



# LA FELICIDAD

# Una opción de vida



# El pensamiento positivo afecta a todo lo que hacemos

**Hay estudios que indican que tenemos neuronas espejo: si sonreímos, haremos felices a los que nos rodean. La gente optimista también rinde en el trabajo entre un 65% y un 100% más que los pesimistas. Además, cuanto más felices somos, más proclives somos también a realizar nuevas iniciativas. Entonces, ¿se ha convertido la felicidad en una cuestión fundamental en el mundo de la empresa? ¿Hay que medir la variable de la felicidad más que simplemente el PIB para que la economía funcione? El objetivo de toda la sociedad debería ser que sus ciudadanos fueran más felices. Pero ¿cómo conseguirlo?**

Por María José Cayuela

Ilustración de Amaia Arrazola



Recientemente la edición online de *The Times* publicaba en sus clasificados: “Se busca directivo que traiga felicidad”; se trataba de un puesto para trabajar en un proyecto del Center for Economic Performance de la London School of Economics.

Este es solo un ejemplo de cómo el estado de crisis nos está empujando a la búsqueda de mayor significado y pasión en la vida y en el trabajo, en

otras palabras, a una búsqueda de la felicidad. Cada vez se dan a conocer más estudios científicos para ver de qué está hecha la felicidad, cómo se logra y cuáles son las características de las personas que se consideran felices. Según un informe del departamento de Salud de Estados Unidos publicado en 2010, uno de cada tres adolescentes norteamericanos padece depresión. Parece que vivimos ante la Gran Depresión pero no solo económica, sino social.

El curso de la Universidad de Harvard más solicitado en los últimos años ha sido el de Psicología Positiva, que imparte quien ya es conocido como “el gurú de la felicidad”, Tal Ben-Shahar, autor de superventas como *Happier* (2007) y *Even Happier* (2010). Tal Ben-Shahar enseña en sus cursos por qué la felicidad es una cuestión fundamental en el mundo de los negocios. Cuanto más feliz es una persona más proclive es a llevar a cabo nuevas iniciativas.

También la Graduate Business School de la Universidad de Stanford ofrece el curso *Designing happiness* (diseñando la felicidad) y se llena año tras año. Para conseguir una de sus 80 plazas hay que vencer vía *e-mail* a Jennifer Aaker, profesora y *happy guru*, de que realmente el aspirante tiene la determinación de ser feliz.

Para abordar la felicidad ya no solo como tendencia sino como opción de vida debemos partir de la educación que recibimos en la infancia, con la que crecemos, y de la inteligencia emocional que desarrollamos. La educación nos ayudará a desenvolvernos en el trabajo, a perder el miedo y hasta a reírnos de nosotros mismos para vivir intensamente el tiempo de que disponemos. Ese es el pensamiento positivo y se nos inculca desde niños.

## EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

“El cambio de valores de la sociedad ha llegado a los chavales, sustituyendo la cultura del esfuerzo y de la responsabilidad por la de la comodidad más absoluta”, me explica Cristina Gutiérrez, presidenta de La Granja ([lagranja.cat](http://lagranja.cat)), una fundación para la educación que trabaja hace más de 26 años con escolares (más de 10.000 al año). “Nunca, en este tiempo, había visto tantos niños con carencias emocionales; hablo de miedos o de bajas autoestimas”. Hace 6 años en esta granja-escuela ubicada en el municipio de Santa Maria de Palautordera (Barcelona) empezaron a preocuparse

por lo que veían y fue entonces cuando utilizaron la educación emocional: “Observamos que se producían cambios en el comportamiento de los chicos con suma facilidad”, añade su presidenta.

“La sobreprotección excesiva está haciendo estragos en los niños”, me cuenta Cristina. En La Granja, durante los campamentos, las técnicas de educación emocional ayudan a que estos chavales crezcan por dentro y se den cuenta, algunos por primera vez, de que tienen todas las capacidades para ser quien deseen ser en la vida y que solo en ellos recae la responsabilidad de intentarlo. “Las matemáticas y el inglés son importantes en la educación, pero la educación emocional es básica para la felicidad. Hagamos, pues, niños felices, y en pocos años tendremos adultos felices en nuestras empresas”.

A estos conceptos se refiere también Emilio Duró Pamies, economista y consultor cuyos videos de optimismo e ilusión se extienden como la pólvora por Internet. Duró dedica una parte importante de su tiempo al estudio del aprendizaje en las edades más tempranas. “Los niños aprenden por imitación y por placer. Nacemos buscando amor y morimos

## Cuanto más feliz es una persona más proclive es a llevar a cabo nuevas iniciativas

buscando amor. En la escuela, lo que aprendemos depende de lo que nos gusta el profesor. Vemos y aprendemos por emociones”, afirma. “Debemos educar a nuestros hijos en el amor, en el entusiasmo y en la vida. Un hijo maravilloso sale de unos padres maravillosos”.

Escuchar a Duró es un placer, tiene una vitalidad desbordante y te demuestra a través de experiencias y anécdotas que los fracasos profesionales raramente se deben a causas técnicas y sí al desarrollo emocional. “El 80% del éxito viene de las actitudes y la principal causa de fracaso en la vida es el miedo. No pasa nada si nos equivocamos. Llevo 20 años estudiando a la gente que siempre encuentra aparcamiento”, explica Duró. “La gente ha perdido las ganas de vivir y de ir a trabajar, esto representa el 22% del coste laboral de una empresa. La depresión, el estrés... Hoy nos da un infarto y en lugar de recuperarnos decimos ‘déjame hacer unas llamadas que he dejado unos temas pendientes’. Las personas que rien viven un 21% más que las que no rien. El 99%

de las cosas que nos preocupan nunca pasarán. Nos preocupamos por el pasado y el futuro y no vivimos el presente. La felicidad viene de tener motivos por los que levantarse cada mañana. El 97% de la gente no sabe por qué lo hace”.

## DISEÑO Y FELICIDAD

“Para comerse el mercado se necesita gente apasionada que disfrute de su trabajo y se convierta en experta en lo suyo, que no tenga miedo a hacer preguntas estúpidas o disruptivas, que son las únicas que permiten crear algo nuevo”. Estas palabras son del columnista de la revista *Wired* Warren Berger, autor del libro *Glimmer: How design can transform your life, and maybe even the world* (cómo el diseño puede transformar tu vida y quizá incluso el mundo).

### COMPRUEBA TU GRADO DE FELICIDAD

La Universidad de Harvard desarrolla el proyecto Track Your Happiness para monitorizar la felicidad de las personas en el día a día.

Lo hacen a través del iPhone, de momento, y participar es bastante sencillo. Solo tienes que registrarte en el portal [trackyourhappiness.org](http://trackyourhappiness.org), contestar una encuesta personal online sobre tu vida y evaluar diariamente (puedes escoger cuántas veces al día) tu estado de ánimo.

Si estás interesado en monitorizar tu felicidad y participas en el estudio obtienes un resumen en el que descubrirás los factores que te hacen sentir más feliz en función de lo que hagas, con quién estés, dónde estés, a qué hora del día, etc. Además contribuyes en este estudio científico.

Otro descubrimiento ha sido el de “The Happy Designer”. Así se denomina el diseñador gráfico austriaco Stefan Sagmeister. Sagmeister ha producido el documental *Happy Film*, que llegará a las pantallas norteamericanas en 2012 y en el que se somete a una serie de experimentos para ver si es posible cambiar nuestro comportamiento para ser más felices. Es decir, pone a prueba si las personas tenemos un impacto significativo en nuestra propia felicidad.

Otro ejemplo de creatividad y de que la imaginación va unida a la felicidad es el de la diseñadora Rosa Baldrich, directora de arte de BPMO Edigrup y de esta revista. Rosa sabe tocar el corazón de la gente con el diseño. Piensa cada portada y cada página poniendo todas sus ideas en ella. Inventa escenografías, con personajes y atrezzo siempre diferentes. “Disfruto con el buen ambiente de trabajo, la complicidad que tengo con la gente, la alegría que puedo ofrecer o la que me ofrecen los demás”, explica.

En esta línea creativa trabaja también Liza Donnelly, dibujante de viñetas satíricas de la revista *New Yorker*. Donnelly transmite con sus dibujos las

dificultades de las mujeres al apartarse del camino preestablecido (el de las amas de casa, madres, educadoras, cuidadoras, etc.). Liza confía en cambiar las cosas a través del humor.

### **APRENDER A REÍRSE DE UNO MISMO**

Y, hablando de humor, hace poco he conocido a Néstor Muzo. Néstor es payaso de profesión. También es director de escena, terapeuta gestáltico y experto en conducción de grupos. Lleva más de 25 años impartiendo cursos de *clown* en todo el mundo y, además, trabaja como terapeuta en hospitales con niños enfermos.

Néstor es un payaso y le gusta que le llamen así. No es un bufón. Es capaz de reírse de sí mismo sin reírse de los demás. Y eso es lo que te enseña a enfrentarte a la vida con un toque de humor e ironía que conecta. “Desde luego sentirte feliz facilita mucho las cosas,

**Es más fácil contaminarse del mal rollo que del entusiasmo, porque este requiere un esfuerzo**

mueve una energía a tu alrededor que se comunica; y si encima se contagia...”, explica Néstor. “No hay recetas. Tú debes descubrir qué te hace sentir feliz, cuándo y cómo te sientes feliz. Siento que es una experiencia que ocurre cuando tu mente está disponible, cuando el terreno está abonado para que ocurra. Asocio la felicidad con la serenidad, con la alegría del corazón”.

### **LA FELICIDAD EN EL TRABAJO**

“Me caben los amigos en los dedos de una mano”, me ha dicho siempre mi padre. Sin embargo, el Framingham Heart Study, que recoge la información personal, social y clínica desde 1945 de casi 5.000 personas que viven en la localidad de Framingham, Massachusetts (EE. UU.), ha señalado que cuantos más amigos tenga uno más probabilidades tiene de ser feliz.

Los resultados de este mismo estudio indican que la felicidad se contagia por la red social, y que este contagio se produce más entre amigos o familiares y no tanto entre compañeros de trabajo. El psicólogo y comunicador Xavier Guix me aclara este punto: “Si la red que te envuelve –tu familia, tus amigos– es amplia, por lo que puedes contar con muchas personas en muchos sitios y no te sientes abandonado, eres más feliz. Es una cuestión de calidad en la relación”.

### **BUEN HUMOR**

Una sonrisa nos hace sentir más felices. Las cosas más simples a veces son las más originales y las que nos gustan más. Un ejemplo es la iniciativa del Museo Guggenheim de Nueva York que, para promover su exposición *Stillspotting NYC*, colocó en la ciudad de los rascacielos un atril y un megáfono. La sencilla acción simplemente invitaba a los transeúntes a decir algo bonito “Say something nice”. El vídeo, que podéis ver en YouTube, tuvo 285 000 visitas en las primeras 24 horas. El buen humor siempre funciona.



## EL PEQUEÑO EQUIPO

A través de la web [thingsthatmakeyouhappy.com](http://thingsthatmakeyouhappy.com) podemos reír con el entrañable documental *El pequeño equipo*, protagonizado por los niños y niñas del Margatània, un equipo prebenjamín de Vilanova i la Geltrú (Barcelona) que nunca gana sus partidos de fútbol (no marca ningún gol), pero no es muy grave porque se lo toma con mucha filosofía y una sonrisa en la cara. Este año *El pequeño equipo* ha finalizado la temporada con 271 goles en contra y solo uno a favor. Todo un éxito. Es fantástico ver los valores del deporte a través de estos pequeños protagonistas de grandes corazones.

“¿La felicidad es más contagiosa que la tristeza?”, le pregunto. “Si en un grupo hay una persona con energía positiva, a no ser que el grupo esté en una situación de duelo, la alegría se suele contagiar al resto. A la gente no le gusta moverse por energías negativas. No obstante, es más fácil contaminarse del mal rollo que del entusiasmo, porque este requiere un esfuerzo”, explica Guix. “La gente crítica se junta y come junta. En una empresa los quemados siempre van a tomar café juntos. La gente negativa atrae a gente negativa”, dice Emilio Duró.

“El problema de las empresas es el rol y las personas. Si yo estoy en el trabajo para hacer algo que me gusta y lo quiero, me lo paso bien. Pero si estoy solamente para hacer mi trabajo y basta, ni me gusta ni me lo paso bien. Esto nos da roles diferentes en una misma compañía, un grupo con diferentes intereses, motivaciones. Aquí viene la complejidad. No todos tenemos la misma fuerza ni motivación. Hay que encontrar un espacio común, con un ideal muy claro donde todos nos dirijamos porque es bueno para todos. Los objetivos los viven muy bien los que están orientados al logro, el resto no. La tarea de los líderes es encajar las diversas realidades personales en el proyecto para orientarlas a un bien común. Se trata de conseguir una empresa más creativa y social”, afirma Xavier Guix.

## ¿CÓMO SE MIDE LA FELICIDAD?

La felicidad comenzó a medirse de forma sistemática en 1972 en el reino de Bután, donde se inventó el Índice Nacional de Felicidad. Los mandatarios de Bután decidieron que el PIB dejaba de ser el único indicador de crecimiento.

Desde entonces, el gobierno se encarga de medir cada año la felicidad nacional bruta y rige su política de crecimiento “basándose en unos principios que equilibran las necesidades del cuerpo y la mente, promoviendo otro tipo de desarrollo como es la cultura, la educación, el bienestar y el respeto al medio ambiente”.

Dicha métrica cuenta con nueve componentes:

**1. Salud.** Mide la atención médica y las barreras de esta, así como la calidad de los servicios de salud.

**2. Educación.** Evalúa el aprovechamiento, calidad y nivel de educación, y la escolaridad.

**3. Diversidad ambiental.**

Cuantifica el acceso a servicios ambientales, el conocimiento ambiental de la población y destaca por el indicador de árboles sembrados por persona.

**4. Nivel de vida.** Mide los consumos de los hogares y el número de casas propias, entre otros. Destaca por medir la inhabilidad de hacer remodelaciones por hogar.

**5. Gobernanza.** En este se evalúan la calidad de los servicios públicos, la confianza en las instituciones y los niveles de seguridad.

**6. Bienestar psicológico.** Aquí se estiman los niveles de estrés y prevalencia de emociones como celos, frustración, generosidad y tranquilidad.

**7. Uso del tiempo.** Cuantifica el tiempo que dedicamos a dormir, a la participación comunitaria, a la educación, al deporte, al cuidado de los demás y a meditar, entre otros.

**8. Vitalidad comunitaria.**

Estima la confianza y el apoyo social entre los miembros de una comunidad, así como los niveles de seguridad.

**9. Cultura.** Evalúa el conocimiento de la cultura propia (deportes tradicionales, festividades comunitarias, labores artesanales, etcétera), así como el respeto y el conocimiento de otras culturas.

“En casi todas las compañías quieren empleados motivados, poderosos y felices, pero muy pocas hacen algo para conseguirlo”, explica Alexander Kjerulf en su blog [Positivesharing.com](http://Positivesharing.com). Kjerulf es autor del también superventas *La hora, feliz es de 9 a 5*. Según su experiencia, las empresas que sí crean un caldo de cultivo para la felicidad son aquellas que mantienen

**Se necesita gente apasionada que disfrute de su trabajo y se convierta en experta en lo suyo, que no tenga miedo a hacer preguntas estúpidas o disruptivas, que son las únicas que permiten crear algo nuevo**

corta la distancia entre los directivos y los empleados, las que consiguen un balance razonable entre individualismo y colectivismo, las que favorecen una cultura laboral “femenina” en la que la gente se cuida más entre sí y generan un bajo nivel de incertidumbre que permite a los empleados arriesgarse e innovar.

Kjerulf y otros autores hablan de tres niveles para crear la empresa feliz. Dar a los empleados formación, el café o la comida gratis, o ponerles un fútbol o un gimnasio, pertenecerían al nivel de estímulos. El buen ambiente de trabajo, el salario justo y las garantías laborales, al nivel de la seguridad. El tercer nivel es el más complejo, ya que los dos primeros se solucionan invirtiendo dinero, pero el tercero se refiere a la elección de cada uno de ser feliz, tanto en el trabajo como en la vida.

Lo que sí tiene claro Kjerulf es que las máximas de la economía industrial que disponían que a más horas de trabajo más productividad ya no funcionan. Las nuevas reglas dicen que la productividad cambia cada día y que las horas que vagamos por Internet buscando la inspiración son también útiles porque en algún lugar y a nivel del inconsciente la mente está buscando una solución. A menos presión por las horas trabajadas y los horarios, más relax y más espacio para la creación.



## EL PENSAMIENTO POSITIVO

Jorge Dobner es periodista y editor de [Enpositivo.com](http://Enpositivo.com). Jorge, que estudió Sociología y Periodismo y ha trabajado en revistas, diarios, radio y televisión, se convirtió en emprendedor y creó este portal porque creía que “el público necesitaba leer, ver y oír acerca de otras cosas que también están pasando, que afectan a miles de individuos del planeta y que son las que de verdad mueven y cambian el mundo”.

Vivimos en una sociedad descreída, atemorizada y frustrada que encuentra en los medios tradicionales de comunicación un gran porcentaje de malas noticias. “Pero la realidad es que la mayoría de los 6700 millones de habitantes de nuestro planeta se despiertan todos los días para crear, amar y mejorar sus vidas y la del mundo”, explica Jorge.

“La felicidad viene motivada, en buena parte, por el hecho de tener hijos, tener pareja o tener ambas cosas. Es por este motivo por el que entre las madres se encuentran las personas más felices del mundo. Asimismo, las personas más satisfechas con su vida son aquellas que buscan y consiguen un mayor equilibrio entre las necesidades y los gastos. De igual modo, se sienten felices quienes mantienen una buena relación con sus familiares, amigos y compañeros de trabajo. Y, sobre todo, los que aceptan su realidad y acaban amando lo que hacen y lo que tienen. Vivir bien, pues, no es solo una cuestión de recursos, sino una cuestión de actitud”, dice Jorge Dobner.

El pensamiento positivo afecta a todo lo que hacemos. Tenemos que volver a poner pasión en la vida. Escribir este artículo me ha llenado de ella.

‘LINKS’ EN [WWW.COMUNICAS.ES](http://WWW.COMUNICAS.ES)

**¿Quieres ganar un fin de semana para dos personas en el WineSpa Can Bonastre?**

Comienza tu cambio de actitud, síguenos en **Facebook** ([revistacomunicas](http://revistacomunicas)) y participa en el sorteo.