

Silvia Álava

¿Por qué  
no soy  
feliz?



Vive y disfruta sin complicarte la vida

HarperCollins

Silvia Álava

¿Por qué  
no soy  
feliz?



Vive y disfruta sin complicarte la vida

HarperCollins



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.  
www.conlicencia.com - Tels.: 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Editado por HarperCollins Ibérica, S. A.  
Núñez de Balboa, 56  
28001 Madrid

¿Por qué no soy feliz? Vive y disfruta sin complicarte la vida

© 2022, Silvia Álava Sordo

© 2022, para esta edición HarperCollins Ibérica, S. A.

Todos los derechos están reservados, incluidos los de reproducción total o parcial en cualquier formato o soporte.

Diseño e ilustración de cubierta: CalderónStudio

ISBN: 978-84-9139-730-4

Conversión a ebook: MT Color & Diseño, S.L.

# Índice

## Cita

¿Es necesario ser feliz?

¿Qué significa ser feliz?

1. Entonces, ¿qué es ser feliz?

2. Si pongo todo mi esfuerzo, ¿por qué no lo consigo?

3. No me entiendo ni a mí mismo, ¿qué me pasa?

4. Cómo puedo ser feliz si tengo días malos

5. Potenciar las emociones agradables

## Los enemigos de la felicidad

6. La genética de la felicidad

7. Los pensamientos barrera

8. Las ideas irracionales

9. Pensar demasiado

10. La comparación social

11. La envidia y los celos

12. La ansiedad y el estrés

13. El director de cine interior

14. El móvil como anestesiador emocional

## El método para incrementar el bienestar emocional

15. El país de la piruleta no existe. Bienvenido a la realidad

16. Cómo practicar el pensamiento positivo

17. De ilusión también se vive

18. Tomar buenas decisiones

19. Cómo motivarme. Conseguir fluir

20. Cumplir los objetivos

21. ¿Y si no me sale? Pues lo haces, porque la vida no es fácil y a veces no hay otra opción

22. Los pilares del edificio

23. Invertir en relaciones sociales

24. Cosechar emociones agradables: la gratitud y la amabilidad

25. Si tengo problemas, ¿puedo ser feliz?

26. Crecer ante un trauma: fomentar la resiliencia

27. ¿Y cuándo me han hecho daño? Aprender a perdonar

28. Practicar el autocuidado

29. Vivir el presente: mindfulness

30. Controlar la atención

31. Dedicar a la vida la mejor sonrisa

Agradecimientos

Referencias

*La felicidad depende de nosotros mismos.*  
Aristóteles

## ¿Es necesario ser feliz?

---

A lo largo de este libro desmontaré la idea que se nos ha impuesto de felicidad asociada solo al disfrute personal y a pasarlo bien. Seremos críticos respecto a una sociedad que nos impone ser felices como norma para demostrar que estamos bien y que no somos menos que los demás, y veremos cómo lo realmente importante es aprender a encontrarse bien con nosotros mismos. Y esto pasa por aceptarnos tal y como somos, entender nuestras emociones, tanto las agradables como las desagradables, y no evitar caerlos y dejar de cometer errores, sino aprender a levantarnos.

En la primera parte del libro hablaré de lo que es y de lo que no es la felicidad. Ser feliz no implica estar alegre todo el día, sino que está más relacionado con entender las emociones, saber lo que nos ocurre, el porqué y cómo manejarlo, todas ellas habilidades de la inteligencia emocional. Hablaré de las emociones, qué son, cómo aprender a conocerlas mejor, cómo nos afectan en nuestra vida diaria y cómo manejar las desagradables a la vez que potenciamos las agradables.

La segunda parte del libro la he titulado «Los enemigos de la felicidad». Profundizaremos en nuestros pensamientos, las creencias limitantes, la rumiación, el rencor, la comparación social, el móvil como anestesiador



emocional... Cómo muchas veces somos nuestros peores enemigos y nos ponemos trabas a la hora de sentirnos bien.

Terminaré con «El método para incrementar el bienestar emocional». Quizá el nombre de método pueda parecer un poco presuntuoso, pero no pretendo que sea un método científico, sino las conductas y actitudes que la ciencia confirma que te ayudarán a incrementar el bienestar emocional, junto con otros descubrimientos que he ido experimentando y observando en mi día a día como psicóloga sanitaria y en mi vida personal y familiar. Explicaré de forma detallada cómo llevarlo a cabo.

Y, finalmente, quería añadir que me hubiera gustado usar un lenguaje inclusivo, pero no lo he hecho temiendo cansar al lector. Espero con ello que nadie se sienta discriminado o discriminada.



¿QUÉ SIGNIFICA  
SER FELIZ?





Desde que nacemos nos venden la idea de que tenemos que perseguir nuestra felicidad, que para triunfar en la vida hay que ser felices, y, además, en este siglo XXI, colgarlo en las redes sociales para demostrar al mundo lo bien que estamos. Pero ¿realmente es necesario ser feliz?

La respuesta es, como en la mayoría de las cuestiones de la vida, depende. Depende de lo que entendamos por felicidad. Si nuestro objetivo es sentir alegría las veinticuatro horas del día, cada día de la semana, no solo no es necesario ser feliz, sino que lo más probable es que terminemos sintiendo una gran frustración porque nos hemos marcado un objetivo imposible de lograr.

Lo que realmente necesitamos es encontrarnos bien, a gusto, en calma y en paz con nosotros mismos. La pandemia ha cambiado la forma de relacionarnos con el mundo. Tanto en primera persona como con los demás, y ha puesto en jaque nuestro sistema de creencias y de valores. La idea de felicidad hedónica —es decir, de estar todos los días haciendo cosas que nos gustan— se ha tornado difícil de lograr por las restricciones que la pandemia nos ha impuesto. Los arcoíris de colores, los unicornios y los cuentos de hadas son preciosos, pero como elementos inspiradores, no como filosofía de vida.

El objetivo es conseguir bienestar emocional. Debemos entender que la vida no es de color de rosa ni tampoco

blanca y negra. Al igual que en la naturaleza están presentes todos los colores, y somos capaces de apreciarlos, en nuestro interior sentiremos todas las emociones —las agradables y las desagradables—, y tendremos que aprender a reconocerlas y a comprenderlas para así aceptarlas y poder manejarlas.

Hagamos una reflexión: en nuestros años de enseñanza formal, ¿cuánto tiempo has dedicado a entender cómo te sientes, a adquirir esa inteligencia emocional tan necesaria en la vida? Me temo que la respuesta es poco, muy poco. Si sabemos algo es por lo que hemos leído, por los vídeos que hemos visto, por la terapia psicológica que hemos recibido para superar algún bache de la vida o porque queríamos aprender a gestionar mejor la ansiedad, el estrés o la tristeza. Por desgracia, la educación emocional todavía no está implantada en el sistema educativo, aunque cada vez son más las escuelas, e incluso las empresas, que, siendo conscientes de su importancia, ofrecen esta formación a sus alumnos y empleados.

Al trabajar el bienestar emocional, además de sentirnos mejor, conseguiremos el equilibrio emocional tan necesario para enfrentarnos a los problemas.

Hemos vivido varias olas de la COVID-19 que se han llevado la vida de muchas personas dejando un vacío desolador, con duelos truncados ante la imposibilidad de despedirnos de nuestros familiares o amigos. Desde el inicio de la pandemia los profesionales de la salud mental hemos insistido en que la población no estaba preparada para afrontar los efectos del confinamiento, las muertes y las restricciones, y que tendríamos una oleada de problemas de salud mental que duraría más que la vírica. Por eso, ahora es más necesario que nunca invertir en la prevención de la salud emocional.

Antes de la COVID-19 los trastornos mentales afectaban al veinticinco por ciento de la población, y con la pandemia y las restricciones esta proporción se ha incrementado. Se

estima que los problemas de salud mental costarán a la economía global más de dieciséis millones de dólares en 2030, entre los costes directos —medicamentos, atención sanitaria, terapias...— e indirectos —pérdida de productividad—. De hecho, en la actualidad, la depresión es la principal causa de invalidez en todo el mundo.

Está claro que una vez que ha aparecido el problema hay que enfrentarse a él y resolverlo, pero quizá la clave para evitarlo esté en invertir en la prevención. Conocer cómo funciona la mente, el cuerpo y las emociones nos ayudará. El objetivo de este libro es saber, entre otras cosas, qué es lo que ocurre cuando nos sentimos sin fuerza o sin energía, o cuando sentimos que las cosas no son como nos gustaría y la rabia interior se apodera de nosotros.

Esta lectura no pretende sustituir el proceso terapéutico, sino ayudar a comprendernos mejor, a entender nuestras emociones, cómo funcionamos, por qué en ocasiones actuamos como si fuésemos nuestro peor enemigo —si te sientes identificado con esta frase, tranquilo, todos lo hacemos— y dotarnos de estrategias que nos ayuden a sentirnos mejor con nosotros mismos.

Como psicóloga sé que el pensamiento positivo es fundamental, y en los próximos capítulos veremos cómo potenciarlo. No obstante, no caigamos en la falacia de pensar que con buena voluntad todo se puede o que si te esfuerzas siempre lo conseguirás. Lo siento, la psique humana no funciona así, no es tan simple. Con esfuerzo y buena voluntad es más probable llegar a nuestras metas, sin embargo, no es garantía de éxito. Es un eslogan muy bonito, pero no es cierto. Aceptar las caídas sin negar el dolor que nos provocan y conseguir levantarnos de nuevo, una y otra vez, aceptando que no siempre lo haremos con nuestra mejor sonrisa, está más cerca del bienestar emocional y de esa ansiada felicidad que el simple hecho de pensar «yo puedo».

En este libro quiero contarte, desde la perspectiva científica, lo que podemos hacer para encontrar el equilibrio emocional, fomentando el bienestar emocional y sintiendo que encontramos la calma y la paz que nos merecemos. Habrá muchos momentos de alegría —y por supuesto intentaremos fomentar dicha emoción—, pero dejaremos espacio también para el dolor, la tristeza, el miedo, el enfado... porque todas estas emociones forman parte de la vida, y lo que queremos es aprender a manejar las desagradables, no que desaparezcan o nos manejen ellas a nosotros.

El viaje empieza aquí.  
Y todo comienza con un simple paso.

# 1

## Entonces, ¿qué es ser feliz?

*La felicidad es seguir deseando  
todo lo que uno ya posee.*  
San Agustín

**D**urante mi carrera profesional he tratado a muchas personas que me han pedido ayuda porque creían que les costaba ser felices.

¿Alguna vez te has planteado por qué nos  
cuesta ser felices?  
Quizá los mitos de la felicidad nos han llevado  
por el camino equivocado.

Una de las barreras que nos impide ser felices es la cantidad de creencias erróneas que tenemos sobre la felicidad. A lo largo de la vida nos van contando y vamos conociendo historias, ejemplos que desde fuera parecen fascinantes y que nos muestran una idea de felicidad que es inalcanzable para la inmensa mayoría de nosotros. Por no hablar de la sociedad de consumo, que nos lanza mensajes del tipo «necesitas esto para ser feliz». Si nos dejásemos llevar por los anuncios, para ser felices, antes hacía falta tener un coche con muchos caballos, ahora uno



eléctrico que no contamine, una casa grande, un armario lleno de ropa, gastar una cantidad importante de dinero en ocio... ¿Cuántas personas conocemos que piensan que serán felices cuando encuentren a su pareja ideal, una vivienda más espaciosa o con terraza o jardín, el trabajo de sus sueños...? Y hasta que esto llega —si es que llega algún día— han perdido un tiempo precioso para disfrutar de su trayectoria, de su camino, y encontrarse bien con ellas mismas. Además, no quiero hacer ningún *spoiler*, pero ¡cuántas veces, cuando ya tenemos lo que tanto ansiamos, nos damos cuenta de que no es como esperábamos!

## La felicidad, ¿hay que encontrarla?

Esta es una de las creencias erróneas más extendidas sobre la felicidad. La idea de que tenemos que hacer una búsqueda, como si se tratase de una yincana o una búsqueda del tesoro, donde vamos superando etapas en las que al final nos dan el ansiado premio: la felicidad. Suena precioso, pero la realidad no es así por varios motivos.

El primero, porque entonces, ¿quién es el máster del juego que nos va guiando y dando las pistas? En el hipotético caso de que existiese, tendría todo el conocimiento sobre nuestra persona, nuestros anhelos y nuestros intereses, y sería capaz de guiarnos, además de forma didáctica y divertida, hacia la ansiada felicidad. Como argumento de película puede sonar muy espectacular y enganchar al público, sin embargo, en la vida real esta figura no existe. Si muchas veces nosotros mismos no tenemos claro lo que queremos o hacia dónde deseamos dirigirnos, ¿cómo lo va a saber otra persona? Eso es imposible.

En segundo lugar, no hay que salir a buscar la felicidad. No es algo que esté ahí fuera, escondida en algún lugar que

debamos encontrar, sino que está dentro de nosotros. Y es que, ¿quizá hemos sobrevalorado la felicidad? Como ya he comentado, voy a incidir en la idea de felicidad asociada al bienestar emocional, un estado mental en el que aceptamos nuestra vida tal y como es mediante el desarrollo de recursos y estrategias que nos sirvan para manejar las emociones desagradables y saber cómo actuar ante las situaciones complicadas, que, sin duda, surgirán. Y, sobre todo, cómo potenciar las emociones agradables. Crear momentos para disfrutar y saborearlos. No ir con prisas pensando cuál y cuándo será la siguiente ocasión de ocio y si será mejor que la actual.

## ¿La felicidad se conquista?

Esta es otra de las ideas que también se nos han transmitido. La felicidad es como ese territorio que debemos conquistar, hay que hacer toda una serie de cambios en nuestra vida para poder conseguirla.

Pensar que solo vamos a ser felices cuando cambien las circunstancias y logremos aquello que anhelamos tanto es una falsedad. Pensar que seremos felices cuando acabemos los estudios, nos independicemos, nos vayamos a vivir en pareja, tengamos hijos, cambiemos de trabajo... es algo que nos aleja del bienestar. Esas ideas formuladas con la estructura «Seré feliz si...» o «Seré feliz cuando...» implican hacer una valoración muy negativa de la vida. Es como si lo que tenemos ahora, en estos momentos, no fuese válido o fuera insuficiente para disfrutar de una existencia plena. No se trata de conformarse con lo que tenemos o dejar de luchar por los sueños, sino de aceptar la vida tal y como es, aprender a disfrutar de los pequeños instantes de bienestar, que quizá puedan estar asociados a emociones de paz, calma, quietud, y saborear los ratos de risas o de

disfrute sin dejar de trabajar por conseguir nuestro objetivo.

Según la doctora Sonja Lyubomirsky, referente en las investigaciones sobre felicidad, las circunstancias que nos rodean no tienen tanta importancia dentro de nuestra felicidad, y todos tenemos el poder de mejorar cómo nos sentimos a través de acciones concretas, manejando cómo interpretamos la realidad. Si no cambiamos la tendencia de ver las cosas negativas o no somos capaces de disfrutar de los pequeños placeres, será muy complicado conseguir la ansiada felicidad porque, incluso en el hipotético caso de que las circunstancias cambiaran a nuestro favor —que ojalá que así sea—, no sabríamos darnos cuenta de ello y disfrutarlo. Por tanto, te invito a valorar la vida tal y como es, fomentando los momentos agradables, relativizando los problemas y dándoles la justa importancia, disfrutando de las pequeñas cosas cotidianas.

## Tengo lo que quería y ¡no soy feliz!

En los más de veinte años que llevo trabajando como psicóloga me he encontrado a muchas personas que me han pedido ayuda porque no eran felices pese a tener todo lo que habían deseado. Habían conseguido terminar sus estudios, tenían un buen trabajo con un sueldo que les permitía llevar una vida holgada, pareja, hijos, amigos... y, sin embargo, no se encontraban bien. ¿Por qué teniendo lo que siempre quisieron no eran felices?

Hay una creencia popular que dice que quizá no valoramos suficiente las cosas hasta que las perdemos. Por ejemplo, no somos conscientes de lo que aportan determinadas personas en nuestra vida hasta que se van. Pero podemos ir más lejos. Hasta que no llegaron los tres meses de confinamiento por la COVID-19 no valoramos

poder salir a dar un paseo, quedar con los amigos, el café de media mañana con los compañeros de trabajo o de estudio... A los pocos días, ya lo estábamos echando de menos. Bastaron solo unos meses para darnos cuenta de la importancia de las pequeñas acciones cotidianas. Sin embargo, el aprendizaje no se mantuvo en el tiempo. Los primeros días que solo podíamos salir a pasear una hora la disfrutábamos como nunca. Y en cuanto la situación se fue normalizando, volvimos a nuestra costumbre de no valorar lo que teníamos y poner el foco en lo que nos faltaba.

Nos esforzamos por conseguir cambiar las circunstancias de la vida pensando que eso nos reportará felicidad, cuando, lo más probable, es que esta felicidad, conseguida mediante el cambio, solo dure un tiempo.

Para ser feliz no necesitas cambiar las  
circunstancias de la vida. Necesitas cambiar la  
forma de entenderla.

¿Por qué los ansiados cambios, o los retos conseguidos, tienen un efecto tan efímero en nuestra felicidad? Por lo que denominamos la adaptación hedonista. El ser humano tiene una gran capacidad de adaptación y pronto se acostumbra a los cambios sensoriales y fisiológicos. Como fenómeno para la supervivencia está muy bien, y por eso podemos llegar a vivir en condiciones muy incómodas y poco recomendables. Sin embargo, igual que terminamos acostumbrándonos y tolerando las situaciones incómodas, rápidamente nos adaptamos a lo bueno. De la misma manera que acabamos por no ver las grietas y los desconchones de las paredes de nuestra casa, terminamos por no valorar ese cuadro tan bonito y que con tanta ilusión colgamos en el dormitorio. Por ejemplo, cuando nos cambiamos de casa, al principio estamos entusiasmados con el nuevo espacio —buscamos cómo decorarlo, dónde poner cada cosa—, pero con el tiempo nos habituamos a

ello y dejamos de valorarlo. Y lo peor es que en ocasiones dejamos de ser conscientes de lo que tenemos y ya no lo disfrutamos como al inicio. Algo parecido pasa cuando cambiamos de coche. Ese olor a nuevo, la potencia del motor o el silencio en el interior mientras conducimos en pocas semanas pasa a ser lo que esperamos cuando entramos en nuestro vehículo y ya no lo valoramos.

Recuerdo el día que me compré mi primer coche. Hasta entonces los tres anteriores habían sido heredados con unos cuantos miles de kilómetros. No se me olvidará su amplitud, la diferencia de luz que proyectaban los faros, ¡incluso no tener que apagar el aire acondicionado para que pudiese subir las pendientes! Por eso, un ejercicio que hago cuando me monto en él —que, por cierto, ya tiene seis años— es evocar todas esas sensaciones que experimenté, permitirme volver a sentir las y recordar cómo era conducir mi antiguo coche. El objetivo muy simple: evitar que la adaptación hedonista llegue a mi vida.

### ¿Por qué se produce la adaptación hedonista?

Lo más habitual es por un aumento de aspiraciones. No nos conformamos con lo que tenemos, sino que queremos más. Cuando vivimos con nuestros padres lo que queremos es independizarnos, luego una casa más grande, después una terraza. Cuando ya lo hemos conseguido, mejor un chalé... Lo que tenemos se convierte en lo normal y deseamos más.

Y también por la comparación social. Queremos lo que nuestros amigos o vecinos tienen. Si ellos se cambian de coche, *a priori* nos cuesta reconocer que nosotros también queremos cambiarlo. Sin embargo, empezamos a pensar que el nuestro quizá esté viejo, que con los planes y ayudas que hay es una pena desperdiciar la oportunidad...; es

decir, construimos un discurso que avale la aparente necesidad de cambiar el vehículo, que, en definitiva, es un autoengaño para evitar decirnos: «Yo también lo quiero», o la idea que a veces subyace: «Es que yo también me lo merezco». Por supuesto que sí, que nos lo merecemos, ¿pero lo queremos y lo necesitamos? ¿O lo hacemos por no ser menos que los demás?

Muchas personas piensan que serán más felices cuando se casen o cuando tengan dinero. La evidencia científica dice que no siempre es así, si bien es cierto que tener una relación de pareja estable es un apoyo incondicional en la vida que nos puede ayudar a lidiar con las situaciones complicadas de la misma.

El matrimonio tiene consecuencias pasajeras sobre la felicidad. Cuando una pareja se casa, se produce una inyección de felicidad cuyos efectos duran aproximadamente dos años. A partir de esa fecha su nivel vuelve al que tenían antes de la boda, a no ser que proactivamente ejerciten la mejora continua.

Algo parecido ocurre con el dinero. Las encuestas realizadas a ganadores de la lotería muestran que su índice de felicidad después de un año de haberla ganado había vuelto al que tenían de referencia antes de recibir el dinero. Incluso algunos verbalizan que antes disfrutaban más de las actividades cotidianas, como ver la televisión o dar un paseo. Pensamos que el dinero nos dará la felicidad y ningún estudio lo demuestra. Es verdad que cuando se carece de él la problemática que aparece genera una serie de situaciones estresantes que son muy complicadas de gestionar. Por tanto, podríamos matizar la frase: el dinero no da la felicidad, pero hay que tener un mínimo que garantice que nuestras necesidades básicas y las de nuestra familia están cubiertas, y que si surge un imprevisto, podamos hacerle frente.

Sin embargo, esta capacidad de adaptación también tiene su funcionalidad, dado que nos permite —cuando sufrimos

un revés y la situación empeora— aprender de la adversidad e incluso crecer ante ella. En el capítulo «Crecer ante un trauma: fomentar la resiliencia» profundizaremos sobre este tema.

Esto es lo que le ocurría a Sara. Cuando la conocí me comentó que había conseguido todo lo que creía que quería. Trabajaba en una multinacional famosa por el buen trato que dispensaba a sus trabajadores, tenía pareja estable, amigos, su sueldo era bueno... No obstante, no terminaba de ser feliz. No conseguía disfrutar de su vida, y gran parte del problema era porque, en lugar de saborear sus éxitos o disfrutar del día a día, su mente solo veía los fallos que había cometido, pensaba en cómo hacerlo mejor la próxima vez y, sobre todo, cuál sería su nuevo reto. Lo que tenía no le bastaba, nunca era suficiente.

El trabajo con Sara consistió en aprender a estar presente en lo que hacía, en valorar sus logros y apreciar los pequeños placeres. En aceptar que las cosas no siempre salían perfectas y que con hacerlo bien bastaba. Aprendió a disfrutar del proceso y a no exigirse demasiado.

## 2

# Si pongo todo mi esfuerzo, ¿por qué no lo consigo?

Hay una filosofía muy de moda de que si quieres, puedes, que trasmite la idea de que debemos perseguir nuestros sueños, luchar por ellos, y parece que si no lo conseguimos es porque somos unos fracasados o porque no lo intentamos con todas nuestras fuerzas. Esta idea, que en principio podría resultar inspiradora, ha hecho mucho daño, ¿por qué?

Se nos olvida que cada persona es un mundo completamente diferente, con su casuística y sus circunstancias, y que no siempre va a poder conseguir lo que sueña. A veces, porque no es realista en lo que quiere y tiene que ajustar sus expectativas.

Antes de embarcarnos en ese proyecto hay un trabajo previo que deberíamos hacer: concóctete a ti mismo. Esta idea no es mía, estaba escrita en el templo de Apolo, en Delfos, varios siglos antes de Cristo. Pero hoy sigue estando de actualidad. Se trata de observarnos muy bien. Saber cuáles son nuestros puntos fuertes y cuáles nuestros puntos débiles. Esto es algo que forma parte del autoconcepto.

Tan importante como conocer tus virtudes es conocer tus defectos. De esta forma podrás



ajustar las expectativas a la hora de definir tu  
sueño.

Se trata, por tanto, de saber dónde están los límites para, a partir de ahí, ajustar las metas. Por ejemplo, yo sé que uno de mis puntos fuertes en los procesos mentales es la memoria, y cuento con la fortaleza de la persistencia. Por eso, poniendo mucho esfuerzo de mi parte, y pese a unos cuantos litros de lágrimas, pude sacarme el doctorado. Sin embargo, con respecto a la coordinación motora, no soy nada buena. Puedo practicar deporte y disfrutar de ello, pero hubiera sido muy difícil que hubiese podido destacar en ninguna disciplina deportiva porque no cuento con las habilidades necesarias. Si mi sueño hubiera sido ser deportista profesional, me temo que habría fracasado estrepitosamente y hubiese sentido una gran frustración. Sin embargo, eso no quita que pueda seguir practicando deporte y mejorando cada día, pero como *hobby*, sin pretender vivir de ello.

## ¿Por qué me siento fracasado?

Hay personas que viven en una continua sensación de fracaso con niveles muy altos de frustración porque no ajustaron bien sus expectativas a la hora de tomar decisiones. Por ejemplo, en un momento de crisis económica deciden ponerse a estudiar una oposición cuando nunca se les dieron bien los estudios. Al final se dedican muchos años a estudiar con la frustración de no conseguir los resultados esperados y la consiguiente sensación de fracaso. Analizar tus posibilidades de forma realista te puede ayudar a evitar disgustos, pero también a poner el foco y a utilizar tu fuerza y tu energía en lo que sí que puedes lograr.