



CREDITO ??????????

El desafío de crear felicidad

POR ESTEBAN CALVO *

Todas las personas quieren ser felices y muchas se preocupan por hacer felices a otras personas. Algunas, incluso, proponen que aumentar la felicidad debiera ser un objetivo explícito de las políticas organizacionales y públicas. Otros argumentan que la felicidad es una responsabilidad personal que no debiera involucrar a la empresa ni al Estado. Pero todos, hasta los más escépticos, están de acuerdo en que la infelicidad es algo indeseable. Sea nuestro objetivo aumentar la felicidad o reducir la infelicidad, ¿qué lecciones nos entrega la investigación científica para enfrentar este desafío?

Probablemente la lección más importante es que el impacto de los eventos y circunstancias de vida es mucho menos intenso y más corto de lo que anticipamos. Por ejemplo, vivir en el Caribe o en Alaska, jubilarse abrupta o gradualmente, casarse o divorciarse, y seguir en el mismo empleo o renunciar, tienen mucho menos impacto en nuestra felicidad de lo que anticipamos. Quizás uno de los ejemplos más extremos en la literatura científica es que, después de un año, las personas que ganaron la lotería son igualmente felices que las personas que quedaron paraplégicas.


Por un lado, estos ejemplos sugieren que tenemos una gran capacidad para ser felices, incluso en circunstancias adversas y cuando no obtenemos lo que queremos. Por otro lado, estos ejemplos también sugieren que rápidamente nos acostumbramos y empezamos a disfrutar menos nuestros logros y otros acontecimientos positivos.

Lamentablemente, no estamos suficientemente concientes de nuestra gran capacidad para acostumbrarnos a lo bueno y a lo malo de la vida. Por ejemplo, sistemáticamente cometemos el error de exagerar los aspectos positivos de vivir en un clima cálido como el del Caribe, así como los aspectos negativos de vivir en un clima

frío como el de Alaska. Cuando pensamos en el Caribe, nos imaginamos tomando una piña colada bajo el sol, pero jamás sudando en un camino polvoriento, tratando de arreglar el auto que dejó de funcionar cuando manejábamos rumbo a la ciudad, atrasados para llegar a un rutinario y mal pagado trabajo, al cual no es posible renunciar porque tenemos un nivel de deuda insostenible. Cuando pensamos en Alaska, nos imaginamos pasando frío, encerrados casi todo el día en la casa, desesperados por ver el sol, pero no nos imaginamos junto a nuestra familia, escuchando música en una casa calentita, disfrutando la belleza de la nieve que cae afuera y fascinados con la idea de poder ver la aurora boreal.

La investigación científica sugiere que las personas tienden a creer que situaciones distintas (como vivir en el Caribe o Alaska) son más distintas de lo que realmente son. Esto muchas veces nos hace dejar de disfrutar el presente en pos de un futuro que no necesariamente nos hará mucho más felices. Al mismo tiempo, hace que empresarios y políticos tengan expectativas demasiado altas acerca del impacto que pueden generar en la felicidad por medio de políticas organizacionales y públicas.

El que el impacto de distintos factores en la felicidad sea menor del esperado no implica que no haya un impacto. Las lecciones que nos entrega la investigación científica para enfrentar el desafío de crear felicidad son más sutiles.

Tener presente que exageramos el impacto emocional de los eventos futuros en nuestra felicidad puede ayudarnos a disfrutar más el presente y a estar más satisfechos con políticas organizacionales y públicas que logran un impacto en la felicidad, aunque sea pequeño y de corto plazo. Cuando se trata de crear felicidad, cambios moderados y pasajeros son más importantes de lo que creemos. 

* PH.D. EN SOCIOLOGÍA, ACTUALMENTE ESTUDIA SALUD PUBLICA EN HARVARD Y ES INVESTIGADOR EN EL CENTER FOR RETIREMENT RESEARCH DE BOSTON COLLEGE.