Para ser feliz, céntrate en estos factores que están bajo tu control

Asegúrate de que tu «cartera de felicidad» está bien diversificada entre fe, familia, amigos y trabajo.



1 de abril de 2015

Por [Arthur C. Brooks]

Todos queremos ser felices, lo cual no depende de tener más dinero. ¿Cuál es entonces el

©IESE Business School

secreto de la felicidad y qué podemos hacer para ser más alegres?

Existen numerosos libros y artículos sobre este tema, así como más de 30 años de investigación científica. Los estudios se plantean una cuestión elemental: quién es feliz. Para descubrirlo, hay quienes preguntan directamente, quienes realizan resonancias magnéticas y quienes piden a parejas que puntúen su nivel de felicidad y el de sus cónyuges. Los resultados en todos los casos son prácticamente los mismos: el 35% somos "muy felices", el 15% "infelices" y el resto nos situamos en algún punto intermedio.

La felicidad tiene un componente genético

Aunque la felicidad fluctúa en el tiempo, suele asentarse alrededor de un punto de referencia. En general, viene determinada por tres variables:

- la genética
- las circunstancias
- ciertas opciones de vida

En cuanto a **la genética**, gran parte de lo que sabemos deriva del Minnesota Twin Family Study, una investigación sobre gemelos separados nada más nacer que han crecido en familias diferentes. Al parecer, la genética es responsable del 40% de nuestra religiosidad y orientación política, así como de más del 50% de lo sociables o neuróticos que somos y de nuestra propensión a comportamientos criminales o a abusar del alcohol. Se calcula que un 48% de nuestra felicidad es genética. En otras palabras, casi la mitad "viene de fábrica".

Por otro lado, los estudios apuntan que, en un momento dado, el 40% de la felicidad depende de nuestras **circunstancias vitales**: hacerse rico, casarse, publicar un libro, mudarse a otro país, recibir mensajes desagradables, etcétera.

Un 40% puede parecer mucho, pero los estudios también muestran que tanto la felicidad como la infelicidad causadas por las circunstancias no suele durar. Por ejemplo, si te doblaran el sueldo o ganaras la lotería, te sentirías más feliz durante unos seis meses; después volverías a situarte en torno a tu punto de referencia. Somos seres humanos y tenemos una gran capacidad de adaptación, por lo que rápidamente nos acostumbramos a distintas situaciones.

Lo malo de esto es que las circunstancias que nos hacen felices no tienen un impacto duradero en nuestro nivel global de felicidad. Pero, lo bueno es que los contratiempos, todo aquello que nos hace infelices, tampoco tienen un impacto duradero.

©IESE Business School

La felicidad está a tu alcance, si tú eliges

Nos queda el 12% restante, que depende de **nuestras decisiones** y podemos controlar. Para sacarle el máximo partido, imagina que es como una cartera de felicidad con cuatro apartados: fe, familia, amigos y trabajo. Y como con cualquier cartera, lo ideal es diversificarla:

- **Fe.** Trabaja en tu desarrollo espiritual.
- **Familia.** Nadie ha dicho jamás en su lecho de muerte que desearía haber pasado menos tiempo con su familia.
- **Amigos y comunidad.** Es un elemento más trascendental de lo que la gente cree, pues la soledad es la principal causa de infelicidad. Merece la pena hacer un esfuerzo por cultivar amistades que nos enriquezcan.
- **Trabajo.** Es tal vez el pilar más importante de la felicidad. En una encuesta realizada en Estados Unidos, el 89% de los participantes señaló que les gustaba o entusiasmaba su trabajo. Se trataba de empleados de todo tipo, desde jardineros hasta profesores, y su respuesta no tuvo en cuenta cuánto dinero ganaban. Lo que determinaba su felicidad era hasta qué punto pensaban que su trabajo era valioso para la sociedad.

No hay duda de que el trabajo es algo bueno, en especial por su contribución a la parte de felicidad que depende de nosotros mismos. Puede que el sistema de libre empresa no sea perfecto y que haga falta una red de protección social para ayudar a los miembros más vulnerables de la sociedad. Pero, en última instancia, dicho sistema sirve para encajar las capacidades y motivaciones de las personas con las oportunidades y les permite hacerse merecedores de un trabajo enriquecedor y el éxito. Y ese es el camino más seguro para alcanzar la parte de la felicidad que está en nuestras manos.

Este artículo fue publicado originalmente en la revista IESE Insight (núm. 25, segundo trimestre 2015).

www.iese.edu/es/insight

©IESE Business School