



Actualidad | Líderes

Entrevista a Sonja Lyubomirsky: la científica de la felicidad

¿Se puede ser más feliz o viene en nuestros genes? ¿qué técnicas aumentan nuestra felicidad? ¿cuál es la dosis óptima o la dosis tóxica de estas técnicas? ¿qué hacemos para que nuestro país sea más feliz? Esto y más vino a responder la experta mundial en felicidad.

Por Marco Canepa @mcanepa | 2015-06-05 | 14:08

Tags | felicidad, ciencia, estudios, psicología, optimismo

Hay dos cosas que Sonja Lyubomirsky se apresura a explicar al subir al escenario: la primera es la pronunciación correcta de su nombre ("Sonia Lubomirski", cuyo significado en ruso es, apropiadamente, "amor y paz") y la segunda, que **ella no es una gurú de la autoayuda, sino una científica que investiga la felicidad**, utilizando el método experimental.

"Durante la segunda guerra, los expertos en aviación dedicaban mucho tiempo y energía a estudiar por qué los aviones se caían. Luego alguien dijo *¿por qué no estudiamos los aviones que se quedan en el aire?*. Esa es una buena metáfora de lo que hacemos: **estudiar por qué la gente feliz es feliz**, por qué la gente sana es sana, por qué la gente exitosa es exitosa", explicó la autora de los bestsellers *La Ciencia de la Felicidad* (*The How of Happiness*) y *Los Mitos de la Felicidad* (*The Myths of Happiness*), desde el escenario de la edición 2015 del congreso internacional ENANDES sobre ética, felicidad y bienestar, organizado por Caja Los Andes.

Lyubomirsky es reconocida como **autoridad mundial en el tema**, pero está lejos de ser la única estudiándola. En el último tiempo ha habido una explosión de investigaciones sobre la felicidad, el mundo

parece estar obsesionado con el tema. Es que **los beneficios de ser más felices son muchísimos**: un meta análisis de 225 estudios al respecto, conducido por Sonja y sus colegas, determinó que la gente feliz es más productiva y creativa, **obtiene mejores trabajos y sueldos**, son mejores líderes y negociadores, son más exitosos en sus matrimonios y populares con sus amistades, tienen mejores sistemas inmunes, viven más, sufren menos accidentes, resisten mejor los traumas y el estrés, y tienden a ayudar más a otros y ser más filántropos.

Así que sí, todos queremos ser felices y las razones abundan para quererlo. Pero la pregunta del millón es otra:

¿Es posible volverse más feliz de manera permanente?

Por largo tiempo, la ciencia fue pesimista al respecto, debido a **tres características** de la felicidad:

1. Hasta cierto punto, la felicidad se presenta como una **predisposición genética**. En otras palabras "se nace" con cierta propensión a ser alegre o depresivo, incluso si la crianza es idéntica.
2. La felicidad **es parte de nuestra personalidad**, que es bastante estable a lo largo de nuestra vida, lo que la hace un rasgo difícil de cambiar de manera permanente.
3. La psicología humana tiende a la **"adaptación hedonista"**, que hace que nos acostumbremos rápidamente a las cosas positivas, perdiendo éstas su poder de hacernos felices.

A pesar de lo anterior, Sonja está convencida de que **sí es posible aumentar -al menos hasta cierto punto- nuestro nivel de felicidad**.

¿En qué se basa? En que sus estudios demuestran que en personas de vidas relativamente normales (es decir, que no sufren alguna condición grave que afecte su vida negativamente), la predisposición genética determina sólo alrededor del 50% de su felicidad y las circunstancias que les rodean afectan sólo el 10%. **Eso deja un 40% de nuestra felicidad dependiente de la realización intencionada de actividades para aumentarla.**

Y es que "ser feliz" es una especie de compuesto entre las emociones del momento y una perspectiva general de satisfacción con la vida, que podemos activamente modificar. De hecho, hay una **decena de actividades** que, se ha demostrado, están relacionadas con nuestro nivel de felicidad:

- Expresar gratitud y aprecio
- Practicar la generosidad
- Esforzarse en pensar positivamente
- Aprender a perdonar
- Tomar conciencia de los momentos alegres
- Cultivar relaciones interpersonales
- Plantearse objetivos y perseguirlos activamente
- Practicar una religión (si se es creyente)
- Meditar
- Desarrollar actividad física y ejercicio

Sin embargo, como científica, Sonja estaba interesada no sólo en qué actos nos hacen felices, sino también, en **determinar "las dosis"** apropiadas de este medicamento para el alma. **¿Podemos "sobremedicarnos", por ejemplo, de gratitud? ¿Funciona para todos igual?.** Sus estudios dieron con

algunos sorprendentes resultados.

¿Sobredosis de gratitud?

Sonja pidió a dos grupos de personas que **anotaran cinco cosas por las que estuviesen agradecidos**. A un grupo le pidió hacerlo de manera semanal, mientras que al otro, que lo hiciera tres veces por semana (dato curioso: aquello por lo que más gente señaló estar agradecida fue "Mamá"). Entonces, **¿aumentó más la felicidad y gratitud de aquellos que lo hacían más seguido?**

¡Al revés! Mientras que aquellos que expresaron gratitud una vez a la semana demostraron un aumento notorio en sus grados de gratitud y felicidad, aquellos que lo hicieron 3 veces por semana sintieron una baja en ambos factores. ¿Cómo se explica esto? Probablemente, porque la tarea **se volvió un tanto aburrida y agobiante**, y empezaron a sentir que no tenían suficientes razones para sentir gratitud. Lo mismo ocurre si se pide anotar demasiadas cosas.

Más aún, otros estudios de Sonja sobre esta técnica, demostraron que **hay culturas en que expresar gratitud, especialmente a los padres, resulta negativo**, como en Corea, donde agradecerles sus esfuerzos los termina ofendiendo ("¿Acaso piensas que hubiese hecho otra cosa? ¡Soy tu padre!"). También se da que hay **gente que se siente culpable** por tener "demasiado" que agradecer sin haber hecho mucho por merecerlo. Peor aún, en el caso de las personas con **depresión**, intentar esta práctica empeora su estado de ánimo, pues sienten que no tienen nada que agradecer.

Esto enseñó a Sonja una valiosa lección: **no existen técnicas infalibles**, sino que se debe buscar la más apropiada para cada persona y la dosis adecuada para aplicarla.

La importancia del "calce"

Sonja señala que para seleccionar la mejor técnica para perseguir la felicidad, debemos tomar en cuenta que esta **calce con una serie de factores**:

- Nuestra personalidad
- Nuestros objetivos
- Nuestras fortalezas
- Nuestra cultura
- Nuestra fuente de infelicidad

Intentar forzarnos a hacer actividades que no nos resultan agradables o naturales, probablemente termine empeorando la situación. El nivel de motivación con la actividad es fundamental para que surta efecto, cosa importante a tomar en cuenta por parte de gerentes que buscan motivar a su personal: *deles la oportunidad de elegir, no se los imponga.*

Una actividad que parece funcionar bien para la mayoría de la gente es **pensar en el "mejor yo posible"**. Es decir, imaginarse dentro de 10 años, en un escenario en que todo ha salido de la mejor forma posible para uno, y escribir como sería aquello. Semana a semana, abordar un área distinta: trabajo, familia, estudios, etc.

La especialista descubrió, además, que cuando las personas estaban motivadas con esta actividad (o

cualquier otra), los efectos en su nivel de felicidad aumentaron no sólo inmediatamente después de llevado a cabo el estudio, sino que **demonstraron ser notoriamente más felices 6 meses después** de concluido este.

Sonja recomienda, para este efecto, además de **seleccionar aquello que te resulta natural y te motiva, el buscar apoyo de tu círculo social** (amigos, familia, empresa) para mantenerte haciéndolas y **dedicarles el nivel de esfuerzo** que realmente requieren. De hecho, sentir que dedicaste poco esfuerzo a la actividad que se suponía te haría feliz, puede, incluso, disminuir tu felicidad. Pero también puede pasar por excederse y, por ejemplo, hacer tanta caridad que te olvides de ti mismo.

"La conclusión de nuestra investigación es que **la felicidad cuesta trabajo**. Debes ponerle esfuerzo, debes comprometerte, hacerlo a diario", advierte la investigadora, "pero la buena noticia es que, **una vez que empiezas a ser más optimista, positivo, agradecido, generoso, se vuelve un hábito** y se hace más fácil de implementar".

Entrevista a Sonja

La experta se dio el tiempo para responder preguntas del público y otras en privado para nuestro medio:

- ¿Por qué ha surgido este interés por la felicidad?

"Creo que hay muchos motivos. Uno de ellos es que muchas sociedades ya han cubierto sus necesidades básicas y ahora se pueden dar el lujo de concentrarse en felicidad. Otro motivo tendría que ver con que hemos desarrollado herramientas que nos permiten medir la felicidad, y cuando puedes medir algo, puedes estudiarlo. Y esto a su vez crea un círculo virtuoso, porque mientras más estudios demuestran la importancia de la felicidad, más interés hay en estudiarla. Además, muchos sienten que la felicidad es muy democrática, todos pueden ser felices"

- ¿La felicidad es un medio o un fin?

"Esto es objeto de debate, pero creo que la respuesta es que no queremos enfocarnos demasiado con la felicidad como fin. *¡Quiero ser feliz, quiero ser feliz! ¿Soy feliz ya? ¿Ahora sí?* Eso puede funcionar al revés y hacerte menos feliz. Es un objetivo, pero **es mejor pensarla como el subproducto de otras cosas**. La mejor estrategia es pensar en cómo ser más productivo en tu trabajo, como ser más agradecido, cómo ayudar más, enfocarte en tus relaciones, tu espiritualidad, aprender a meditar, hacer deporte y la felicidad llegará por sí misma".

- ¿Desarrollar una cultura de colaboración más que de competencia puede aumentar nuestra felicidad?

"Totalmente, ser personas y organizaciones sociales está muy relacionado con la felicidad. La gente feliz es más cooperativa, más pro-social, ayuda más. Sabemos que **las relaciones sociales son uno de los factores más importantes para la felicidad**. Tener gente en que puedes confiar te hace más feliz que no tenerla. Así que sí, la colaboración social nos puede ayudar a ser más felices".

- La inequidad es un tema grande en Chile hoy. Pareciera que aunque en general todos estamos mejor, el hecho de que algunos estén mucho mejor que otros afecta nuestra felicidad.

"Hice mi tesis sobre esto. Sí, la desigualdad de ingresos afecta la felicidad. Se trata más bien de un tema de **comparación social**. Las ganancias relativas son más importantes que las ganancias absolutas (...) el

problema es que nos adaptamos a las cosas. Antes nadie tenía autos y estaba bien, luego tuvimos y se volvió la nueva normalidad que uno aspira a tener. Lo que pasa es que en el tiempo nuestras expectativas crecen y también la comparación social"

- ¿Y cómo escapamos de esto?

"Refiriéndonos a personas que ya han conseguido un cierto estándar de vida cómodo, pero se siguen comparando, debemos entender que siempre habrá alguien que tenga más que nosotros (...) He descubierto que **la gente que es feliz tiende a compararse menos con otros**. No es que no lo hagan, igual lo notan, pero lo hacen menos, les afecta menos. ¿Y cómo lo hacen? Se enfocan más en ellos mismos internamente, en sus propios estándares. Es como correr y centrarte en superar tu mejor tiempo y no en los tiempos de otros. **Te enfocas en ti, en tus propios objetivos**. Agradecen lo que tienen. Hay técnicas para vencerlo (la tendencia a compararse), pero lamentablemente, mucha gente lo hace tanto, que les cuesta mucho cambiar. Gratitud, apreciar tus éxitos y enfocarte en tus objetivos es la clave".

- Otro factor que afecta es la falta de confianza en el otro. En Chile tenemos uno de los niveles más bajos del mundo en este aspecto. ¿Hay algo que podamos hacer?

"Uno de los descubrimientos más fuertes a través de los países, es que **la felicidad promedio de un país está correlacionada con el nivel de confianza en otros**. No sé qué se puede hacer, está un poco fuera de mi área, pero sospecho que debe ocurrir algún cambio cultural grande en un proceso de largo plazo. Las sociedades crecen en confianza o disminuyen. No es algo que cambie de un día para otro con algún ejercicio".

- ¿Se puede crear una historia de nuestras naciones desde una perspectiva positiva, en lugar de centrarse sólo en los eventos negativos?

Sonja aclara en este punto que la gente feliz, contrario a lo que se piensa, **no ve la vida de manera más superficial o ingenua**, sino que opta por concentrarse en los factores positivos de la misma y actuar sobre los negativos para corregirlos. "Cuando piensas en la historia de tu país, o en tu vida, hay múltiples perspectivas, no es todo bueno o todo malo. La gente feliz es más proclive a ver las cosas positivas. No es que nieguen lo malo, pero se enfocan más en lo positivo y cómo avanzar".

- ¿Una prensa y medios centrados en lo negativo, puede afectar nuestra felicidad como sociedad?

"No conozco estudios al respecto, pero asumo que escuchar solo de cosas malas no solo afecta tu ánimo, sino que además nos lleva a **hacer juicios equivocados** acerca de riesgos y probabilidades, como creer que es peligroso volar en avión, porque escuchamos más de eso que accidentes en auto (...) o diabetes, que causa más muertes".

- Y el problema es que es más fácil hacer noticias con cosas malas que buenas...

"Hay un famoso artículo en mi área de estudio que se llama *Lo malo es más fuerte que lo bueno*, y muestra que **las cosas negativas son más poderosas que las buenas**. La felicidad que produce ganar 100 dólares es menor que la infelicidad que produce perder 100 dólares. Así que sí, por buenas razones (las malas noticias) atraen más la atención, son más recordables, impactan más emocionalmente"

- Entonces si quisiéramos como sociedad ser más felices, deberíamos cubrir más buenas noticias que malas.

"Sí, diría que **la relación sería 3 a 1**. No sé si necesariamente deberíamos hacerlo, pero (las malas noticias) dan una perspectiva equivocada. Generan una percepción distorsionada... si solo cubren

homicidios, creeré que si voy al supermercado me van a matar".

- Tenemos la teoría en El Definido de que lo que te hace infeliz no es que hayan problemas, sino más bien, no saber qué hacer al respecto. Porque si sé qué hacer, tengo una misión.

"Eso tiene mucho sentido. La incertidumbre es mala, quieres reducirla en tus lectores. Es una pregunta interesante. Obviamente quieres que las noticias sean interesantes para tus lectores, eso es lo primero"

- ¿Cuáles son los errores más frecuentes en la búsqueda de la felicidad?

"Mi segundo libro se trata de eso. **El mayor error es creer que encontrarás la felicidad en otro lado:** cuando me case, cuando nazca mi bebé, cuando consiga ese trabajo... ese es el mayor error. Sé que es cliché, pero la felicidad de verdad está dentro tuyo. Es probable que si no te gusta tu trabajo, tampoco te guste el próximo; que si estás mal con tu pareja, también lo estés con la siguiente. **Es más importante cambiarte tu mismo:** ser más positivo, apreciar más lo bueno, ser más generoso. Eso te permitirá juzgar mejor qué trabajo o pareja es mejor para ti. El mayor mito es creer *sólo será feliz cuando X Y Z pase...* y también es importante elegir lo que funciona para ti, como dije en la charla".

- ¿Cómo compatibilizar trabajos monótonos con ser más feliz?

"Creo que la respuesta proviene de dos tipos de investigaciones. Una es la investigación sobre *Fluir* (*Flow*) de Mihály Csikszentmihályi, en que habla de cómo puedes experimentar el 'fluir', que es una **sensación de absorción e interés** tan grande que no sientes cómo pasan las horas. Incluso gente con trabajos monótonos pueden encontrar *flujo* en él, poniéndose desafíos como hacer puzzles en su cabeza o transformar tu trabajo en algo más interesante con desafíos"

"Lo otro tiene que ver con investigaciones en cuanto a cómo ve la gente su trabajo: **¿lo ven solo como un trabajo para conseguir dinero, como una carrera o como una vocación?** Los datos muestran que incluso en trabajos monótonos, 1/3 de la gente ve su trabajo como una vocación, y para esa gente, el trabajo los hace sentir especiales y hacen cosas extra que no se les piden, y tratan de hacer su trabajo lo más eficientemente posible".

- ¿Qué te parecen estos intentos de medir otros indicadores, como la felicidad de los países, además del PIB?

"Creo que es genial. Entiendo que es importante medir el PIB, pero si lo piensas ¿por qué lo estamos midiendo? Porque a cierto nivel creemos que tener más ingresos y productividad en un país lo hace mejor, da una vida mejor. **Así que el objetivo final es la felicidad, o el florecimiento, el sentido, vidas con sentido.** Debemos medir esto para que la gente que hace las políticas sepan cuando lo están haciendo bien. No basta medir cuántos parques hiciste, sino también si esos parques están haciendo feliz a la gente"