



A LA FELICIDAD POR EL BENCHMARKING

José Miguel Amuedo

Profesor del Area de Entorno Socio-Económico para la Dirección del Instituto I. San Telmo

Pero entonces, ¿qué es la felicidad? La cuestión no es obvia. No parece fácil definir la felicidad, aunque parece posible estudiar sus componentes.

Nada como un acontecimiento grave en nuestras vidas o un menoscabo, aún momentáneo, de la salud, para hacernos reflexionar sobre "las cosas importantes de la vida". Y lejos del simple espíritu hedonista (que parte del placer como elemento clave de la felicidad, siendo así que a simple vista, ésta debe incluir algo más), es obvio que la persecución de la felicidad debe constituir una de las metas del ser humano.

Pero no todo el mundo piensa igual... ¡ni siquiera en esto! Eric G. Wilson, autor del libro "Contra la felicidad" (Ed. Taurus), defiende la melancolía, la tristeza, como parte esencial del proceso creativo: muchos artistas han utilizado la melancolía -afirma- porque lleva a un estado de inconformismo con el mundo, que hace que queramos cambiarlo... Al estar melancólico, tienes mayor capacidad de empatía con aquellos que están sufriendo... El autor defiende la tesis de que la felicidad actúa como un colchón, un perfecto aislante de nuestro entorno, que hace que nos despreocupemos por él y se evite la genuina ambición del ser humano por cambiar las cosas. Bien se cuida el autor, no obstante, de diferenciar melancolía y depresión: mientras que ésta se caracteriza por ser un estado de letargo, aquella se caracteriza por la actividad y el inconformismo. Ataca la felicidad, pero la felicidad superflua dirigida a la satisfacción inmediata y que se constituye en felicidad aparente, muy propia de la sociedad de hoy.

Definición de felicidad

Pero entonces, ¿qué es la felicidad? La cuestión no es obvia. No parece fácil definir la felicidad, aunque parece posible estudiar sus componentes. Siguiendo a Carmelo Vázquez, profesor de la facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, además de los aspectos hedonistas, la felicidad incorpora un componente virtuoso (para Aristóteles la felicidad consistía en poner en funcionamiento una vida virtuosa, siendo las virtudes los elementos intrínsecamente buenos que se justifican por sí mismos -como la bondad, la valentía o la equidad-; se trata de ser mejores padres, hijos estudiantes... mejores personas) y un componente trascendente (se trata de dirigir nuestras virtudes hacia algo superior a nosotros mismos: dar sentido a nuestra acción y al hecho de estar en el mundo).

Ni siquiera se sabe -de acuerdo con el autor anterior- si la felicidad es causa o consecuencia. Según las conclusiones de Sonja Lyubomirsky basadas en 225 estudios experimentales con más de 275.000 participantes, las experiencias positivas de nuestras vidas -buena salud, economía desahogada, etc...- contribuyen parcialmente a la felicidad de la gente; pero también la gente feliz parece procurarse más experiencias satisfactorias: es decir, que ser feliz ayuda a generar mejores resultados. Este tema está ya más que demostrado en el campo de la salud: la buena salud ayuda a ser feliz, pero también es verdad

Una solución ideal -muy aplicada en el campo empresarial- sería aplicar la técnica del «benchmarking», que consiste en medir el rendimiento de un sistema o componente de un sistema, frecuentemente, en comparación con competidores más duros o aquellas compañías reconocidas como líderes en la industria.

que la gente feliz enferma menos, y sana antes.

No sé cómo explicarlo, y ya se vé que la definición no es fácil, pero, para mi, la felicidad es eso que debería ocurrir, al menos de cuando en cuando, mientras la vida pasa. Su ausencia durante periodos prolongados nos puede sumir en un abismo en el que, según los que lo han sufrido, cuesta respirar y la vida se apaga.

A la felicidad por el "benchmarking"

Caminar por la senda del virtuosismo no debe ser fácil, y tampoco lo es trabajar en el aspecto trascendente. Ambas tareas parece que, por otra parte, llevan aparejado un cierto carácter contradictorio con el hedonismo: la virtud y la trascendencia no parecen llevarse bien con el placer por el placer. Pero todos forman parte de la felicidad...

Entonces, ¿cómo perseguirla? Una solución ideal -muy aplicada en el campo empresarial- sería aplicar la técnica del «benchmarking», que consiste en medir el rendimiento de un sistema o componente de un sistema (o productos, servicios o prácticas), frecuentemente, en comparación con competidores más duros o aquellas compañías reconocidas como líderes en la industria. Aplicado a nuestro caso, la cuestión sería: ver cómo son las personas felices, para intentar parecemos a ellas.

El problema es que, según Eduardo Punset, uno de los descubrimientos mas importantes de la neurología moderna ha sido descubrir que la gente toma decisiones en función de lo que cree, y no en función de lo que vé (curioso, ¿verdad?). Si eso es así, haría falta algo que hiciera evidente cómo es la gente feliz, para que actuásemos en función de lo que veamos.

Hace poco cayó en mis manos el «Informe de la felicidad». Se trata de un trabajo patrocinado por Coca-cola y dirigido por Punset y un equipo directivo y académico. Está basado en más de 3.600 encuestas realizadas por 121 entrevistadores y 18 supervisores de campo a residentes en España de entre 18 y 65 años. Persigue analizar qué componentes se dá en la gente que se declara feliz. Me encantó.

Me encantó por lo simple de las conclusiones. Es decir, que ser feliz está al alcance de todos. El informe concluye que la felicidad no tiene género, y la percepción varía con la edad (los poco felices se concentran en la franja de los 35 a 55 años, cuando la vida se complica). Tener pareja e hijos y no vivir sólo también se revela importante, lo cual debería hacernos pensar qué tenemos que hacer para que ésta situación se dé o, de darse ya, perdure. Ya lo dice la canción... Tres cosas hay en la vida: salud, dinero y amor. La salud se revela como el aspecto más importante (37%) seguido muy de cerca por el amor (32%) y algo mas lejos del dinero (17%), si bien hombres y mujeres calibran de distinto modo éstos dos últimos componentes (en relación a los hombres, las mujeres parecen dar mas importancia al amor y menos al dinero). En el terreno del amor, destaca la importancia de la infancia (el cariño y la aceptación incondicional de los hijos por los padres y sentirse orgullosos de los hijos les aporta seguridad y autoestima, y les influirá en la percepción de la felicidad el resto de sus vidas). El 87% de los que se declaran muy felices tienen pareja. La familia también se revela como una institución básica para ser feliz. Una vez más, ¿qué debemos hacer para que perdure?

En relación al trabajo, proporcionan más

felicidad las actividades creativas, las acordes con la formación del interesado, las intelectuales, y las que se realizan de cara al público. Las relaciones en la empresa y sentirse reconocido son las variables más importantes. Es imprescindible dedicar tiempo al ocio: disfrutar de las vacaciones y viajar en compañía de la familia es habitual entre la gente que dice ser muy feliz, así como leer libros, oír música, o ir al cine o al teatro. ¿Trabajamos suficientemente ambos apartados?

También se estudió la variable del aspecto físico. El 75% de los muy felices se siente satisfecho con su físico y el 77% no cambiaría nada, aunque pudiera. Pero la conclusión más importante en éste capítulo es que no importa tanto el aspecto físico que se tenga como estar satisfecho con él y aceptarse...

Y, por último, las pequeñas cosas de la vida. Entre ellas destacaré que los muy felices disfrutaban saliendo de compras, celebrando las fechas señaladas, repartiendo cariño (esto me recuerda que un amigo mío dice a sus hijos que los besos están para regalarlos), son ahorradores, disfrutaban de la Navidad, les gusta reciclar, les preocupa el medio ambiente, disfrutaban haciendo regalos, durmiendo la siesta, paseando por la ciudad, comiendo y son agradecidos. De nuevo, ¿Cuántas de éstas cosas - u otras que al lector parezcan relevantes- practicamos?

La felicidad hay que trabajarla. Y ello implica dedicar medios, sobre todo tiempo y atención, a su cultivo. A las cosas que importan. Si éste artículo sirve para que el lector piense en ello, ya habrá cumplido su misión. Habiendo tanto en juego, cualquier pequeño avance en el terreno de la felicidad se tornará de lo más beneficioso.