



Las claves para lograr la felicidad, según Harvard

Cultivar relaciones profundas es primordial para sentirse plenos, dice estudio de la universidad.

No es una decisión fácil. Y muchas veces las personas pueden engañarse respecto de lo que es importante hacer para llevar una vida que las haga felices.

Lo más frecuente es buscar el camino rápido: enfocarse en ganar dinero, fama y poder. Pero los estudios realizados en diversos países muestran que esta opción materialista no da los resultados esperados. Por el contrario, una vez que las personas ya tienen satisfechas sus necesidades básicas, aunque ganen mucho más dinero o alcancen notoriedad, su felicidad no aumenta y, en algunos casos, disminuye.

Uno de estos trabajos se ha convertido en un clásico. El llamado 'Estudio del desarrollo adulto', que ha seguido por 78 años a más de 700 hombres, a los que después se agregaron algunas esposas y ahora a los hijos, y que realiza la Universidad de Harvard.

En este seguimiento se demostró que más importante que los aspectos materiales, la clave para tener una vida feliz reside en las relaciones que se cultivan, ya sea de pareja, de amistad o de familia.

Y lo primordial no es tanto la cantidad, si no la calidad de estas relaciones. En estos vínculos, más allá de los altos y bajos, las discusiones y las diferencias, lo crucial es sentir un respaldo y apoyo incondicional por parte del otro. Algo que también se asocia a una salud duradera y a un mayor bienestar de la persona.

Lazos constructivos

Hoy el estudio está a cargo de su cuarto director, el doctor Robert Waldinger, profesor de psiquiatría de la Escuela de Medicina de Harvard, quien advierte que a pesar de que estos resultados se han publicado en revistas académicas, "la mayor parte de la gente desconoce estos hallazgos".

Los estudios sobre felicidad han surgido desde fines de los años 90, de la mano de la llamada psicología positiva. Al contrario de la psicología tradicional que estudia el dolor y la anormalidad, esta disciplina se dedica a investigar los factores que favorecen una vida feliz.



Sala de Prensa

Martin Seligman es uno de sus pioneros. “Él plantea que ni el dinero ni la fama, ni el atractivo físico ayudan en esto”, dice el psicólogo y profesor de la Universidad Mayor, Rodrigo Brito. “Lo importante es cultivar relaciones constructivas, que nos permiten crecer, apoyándonos mutuamente con otros”, agrega.

“Las personas más felices les dan más importancia a los aspectos más intrínsecos de sus objetivos de vida, como son su relación con otras personas, con el ambiente y la naturaleza”, sostiene Wenceslao Unanue, psicólogo y codirector del diplomado en Felicidad Organizacional de la U. Adolfo Ibáñez.

“Desde el punto de vista evolutivo es lógico que las relaciones cercanas hayan ayudado a la especie humana a ser lo que es. Son las emociones positivas, como la empatía, el cariño y el amor las que permiten lubricar las relaciones sociales para una buena convivencia”, explica Claudio Ibáñez, psicólogo y director ejecutivo del Instituto de Psicología Positiva. “La clave del éxito no es individual, sino de grupo, y eso los chilenos sabemos que es importante para enfrentar tragedias como los terremotos”, agrega.

Según Brito, “lo que vemos es que la gente vive en una fiebre creciente de productividad, rendimiento, de cómo ganar más plata y las relaciones se han ido haciendo más instrumentales. Se ha descuidado el tiempo libre, las relaciones interpersonales gratuitas y la disponibilidad hacia el otro”.

En el aspecto laboral, Unanue dice que predomina una visión materialista. “Esto se traduce en estar esperando que se termine luego la jornada, que me paguen lo más posible y olvidarme del trabajo apenas salgo”, dice.

Ibáñez llama a no confundir las relaciones positivas y constructivas, con relaciones ausentes de dificultades, de conflictos y de discusiones, ya que esto último se ve en toda relación de pareja, de trabajo, de escuela o en cualquier equipo humano. “Lo que sí tiene que haber es un predominio claro y neto de las emociones positivas por sobre las negativas. El saber que necesitamos al otro y que vamos a contar con él”.

Por último Unanue destaca que, comparativamente, en el ámbito de estas relaciones constructivas, los estudios muestran una diferencia entre los países.

“Los británicos, por ejemplo, dan mucha importancia a los vínculos con sus amigos”, mientras que a los latinos les importa más sus relaciones familiares.



La edad influye en la felicidad

La época más feliz de las mujeres está entre los 15 y 39 años, mientras que los hombres se sienten más plenos después de los 55 años. Es decir que “con el paso de los años, son un poco más felices los hombres y menos felices las mujeres” asegura Carlos Lemoine, investigador y presidente del Centro Nacional de Consultoría, según el Barómetro Global de la Felicidad, Optimismo, y Esperanza en la Economía del 2016.

En Colombia son más felices

Aunque el país no sea una potencia económica mundial, los colombianos tienen índices más altos de felicidad en comparación con países desarrollados. “La felicidad proviene de tres fuentes principales: las buenas relaciones interpersonales, disposición genética y una sociedad que le hace culto a la alegría” dice Carlos Lemoine, presidente del Centro Nacional de Consultoría.

Aunque las personas que reciben mayores ingresos tienden a ser más felices “en el caso de Colombia, no es un factor determinante, lo más importante es que no se pierdan las buenas conversaciones con los demás”.

Psicología positiva en Colombia

En el último foro de psicología positiva, convocado en agosto del 2015 en Estados Unidos, Colombia fue parte de los tres países líderes en Latinoamérica en exploración y avance en materia de psicología positiva a través del Instituto Florecer de la Universidad del Sinú, el único en el país dedicado al estudio de la felicidad.

SEBASTIÁN URBINA

El Mercurio (Chile) – GDA

Diario El Tiempo , 15 Mayo de 2016, Página 10.