



La Ciencia de la Felicidad

Por Julio Zelaya, Ph.D.

Seguramente, a usted le contaron alguna vez la fórmula para lograr el éxito en la vida: “cuando termines tus estudios y consigas un trabajo y puedas comprar estas cosas para poder proveer a tu familia, entonces serás feliz”. Las instrucciones parecen ser muy claras: hay que *tener* para poder *hacer* y luego poder *ser* feliz. ¿Qué nos dice la ciencia? Ya por más de veinte años, la Psicología Positiva, o línea de investigación de la psicología de la felicidad, concluye una ruta distinta. No es cierto que el éxito produce felicidad. Es más bien al revés. *La felicidad produce éxito.*

Existe, sin temor a equivocarme, una epidemia de infelicidad. Según encontró un estudio de Conference Board de enero de 2010, solo 45% de toda la fuerza laboral encuestada es feliz en sus trabajos, el número más bajo en 22 años de hacer la encuesta. Las tasas de depresión son diez veces más altas que en el año 1960. Sin embargo, poco se ha estudiado de cómo ser feliz. Los estudios de la psicología son claros: por cada estudio de lo que nos hace felices, hay 17 estudios sobre lo que nos deprime y lo que está mal con nuestros estados anímicos. Definitivamente, como encuentran sociólogos y psicólogos, si estudiamos y hablamos de un tema, nuestro marco de referencia cambiará y todo lo veremos con la óptica de lo que hablemos y llenemos nuestros pensamientos. Llenar nuestra existencia de pesimismo produce más de lo mismo: pesimismo. Vale la pena ver un ejemplo que ilustra la importancia del asunto. Existe un fenómeno llamado “Síndrome de Escuela Médica” en donde se ha observado que un alto porcentaje de estudiantes de primer año de medicina que empiezan a estudiar enfermedades concluyen que están padeciendo muchas de ellas. Otro estudio concluyó, además, que personas que hablaban más de enfermedades y de muerte padecían más enfermedades que grupos controles que no hablaban tanto del tema. ¿Por qué no estudiar la felicidad más que la tristeza y la depresión? Eso es el trabajo que Martin Seligman, considerado el padre de la psicología positiva, se ha propuesto responder¹.

¿Le sería beneficioso ser más feliz hoy? Vea la evidencia. Vendedores optimistas venden más que uno pesimista por 56%. Estudiantes “primados”² para estar más felices antes de un examen ganaron con puntajes radicalmente más altos que los pares neutrales. Un estudio de 180 monjas de Notre Dame que duró cinco décadas, encontró que las monjas que escribían en sus diarios personales más palabras de felicidad y positivismo vivían en promedio diez años más que las negativas o neutrales. Empleados más infelices toman más días de enfermedad, quedándose en casa en promedio 1.25 días más por mes o 15 días al año. La felicidad inunda al cerebro con dopamina y serotonina, químicos que son encargados no solo de hacernos sentir bien, sino que acentúan los centros de aprendizaje del cerebro, por lo tanto aumentando nuestro desempeño.

¹ Ver el artículo *Aferrarse a la felicidad* en la edición octubre-diciembre 2014 de la revista GESTION o visite www.gestion.com.do

² Preparados



Cuando le preguntaron a Richard Branson, CEO de Virgin, sobre el secreto de su éxito, su respuesta fue simple: “divertirse es el secreto”. ¿Cómo capitalizar la felicidad en los aspectos cotidianos de la vida? La cantidad cuenta tan fuertemente como la calidad de momentos de positivismo. Veamos algunas sugerencias a continuación.

Medite. Los neurocientíficos encontraron que monjes que pasan años meditando aumentan el tamaño de su corteza prefrontal izquierda, la parte del cerebro más responsable de sentirse feliz. Tomar cinco minutos cada día para observar su respiración y dejar su mente en blanco, de forma regular, puede permanentemente reconfigurar el cerebro para aumentar niveles de felicidad, bajar el estrés e incluso aumentar la función inmune. ¿Cuánto medita usted a diario?

Encuentre algo que le ilusione a futuro. Un estudio encontró que las personas que con tan solo pensar en ver su película favorita (sin verla realmente) subieron sus niveles de endorfina 27 por ciento. Visualice sus metas futuras. Anticipar recompensas futuras puede estimular sus centros de placer del cerebro tanto como las recompensas verdaderas. ¿Cuáles son sus sueños futuros? ¿Los visualiza frecuentemente?

Haga actos conscientes de bondad. Una larga línea de investigaciones empíricas, incluyendo un estudio de más de 2,000 personas, mostró que actos de altruismo –dar a amigos o extraños– disminuye el estrés y contribuye fuertemente a incrementar la salud mental. Haga más actos de bondad en su día y verá los resultados de felicidad y bienestar –en su vida y en la de los demás. ¿Qué actos de bondad hizo o hará hoy?

Agregue positivismo a su entorno. El entorno físico puede tener un impacto enorme en nuestro estado de ánimo y forma de pensar. Piense en los lugares en los que pasa su día. ¿Inspiran positivismo o negativismo? Un estudio mostró que pasar 20 minutos en el día afuera en un día soleado mejora no solo el estado anímico, sino que, también, aumentan la memoria y el pensamiento enfocado. Los líderes que conocen estos principios fomentan que los colaboradores tomen aire al menos una vez al día, logrando mejor desempeño de sus equipos de trabajo. Revise su entorno. ¿Qué le inspiran sus alrededores?

Haga ejercicio. Tres grupos de pacientes deprimidos fueron asignados a tres estrategias –un grupo tomó antidepresivos, un grupo hizo ejercicio 45 minutos tres veces a la semana, y un grupo hizo una combinación de ambos. Después de cuatro meses, todos los grupos experimentaron mejoras similares en su felicidad percibida. Seis meses después, los que habían tomado medicamentos únicamente, 38% cayó en depresión; los del grupo combinado de ejercicio y medicación tenían un 31% de recaída y los que únicamente hicieron ejercicio tuvieron... ¡una recaída del 9%! En corto, el ejercicio no solo es un poderoso estimulante del ánimo, sino uno de largo plazo. ¿Cuánto ejercicio hace en una semana?

Gaste dinero (pero no en cosas). Diversos estudios han encontrado que el dinero gastado en actividades –como ir a conciertos y cenas en grupo- trajo más sentimientos placenteros que compras materiales como zapatos, televisiones o relojes costosos. Si quiere sentirse más feliz, gaste más en “hacer” que en “tener”. La expresión “viajar es vivir”, sin duda, tiene mucha verdad.

Cuando se empieza a estudiar la felicidad, muchas personas buscan una definición. En principio, no hay una única definición, pues la felicidad es relativa a la persona experimentándola. Los científicos la definen como “bienestar subjetivo”. Esencialmente, es la experiencia de emociones positivas – placer combinado con sensaciones de significado y propósito. La felicidad implica un estado de ánimo positivo en el presente y un esperanzador futuro. Los tres componentes que usualmente se miden son: **placer, pasión y significado.** En los términos de Aristóteles, *eudaimonia*, o “floreamiento humano”. Algunos autores lo resumen como “soy feliz cuando me siento pleno de alcanzar mi potencial”. ¿Diría usted que es feliz? Sin duda, la felicidad no es algo que se busca, es algo que se construye y se decide. ¿Qué está haciendo hoy por alcanzar sus sueños? ©

Lea, comparta y descargue en www.gestion.com.do

Julio Zelaya, Ph.D. es un destacado experto en emprendimiento y liderazgo basado en propósito, así como un conferencista y facilitador reconocido a nivel internacional en temas de Emprendimiento, Gestión del Conocimiento, Cambio, Liderazgo e Innovación. Cuenta con un posgrado en Management de Tulane University, un MBA de INCAE y especializaciones en Harvard, MIT, Babson, Cornell y The Aspen Institute. Actualmente, es Principal en The RBL Group LATAM. Es autor de *La Travesía del Emprendimiento* y *Sólo por ser Usted* y coautor de *SuccessOnomics* con Steve Forbes y *Transform* con Brian Tracy.