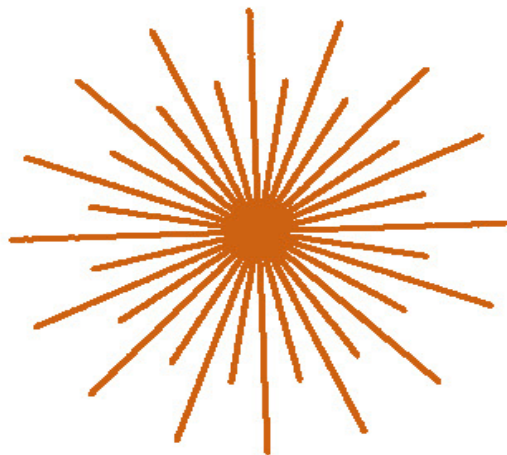


Inteligencia Emocional

FELICIDAD



Felicidad

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR

Serie Inteligencia Emocional de HBR

Cómo ser más humano en el entorno profesional

Esta serie sobre inteligencia emocional, extraída de artículos de la *Harvard Business Review*, presenta textos cuidadosamente seleccionados sobre los aspectos humanos de la vida laboral y profesional. Estas lecturas, estimulantes y prácticas, ayudan a conseguir el bienestar emocional en el trabajo.

Empatía

Felicidad

Mindfulness

Resiliencia

Otro libro sobre inteligencia emocional de
la *Harvard Business Review*:

Guía HBR: Inteligencia Emocional

Felicidad

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR

Reverté Management
Barcelona · México

Harvard Business Review Press
Boston, Massachusetts

Índice

1. La felicidad no es la ausencia de sentimientos negativos

¿Cómo se obtiene la felicidad duradera?

Jennifer Moss

2. Ser feliz en el trabajo es importante

El trabajo es personal.

Annie McKee

3. La ciencia detrás de la sonrisa

Investigaciones.

Gardiner Morse entrevista a Daniel Gilbert

4. El poder de las pequeñas victorias

Mejorar la vida laboral interior.

Teresa M. Amabile y Steven J. Kramer

5. Crear un rendimiento sostenible

Construir una fuerza de trabajo floreciente.

Gretchen Spreitzer y Christine Porath

6. La investigación que hemos ignorado sobre la felicidad en el trabajo

No todo es bueno.

André Spicer y Carl Cederström

7. La reacción contra la felicidad

Moderar el anhelo.

Alison Beard

Serie Inteligencia Emocional

Harvard Business Review

Consejos inteligentes a partir de una fuente fiable

Guías Harvard Business Review

Créditos

Felicidad

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR

1

La felicidad no
es la ausencia de
sentimientos
negativos

Jennifer Moss

A muchas personas, la felicidad nos parece intolerablemente escurridiza. Como la niebla, puedes verla a lo lejos, densa y llena de formas. Pero a medida que te acercas, sus partículas se separan y de repente parece inalcanzable, aunque te rodee por todas partes.

Vivimos persiguiendo la felicidad pero, si te paras a pensar un minuto, «perseguir» es buscar algo sin garantías de alcanzarlo.

Hasta hace seis años, estuve persiguiendo la felicidad con fervor y sin obtener resultados. Mi marido, Jim, y yo vivíamos en San José (California), con nuestro hijo, que entonces tenía 2 años, y estábamos esperando otro hijo.

Aparentemente, nuestra vida era de color de rosa. Y, a pesar de ello, yo no estaba alegre. Además, me sentía totalmente culpable por mi tristeza: mis problemas eran vergonzosamente triviales. Luego, en septiembre de 2009, mi mundo se vino abajo. Jim se puso muy enfermo. Le diagnosticaron gripe A (H1N1) y virus del Nilo Occidental, y más tarde, como consecuencia de un sistema inmunitario debilitado, el síndrome de Guillain-Barré.

A Jim nunca le preocupó la muerte. A mí sí.

Cuando nos dijeron que su enfermedad estaba remitiendo, que él ganaría la batalla, nos tranquilizamos. Cuando nos dijeron que Jim no caminaría durante un tiempo, seguramente durante un año, tal vez más tiempo, nos asustamos. Sabíamos que ese pronóstico significaba el final de su carrera como jugador profesional de lacrosse. Lo que no sabíamos era cómo íbamos a pagar las facturas médicas, ni qué energía tendría él para ejercer de padre.

Faltaban diez semanas para que naciera nuestro segundo hijo; por lo tanto, yo tenía muy poco tiempo para pensar y reaccionar. Por otro lado, Jim «solo» tenía tiempo. Tanto en la vida como en el campo de juego, él estaba acostumbrado a moverse a gran velocidad; así que, en el hospital, los minutos le parecían horas. Lo mantenían ocupado con fisioterapia y terapia ocupacional, pero también necesitaba apoyo psicológico. Publicó una entrada en sus redes sociales pidiendo sugerencias de lecturas que le ayudaran a recuperarse mentalmente. Y las sugerencias llegaron. Jim recibió libros y grabaciones de audio con notas diciéndole cuánto le ayudarían, por muy difícil que fuera el obstáculo que debía superar.

Pasaba los días leyendo libros de autoayuda de Tony Robbins y de Oprah o viendo charlas TED, como la de Jill Bolte Taylor, *Un ataque de lucidez*, sobre los efectos de un traumatismo craneal. Analizaba los libros espirituales de Deepak Chopra y del Dalai Lama. O repasaba los artículos de investigaciones sobre la felicidad y la gratitud escritos por expertos como Martin Seligman, Shawn Achor, Sonja Lyubomirsky y muchos otros.

En todos estos textos había un tema que se repetía: la gratitud. La gratitud se entremezclaba con la ciencia, las historias reales y los motores del éxito.

Jim respondió iniciando su propio diario de gratitud. Mostró mucho, muchísimo, agradecimiento hacia las personas que le cambiaban las sábanas, hacia los familiares que le traían cenas calientes. Mostraba agradecimiento hacia aquella enfermera que lo animaba, y por la atención suplementaria, de su propio tiempo, que le prestaba el equipo de rehabilitación.

Una vez, ellos le contaron que le dedicaban ese tiempo extra solo porque sabían el agradecimiento que Jim sentía hacia los esfuerzos del equipo.

Mi marido me pidió que participara en esa idea. Viendo lo difícil que le resultaba, mi deseo de ayudarlo y de que se recuperara era tan intenso que puse todo mi empeño en ser positiva cuando me introduje en su mundo, dentro de la habitación del hospital. No siempre lo hice de la mejor manera. A veces me molestaba el no poder romper a llorar, pero después de un tiempo empecé a ver con qué rapidez se recuperaba. Y, aunque nuestros caminos no eran afines, estábamos consiguiendo que funcionara. Yo estaba «dejándome convencer».

Estaba muy asustada, pero cuando Jim salió del hospital con muletas (se negó rotundamente a usar la silla de ruedas), solo seis semanas después de que una ambulancia lo llevase a toda prisa a urgencias, decidimos que su recuperación se debía a algo más que a la mera suerte. Uno de los primeros libros que influyeron en Jim fue *Floreecer*, de Martin Seligman. Psicólogo y antiguo presidente de la Asociación Americana de Psicología, Seligman fue quien acuñó el término PERMA (de los conceptos en inglés *positive*, *engagement*, *relationships*, *meaning* y *achivement*), que dio lugar a muchos proyectos de investigación de psicología positiva en todo el mundo. El acrónimo recoge los cinco elementos esenciales para una satisfacción duradera:

- *Emociones positivas*: en esta categoría están la paz, el agradecimiento, la satisfacción, el placer, la inspiración, la esperanza, la curiosidad y el amor.

- *Compromiso*: estar absortos en una tarea o proyecto nos da la sensación de que el tiempo se esfuma porque estamos comprometidos al cien por cien.
- *Relaciones*: las personas que mantienen relaciones positivas significativas con los demás son más felices.
- *Sentido*: viene de ponerse al servicio de una causa más grande que nosotros mismos. Tanto si es una religión como un proyecto que ayuda a la humanidad de algún modo, todos necesitamos que nuestras vidas tengan un sentido.
- *Logros*: para sentir una satisfacción vital importante debemos esforzarnos por mejorarnos a nosotros mismos.

Poco a poco, incorporamos estos cinco principios en nuestra vida. Jim regresó a la Wilfrid Laurier University en Ontario para investigar en el campo de la neurociencia, y rápidamente pusimos en marcha el Plasticity Labs para formar a gente que pudiera enseñar lo que habíamos aprendido sobre la búsqueda de la felicidad. A medida que nuestras vidas incorporaron más empatía, agradecimiento y sentido, dejé de sentirme triste.

Así que, cuando alguien muestra escepticismo hacia el movimiento de la psicología positiva, me lo tomo como algo personal. ¿Tienen esos críticos un problema con la gratitud? ¿Con las relaciones? ¿Con el sentido? ¿Con la esperanza?

Quizás parte del problema sea que nuestra «cultura pop» y los medios de comunicación simplifican demasiado la felicidad, lo que hace que sea fácil

descartarla por falta de pruebas. Tal como me escribió en un correo electrónico Vanessa Buote, una investigadora posdoctoral en psicología social:

Un concepto erróneo de la felicidad es pensar que consiste en estar alegre, de buen humor y contento todo el tiempo, siempre con una sonrisa en la cara. No es así; ser feliz y llevar una vida plena consiste en asumir lo bueno y lo malo, y en aprender a reformular lo malo. De hecho, en el reciente [artículo en el Journal of Experimental Psychology], «Emodiversity and Emotional Ecosystem», del investigador de Harvard Jordi Quoidbach, se revela que el hecho de sentir una amplia variedad de emociones, tanto positivas como negativas, guarda relación con un estado mental positivo y con el bienestar físico.

No solo tendemos a malinterpretar lo que es la felicidad, sino que también la buscamos de forma equivocada. Shawn Achor, investigador y formador corporativo que escribió el artículo de HBR «Inteligencia positiva», me explicó que la mayoría de las personas pensamos en la felicidad de forma equivocada: «El mayor equívoco de la industria de la felicidad es que se considera un fin, no un sentido. Pensamos que, si tenemos lo que deseamos, seremos felices. Pero resulta que nuestros cerebros en realidad funcionan en la dirección opuesta».

Buotes coincide: «Algunas veces tendemos a ver el “ser felices” como el objetivo final, pero nos olvidamos