salud 2020-2021, tres de cada diez españoles padecen algún trastorno de salud mental, y de los problemas más frecuentemente registrados en las historias clínicas de atención primaria se encuentran, por este orden, los trastornos de ansiedad, del sueño y los trastornos depresivos.

En su libro *La vida que florece*, publicado en el año 2011, el psicólogo Martin Seligman nos dice que la satisfacción con la vida hasta esa fecha lleva cincuenta años sin aumentar en Estados Unidos mientras que el PIB se ha triplicado. Por otro lado, el malestar no solo no ha disminuido, sino que ha aumentado de forma notable multiplicando los casos de depresión por diez y aumentando también los casos de ansiedad.

Para mí todo esto es una gran paradoja porque, paralelamente, nunca habíamos disfrutado de tanta riqueza material y como-

didades, al mismo tiempo que nunca hemos estado tan desconectados de nuestro ser y de nuestros recursos internos, hasta el punto de estar parcheando y tapando de manera artificial nuestro mundo emocional y espiritual, una crisis de sentido que no solo no se arregla, sino que empeora al ignorarla y reprimirla.

Hace unos años vi un documental llamado *La teoría sueca del amor* en el que se presentaba esta gran paradoja. En una sociedad de tanta riqueza material como la sueca, se enfrentan a una gran pandemia de soledad, donde el individualismo predomina sobre la comunidad, los lazos estrechos y los vínculos emocionales, con unos terribles resultados en cuanto a bienestar social y emocional. En el otro extremo, tenemos la isla de Okinawa, una isla japonesa donde son muy conocidos por tener la mayor población de personas centenarias del planeta, pero no solo tenemos que destacar su larga longevidad, sino también la calidad de esta. Son muy conocidos por su estilo de vida, donde predomina la filosofía del *ikigai*, una palabra que viene a significar una razón por la que vivir o la razón de vivir, y que marca un enfoque diametralmente opuesto al que la mayoría de las sociedades modernas están desarrollando.

En el libro *Buyology*, del experto en *neuromarketing* Martin Lindstrom, se habla de que hay diversos estudios que muestran que, por lo general, en las sociedades modernas cada vez hablamos y caminamos más deprisa. Es como si toda esta vorágine de sociedad que estamos construyendo entre todos nos estuviera atrapando en un bucle sin sentido, que nos lleva hasta el punto de estar creando una sociedad «del bienestar» que nos empuja cada vez más «al malestar». No es casualidad que tendencias como el minimalismo, los movimientos *slow*, que consisten en reducir y frenar el ritmo de nuestras actividades con experiencias como comer sin ningún otro estímulo o tener menos cosas materiales, etc., estén cada vez más en auge. Por no

hablar del *boom* del *coaching* y del mundo del desarrollo personal. Todas ellas no son más que manifestaciones sutiles de una necesidad y un desequilibrio interno generalizado, y muchas veces institucionalizado por culturas en las que el tiempo es oro, y la eficiencia y la productividad son los nuevos dioses a los que rendir culto. Pero, como decía José Luis Sampedro: «El tiempo no es oro, el oro no vale nada. El tiempo es vida».

Por si todo esto fuera poco, durante estos últimos años, con la pandemia de la COVID-19, esto se ha acrecentado y se ha hecho más evidente, puesto que muchos miedos, inseguridades y aspectos internos no sanados ni resueltos han salido con mucha fuerza ante esta gran crisis-catarsis mundial.

En un vídeo que el médico experto en medicina holística y escritor Deepak Chopra compartía en sus redes sociales, comentaba que estamos viviendo datos históricos en lo que a estrés se refiere. En paralelo, y según el psicólogo y risoterapeuta Enric Castellví, por cada quinientos estudios que se relacionan con los efectos negativos de los trastornos emocionales, solo existen alrededor de unos cuatro o cinco sobre los efectos positivos y saludables de la experiencia de la risa y del buen humor, si bien es verdad que en las dos últimas décadas y con el nacimiento de la psicología positiva esta tendencia está cambiando.

Es por todo ello que este libro que tienes en tus manos se plantea como una propuesta práctica, práctica de verdad, para entrenar, y que puedas redescubrir y reconectar con algo que probablemente intuyes o muy en lo profundo ya sabes, pero que, para la mayoría de nosotros, por nuestro estilo y ritmo de vida, ha quedado en un olvido absoluto. En realidad, y volviendo a los grandes maestros en el arte del vivir que son los niños, podemos ver cómo viven de manera honesta lo que están sintiendo y, cuando necesitan llorar, lloran, y cuando desean reír, ríen. Viven conectados al regalo, es decir, al presente de la vida, y cada momento es una gran oportunidad para co-

menzar de nuevo con ojos frescos. Es esa actitud juguetona, de exploración y descubrimiento por el asombro de no dar nada por hecho, lo que hace que puedan vivir conectados al misterio de la vida con una alegría y un entusiasmo que muchos adultos desearían tener. No es casualidad que cuando en una familia hay un niño pequeño su simple presencia la colme de luz y alegría, puesto que no es más que el reflejo de esa gran luz que todos tenemos dentro. Así que la cuestión es: ¿cómo volver a conectar con ese brillo en los ojos? ¿Cómo volver a despertar a la magia y al entusiasmo de poder estar experimentando este regalo llamado vida? ¿Cómo reconectar con las ganas de vivir con mayúsculas?

Son muy conocidos los ODS u Objetivos de Desarrollo Sostenible que se establecieron en la Asamblea General de las Naciones Unidas en el año 2015, y que marcan un plan y un rumbo a través de diecisiete objetivos para lograr un futuro mejor y más sostenible para todos. En concreto, el objetivo número tres nos habla de salud y bienestar, y ese es precisamente el objetivo prioritario y la respuesta a ese escenario que nos muestra lo importante y urgente que es incorporar hábitos y estrategias que nos permitan estar mejor emocional y psicológicamente hablando. Por esta razón —y si eres de los que quieren asumir el reto y la responsabilidad de comenzar a realizar este viaje—, en este libro encontrarás las claves que te permitirán alinearte con tu mundo emocional de manera profunda y afinar tu brújula interna, puesto que son estas, las emociones, las pistas que nos marcan nuestro propio camino, el camino de vuelta a nuestro ser, a nuestro interior, para volver a reconectar con nuestro propio brillo, algo que nos pertenece por derecho propio y que está ahí deseando que volvamos a su encuentro, a nuestro encuentro.