

**ASÍ PIENSA  
LA FELICIDAD**  
UN NUEVO CURSO DE SEIS SESIONES



INSTITUTO ROHR  
DE APRENDIZAJE JUDÍO

## ASÍ PIENSA LA FELICIDAD

NOVIEMBRE 2014

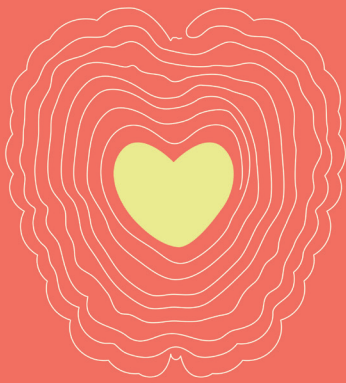
### FUNDAMENTOS DEL CURSO

Durante muchos años, la materia más popular en la Universidad de Harvard era Introducción a la Economía. De seguro, los estudiantes suponían que dicha clase los educaría en cuanto a las finanzas, y los ayudaría a acumular riqueza, así que no es ninguna sorpresa que se anotaran en masa. Sin embargo, en el año 2006, otra clase superó a la ciencia del dinero. Tal Ben-Shahar, un psicólogo israelí, dictaba la materia de Psicología Positiva, un curso que ofrecía aportes psicológicos acerca de la alegría cotidiana y de cómo sentirse realizado. Se convirtió, con más de 800 alumnos, en el curso más popular alguna vez ofrecido por la Universidad. Su popularidad era tal que incluso comenzaron a asistir a ella los padres (y algunos abuelos) de los alumnos. Los principales medios de comunicación trataron este fenómeno, y se preguntaron: ¿por qué la gente está tan sedienta y atraída hacia dicho tema? Es evidente que la eterna sed para estudiar y aprender acerca de la felicidad humana, sigue teniendo al día de hoy una fuerte vigencia.

El Instituto Rohr de Aprendizaje Judío se enorgullece en ofrecer su nuevo curso de seis semanas, titulado *Así piensa la felicidad*. En el transcurso de este curso, plantearemos e intentaremos contestar las siguientes preguntas:

1. ¿En qué se diferencian las personas felices de las personas infelices?
2. ¿Hasta qué punto las circunstancias afectan nuestra felicidad general (familia, educación, carrera, etc.)?
3. ¿Cuáles son algunos de los desafíos de vivir una vida alegre?
4. ¿Puede una persona ser feliz a pesar de estar atravesando alguna dificultad?
5. ¿Acaso a D-s le importa si la gente es feliz?
6. ¿Cuáles son los beneficios de vivir felizmente la vida?
7. ¿Acaso al judaísmo le preocupa más la ética de los hombres que su felicidad?

Si bien el misticismo y la sabiduría judía se plantearon estas preguntas hace ya muchos siglos, sus ideas siguen siendo igual de relevantes hoy en día. Así que, mientras que cada clase de este curso está basada en la investigación más reciente del campo de la psicología positiva, también revela el enfoque judío único para lograr una mayor felicidad.



**ASÍ PIENSA  
LA FELICIDAD**  
UN NUEVO CURSO DE SEIS SESIONES



INSTITUTO ROHR  
DE APRENDIZAJE JUDÍO

## RESUMEN DEL CURSO

### SEMANA 1

#### TU SER FELIZ

Si decimos que la felicidad proviene del interior de cada uno, entonces podemos concluir que, para ser feliz, es esencial tener una autoimagen positiva.

¿Qué significa una autoimagen negativa? ¿De dónde nace? ¿De qué maneras puede manifestarse? ¿De qué forma se convierte en un obstáculo para la felicidad?

¿Qué significa tener una autoimagen arrogante? ¿Las personas egocéntricas, están contentos con ellos mismos?

¿Qué es la humildad? ¿Cómo puede la gente volverse más humilde? ¿La humildad es simplemente el camino correcto, o es también el camino para alcanzar la felicidad? Ser humilde, ¿no es similar a tener una autoimagen negativa?

En esta clase se debaten distintas maneras de pensar y de considerarnos a nosotros mismos, con la esperanza de lograr una autoimagen alegre.

### SEMANA 2

#### LA ALEGRÍA A PESAR DE LA ESTÁTICA DE LA VIDA

La vida trae consigo sus molestias y sus penurias, y esta estática a veces impide que seamos felices. Construir nuestra paciencia nos ayudaría a lidiar mejor con estas penurias, pero... ¿qué es la paciencia, y cómo se puede nutrir esta virtud?

Un gran componente de nuestro estrés es el hecho de que tenemos que ocuparnos de muchas cosas que pasan en la vida simultáneamente. Sin dejar nada de lado, ¿cómo podemos hacer para aliviar nuestra carga mental?

¿Cómo podemos eliminar nuestras preocupaciones acerca del futuro? ¿Acaso tenemos control por sobre nuestras mentes? ¿Por qué a veces parece que no es así? ¿Deberíamos ignorar nuestras preocupaciones, o es mejor hablar sobre ellas? ¿Existe alguna forma de construir optimismo y confianza acerca del futuro?

### SEMANA 3

#### SABOREANDO LO BUENO Y SUPERANDO LA IRA

Vivimos en una era en la que la gente tiene tanto, y aun así, demasiados siguen siendo infelices.

¿Es posible que la abundancia actual pueda contribuir a la felicidad? ¿Es posible alegrarse con cosas materiales? ¿Por qué la gente siempre lucha para tener más?

Algunas experiencias negativas nos provocan ira. ¿Es bueno para nuestra propia felicidad dar rienda suelta a nuestro enojo? De no ser así, ¿cómo podemos superarlo?



**ASÍ PIENSA**  
**LA FELICIDAD**  
UN NUEVO CURSO DE SEIS SESIONES

#### SEMANA 4

### TIEMPOS INFELICES

Si bien el judaísmo avala la felicidad perenne, parece existir una excepción a la regla: guardar luto por la muerte de un ser querido.

¿Es apropiado ser feliz luego de perder a un ser querido? ¿Qué rol juega el pasar del tiempo? ¿Acaso creer en un D-s justo quiere decir que uno siempre tenga que estar contento? ¿Cómo podemos evitar la infelicidad duradera y paralizante en el caso de una tragedia?

Las tradiciones judías con respecto a la muerte y al luto pueden enseñarnos acerca de si la felicidad es relevante cuando uno está apenado, por qué y en qué medida, y qué acciones pueden ayudar a restablecer el equilibrio emocional del deudo.

#### SEMANA 5

### LA IMPERFECCIÓN HUMANA

Si fuéramos perfectos, sería mucho más fácil ser feliz. Pero no lo somos.

¿Cómo piensa la felicidad en el caso de cometer un mal moral? ¿Qué hay de las fallas en nuestra personalidad, de los pensamientos negativos, y de las resoluciones que no cumplimos? ¿Deberían éstas socavar nuestra felicidad? En caso contrario, ¿en qué se diferencia de ser indiferentes?

#### SEMANA 6

### HACIA UNA VIDA CON SENTIDO

La investigación ha demostrado que el sentido, la religión y la espiritualidad dan lugar a mayores niveles de felicidad.

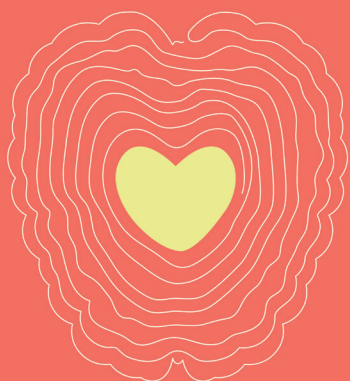
¿De qué forma el sentido trae alegría a la vida? ¿Por qué, y en qué contexto, puede la religión sumar alegría en la vida?

Si bien existen múltiples respuestas relevantes para estas preguntas, un elemento es que abrazar el judaísmo significa descubrir una tremenda cantidad de bien que de otra forma sería irrelevante. ¿Cómo podemos aprender a apreciar esta bondad?

¿Es adecuado utilizar la religión como medio para alcanzar la felicidad? ¿Acaso la vida consiste en ser feliz? La felicidad, ¿es un asunto religioso?



INSTITUTO ROHR  
DE APRENDIZAJE JUDÍO



# ASÍ PIENSA LA FELICIDAD

UN NUEVO CURSO DE SEIS SESIONES



INSTITUTO ROHR  
DE APRENDIZAJE JUDÍO

## AVALES

“Una educación correcta debería incluir más cursos como éste, ya que abarca las cuestiones básicas de la moralidad, importantes para tener éxito en vivir de forma consciente.”



### ELLEN LANGER, PHD

Profesora de Psicología, Universidad de Harvard  
Autora de once libros, incluyendo *Mindfulness*  
y *El poder de la posibilidad*  
Cambridge, Massachusetts

“*Así piensa la felicidad* logra fusionar la investigación moderna en el campo de la psicología positiva, con la antigua sabiduría judía. Este matrimonio entre la teología y la ciencia puede dar lugar a un cambio positivo significativo tanto en los individuos como en las comunidades.”



### TAL BEN-SHAHAR, PHD

Profesor, IDC  
Conferencista, Departamento de Psicología,  
Universidad de Harvard  
Autor de cinco libros, entre ellos *Más feliz*  
y *La cuestión de la felicidad*  
Herzliya, Israel

“Estoy muy agradecida al Profesor Pelcovitz y al Instituto Rohr de Aprendizaje Judío por regalarme este curso sobre psicología positiva, un curso esencial y pionero. No solo beneficiará a aquellos individuos que luchamos por llevar una vida feliz, creativa y alegre, sino que sus enseñanzas también ayudarán a mejorar nuestras familias, comunidades, y al mundo en que vivimos, ya que aprenderemos nuevas estrategias para lidiar con estos tiempos estresantes.”



### HARRIET LERNER, PHD

Autora de once libros,  
entre ellos el clásico del New York Times, *La danza de la ira*

“Durante mucho tiempo, cuando los educadores me pidieron que desarrollara programas o planes de estudio para incrementar el bienestar en varios campos, les dije que no había ninguna investigación lo suficientemente rigurosa como para avalar dicho emprendimiento. Sin embargo, ¡ha llegado el día en el que estamos listos para aplicar los hallazgos de la psicología positiva y difundirlos en el mundo! *Así piensa la felicidad* es un esfuerzo impresionante para lograrlo. ¡A mí me gustaría poder tomar el curso!”



### SONJA LYUBOMIRSKY, PHD

Profesora de Psicología  
en la Universidad de California, Riverside  
Autora de *El cómo de la felicidad* y *Los mitos de la felicidad*