

Consejos realistas para ser feliz

Olvida todo lo que sabes sobre la felicidad. Si quieres ser más positivo, abraza lo negativo. Es uno de los consejos del experto en psicología positiva Tal Ben-Shahar.



1 de marzo de 2020

¿Eres feliz? ¿Qué significa siquiera ser feliz? Para muchos es tener éxito, haber conseguido un trabajo mejor, un ascenso, un aumento de sueldo o cualquier otro marcador de éxito. Si la felicidad se mide en términos puramente económicos o materiales, lógicamente los países de la OCDE con un PIB elevado copan los primeros puestos del [índice mundial de felicidad](#) que Naciones Unidas publicó en 2019. Entre los diez primeros destacan los europeos, sobre todo los escandinavos, junto con Canadá y Nueva Zelanda. El Reino Unido ocupó la 15ª posición y Estados Unidos la 19ª. El índice, anual, mide lo felices que se sienten los ciudadanos de 156

países.

Ahora bien, un análisis de los datos de 2005 a 2018 revela una caída de la felicidad en Europa Occidental, Norteamérica y Australasia, y, en general, el alza de los sentimientos negativos. China, a pesar del auge de la clase media y del número de automóviles en propiedad, ocupa el puesto 93, por debajo de Libia o Grecia, azotadas por la guerra y la crisis económica, respectivamente.

Las causas de esta evolución negativa son complejas y comprenden presiones externas, como la crisis económica global de la última década y el aumento de la desigualdad y de la precariedad laboral, además de factores medioambientales como la contaminación del aire. Además, reflejan el incremento de los estresores de la vida moderna, sobre todo la cultura de la disponibilidad permanente, fomentada por la conectividad constante, que hace que muchos profesionales trabajen a todas horas o se entretengan en Internet cuando no están ocupados. La Organización Mundial de la Salud ha declarado una pandemia de estrés que ocasiona una pérdida de productividad, absentismo y crisis sanitarias. Y eso fue antes de la pandemia del coronavirus.

Con niveles crónicos de estrés, desgaste profesional, bajas por enfermedad y rotación de personal, está claro que debemos revisar lo que entendemos por tener éxito. Pero ¿qué podemos hacer para aumentar nuestro nivel de felicidad, o, como se diría en términos científicos, bienestar?

Por lo pronto, hay que reconocer que ni el dinero ni el éxito son, en sí mismos, predictores de una mayor felicidad. Cuanto más hagamos de tener una casa más grande o más dinero nuestra meta, más posibilidades habrá de que acabemos desilusionados o deprimidos. Es lo que se conoce como falacia de la llegada.

Para ser verdaderamente felices, tal vez tengamos que desechar casi todo lo que sabemos de la felicidad y volver a empezar de cero. Incluso abrazar lo contrario, la infelicidad, por contraintuitivo que parezca.

Permítete ser humano

"Imagina que te niegas a aceptar la ley de la gravedad. Es inconcebible, ¿no?", apunta [Tal Ben-Shahar](#), un profesor y escritor israelo-estadounidense que imparte clases de felicidad, autoestima, resiliencia y conciencia plena en todo el mundo, además de cursos de psicología positiva y psicología del liderazgo en la Universidad de Harvard. El caso, explica, es que no somos igual de objetivos con las emociones dolorosas: "Decidimos ignorar el hecho de que

son una parte tan integral de la naturaleza humana como la ley de la gravedad lo es de la naturaleza física".

Las emociones que reprimimos no hacen sino agravarse, advierte Ben-Shahar. Por ejemplo, si alguien te dice que no pienses en un elefante rosa, ¿qué es lo primero que se te viene a la cabeza? Un elefante rosa. Ocurre otro tanto con las emociones negativas. Si niegas tu ira (que suelen reprimir las mujeres), miedo (los hombres), envidia y frustración, no los eliminas; los intensificas.

Las emociones negativas pueden manifestarse físicamente, con dolor de espalda, por ejemplo. También llevarnos a explotar o rehuir nuestras responsabilidades. Al final, reprimirlas nos hace más infelices que si simplemente las viviéramos.

Tómate en serio tu descanso

Cuando hablamos de los males de la empresa moderna, tendemos a echarle la culpa al estrés, ese 'asesino silencioso'. Pero a Ben-Shahar le parece un error. "El problema no es el estrés en sí", insiste, sino "no darnos tiempo para recuperarnos". Después de todo, cuando vamos al gimnasio estresamos nuestros músculos, pero lo hacemos para ser más fuertes. El daño nos lo hacemos cuando entrenamos sin descansar entre series o sin habernos recuperado de la última sesión. Lo mismo vale para nuestro bienestar emocional: "El descanso nos permite energizar nuestra vida".

Ben-Shahar ofrece algunos consejos prácticos para introducir esos momentos de recuperación en nuestra vida. El más sencillo, programar descansos regulares en el trabajo. Hacer una pausa para mirar por la ventana o comer bien, sin estar pegado a la mesa del despacho, son objetivos asequibles que la mayoría podemos incorporar a nuestra jornada laboral.

Siempre que podamos, deberíamos desconectar del trabajo. No hay que menospreciar el valor reparativo que tiene dormir bien o tomarnos un día libre. Más de la mitad de los estadounidenses no aprovechan todos los días de vacaciones que les corresponden y cada vez más personas, en todo el mundo, están pendientes de los mensajes de correo electrónico durante los fines de semana y los festivos. No es de extrañar, por tanto, que se haya resentido el nivel de felicidad.

Empresas y empleados deben recalibrar su valoración del tiempo de descanso y de los días libres. La profesora de IESE [Mireia Las Heras](#) ha descubierto que la cultura de una compañía cambia, y los empleados ganan en bienestar, cuando [los directivos dan ejemplo](#). Si el jefe

trabaja los fines de semana y envía mensajes a medianoche, los empleados se sienten obligados a hacer lo mismo. Sin embargo, si se toma un día libre para llevar a un familiar al médico o ver la obra de teatro de sus hijos, los empleados se sienten autorizados para [coniliar su vida laboral y personal](#), lo que les beneficia tanto a ellos --son más felices-- como a la propia empresa porque aumenta la productividad, la creatividad, la innovación, el trabajo en equipo y el compromiso.

Pasa más tiempo con los demás

Los psicólogos coinciden en que unas relaciones interpersonales sólidas son el principal predictor de felicidad, así como de salud y longevidad.

Ben-Shahar cita la investigación realizada en Latinoamérica, una región que presenta una gran desigualdad, pero también elevados niveles de felicidad. Resulta que las generaciones de más edad, con sus fuertes vínculos familiares y su orientación social, equilibran la balanza. También es más probable que tengan cierta vida espiritual, otro de los predictores de felicidad. En cambio, las generaciones más jóvenes, cuyas relaciones a menudo son digitales, no son más felices allí que en otras regiones.

En Dinamarca, que ocupa el 2º puesto en el índice mundial de felicidad de la ONU en 2019, el concepto cultural de *hygge* hace hincapié en pasar más tiempo con la familia y amigos en la comodidad del hogar, jugando a juegos de mesa o disfrutando de una comida. Esta 'intimidad social deliberada' podría desvelar nuevas claves del bienestar. Lo que cuenta es interactuar y cultivar relaciones con otras personas, no tanto el motivo que lleva a tenerlas.

Lo más importante, según Ben-Shahar, es recordar que "la felicidad no es una meta, sino un continuo". En su caso, es más feliz ahora que hace 25 años, cuando empezó a estudiar la ciencia de la felicidad, aunque espera serlo aún más dentro de diez años. La investigación está de su lado. Un [estudio de la oficina nacional de investigación económica de Estados Unidos](#) en 132 países concluye que la felicidad cae en la madurez pero después rebota, siendo los 47 la edad más infeliz.

Así que no desfallezcas: todo sufrimiento alcanza su pico y luego decae. Cuanto antes dejes de perseguir falsas nociones de lo que te va a hacer feliz y pongas en práctica estos consejos, más cerca estarás de tenerlo todo. Esta vez, de verdad.



Los 6 consejos de Tal Ben-Shahar para una vida más feliz

Favorece las relaciones reales, las personales: pasa tiempo de calidad con los demás.

Hazte la vida más fácil: haz las tareas de una en una, huye de la multitarea.

Cultiva hábitos saludables: haz ejercicio con regularidad, y, en lugar de leer las noticias en tu móvil nada más levantarte, intenta hacer algo más relajante, como meditar o rezar (en las prácticas religiosas, el aspecto ritual es clave).

Date permiso para ser humano: vive también las emociones dolorosas.

Sé generoso: gastar dinero en los demás te hace sentir feliz durante más tiempo que si lo gastas en ti mismo.

Participa en actividades que sean importantes para ti, te hagan disfrutar y se te den bien.

La versión completa de este artículo se publica en la revista [IESE Business School Insight 155](#).

Tal Ben-Shahar participó en la [Global Alumni Reunion 2019](#) de IESE en Barcelona. Es cofundador de [Happiness Studies Academy](#), [Potentiallife](#) y [Happier.TV](#).

www.iese.edu/es/insight