



# Siete días PARA ENTRENAR LA FELICIDAD

Un programa virtual gratuito impulsado por científicos de la Universidad de California en Berkeley propone ejercicios breves para mejorar el bienestar. Una periodista de "Sábado" se sumó al desafío que han realizado más de 100 mil personas en todo el planeta, considerado el proyecto de ciencia ciudadana sobre la alegría más grande del mundo, y aquí lo relata. **POR MURIEL ALARCÓN**

## “¿Cómo me siento hoy?”

Con esa pregunta arranca The Big Joy Project, un reto virtual y gratuito que, durante siete días consecutivos, me propone ejercicios breves para hacer en la vida real y sentirme mejor. El desafío, cuyo nombre podría traducirse como el proyecto de la “Gran Alegría”, es impulsado desde 2022 principalmente por el Greater Good Science Center de la Universidad de California en Berkeley, un centro dedicado a traducir los hallazgos científicos sobre el bienestar en herramientas prácticas para la vida cotidiana.

Al día de hoy, 16.947 personas, distribuidas en 219 países, han completado 476.557 ejercicios breves. Con esas cifras, el proyecto se ha convertido en el estudio interactivo más extenso realizado hasta ahora sobre la felicidad a escala global. En una semana más, espero sumarme a la estadística.

Para hacerlo, debo tener un correo electrónico activo, el compromiso de seguir la instrucción diaria y completar un perfil anónimo en el que se me solicitan datos como mi género, edad, nivel educativo y lugar del mundo desde el que participo, además de firmar un consentimiento para el uso de las respuestas con fines de investigación. Por una semana recibiré la descripción de las acciones que debo hacer, las que tomarán entre tres y siete minutos y que debo realizar en el transcurso del día.

“¿Cómo me siento hoy?” es la pregunta que respondo para recibir la primera instrucción. La pantalla tiene dos escalas: una para que evalúe la intensidad actual de mis emociones agradables, como el deleite, el orgullo o la esperanza, y otra para hacer lo mismo con emociones difíciles, como la angustia, la tristeza o la ira. En ambas debo deslizar un cursor entre los extremos “nada” y “mucho”. Ajusto. Situado mis emociones agradables más cerca del extremo alto que del bajo; un 75 sobre 100. Las emociones difíciles, en esa misma escala, quedan en un 25 sobre 100.

Completada la autoevaluación inicial, la plataforma libera el reto del primer día. Debo ordenar en un ranking personal cuatro valores: justicia, buena voluntad, unidad y virtud.

No puedo ser neutral frente a la injusticia, entonces debería elegir la justicia antes que todo. Pero la buena voluntad también me resulta antecua. ¿Qué tiene este ejercicio en potencia tan simple que me remueve tanto al hacerlo? Estoy segura de que si lo propongo en una reunión familiar o de amigos, despertaría una honestidad poco habitual. La reflexión me toma unos minutos. No me incomoda, al contrario: es una pausa rara y bienvenida. Lista por hoy.

Horas después de completar el ejercicio, el programa vuelve a enviarme las escalas sobre emociones agradables y difíciles.

Por una semana, la autoevaluación se repetirá antes y después de cada ejercicio breve. Así, el programa aprenderá con cada reto cómo me voy sintiendo.

## El documental

The Big Joy Project está inspirado en *Misión: Alegría - Encontrar la felicidad en tiempos difíciles*, un documental estrenado en 2022 y centrado en la amistad entre el Dalai Lama y el arzobispo anglicano sudamericano Desmond Tutu, ambos Premio Nobel de la Paz.

La película fue producida por la norteamericana Peggy Callahan, luego que su amigo, el autor *bestseller* Douglas Abrams, la invitara a supervisar la filmación de una entrevista que realizaría a los líderes espirituales. Abrams, autor de *El libro de la alegría*, fue convocado para moderar ese encuentro excepcional, grabado en Dharamsala, India.

Callahan, reportera de televisión, cineasta y activista en justicia social, recuerda que las conversaciones tomaron cinco días. “Una película es más que una larga conversación entre dos personas. Al volver a casa, vi todo el material una y otra vez, preguntándome cómo contar la historia. ¿Cómo lograr que la gente realmente quiera ver esto?”

En el documental, resolvió que el diálogo derivara en una reflexión profunda sobre la alegría como forma de resistencia, más allá de las diferencias religiosas de sus protagonistas. Ambos relatan cómo, en medio del exilio del Dalai Lama y de la lucha de Tutu contra el *apartheid* y la violencia, optaron por la compasión como respuesta al sufrimiento. En ese gesto, las emociones positivas surgieron al dar felicidad a los demás.

En la hora y media del documental, a la conversación se suman expertos en la ciencia de la felicidad, que explican cómo la gratitud y la conexión pueden fortalecer la resiliencia incluso en contextos de dolor profundo.

Callahan ya había trabajado con la activista Jolene Smith en proyectos de justicia social en la India y la sumó a la campaña de impacto del documental. “Nos tomamos muy en serio la directriz del Dalai Lama y del arzobispo Tutu: que las lecciones de la película llegaran a la mayor cantidad de personas posible”, explica Smith. Por eso, cuando llegó el momento de pensar la estrategia de difusión del filme, Callahan entendió que no bastaba con que la gente lo viera. “Quería que realmente transformara vidas”, dice. “La ciencia ya mostraba que actos pequeños y sencillos de alegría podían mejorar el bienestar.

Entonces, nos preguntamos: aunque alguien nunca vea la película, ¿cómo puede aprender que tiene cierto control sobre la alegría en su propia vida?”

Con esa inquietud, Callahan contactó a Elissa Epel, profesora del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de California, en San Francisco, y le propuso explorar un proyecto de ciencia ciudadana. Epel, especializada en temas de estrés, bienestar y resiliencia, sumó a Emiliana R. Simon-Thomas, directora científica del Greater Good Science Center de la Universidad de California en Berkeley. Apenas el grupo comenzó a dar forma a lo que con el tiempo se convertiría en The Big Joy Project, coincidieron en un principio esencial: el desafío debía ser breve y capaz de incorporarse a la vida tal como es, sin exigir condiciones ideales. “Si quieres un cambio real, tienes que facilitar que la gente diga que sí”, pensó Callahan. En esa premisa se sustenta la selección de los ejercicios breves. “Muchas de estas prácticas viven confinadas a experimentos de psicología y revistas científicas”, dice Epel. La apuesta fue sacarla de ahí. “La felicidad está en poder apreciar las pequeñas cosas del día, pero también en crear activamente situaciones positivas en nuestra jornada”, agrega.

Simon-Thomas cuenta que las prácticas del desafío se seleccionaron con respaldo en la literatura científica y se estimó que el orden de los ejercicios cambiaría para cada participante, de modo que los efectos no dependieran de la secuencia.

La plataforma se lanzó el mismo año en que se estrenó el documental.

Al poco tiempo, se incorporó al equipo de investigación Darwin A. Guevarra, profesor de Psicología en la Universidad de Miami, Ohio. Especialista en el estudio de los efectos placebo, Guevarra advirtió que el desafío podía leerse casi como una promesa —“si haces esto, te sentirás mejor”— y que ese encuadre podía influir en los resultados. Propuso entonces un cambio de enfoque: en lugar de afirmar que algo “funciona”, que The Big Joy invitara a sus participantes a probar distintas prácticas de bienestar y descubrir cuál les resultaba más significativa.

## Retos de mínimo esfuerzo

Es mi segundo día en la plataforma. Vamos otra vez: “¿Cómo me siento hoy?”. Llega a mi correo la instrucción. Esta vez, debo ver un video de naturaleza que me toma cuatro minutos. Lo proyecto a pantalla completa, pongo el celular en modo avión, subo el volumen: paisajes de un amanecer y un anochecer en el Parque Nacional Yosemite. Figuras humanas diminutas caminan, escalan, intentan conquistar el territorio. Música cinematográfica. Me conmueve la inmensidad del paisaje.

Se lo comento a Callahan cuando conversamos, a quien se le escucha genuinamente interesada en mi percepción. “No sé tú”, me dice, “pero yo vivo cerca de la playa, en el sur de California, donde voy a correr casi todos los días. ¡Hacerlo me llena de esperanza! Eso es lo que la naturaleza puede hacer. Incluso, si no puedes estar ahí, hacerlo a través de un video permite que te sitúes en ese lugar”.

Asiento. ¿Qué había pasado en esos pocos minutos para que algo tan mediado se sintiera tan real? Mientras diseñaban la interacción en línea, la productora de impacto del documental, Jolene Smith, notó que participar en el reto podía profundizar la comprensión de la propia mente. “¿Cuántas personas son conscientes de que los seres humanos pueden experimentar más de una emoción al mismo tiempo?”, me dice.

Smith asegura que esta es una información increíblemente útil, por ejemplo, cuando estamos muy tristes por una situación. “Si podemos recordarnos que quizás también hay otra emoción presente, como cierta curiosidad por cómo podría cambiar esa situación, eso puede ofrecer un destello de esperanza de que la tristeza no durará para siempre”, agrega.

“Solemos asumir que las acciones que aumentan las emociones placenteras son las que más incrementan la alegría que sentimos, pero en realidad existe un camino adicional hacia la alegría: realizar acciones que disminuyen las emociones desafiadas. Es como intentar escuchar música hermosa: puedes subir el volumen, pero también puedes bajar el ruido a tu alrededor. Si haces ambas cosas, la escucharás mucho mejor”.

Epel reconoce que la investigación también la ha interpelado desde su propio campo de estudio. “De hecho, cuando nos sentimos contentos, satisfechos y socialmente conectados, nuestro umbral para activarnos frente al estrés se vuelve mucho más alto y robusto. Ni siquiera sentimos estrés frente a las pequeñas cosas. Este proyecto me ha ayudado a estar menos enfocada en el estrés, el tema que he estudiado durante la mayor parte de mi carrera. Tengo un foco más fuerte en lo que está funcionando bien, en lugar de quedarme atrapada en resolver problemas que a menudo están fuera de mi control”.

Le cuento a Epel que estoy haciendo el desafío. Si pudiera darme un consejo, ¿cuál sería? “Prueba cada uno de los ejercicios breves al menos varias veces al día. Hazlos significativos para ti. No hay reglas estrictas sobre cómo realizarlos”.

Sigo. El tercer reto es preguntarle a una persona con la que me cruce en el día algo por lo que se sienta particularmente orgullosa. Tengo un almuerzo con mi cuñada, ingeniera comercial devenida emprendedora, hoy dueña de una marca de ropa deportiva con la que acaba de abrir su tienda en una avenida exclusiva de Santiago. Además de hablar de la imaginación desbordante de su hijo —mi ahijado—, me habla de su marca. El proyecto había nacido en un momento difícil de su vida. Emprender fue, para ella, una forma de elegir un futuro: arriesgarse, lanzarse, probar, buscar aquello que le hacía sentido. De ahí el nombre que decidió darle: Joy.

No puedo dejar de pensar en la coincidencia ni en cómo, teniendo la cerca, nunca antes le había preguntado por algo tan simple como aquello que había elegido defender. La felicidad. Se le iluminó la cara. Al salir, cuando el letrero de su tienda —y de mi desafío— quedaba atrás, pensé en lo poderosa que era la pregunta y en lo bien que me había sentido al hacerla. Quiero preguntársela a varias personas.

Guevarra afirma que esa es una de sus prácticas favoritas: sentir alegría por el orgullo de otro. “Lo hago a menudo con mis estudiantes de posgrado cuando les aceptan un *abstract* o un póster. Intergrar estas prácticas en la vida diaria es fácil”, dice.

El cuarto ejercicio me pide escuchar y repetir un texto conocido como la “oración favorita” del Dalai Lama: que ningún ser sufra, que la alegría circule, que la bondad tenga consecuencias concretas. La plataforma explica que promover la alegría y aliviar el sufrimiento es una práctica que se puede cultivar y puede mejorar la salud física y mental, así como nuestras relaciones. El quinto ejercicio me pide hacer cinco actos de amabilidad hacia otras personas en un mismo día.

Callahan me dice que no me complique, que la misma conversación que estoy sosteniendo con ella ya cuenta como uno:



Las prácticas del desafío se seleccionaron con respaldo en la literatura científica. En la foto, Elissa Epel, profesora del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de California en San Francisco quien es parte del equipo de The Big Joy Project.

ILUSTRACIÓN: G. BARRA



la estoy escuchando con atención. Pero sumo otros. Ayudo a una mujer mayor en el supermercado que intenta, sin éxito, probar la ampollita que quiere comprar; juntas descubrimos que no es la ampollita, sino el sockete el que tiene problemas. Le pido a la costurera algunos de sus volantes para repartirlos entre mis amigas, después de observar su oficio; me agradece con la mirada. Escribo una carta a mano a la hija de una amiga que cumplió seis años; me invita a comer un helado.

“Cuando eres amable con alguien, terminas siendo feliz, pero ¿por qué?”, decía Tutu. “Porque nos damos cuenta de que estamos hechos para la bondad”.

### Sentirse un poco mejor

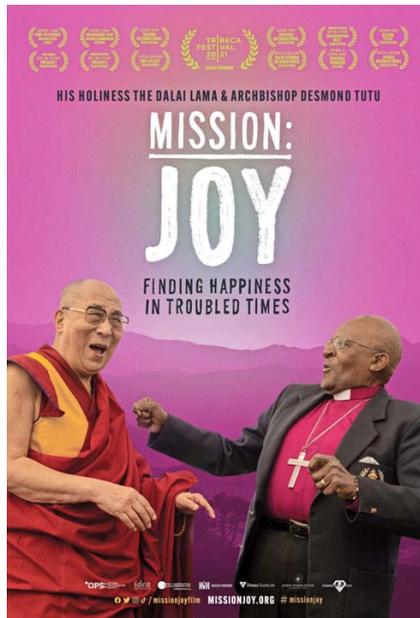
Cuando le pregunto a Simon-Thomas qué harán con mis datos, me explica que existen dos niveles de lectura. El primero es inmediato y personal: el informe que recibiré al final del desafío que incluye cómo evalué cada práctica antes y después, dónde algo se movió. El segundo es colectivo: patrones que se repiten en decenas de miles de personas y que permiten intuir qué prácticas funcionan, para quiénes y en qué momentos de la vida.

Uno de los investigadores que más han divulgado estos resultados es Guevarra, sorprendido por los efectos que los participantes han autorreportado. “Solía creer que los programas eficaces para la felicidad requerían largas sesiones semanales. Sigo creyendo que pueden ser efectivos”, dice. “Pero los resultados sugieren que no necesitamos invertir grandes cantidades de tiempo ni esfuerzo. No necesitamos irnos de vacaciones ni comprar cosas caras para ver aumentos significativos en la felicidad”.

Hace solo unos meses publicó, junto a académicos de otras universidades, una evaluación de The Big Joy Project en la revista científica canadiense Journal of Medical Internet Research. El estudio observó, a partir de la autopercepción de los participantes, un aumento en el bienestar, en las emociones positivas, en la sensación de control sobre la propia felicidad y una disminución en el estrés. También se registraron avances en la salud autorreportada y en la calidad del sueño. Los datos mostraron, además, que quienes completaron más prácticas reportaron mayores beneficios, con efectos especialmente marcados en personas con mayor desventaja social y en participantes más jóvenes. El equipo concluyó que una intervención breve y de baja intensidad podría lograr efectos comparables a programas más largos y complejos, con un alto potencial de impacto en salud pública.

Otro estudio, presentado en la CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, una de las conferencias científicas más influyentes en el cruce entre comportamiento humano y tecnología realizada en 2025 en Japón, mostró que The Big Joy Project también fortaleció, según la autodeclaración de sus participantes, el impulso de ayudar a otros y de conectar con las comunidades que los rodeaban. El efecto fue especialmente marcado en hombres, en personas que se identificaban con un menor nivel socioeconómico y en quienes vivían en países del sur global.

Aun así, el equipo tras el reto es cuidadoso al interpretar los resultados. Saben que los datos provienen de personas que participan de forma voluntaria, porque les interesa el proyecto



**The Big Joy Project está inspirado en Misión: Alegría - Encontrar la felicidad en tiempos difíciles**, un documental estrenado en 2022 y centrado en la amistad entre el Dalai Lama y el arzobispo anglicano sudafricano Desmond Tutu, ambos Premio Nobel de la Paz.

y creen que puede ayudarles, no por indicación médica ni por incentivos económicos. Esto, me explica Simon-Thomas, introduce un sesgo de autoselección: “Algunas respuestas pueden estar influidas por lo que los participantes creen que el estudio espera de ellos, un límite que el equipo reconoce de manera explícita”. Además, sigue, hoy los datos permiten observar mejoras, pero no confirmar del todo a qué se deben. Para poder afirmarlo con certeza, explica la científica, habría que comparar The Big Joy Project con otra actividad casi idéntica, de la misma duración y con el mismo formato, y revisar efectos fisiológicos. Una idea es usar dispositivos como el Oura Ring, anillos que registran la frecuencia cardíaca, el sueño y la actividad física. “Podríamos tener un grupo realizando Big Joy y otro grupo realizando una actividad similar que no sea Big Joy, y luego ver si los cambios fisiológicos realmente se pueden atribuir a estas prácticas. La clave es la comparación: necesitamos otro grupo que también crea que está haciendo algo beneficioso”, dice Simon-Thomas.

“Todo estudio implica un equilibrio. Se tienen fortalezas en algunas áreas y limitaciones en otras. Como académicos, comprendemos esas limitaciones y no prometemos demasiado. Nunca afirmaré que nuestros datos demuestran que podemos aumentar la alegría. Lo que sugieren los datos es que cuando

las personas eligen participar en una secuencia de prácticas que fomentan la felicidad, tienden a reportar más felicidad”, agrega. La científica me dice que al presentar este trabajo muchos científicos se muestran sorprendidos por haber movilizad a más de 100 mil personas durante siete días sin incentivos económicos. La recepción académica, asegura, ha sido mayoritariamente positiva.

### El bienestar es una habilidad

Vuelvo a la práctica. El sexto reto me propone cambiar la perspectiva: visitar un episodio muy doloroso vivido recientemente y extraer de él tres aprendizajes. Es el ejercicio que más tiempo me toma. No es grato.

Simon-Thomas dice que mucha gente cree que la felicidad consiste en sentir placer con más frecuencia. Y en parte es cierto. “Pero la felicidad también depende de tener experiencias más profundas y significativas, y de desarrollar habilidades para afrontar los inevitables desafíos de la vida. A veces, la vida será difícil”, dice. “Lo más interesante para mí”, me confiesa, “fue darme cuenta de que algunas prácticas de alegría no producen alegría en el momento, pero su impacto perdura, porque fortalecen la resiliencia. Ayudan a las personas a gestionar momentos que no son alegres”.

La científica añade que es común confundir la felicidad con sentirse bien todo el tiempo o con tener suerte; si alguien parece feliz, solemos asumir que todo le resulta fácil. Pero esa imagen es engañosa. “Jugamos un papel en nuestra propia felicidad. Somos agentes de ella, de muchas maneras”.

Sigo la instrucción. Volver a lo más crudo exige detenerse y mirar qué se ha desplazado en estos últimos meses: prioridades que se volvieron más nítidas, vínculos que se han fortalecido, una relación distinta con la incertidumbre.

Continúo.

Paso al séptimo reto. Es el que más me gusta. Debo escribir una lista de cosas por las que agradezco. Anoto encuentros recientes. Conversaciones que se extendieron por horas, almuerzos inolvidables con mi familia en mi semana de vacaciones, goces inesperados.

Este ejercicio quiero repetirlo siempre.

Simon-Thomas dice que ocurre. Hay prácticas que ella repite todo el tiempo, como esta. A veces le preguntan si es la persona más feliz del mundo por estudiar la felicidad. “No lo soy”, responde. “La felicidad es como estar en forma: no ejercitas una vez y ya está. Hay que seguir practicando. El bienestar es una habilidad. Puedes fortalecerla o descuidarla. Si no practicas estas habilidades intencionalmente, no estarán ahí cuando las necesites”.

“¿Cómo me siento hoy?”, me pregunta la plataforma al cerrar el último reto. Vuelvo al cursor. La pregunta con la que entré a The Big Joy era amplia: ¿cómo ser feliz? La que me llevo es más útil: ¿qué práctica específica logró mejorar mi día, aunque fuera solo un poco? Tengo que pensarlo bien, pero sé que no es solo una. S

“La felicidad es como estar en forma: no ejercitas una vez y ya está. Hay que seguir practicando”.