

# PURA FELICIDAD

Ser feliz es saludable

Albert Figueras



# Pura felicidad

Ser feliz es saludable

Albert Figueras



Primera edición en esta colección: noviembre de 2012

© Albert Figueras, 2012

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2012

Plataforma Editorial

c/ Muntaner 231, 4-1B – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

[info@plataformaeditorial.com](mailto:info@plataformaeditorial.com)

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

Diseño de portada:

Mil Vueltas

Depósito Legal: B. 7.097-2013

ISBN: 978-84-15880-02-8

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

«La verdadera felicidad es consecuencia de la búsqueda de un sentido y un propósito a la vida.»

Gary T. Reker, profesor emérito,  
Universidad de Trent (Canadá)

«La puerta de la felicidad se abre hacia dentro y hay que retirarse para abrirla; si la empujas, la cierras.»

Søren Kierkegaard

# Contenido

Portadilla

Créditos

Citas

Prólogo de Carlos Chaguaceda

Nota preliminar

Sawasdee

Primera parte

1. ¿Pero cómo se puede hablar de felicidad con la que está cayendo?
2. Medir la felicidad
3. Lo que nos sucede cuando nos sentimos bien

Segunda parte

4. Por qué ser feliz es saludable. Las razones médicas
5. El mejor obsequio: regalar felicidad a los demás

Epílogo

6. Ser feliz no es ninguna utopía

I Congreso Internacional de la Felicidad

Instituto Coca-Cola de la felicidad

La opinión del lector

## Prólogo

La sabiduría popular, la que arranca de la experiencia próxima, cercana y construida a través de experiencias vividas hace ya tiempo, consagró la idea de que tener buena salud ayudaba a ser feliz. De hecho, cuando desde Coca-Cola abordamos el primer estudio científico sobre los españoles y la felicidad, una de las conclusiones fue que para nuestros compatriotas, esta se produce como resultado de un equilibrio entre salud, dinero y amor, casi como si el resumen de una vida buena se encontrase en la letra de una canción.

Pero el triángulo que se podría formar con esos tres lados no sería equilátero, sino que iría variando acomodándose a las diferentes etapas de nuestra existencia, donde nuestras prioridades se ven condicionadas por nuestro momento vital. No se trata de hacer un resumen de aquel trabajo impresionante en el que contamos con la tutela de Eduardo Punset y la colaboración de Carmelo Vázquez, catedrático de psicología positiva de la Universidad Complutense, sino de invitarte a que lo consultes para compartir lo mucho que allí aprendimos y que ha dado lugar a varios informes científicos que se encuentran disponibles en la web [www.institutodelafelicidad.com](http://www.institutodelafelicidad.com).

Por ofrecer un pequeño anticipo de lo que ahí puedes encontrar, comprobarás cómo el peso de la salud en el bienestar emocional de los encuestados crece conforme estos van avanzando en edad, ya que –salvo casos extremos– un adolescente entiende que gozar de una buena condición física en el más amplio sentido es, simplemente, lo que toca y no es que no la valore, sino que la da por sobreentendida. Una ilusión de la que nos va despertando el paso de los años, y por eso, conforme vamos cumpliendo estaciones, tomamos conciencia de su relevancia, para acabar situándola por encima de todo lo demás.

Si habláramos de la historia de la ciencia, esta se ha dedicado desde siempre a trabajar en esta dirección. La medicina, la química, la investigación de tratamientos reparadores o preventivos –desde remedios naturales a la penicilina y el resto de los antibióticos o las vacunas– han recorrido un camino que arranca miles de años atrás en el tratamiento de las enfermedades, de los males físicos, del mal funcionamiento del cuerpo, sus órganos o sus articulaciones, y que día a día se perfecciona hasta extremos que nos parecen de ciencia ficción, como es que se pueda intervenir quirúrgicamente un feto en el vientre de su madre<sup>[1]</sup> para corregir una disfunción.

Miremos donde miremos, la medicina en todas sus disciplinas ha alcanzado un desarrollo, una sofisticación y una generalización impensables, y lo que todavía nos

queda por conocer. La lucha por extender el derecho a disfrutar de esos derechos tiene aún un recorrido enorme por delante, sin olvidar que millones de personas siguen muriendo en el mundo por enfermedades producidas por la falta de higiene, la contaminación del agua y males que en los países desarrollados se solucionaron hace siglos. Soy optimista y suscribo las tesis de Steve Pinker (*The better angels of our nature*) de que la humanidad avanza en un sentido positivo y que, pese a lo mucho que queda por hacer para lograr un mundo ideal, la historia de la humanidad es un avance en la buena dirección, aunque a veces a todos nos gustaría una velocidad mayor. En este sentido conviene recordar que, según un informe presentado por Unicef en septiembre de 2012, la mortalidad infantil en el planeta se ha reducido un 41% en las dos últimas décadas, siendo –insisto– intolerable que enfermedades contra las que existen remedios puedan producir aún una sola muerte.

Y para cerrar este inicio recordaré una frase de Schopenhauer, por aquello de revalidar la inteligencia que puede contener la comentada sabiduría popular, y de paso, recordar que las grandes ideas, expresadas con simplicidad y brillantez, ejercen un poderoso influjo. Dice así: «Un mendigo sano es más feliz que un rey enfermo», aunque, como diría el escéptico, toda afirmación tan taxativa pide a gritos un «depende» al final.

## **El camino del cerebro**

En la historia de la ciencia hay grandes nombres que no voy a extenderme en mencionar porque ya sabemos de quiénes estamos hablando, pero también hay personajes que involuntariamente se hacen un hueco en el pie de página de los anales. Uno de estos es Phineas Gage –un trabajador norteamericano de finales del siglo XIX que se ocupaba de compactar las pequeñas cargas explosivas necesarias para ir tendiendo el trazado ferroviario en el estado de Vermont–. ¿Su mérito?, un accidente laboral que duele sólo de pensar en él (cosa de las neuronas espejo, pero ya hablaremos de ello) y la fortuna de sobrevivir al mismo frente a todo pronóstico y casi diría que probabilidad matemática.

La historia es de sobra conocida porque ha sido referida casi en todos los libros de divulgación sobre el estudio del comportamiento humano, y en infinidad de charlas, conferencias y entrevistas, de manera siempre aproximada, nunca idéntica, y se resume en lo siguiente. En una jornada sin nada reseñable cometió un error o algo pasó, de forma que, al compactar (golpear de manera suave) una de las cargas explosivas con la barra de hierro que era su herramienta de trabajo, algo sucedió que hizo que el explosivo estallase.

Como las leyes de Newton nos enseñaron, la barra salió propulsada como un cohete

entrando por el ojo izquierdo, atravesando el cráneo. En los diferentes relatos, hay pequeñas variantes sobre si se quedó incrustada o atravesó el cráneo de manera limpia, pero eso no es lo relevante, sino que pese a lo aparatoso del accidente –y contra todo pronóstico–, Phineas sobrevivió y se recuperó, pero algo cambió en él para siempre: perdió el control de parte de sus emociones, el control sobre su comportamiento con los demás. Se volvió irascible, tenía arrebatos de agresividad inesperados y su «sociabilidad» quedó perjudicada para siempre (aunque recientemente he leído algo al respecto diciendo que al final de sus días, ya en otro oficio, recuperó el perdido «autocontrol»).

Toda esta historia tiene su relevancia porque, a partir de ella, y aplicando el método científico y la curiosidad (que es, seguramente, uno de los motores esenciales del progreso humano), se constató que el cerebro es el centro que regula las emociones y que cuanto nos pasa, a nivel consciente e inconsciente, tiene su reflejo en él y, a la inversa, está condicionado por él.

De la constatación empírica y traumática de Phineas Gage al atlas completo del cerebro humano se ha recorrido un largo camino espectacular en poco más de un siglo y medio. A finales de septiembre de 2012 la revista *Nature* llevaba a su portada (todo un honor y reconocimiento en sí mismo) el trabajo de Michael Hawrylycz y su equipo de la Universidad de Edimburgo que han denominado Allen Human Brain Atlas. La principal conclusión del mismo es que el 84% de los genes tiene su expresión en el cerebro.

Cómo este equipo de la universidad escocesa ha logrado determinar esta proporción es, en sentido inverso, casi tan sorprendente como que el hombre del tendido férreo no muriese en el accidente. Han estudiado el cerebro de dos hombres sanos (y vivos, que conste) mediante la evaluación comparativa de cerca de mil subdivisiones de la masa encefálica de estos voluntarios estudiadas a través de 60.000 sondas de expresión génica.

Las referencias permitirán a los que sientan curiosidad avanzar más en el conocimiento de los casos mencionados, porque para seguir avanzando nos basta quedarnos con varias ideas simples. El cerebro es un órgano precioso y diferenciador, cuya importancia se mide si se tiene en cuenta que supone (tomo los datos de Ignacio Martínez, *El primate que quería volar*, Espasa) aproximadamente el 2% del peso del cuerpo humano y, en cambio, su consumo energético supone el 20% del total de gasto energético y de oxígeno de un individuo. Esto es, «gasta» diez veces más de lo que pesa, lo que quiere decir que es un «motor» de alto consumo y, por supuesto, rendimiento. El mismo Martínez subraya que en términos de «encefalización» (relación entre el tamaño del cerebro y el peso corporal en las diferentes especies de mamíferos) nuestro cerebro es siete veces mayor de lo que nos correspondería por nuestro peso corporal.

La importancia del cerebro es tal que es lo que nos hace esencialmente diferentes de las demás especies existentes y, en el camino de nuestra evolución, hemos sabido como

especie modificar nuestra anatomía para preservar y garantizar que esa ventaja cerebral se mantiene y es compatible con otra característica única como es el bipedismo. Es impresionante cómo con inteligencia y lógica, al alcance de cualquier lector novel, explica esta relación Juan Luis Arsuaga (también premio Príncipe de Asturias y muchas otras distinciones y reconocimientos más, amén de ponente del II Congreso de la Felicidad que promovimos desde el Instituto) en su libro más reciente, *El primer viaje de nuestra vida* (Temas de Hoy).

El cerebro rige y gobierna nuestra vida, y lo más maravilloso de todo, como explica Antonio Damasio (reconocido por el Premio Príncipe de Asturias y probablemente el más significado neurocientífico, que ejerce en la Southern University de California, donde también dirige el Instituto del Cerebro y la Creatividad), es que es el órgano que es capaz de crear la autoconciencia, regalarnos –o construir– la idea de quiénes somos y de qué manera somos seres diferentes –pero conectados– a todos los demás. Leer *Self comes to mind* es una obligación y una delicia para todos aquellos que quieran avanzar en la realidad del órgano alojado en nuestro cráneo.

Al margen de las citas y referencias científicas para ayudarnos a entender que el trabajo en esta área de la investigación es, para muchos, la nueva frontera del conocimiento, que suele decir el ya mencionado Punset, basta para los noveles entender que el cerebro no es uno, sino tres, o quizás, dicho con mayor precisión, que bajo el concepto «cerebro» englobamos una triple realidad.

Esa realidad se ha ido construyendo a lo largo del camino evolutivo del *Homo sapiens*, pero cada nueva parte se ha ido añadiendo, superponiéndose a lo ya existente, sin anularlo, conviviendo e interactuando de maneras muy diversas. Es como un ordenador antiguo al que se le han ido añadiendo piezas cada vez más complejas y sofisticadas, con la particularidad de que, en muchas ocasiones, lo nuevo no anula lo ya existente, que sigue manteniendo un papel preponderante en todo lo que se refiere a las emociones.

En este libro se habla mucho y bien de estos asuntos, con lo que, sintetizando, podríamos quedarnos con la idea de que coexiste el cerebro reptiliano (que regula las funciones de supervivencia), el paleomamífero (que gestiona las respuestas del cuerpo frente a los estímulos emocionales) y la corteza cerebral, la parte que gobierna las funciones superiores, capaz de analizar e interpretar, de inventar, de soñar y de crear, en suma, las capacidades racionales que nos diferencian del resto de las especies.

## **La fuerza de las emociones**

El cerebro racional, empujado por la curiosidad o la intuición, de la especie humana nos

ha llevado a un grado de conocimiento de todo lo que nos rodea difícil de calificar, desde la vida de los microorganismos al origen del universo, y ha sido capaz de alumbrar la Capilla Sixtina, el *Quijote*, o de ingeniárselas para llevar un hombre a la Luna.

Pero todos, los que leemos estas líneas y quienes consiguieron hacer avanzar a la humanidad con sus descubrimientos, estudios u obras, tenemos reacciones automáticas, instintivas, emocionales que se rigen por mecanismos que no acuden a la voluntad o a la razón para ponerse en marcha. Suceden, probablemente, porque son las respuestas que necesitamos –o hubiéramos necesitado– para asegurar nuestra supervivencia.

Las emociones son numerosas y cada una presenta un grado de activación diferente, pero podemos agruparlas en positivas o negativas, en función de que la recompensa que busquen sea un premio o evitar un peligro. Puede que estos conceptos no resulten muy científicos, pero a lo largo del libro se precisan más y aquí sólo pretendemos dar un marco global.

El miedo, la angustia, el placer, la satisfacción, la rabia son emociones que procesa nuestro cerebro más antiguo (reptiliano) cuando capta diferentes estímulos y esto genera una respuesta del organismo de la que sólo somos conscientes cuando ya se ha producido. Mario Alonso Puig, médico, escritor de éxito y divulgador científico que ha trabajado con el Instituto de la Felicidad en numerosas ocasiones, lo explica en sus libros con gran claridad y a él le debo también mi interés por estos asuntos.

Aquí entra en juego la amígdala (en realidad tenemos dos, una en cada hemisferio cerebral), que es el centro que regula la respuesta en situaciones de amenaza o miedo y que a través del sistema nervioso simpático altera las condiciones de nuestro organismo sacrificando el equilibrio en aras de una respuesta que nos ayude a la supervivencia.

José María Bermúdez de Castro, el director de las excavaciones de Atapuerca junto a Arsuaga y Eudald Carbonell, lo explica muy bien en *La evolución del talento* (págs. 218 y 219). La amígdala pone en funcionamiento el hipotálamo y de ahí el llamado sistema límbico que controla de manera involuntaria la musculatura, las glándulas y los vasos sanguíneos. Y en paralelo, a través de la conexión con la hipófisis se ordena la liberación de diferentes hormonas y, en especial, de la hidrocortisona o cortisol, que se ha hecho acreedora al nombre de hormona del estrés.

El cortisol es necesario y útil para el organismo, tiene un papel regulador del mismo y actúa como reparador de tejidos, pero si la sensación de peligro se prolonga puede acabar por convertirse en una especie de veneno que actúe desde dentro y dañe los tejidos que en situaciones de equilibrio ayuda a preservar. O, como subraya Mario Alonso Puig en *Reinventarse* (Plataforma Editorial, 2010), contra la telomerasa que protege nuestros genes y ocasionar daños irreparables.

El estrés es una amenaza para nuestra salud y también para nuestra felicidad. Amén de

lo esbozado en párrafos anteriores, cabe subrayar que todos necesitamos una cierta dosis de adrenalina para estar motivados y afrontar los desafíos de nuestra vida diaria. Tenemos que «sentir» algo para que nuestro cuerpo se active y esté en las mejores condiciones para afrontar un «desafío», sea este un examen, una reunión o una cita amorosa.

Sin la amígdala estaríamos privados del radar que alerta de los peligros, como dice Daniel Goleman, y eso sí que sería un riesgo para nuestra supervivencia. Asumiendo que este mecanismo es insustituible, hay que recordar que es impreciso, se equivoca con frecuencia y tiende a la sobreactuación, y por eso es necesario intentar reaccionar con rapidez y procesar desde el neocórtex (el cerebro racional) la situación para valorarla y retomar el equilibrio cuanto antes.

## **La felicidad es social**

Ya nadie duda de que la gestión que hacemos de las emociones tiene una incidencia directa en nuestra sensación de bienestar y en las propias reacciones fisiológicas de nuestro organismo. Hace años parecía que la felicidad fuese un sentimiento reservado a los protagonistas de la novela romántica del XIX o a la moraleja de los cuentos infantiles y aquellos que, tomando inspiración en la psicología positiva, como siempre ha hecho el Instituto de la Felicidad, eran vistos con cierta desconfianza o condescendencia desde muchos estamentos.

Los trabajos de todos los autores citados han contribuido enormemente a poner de relieve la importancia de las emociones en las reacciones fisiológicas del organismo, y ahora prestigiosas universidades de todo el mundo generan una cantidad ingente de estudios sobre la correlación entre la felicidad y la salud, entendiendo esta como el bienestar equilibrado de nuestro cuerpo.

De ninguna manera se trata ahora de dar un salto excesivo y acientífico y afirmar que desde las emociones se puede «sanar» el cuerpo dañado, recuperar un órgano o corregir una disfunción. No es cierto, y conviene advertir frente a algunas ruidosas escuelas de pensamiento, con predicamento más en los medios que en los libros de ciencia, que aseguran que con una sonrisa todo se puede curar.

Pero junto a la precaución necesaria frente a los vendedores de remedios rápidos para cualquier enfermedad o al exceso de entusiasmo ante algunos logros ciertos, hay que subrayar y felicitar de los avances dados por investigadores y universidades dignos de la mayor credibilidad. De las decenas de estudios a los que podríamos referirnos mencionaré sólo dos, uno avalado por la Harvard Medical School y otro por la revista

*The Lancet*, que reflejan, respectivamente, la incidencia del optimismo en la salud y, en sentido opuesto, cómo el estrés perjudica nuestro bienestar.

Así, Laura Kubzansky, profesora de la Facultad de Medicina de Harvard, ha concluido que tener una actitud positiva es mucho más beneficioso para nuestro organismo que «simplemente no estar deprimido», y en un trabajo publicado en 2007 con datos de 6.000 hombres y mujeres de entre 25 y 74 años –a los que se había monitorizado durante veinte años– llegó a la conclusión de que el optimismo reduce (*appears to reduce*) el riesgo de sufrir enfermedades coronarias.

Y en sentido contrario, la prestigiosa revista *The Lancet* ha hecho público un estudio que confirma algo que la mencionada «sabiduría popular» de la que hablábamos al inicio de este prólogo ya daba por sentado, que el estrés laboral dispara el riesgo de infarto. Se trata de una investigación realizada en siete países europeos con datos de 200.000 personas.

En el mes de septiembre de 2012 el médico y catedrático, amén de excelente comunicador y buena persona, Jesús Sánchez Martos ha dirigido un encuentro en la Universidad Menéndez Pelayo sobre este asunto: «Influencia de la felicidad en el estado de la salud», en el que ha contado con el apoyo de Javier Urra, psicólogo experto en temas de infancia y a quien también le son aplicables los calificativos anteriores.

Y en él todos los ponentes, desde Elsa Punset a Elaine Fox, de Javier Sádaba a Carmelo Vázquez, pasando por el propio autor de este libro, Albert Figueras, defendieron la importancia que tiene el optimismo, el control emocional ante las agresiones externas, y la positividad frente al inesperado discurrir de la vida como una de las claves para conseguir la felicidad. Y, yendo más allá, muchos subrayaron cómo estos buenos hábitos se pueden trabajar o fortalecer tanto en una dimensión individual como en nuestras relaciones sociales, laborales o, como insistía Sánchez Martos, en las relaciones entre médicos y pacientes.

Las páginas que siguen a este prólogo son un excelente compendio de informes, datos y estudios que demuestran que, como se dice en la portada, «ser feliz es saludable», contados de manera amena e ilustrativa y, sobre todo, de una manera que incita a querer saber más, un camino que nunca se acaba.

En el mes de abril de 2012 hemos organizado el II Congreso de la Felicidad, una iniciativa que reunió en Madrid a cerca de 1.500 personas deseosas de oír, debatir y aprender, que supo poner en primera línea el interés que las emociones y su estudio suscitan en esta sociedad tan atribulada de problemas materiales.

Ahí estuvieron diecinueve ponentes<sup>[2]</sup> que, desde los más diversos ángulos y enfoques, coincidieron todos ellos en varios aspectos: para ser felices necesitamos a los demás, la felicidad de los demás y también el equilibrio en nuestra relación con la

naturaleza y el mundo que nos rodea.

Coca-Cola tiene un espíritu optimista desde que naciera hace 126 años y desde siempre ha sabido transmitir y comunicar esa visión positiva a millones de personas en todo el mundo. En 2008, en España, nació el Instituto de la Felicidad, una iniciativa que ha sido replicada hasta ahora en países tan diferentes como Portugal, Alemania o Chile y hace sus pinitos en Francia, en países del este de Europa y próximamente se va a lanzar en China. Una razón de esperanza para nosotros por el doble motivo de que extender lo aprendido siempre es gratificante y más si conseguimos que una iniciativa española sea capaz de demostrar que, con todas las dificultades que tenemos por delante, este país merece la pena.

Carlos Chaguaceda  
Presidente del Instituto Coca-Cola de la Felicidad

---

[1.](#) «Nace el primer bebé en Europa sometido a cirugía fetal para corregir la espina bífida», *El Mundo*, 10 de setiembre de 2007.

---

[2.](#) Luis Rojas Marcos, Mario Alonso Puig, Carmelo Vázquez, Eduardo Punset, Rafael Matesanz, Juan Luis Arsuaga, Matthieu Ricard, Sor Lucía Caram, Jaume Sanllorente, Milagros Pérez Oliva, Alejandra Vallejo-Nájera, Antonio San José, José María Íñigo, Almudena Armijo, Blanca López Ibor, Javier Urra, Javier Sádaba, Jesús Sánchez Martos y María Jesús Álava.

## *Nota preliminar*

En diciembre de 2011, Herman van Rompuy, presidente del Consejo Europeo, mandó una carta a un centenar de líderes políticos en la que les deseaba un feliz año 2012. Lo curioso es que acompañaba sus dos folios con un libro cuyo título llama la atención, porque uno esperaría que mandatarios como Obama, Merkel, Rouseff, Monti, Cameron o Putin recibiesen un buen tratado de política económica o de gestión de la pobreza. Sin embargo, Van Rompuy les regaló un ejemplar de *El libro mundial de la felicidad*; en su misiva decía:

Aparte de felicitarnos el Año Nuevo, quiero pedirnos, como líderes del mundo, que convirtáis la felicidad y el bienestar de las personas en una prioridad para 2012. [...] El pensamiento positivo ya no es cosa de aventureros, soñadores e ingenuos impenitentes. Científicamente se puede decir que la psicología positiva influye sobre la calidad de vida. Están en juego la felicidad y el bienestar no sólo de las personas, sino también de los grupos, las organizaciones y los países.

Tras rogar encarecidamente a los líderes mundiales que tuviesen en cuenta estas consideraciones, añadía:

Las personas que piensan positivamente ven más oportunidades, tienen un mejor desempeño, poseen mayor resiliencia, toman decisiones correctas más a menudo, negocian mejor y tienen mayor confianza en sí mismas. En resumen, dan más esperanza a los demás porque ellas mismas la experimentan. Para liberar esta energía positiva, las personas requieren oxígeno. La sociedad puede ofrecer este oxígeno.

En 2012, pedir a los gobernantes del mundo que promuevan la felicidad de las personas es algo que, afortunadamente, empieza a considerarse «normal»; cada vez son menos los que, al hablar de bienestar o de emociones positivas, fruncen el ceño o piensan que se trata de una docena de ideas muy «zen», muy «*new age*», de una pandilla de inocentones que no tocan de pies en el suelo. Pero todavía quedan algunos.

Martin Seligman abrió las puertas del pensamiento positivo y sus beneficios en 1998; desde entonces, y gracias a entusiastas seguidores como Tal Ben-Shahar –que continúa defendiendo esta aproximación a las emociones desde la Universidad de Harvard–, las cosas han empezado a cambiar en algunos ámbitos como la gestión de personas o el ambiente de trabajo; esperemos que, en breve, también influya sobre la manera de gobernar y de hacer política.

En la frase anterior quizás ha encontrado a faltar un elemento que olvidé a propósito: la **salud**. Efectivamente, cada vez hay más pruebas científicas que demuestran que la felicidad también es saludable. De esto nos ocuparemos en las páginas siguientes.

«¡Ah, la felicidad depende de cosas tan pequeñas...!»

Oscar Wilde, *El ruiseñor y la rosa*

Bronnie Ware es una mujer australiana bastante especial. Puede encontrarla en MySpace –donde interpreta sus propias canciones en el álbum *Sun Showers*– o como directora de un curso que se titula *Songwriting for healing*, una mezcla de taller de crecimiento personal con un seminario de escritura musical. Ahora bien, he querido empezar un libro sobre la felicidad y la salud presentando a Bronnie porque, además de cantante, trabaja en cuidados paliativos, una profesión a la que llegó tras dar tumbos por unos cuantos empleos (entre otros, la banca) que no terminaban de satisfacerla. Fruto de esta experiencia acompañando a personas que viven sus últimos momentos de la vida, escribió un libro titulado *Los cinco principales lamentos de las personas que van a morir*; [\[1\]](#) como idea, me parece estimulante, porque la conversación de una persona que sabe que le queda muy poco de vida con quien le está cuidando puede acercarse bastante al sentimiento auténtico.

Los cinco lamentos más frecuentes que Bronnie Ware recoge en su libro no tienen nada que ver con lo que podría esperarse. Por ejemplo, nadie se queja de dolor, ni por padecer una dolencia todavía no asumida; les saben mal otras cosas de mayor calado. Veamos cuáles son:

1. «Me gustaría haber tenido el coraje de vivir una vida auténtica conmigo misma, no la vida que otros esperaban de mí.»
2. «Desearía no haber trabajado tan duro.»
3. «Desearía haber tenido la valentía de expresar mis sentimientos.»
4. «Me gustaría haber estado más en contacto con mis amigos.»
5. «Desearía haberme permitido ser más feliz.»

Dicho de otro modo, autenticidad, identificar correctamente las emociones, no dejar que el trabajo se convierta en una especie de tapadera de carencias en otros ámbitos de la vida y cultivar mejor las relaciones sociales, cuatro aspectos que son, también, la conclusión de muchos de los artículos publicados en la última década por quienes estudian la conducta y la personalidad desde la perspectiva de la psicología positiva, aquella que, en

lugar de centrarse en las enfermedades, analiza qué distingue a las personas que se sienten bien.«Felicidad» es una palabra con múltiples matices, utilizada tanto en poesía como en el mercado o en el transporte público, pero, sobre todo, es una palabra a la que cualquier ser humano hace referencia en un momento u otro en ese discurso interior que constituye el hilo de la vida.

Hace algunos años, ante la corriente de positivismo y la proliferación de afirmaciones que parecían un tanto peregrinas en titulares de prensa, cierto tipo de libros y algunas filosofías, empecé a buscar si existían fundamentos científicos o clínicos para poder sustentar esa palabra mágica, volátil y, a veces, tan mal empleada que es «felicidad», una palabra que, en ocasiones, parece gastada. Uno de los textos que me animó a profundizar en este asunto fue un reportaje del semanario brasileño *Época* que leí en la sala de espera de algún aeropuerto en 2006. Se titulaba «Cómo pasar de los 100. En Brasil ya hay casi 25.000 centenarios. ¿Cuál es su secreto?».

Desde la década de 1960, la esperanza de vida de Brasil ha aumentado 25 años; según los datos del censo de 2010, es de 73,1 años. La autora de este reportaje viajó a los cinco estados del país con una expectativa de vida superior a la media, identificó a varios centenarios y les planteó una única pregunta: «¿A qué atribuye su longevidad?».<sup>[2]</sup> De nuevo, llaman la atención las causas por las que los propios protagonistas creen que viven más:

- «continuar trabajando y sentirme útil»,
- «mantener una vida social activa»,
- «hacer ejercicio», o
- «adoptar una dieta sana».

En ningún caso se hace referencia a cosas como «tener dinero», «ser propietario de una casa de ensueño», ni «conducir un descapotable».

«El secreto de la longevidad está en la alegría», afirma otro de los entrevistados, pero ¿qué nos hace reír?, ¿qué nos hace sentir bien?, y, sobre todo, ¿tiene esto alguna trascendencia sobre la calidad de vida y la salud, o simplemente es algo que mejora el humor?

No es fácil definir la felicidad. Intentaremos hacerlo en el segundo capítulo, porque si queremos analizar el impacto de algo sobre la salud, antes debemos acotarlo y saber cómo es posible medirlo de una manera objetiva y replicable. Sin embargo, teniendo en cuenta el convulso contexto económico y social en el que buena parte del mundo está inmerso desde septiembre de 2008, es preciso justificar que sí podemos hablar de

felicidad aquí y hoy, a pesar de todo.

Grandes encuestas poblacionales como las que lleva a cabo el Instituto Coca-Cola de la Felicidad o la consultora Gallup han permitido concluir que hay diferencias importantes en las cosas que hacen «felices» a las personas de distintos países, independientemente de la situación económica. Por este motivo, el primer capítulo lo dedicaremos a dilucidar estos aspectos previos y, sobre todo, a saber qué queremos decir al hablar de felicidad y diferenciarlo de lo que el médico norteamericano Ronald Dworkin definió como la «felicidad artificial», esa manera de vivir de la «clase feliz» a base de drogas y fármacos como los antidepresivos y un estilo de vida basado en la búsqueda compulsiva de un bienestar vacío a través de cosas materiales. La idea subyacente a la felicidad saludable la resumió muy bien el psicólogo canadiense Gary Reker con la frase:

Las personas más felices no necesariamente tienen lo mejor de cada cosa; sencillamente, hacen que todo lo que tienen sea lo mejor.

A primera vista puede parecer difícil que un tipo de personalidad o una manera de vivir acaben teniendo efectos clínicamente relevantes sobre el organismo o constituyan un factor de riesgo que acabe produciendo, por ejemplo, un infarto de miocardio. Ahora bien, si nos adentramos en la intimidad de las células y la química de las emociones, comprenderemos enseguida que existe un sustento fisiológico para relacionar felicidad y salud. En el tercer capítulo se describe este fundamento químico en cuatro grandes rasgos, sólo para saber qué sustenta las afirmaciones posteriores.

Ahora sí podemos adentrarnos en la segunda parte del libro, que incluye una revisión crítica de los principales estudios sobre los efectos de la felicidad en la salud de las personas, tanto en la longevidad como en aspectos específicos (la salud cardiovascular o la diabetes, por ejemplo). Este es el propósito del texto, comprobar hasta qué punto es cierta la hipótesis de partida.

Ya le adelanto que sí es posible medir los efectos del bienestar subjetivo sobre la salud. Entonces, lo lógico debería ser dar el paso siguiente, porque la felicidad entendida del modo que se plantea aquí no tiene por qué ser ninguna utopía. Si los gobernantes acaban comprendiéndolo a partir de iniciativas loables como las del presidente del Consejo Europeo y consiguen potenciar actitudes de Estado como la de Bután y su «Felicidad Interior Bruta», eso podría allanar el camino; sin embargo, no olvide que la felicidad es una tarea colectiva: la manera en que usted se siente depende en parte de usted, al tiempo que usted también influye sobre la felicidad de quienes le rodean. Tener un mundo más feliz (y más saludable) es una meta colectiva que debemos ir alcanzando con el esfuerzo

de todos.

Es decir, sí, está demostrado científicamente que ser feliz es un factor protector que contribuye a que estemos más sanos. Ahora bien, tiene que ser ese bienestar subjetivo, esa felicidad que aportan las cosas pequeñas y sencillas –es decir, todo lo que se encuentra en las antípodas de la felicidad artificial y artificiosa.

Me gusta referirme a lo que aporta bienestar con el nombre de *Vitamina F*, por el significado de la palabra «vitamina», ese conjunto de sustancias naturales imprescindibles para la vida sana, que hay que ingerir normalmente en cantidades pequeñas. Me gusta la idea «imprescindible para la vida saludable», el concepto «natural» –que se contrapone a la artificialidad–, y que se requiera en cantidades pequeñas.

La hipótesis central de este texto es que el hecho de ser feliz tiene consecuencias positivas sobre la salud, algo que demostramos a partir de una revisión exhaustiva de los estudios clínicos mejor diseñados que se han publicado en los últimos años en revistas médicas. «Ser feliz» (*Vitamina F*) podría considerarse, por tanto, algo que contribuye a tener una mejor salud, igual que la vitamina A ayuda a evitar la ceguera nocturna o la C evita el escorbuto.

Llegados a este punto, una tarde de verano estábamos reunidos con el equipo del Instituto Coca-Cola de la Felicidad para dar vueltas al título que mejor podía resumir estas páginas. De pronto, Jordi Nadal nos miró y dijo: «Pura felicidad». ¡Ahí estaba! «Pura», por auténtica, por simple, por natural y honesta; «pura» como antónimo incluso de «artificial».

Así que ¡bienvenido al mundo de la *Pura felicidad*! O, como dicen en el sudeste asiático: ¡*Sawasdee*!

En Tailandia, una de las primeras cosas que enseñan al forastero es a saludar. Para ello, se juntan las manos palma con palma a la altura del pecho, se hace una ligera reverencia y se dice: «*Sawasdee*», con una sonrisa. Esta es una palabra relativamente moderna que, al parecer, deriva del sánscrito *svasti*. Lo interesante es su significado: *sawasdee* quiere decir «felicidad» o «bienestar», que es lo que se desean y se recuerdan al saludarse unos a otros, decenas de veces al día.

Curiosamente, en los rankings internacionales de felicidad nacional, Tailandia obtiene mejor puntuación que Francia o Italia, países más «desarrollados» según los parámetros económicos que todavía barajamos hoy en día. En el libro de Leo Bormans, el economista tailandés Sauwalak Kittiprapas afirma:

Mientras buscábamos la felicidad en el exterior, acabamos descubriendo que la felicidad real se encuentra en nuestro interior.

Hablemos de ella.  
*¡Sawasdee!*

Porto Santo – Vilassar de Mar  
Verano de 2012

---

[1.](#) Ware, B., *The top five regrets of the dying*, Hay House, Londres, 2011.

---

[2.](#) Cortes, P., «Como passar dos 100. Já há quase 25 mil centenários no Brasil. Qual o segredo deles?», *Época* (São Paulo), 13 de marzo de 2006.

## Primera parte

«Hermano Galión, no hay quien no quiera vivir felizmente, pero cuando se trata de ver con claridad qué hace que la vida sea feliz, la oscuridad los ofusca. Por eso no es nada fácil conseguir una vida bienaventurada hasta el punto de que tanto más se separa de ella quien con más vehemencia la busca.»

Séneca, *De la vida bienaventurada*

# 1.

## ¿Pero cómo se puede hablar de felicidad con la que está cayendo?

El escritor turco Orhan Pamuk, premio Nobel de Literatura en 2006, publicó la historia de Ka e Ipek y sus encuentros amorosos en el entorno político y cultural de la Turquía moderna en el relato *Nieve*. El narrador explica:

Después de hacer el amor, Ka e Ipek se quedaron un rato abrazados sin moverse. El mundo estaba tan silencioso y Ka tan feliz, que le pareció que pasaba mucho tiempo. Sólo por eso, se dejó llevar por la impaciencia y saltando de la cama se acercó a la ventana y miró al exterior. Mucho más tarde pensaría que aquel largo silencio había sido el momento más dichoso de su vida y se preguntaría por qué se había deshecho del abrazo de Ipek y había acabado con ese instante de felicidad incomparable. Respondería a la pregunta diciéndose que lo había hecho a causa de cierta inquietud que le poseyó, como si al otro lado de la ventana, en la calle cubierta de nieve, fuera a ocurrir algo y él tuviera que llegar a tiempo.

No obstante, al otro lado de la ventana no había otra cosa sino la nieve que caía. [...] Más tarde Ka pensaría que había abreviado el momento más dichoso de su vida porque no podía aguantar la excesiva felicidad. Pero en un primer momento tampoco fue consciente de lo feliz que era en la cama entre los brazos de Ipek: había paz en su corazón y era algo tan natural que parecía que hubiera olvidado la razón por la que hasta entonces se había pasado la vida con una sensación mezcla de angustia e inquietud.

Esta historia sucede en la ciudad de Kars, cerca de la frontera entre Turquía y Armenia. Ochocientos kilómetros más al oeste se encuentra Ankara, y ahí es donde vamos a realizar una primera parada.

Ankara es una ciudad antigua; incluso hay un palacio construido durante la Edad de Bronce, hace unos 4.000 años. La leyenda dice que el nombre de la ciudad procede de un sueño; mientras el rey de la Frigia dormía, escuchó una voz que le confió: «Busca un ancla grande en tu tierra y construye una gran ciudad allí. Esta ciudad os llevará felicidad y prosperidad a ti y a sus habitantes». A la mañana siguiente ordenó a sus hombres que saliesen en busca del ancla por toda la península de Anatolia y, efectivamente, la encontraron tierra adentro, en la colina donde hoy se levanta Ankara. La ciudad fue un centro de comercio muy importante entre los siglos VII y V a.C.

A ese rey que trajo la prosperidad a Frigia, realmente le preocupaba hallar la felicidad,

y tuvo que pasar una dura prueba para descubrir de qué se trata realmente. Su nombre era Midas, el hijo de la diosa Ida. El poeta romano Ovidio explica su historia en el Libro XI de *Las Metamorfosis*.

### **El rey Midas como símbolo**

El sátiro Sineo no pudo seguir a Baco cuando se marchó de Tracia con las Bacantes. Midas lo acogió en sus tierras prósperas hasta que se hubo recuperado, y le agasajó con festejos y regalos; diez días más tarde le acompañó hasta el lugar donde se encontraba Baco. Este, agradecido por la hospitalidad del rey, decidió concederle un deseo y Midas, amante de las riquezas, no dudó en pedirle poder convertir en oro todo lo que tocara para alcanzar la felicidad completa.

Al día siguiente, cuando se despertó, el rey empezó a comprobar con regocijo el alcance de su poder. El trigo, las frutas y todos los objetos que iba tocando en su palacio se convertían en oro reluciente. Sin embargo, Midas no tardó demasiado en darse cuenta de que este don le hacía inmensamente rico, pero era, al mismo tiempo, un gran problema: no sólo no podía comer ni beber, sino que cuando fue a acariciar a su gato, lo convirtió en una figura de oro puro. El rey feliz empezó a tener miedo, y la contrariedad al comprobar su desgracia le puso enormemente triste. Cuando lo vio postrado, su hija Zoe corrió a abrazar a su padre y, en el mismo instante en que lo hacía, ella también se convirtió en una estatua de oro.

Este fue el detonante. El rey Midas, incapaz ante su propio poder y tremendamente infeliz, se fue a buscar a Baco de nuevo. Le suplicó que le quitase su poder, pero este le dijo que la única forma de lograrlo era ir a mojarse las manos en el río Páctolo, cerca de la costa egea, y, además, dar todo el oro que poseía en su reino.

Así lo hizo el rey Midas y, al regresar a Frigia, comprobó con gran alegría que Zoe había recobrado la vida, su sonrisa y su voz. El rey volvió a ser feliz, entregó todas sus posesiones y se marchó a una cabaña del bosque. Allí le acontecieron otros hechos remarcables que le fueron enseñando qué es la vida. Pero eso ya queda fuera del propósito de estas páginas.

### **Gasolina, Easterlin y dudas**

El oro no siempre proporciona felicidad. Esto lo dice la sabiduría popular, pero también lo apuntan algunos estudios llevados a cabo en los últimos años por quienes se dedican a

la economía de la felicidad.

A pesar de no ser economista, permítame un breve apunte preliminar, sobre todo para comprender a qué *no* me refiero cada vez que escriba «felicidad» en las páginas siguientes.

La pregunta «¿Qué nos hace felices?» conduce a un ambiguo «Depende» por respuesta que, al analizarlo, deja entrever la riqueza que se esconde detrás de la palabra «bienestar» o «felicidad» y, por tanto, nos permite acercarnos más a su consecución.

Casey Boyd-Swan y Chris Herbst (Arizona State University) acaban de publicar un estudio sobre la relación entre el bienestar subjetivo y el precio de la gasolina en Estados Unidos.<sup>[3]</sup> Desde el año 2000, el precio del carburante en ese país ha aumentado un 151%, y estos autores analizaron la evolución de los precios de la gasolina entre 1985 y 2005 (es decir, antes del gran *crash* de 2008); también midieron los índices de felicidad obtenidos a partir de los datos de una encuesta nacional muy completa. El resultado es que al aumentar el precio de la gasolina se reduce el bienestar subjetivo de la población (un efecto todavía más marcado entre los propietarios de automóviles). Esto, que se ha llamado «ansiedad financiera», conlleva cambios en la manera de vivir (por ejemplo, quedarse más en casa o hacer vacaciones más cortas), lo que se traduce en cómo las personas sienten que es su vida, especialmente en comparación con un tiempo atrás.

Ahora bien, en un país donde el uso del automóvil no sea tan generalizado como en Estados Unidos, los cambios en el precio del combustible quizás no tendrían el mismo impacto, simplemente porque no se trata de un bien tan imprescindible para el desempeño diario. Y de ahí surge la pregunta: «¿Crecimiento económico significa felicidad?».

En la década de 1960 florecieron las teorías «neofilisteas» que propugnaron que las mejores medidas del progreso social y la calidad de vida de las personas eran las económicas. Así, el Producto Interior Bruto (PIB) empezó a popularizarse como equivalente del progreso e, implícitamente, del bienestar social; sin embargo, estudios más profundos y, sobre todo, estudios que, de entrada, no daban por sentada esta hipótesis, lograron demostrar que la asunción es falsa, básicamente porque el PIB es una unidad de medida económica, pero «ciega» a la vida (y a la calidad de vida).<sup>[4]</sup> Sin embargo, había que demostrarlo.

Richard Easterlin es un profesor de economía en la Universidad Southern California con una dilatada carrera académica y científica; en 1974 tuvo el acierto de formularse una pregunta que, como todas las grandes preguntas, generó un largo debate, hizo surgir decenas de defensores y detractores pero, sobre todo, permitió abrir la puerta para empezar a pensar en la economía y las personas de una manera distinta. La pregunta fue,

precisamente: «El crecimiento económico, ¿mejora la felicidad humana?», y su respuesta, un claro y valiente «No».

Puesto que es una conclusión contraria a lo que se creía a ciegas en aquella época, rápidamente se bautizó como «la paradoja de Easterlin» y dio lugar a la aparición de una corriente: la economía de la felicidad. En una entrevista que le hicieron en Londres el 6 de octubre de 2011 explica que, treinta y siete años después de la publicación de su estudio, otros autores han demostrado que, a corto plazo, cierto crecimiento se asocia a mayor bienestar, pero cuando se toman datos a largo plazo, la paradoja sigue siendo cierta.<sup>[5]</sup>

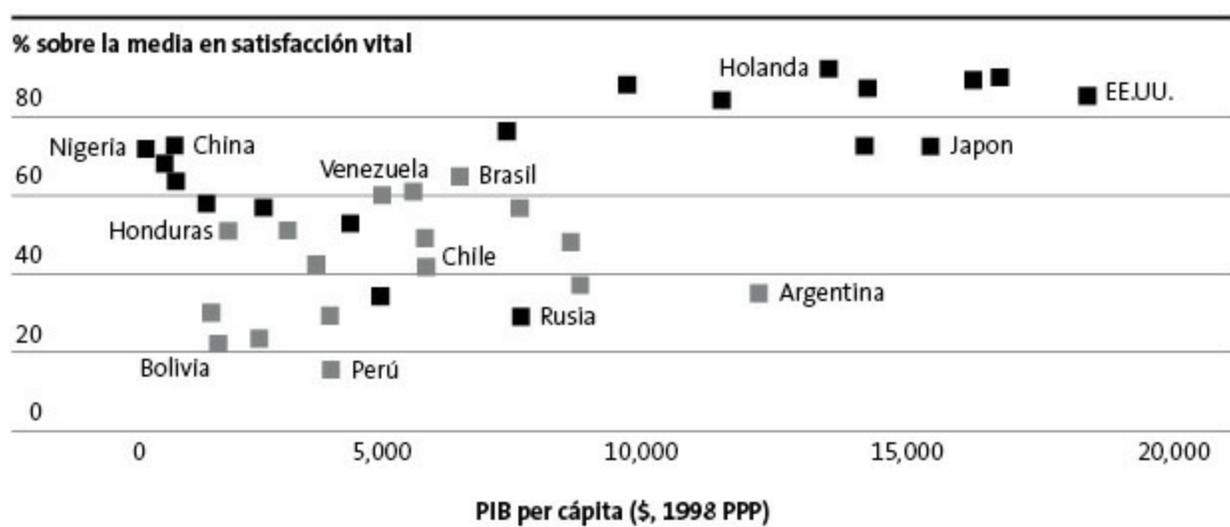
Pienso que dejar que los frutos del crecimiento económico se determinen a partir de decisiones privadas, eso no incrementa el bienestar de las personas. [...] He tratado de demostrar que podemos mejorar el bienestar de las personas mediante políticas públicas, independientemente del crecimiento económico, pero, naturalmente, en la medida en que tengamos mayor crecimiento económico, será más fácil llevar a cabo estas políticas. Por tanto, no se trata de una opinión contraria al crecimiento, sino de tener presente que lo que hagamos con el fruto del crecimiento económico tendrá un efecto sobre la felicidad de las personas; es diferente si lo dejamos todo en manos del mercado y las decisiones individuales, que si hay unas políticas públicas bien hechas.

Carol Graham es profesora de la Escuela de Políticas Públicas de la Universidad de Maryland y escribió el libro *Felicidad alrededor del mundo – La paradoja de los campesinos felices y los millonarios miserables*.<sup>[6]</sup> Comparte la opinión de que los países más ricos (como grupo) son más felices que los más pobres (también como grupo); por tanto, parece que la felicidad aumenta con los ingresos hasta cierto punto, pero no más allá de este punto. A pesar de ello, observa que el bienestar subjetivo de las personas en algunos de los países más pobres sigue siendo elevado. Sugiere que esta aparente contradicción podría explicarse por dos aspectos a tener en cuenta:

- 1. Diferencias en la interpretación de la «felicidad», ya sea por concepto o por cultura:** ¿hablamos de valoración de la vida o de bienestar emocional?
- 2. Diferencias en la percepción:** se ha sugerido que quienes son más ricos podrían tener una valoración sesgada de su propio estado, por el hecho de tener mayor acceso a bienes materiales.

Carol Graham ha realizado varias investigaciones en el área de economía de la felicidad junto con Stefano Pettinato, consultor en políticas de la Oficina Regional para América Latina y el Caribe del Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo. En 2002 publicaron un gráfico ilustrativo al respecto que, por lo menos, hace reflexionar (véase la página siguiente).

## Felicidad e ingreso per cápita en 35 países, 1990



**Fuente:** C. Graham and S. Pettinato, *Happiness and Hardship: Opportunity and insecurity in New Market Economies* (Washington: Bookings Institution, 2002).

**Nota:** El eje vertical mide el % de personas que puntuaron su felicidad por encima del valor neutral (o sea, «feliz» o «muy feliz»), por país. **PIB** = Producto Interior Bruto. **PPP** = Precio Promedio Ponderado

Graham C. Health Aff 2008;27:72-87

© 2008 by Project HOPE - The People-to-People Health Foundation, Inc.

Al hacer comparaciones entre países se observa que los más pobres no son menos felices que los ricos. Es posible que esta paradoja también se explique porque las personas que responden a las encuestas tienden a compararse entre ellas mismas, de manera que en la valoración de la felicidad entran en juego otros factores además del dinero. Es decir, un habitante de Nigeria que responde la encuesta, no lo hace pensando en el estándar de vida de Francia, por ejemplo.

Por otro lado, hay acuerdo en considerar que dentro de un mismo país se siente mejor quien tiene mayor nivel adquisitivo; de todos modos, no debemos pasar por alto que el aumento de la sensación de bienestar es finito: se estanca una vez alcanzado un nivel económico suficiente para cubrir unas necesidades básicas.

A partir de ahí, entran en juego las consideraciones de las distintas opciones políticas que pugnan con los análisis de los mismos datos para obtener conclusiones que beneficien su idea sobre la economía y el papel que debe tener la sociedad. Entran en juego votos, lobbies e intereses particulares. A pesar de todo, lo cierto es que cada vez hay más personas que están de acuerdo en que el crecimiento ilimitado es insostenible, que no pueden seguir aumentando las diferencias sociales entre quienes más acumulan y quienes menos tienen, y que hay que cambiar el modelo. Existen iniciativas viables y

novedosas; lo que falta es el coraje para ponerlas en práctica. El norteamericano Bill Drayton y la propuesta del emprendedor social que sugiere Ashoka<sup>[7]</sup> o el austríaco Christian Felber y su economía del bien común<sup>[8]</sup> son dos ideas posibles y excitantes. *Sólo* falta que se tome la decisión colectiva de dar un paso adelante.

Por el momento, dejemos la economía y sus dudas en este punto, y tratemos de centrarnos en la felicidad.

### **La falacia de la felicidad artificial**

Laura, una mujer de 42 años, abogada, inteligente y que vestía con elegancia, me pidió si tenía un rato para hablar conmigo después de haberme escuchado en una conferencia sobre la felicidad y la oxitocina que di en Vigo. Le dije que mi especialidad es la farmacología clínica y que no pasaba visita; sin embargo, insistió en que quería explicarme su problema y pedirme consejo. Laura no era feliz y quería que le aclarase si era mejor tomar Prozac (como le sugería una amiga suya) o Ciprex (como le recomendaba un colega del bufete). Laura buscaba encontrar una «felicidad artificial».

La expresión pertenece al anestesista y filósofo norteamericano Ronald W. Dworkin, y la utilizó para dar título a un provocativo libro que publicó en 2006, con un subtítulo igualmente sugerente: «El lado oscuro de la nueva Clase Feliz».<sup>[9]</sup> En esencia, el autor llama la atención sobre la corriente de opinión iniciada tras la comercialización de los nuevos medicamentos antidepressivos que, mediante campañas de marketing bien diseñadas, la complicidad de muchos y el infalible boca-oreja, ha llevado al mundo a creer, entre otras cosas, que la tristeza es sinónimo de depresión, que uno debe estar siempre en la cresta de la ola (en caso contrario, «algo anda mal»), o que llorar es algo feo. En otras palabras, el ritmo impuesto por la sociedad es difícil de seguir y, si no lo conseguimos por nuestros propios medios, nos podemos drogar a un precio módico con un producto legal que tomaremos incluso de manera preventiva. Tenemos la posibilidad de ser felices comprando felicidad y así estaremos a la altura para poder ganar más dinero con que seguir soñando que algún día seremos felices «de verdad». El pequeño problema es que esto es una falacia.

Todos sabemos que tiempo y dinero están muy relacionados de acuerdo con el modelo actual. Además, tendemos a pensar que el dinero nos permitirá lograr cosas para experimentar mayor felicidad (lo cual se ha demostrado que es una suposición no estrictamente cierta, por lo menos más allá de un techo no excesivamente elevado).

*Carmelo Vazquez* –catedrático de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid– y el Instituto Coca-Cola de la Felicidad llevaron a cabo un estudio sobre la felicidad en España a partir del análisis de más de 3.000 entrevistas a una muestra estratificada por comunidades autónomas y hábitat.

Los resultados iniciales, publicados en el 1.<sup>er</sup> *Informe Coca-Cola de la Felicidad* (2008), sugieren algunos datos muy interesantes al respecto: al distribuir la muestra según sus ingresos anuales, la proporción de personas «poco felices» es muy superior a la de personas «muy felices» cuando los ingresos anuales por hogar son inferiores a 20.000 euros, mientras que la proporción de personas que se definen «muy felices» dobla a los «poco felices» a partir de esa cifra. Este podría ser un indicador indirecto de ese «techo» en España, aunque en países como Estados Unidos se han dado cifras mínimas superiores.

La idea de fondo es que, para conseguir más dinero por encima de ese mínimo, se requiere más tiempo, y el hecho de que el tiempo tenga un precio impide a las personas hacer cosas que sí les producen bienestar. Para tratar de solucionar el dilema, se buscan paraísos artificiales que la misma sociedad pone al alcance de todos y, además, lo hace de una manera «normalizada». Esa es la falacia.

Los canadienses Sanford DeVoe y Julian House (Rotman School of Management, University of Toronto) llevaron a cabo tres experimentos que les permitieron demostrar precisamente que poner precio al tiempo reduce la sensación de bienestar derivada de actividades de ocio, y que esa percepción se debe a la impaciencia generada; creer que algo es una pérdida de tiempo impide disfrutar de la experiencia. [\[10\]](#)

De algún modo, en este contexto perdemos la capacidad para disfrutar de las pequeñas cosas que nos producen placer, quizás porque únicamente vemos la zanahoria que nos promete una felicidad grande y duradera. Sólo que la felicidad «grande y duradera» es un estereotipo; no existe ni siquiera usando drogas o medicamentos.

### **Por qué no podríamos ser permanentemente felices**

¿Puede imaginarse tener un orgasmo que durase no ya un día, sino 12 horas, 6 horas...?  
¡Claro que no!

A lo largo de la respuesta sexual humana –y, sobre todo, durante el orgasmo– se produce un aluvión de neurotransmisores en determinadas zonas del cerebro cuya intensidad se va modificando. Al llegar al clímax, por ejemplo, en las mujeres hay un

aumento espectacular de oxitocina y prolactina, aumenta la tensión arterial y la frecuencia respiratoria, y se producen contracciones rítmicas involuntarias de los músculos uterinos, perineales y rectales.<sup>[11]</sup> Si miramos qué ocurre en las distintas zonas del cerebro, vemos que:

- las contracciones musculares dependen de la activación de algunos núcleos profundos del cerebelo;
- la estimulación del núcleo caudado derecho favorece la implicación de la dopamina (esencial para el sistema de recompensa), y, finalmente,
- se detecta una reducción del flujo sanguíneo en la corteza cerebral prefrontal y el lóbulo temporal izquierdo, un efecto que se cree asociado a la inhibición de la conducta, al «dejarse ir» propio del orgasmo.<sup>[12]</sup>

Por tanto, desde el punto de vista del balance energético, un estado de goce «crónico» sería difícilmente asumible, incluso con una preparación física adecuada; vendría a ser como mantener un automóvil utilitario a 180 km/hora en subida del 7% durante horas y sin repostar.

Habría como mínimo un par de problemas añadidos que harían insoportable este supuesto orgasmo perenne: la habituación y el contraste.

En 1966, Richard Thomson y W. Alder Spencer publicaron un artículo que se convirtió en un clásico de la fisiología. Describía por primera vez el fenómeno de la habituación neuronal, un concepto que sigue en boga cuarenta y cinco años después y que se puede resumir diciendo que la aplicación repetida de un estímulo tiene como consecuencia una reducción progresiva de la respuesta neuronal.<sup>[13]</sup> Al detener el estímulo, las neuronas se recuperan en poco tiempo y, cuando el estímulo vuelva a aparecer, responderán con normalidad hasta que haya una nueva habituación. Este mecanismo es el que permite que el cerebro se «libere» de muchos *inputs* que resultan innecesarios, que hacen ruido de fondo y que no requieren nuestra atención. Es como si pusiésemos algunas funciones en «modo ahorro de energía» cuando no son necesarias. Eso explica, por ejemplo, por qué dejamos de escuchar la música ambiental cuando estamos un rato en la sala de espera. O por qué dejamos de escuchar el ruido del motor de la nevera o el de la lavadora cuando centrifuga.

El segundo problema añadido está relacionado con estos últimos ejemplos: ¿cuándo somos conscientes de que en la sala de espera hay música o de que la nevera hace un ruido terrible? ¡Exactamente! Cuando cambia de intensidad o frecuencia. En otras palabras, el contraste entre estímulos es lo que vuelve a ponernos en alerta y hace que

seamos conscientes de lo que sucedía antes y del nuevo estado. El cerebro está preparado precisamente para percibir los contrastes; somos conscientes de muchos aspectos de nuestro entorno a causa de estos contrastes.

Las investigaciones sobre el funcionamiento básico del cerebro nos permiten sacar algunas conclusiones útiles a la hora de considerar la felicidad y el bienestar:

- La felicidad eterna es una utopía; nos sentimos bien «a ratos», porque no aguantaríamos la excitación constante. Nos agotaría.
- Asimismo, si existiese, nos habituaríamos a ella; necesitaríamos más y más para sentir lo mismo que al principio. Eso nos provocaría insatisfacción y, por tanto, malestar.
- Al percibir por contraste, tendemos a ser conscientes de «lo bien que estábamos» cuando ya no estamos tan bien. Es importante aprender a identificar –también– cuándo «estamos mejor que hace un rato».

## **El engaño de la percepción y los problemas inventados**

En 2010, el Museo Guggenheim de Bilbao presentaba la obra de un artista indio excepcional: Anish Kapoor. Kapoor es conocido, sobre todo, porque crea gigantescas esculturas de formas geométricas cubiertas de acero inoxidable extremadamente pulido, de modo que se convierten en un espejo mágico perfecto. Una de sus obras más impresionantes es la *Cloud Gate* que colocó en el Millenium Park de Chicago en 2004.

Uno puede pasarse, literalmente, horas dando vueltas a esa alubia gigante viendo cómo el reflejo de las personas se deforma o cómo, de pronto, los majestuosos rascacielos del Loop aparecen *volando* mientras el cielo y las nubes quedan por debajo de ellos.

Dice Kapoor: «Vivimos en un mundo fracturado. Siempre he considerado que mi papel como artista es el de intentar mostrar la globalidad». Y, efectivamente, con sus obras consigue empequeñecer el entorno de la escultura y a los mismos espectadores, hasta engañar por completo a los sentidos y meterlo todo dentro de la esfera o el cono de metal.

Contemplando sus esculturas, uno comprende perfectamente –como si revisitase el mito de la caverna de Platón– que la percepción nos muestra constantemente un mundo tamizado tanto por las limitaciones fisiológicas de los órganos de los sentidos, como por creencias, expectativas y prejuicios.

Al dar una conferencia suele percibirse el momento en el que conectas con la audiencia; es aquel instante en que, si lo aprovechas para hacer una broma, todos se ríen y, si lo aprovechas para plantear un juego o una pregunta, todos participan. Cuando

hablo sobre la conducta y la felicidad se produce uno de esos momentos de interés colectivo cuando, para hacer ver la «imprecisión» de los órganos de los sentidos (o, para ser más exactos, si me perdonan la cacofonía, «la imprecisión de la interpretación de lo que nos llega a través de los órganos de los sentidos»), empiezo a mostrar imágenes-trampa para el ojo. A todos nos gusta jugar a adivinar dónde está la trampa o a ser los más rápidos en percibir dónde está el truco que engaña al ojo.



Es muy conocida la imagen de una mujer que, según cómo se mire, es joven y, según cómo se mire, parece una anciana. Es uno de los ejemplos clásicos para demostrar que la realidad se puede interpretar de varias maneras y que ninguna de las dos es «equivocada». Sin embargo, las imágenes que más me gustan son aquellas en las que entran en juego la mente y las ideas preconcebidas, hasta el punto de hacernos creer que estamos frente a algo totalmente distinto a lo que en realidad tenemos delante de los ojos. Seguro que la fotografía ha sido lo primero que ha mirado hace unos instantes, cuando ha girado la página. ¿Recuerda qué es lo que ha pensado, lo primero que le ha venido a la cabeza?

En la página 66 encontrará la imagen original. Fíjese en el error de interpretación de una simple imagen. Si piensa con calma, es posible que esta imagen le haya provocado incluso emociones de las que no era (o no es) totalmente consciente.

Estos errores de la percepción que parecen tan obvios cuando hablamos del sentido de

la vista se dan, en realidad, con todos los órganos de los sentidos. Lo que se dice, lo que escuchamos, cómo lo interpretamos y cómo vamos deformando o adecuando el recuerdo de esta interpretación con el tiempo, provoca malentendidos, falsas ilusiones, tristeza, enojo, decepción, celos... Seguro que lo ha sufrido en su propia piel, en el trabajo o en su casa.

En resumen, si la percepción del mundo no es exacta, eso también influye en cómo pensamos sobre el mundo y sobre los demás. Influye, por tanto, sobre cómo nos sentimos, especialmente porque la interpretación de lo que nos rodea genera emociones, y la gestión inadecuada de estas emociones puede hacernos sentir mal.

Cuando miremos el mundo y a quienes tenemos al lado, es importante recordar que, en el fondo, es como si estuviésemos frente a las esculturas de Anish Kapoor, que deforman la realidad. El problema aparece al mirar el reflejo en los espejos deformantes, pero estar convencidos de que eso es la verdad *verdadera* e inamovible.

### **Qué queremos decir cuando decimos «quiero ser feliz»**

La felicidad es, a la vez, tierra de nadie y objetivo común. Tradicionalmente se han ocupado de ella filósofos y poetas. El escritor turco Orhan Pamuk, de quien hemos comentado un fragmento de *Nieve* unas páginas más atrás, recibió el Premio Nobel de Literatura en diciembre de 2006. El discurso que pronunció aquella noche llevaba por título *La maleta de mi padre*, y en él no dejó de mencionar uno de sus temas: la felicidad. Dijo:

[...] En realidad estaba enojado con mi padre porque no había llevado una vida como la mía, porque nunca se había peleado con su esposa y se había pasado la vida riéndose felizmente con sus amigos y las personas que quería. Sin embargo, una parte de mí sabía que más que «enojado» estaba «celoso», y que esta última palabra era más precisa; esto también me incomodaba. Y era entonces cuando me preguntaba, con mi habitual voz desdeñosa de cascarrabias: «¿Qué diablos es la felicidad?».

La felicidad es algo que todos buscan, pero pocos afirman haber encontrado. Hay quien asegura que algún duendecillo decidió esconderla en el único lugar donde a los hombres nunca se les ocurriría buscar: en su interior.

Y entonces llegó Cajal y descubrió las neuronas, Erspamer encontró la serotonina, Barger y Ewens descubrieron la dopamina, Bradford Cannon habló de la respuesta al estrés, Maslow agrupó las motivaciones en una pirámide, Easterlin dijo que el PIB y la felicidad no estaban tan relacionados como muchos creen, y Seligman empezó a hablar

de felicidad de una manera seria. En 1999, Kahneman, Diener y Schwartz recopilaron los estudios publicados hasta el momento sobre felicidad y abrieron la puerta de la ciencia al estudio del bienestar.

Lo que diferencia la Antigüedad del siglo XXI y la visión filosófica de la médica es que empezamos a tener datos empíricos sobre qué determina la felicidad y qué aporta la felicidad sobre la salud. Dicho de otro modo, si Séneca se refería a una oscuridad que cegaba a quien hurgaba en la felicidad, ahora es posible afirmar que el alba está despuntando. Hoy en día ven la luz muchos estudios sobre este tema; algunos son proyectos serios, con objetivos claros y metodológicamente bien diseñados. Para poder llevarlos a cabo, se han tenido que establecer en primer lugar algunas definiciones de trabajo.

Una de las ideas centrales consiste en utilizar la expresión «bienestar» como nombre genérico para algo que, a menudo, llamamos «felicidad» (que es un término impreciso y se refiere a una multitud de estados). En realidad, para muchos autores, «bienestar» incluiría:<sup>[14]</sup>

- felicidad,
- satisfacción vital,
- satisfacción laboral,
- sentimientos positivos, y
- ausencia de sentimientos negativos.

Al profundizar en estos aspectos, enseguida se puede diferenciar entre la felicidad individual momentánea y la felicidad duradera.<sup>[15]</sup>

Muchos estudios económicos se basan en los aspectos más placenteros, materiales y tangibles de la vida de la persona, es decir: la felicidad hedónica, fruto de la experiencia individual que surge de hacer balance entre las experiencias que producen placer (estado de ánimo positivo) y las experiencias dolorosas (estado de ánimo negativo). Diener sostiene que, en realidad, en esta visión de la felicidad cuenta más la frecuencia de estado de ánimo positivo que la intensidad puntual (o sea, el tanto por ciento que «sale ganando» al hacer cuentas).

Por otro lado, una visión alternativa parte de la idea que sugirió Aristóteles hace más de dos mil años: la felicidad eudaimónica. Esta sería la felicidad de la persona que le llega de la realización de sus cualidades inherentes o de su verdadero potencial. Algunos autores lo consideran como un estado de funcionamiento psicológico óptimo en el que las actividades son congruentes con los valores más profundos de la persona, cuando vive

con autenticidad y esto le permite un crecimiento personal.

Ambos tipos de felicidad no tienen por qué ser excluyentes. Es más, probablemente la felicidad hedónica refuerza la eudaimónica, puesto que tanto un alto grado de satisfacción vital como de estados de ánimo positivos elevan el nivel de bienestar basal.

Mario Alonso Puig habla de distintos niveles y distingue el goce físico del goce más profundo. Le pudimos escuchar en el II Congreso de la Felicidad, donde profundizó en estos conceptos.

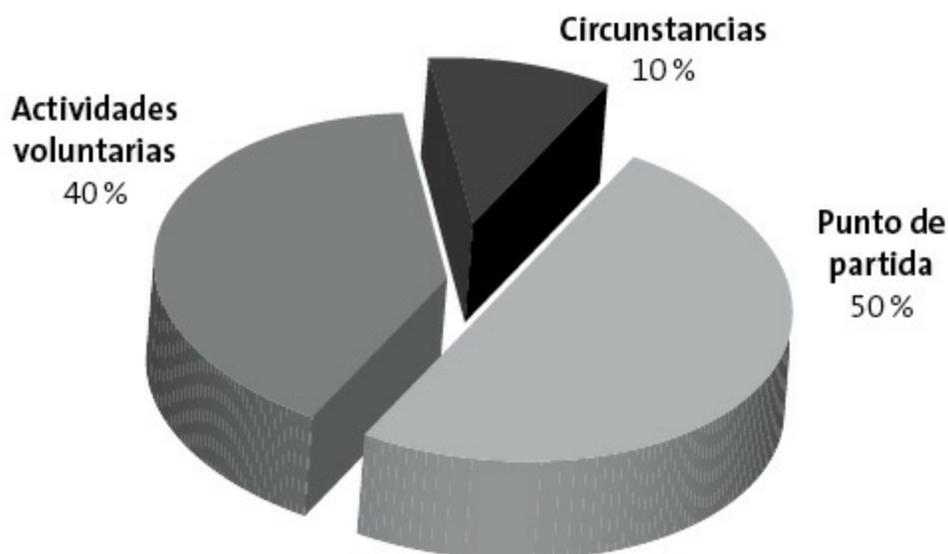
Alonso es un médico cirujano especializado en el aparato digestivo, que ha ejercido su actividad quirúrgica durante veintiséis años. Su formación adicional en campos como la inteligencia humana o la psicología positiva le han permitido desarrollar actividades docentes en liderazgo, comunicación, coaching, creatividad y gestión del estrés en distintas instituciones educativas de relevancia internacional.

Martin Seligman, el psicólogo de la Universidad de Pennsylvania (EE.UU.) que fue uno de los pioneros de la psicología positiva, habla también de la felicidad hedonista, que surge de la recompensa inmediata (por ejemplo, después del placer de comprar algo o recibir un cumplido). Esa felicidad momentánea es lo que Seligman denominó «vida placentera». En el otro lado está la «felicidad duradera», que se logra cuando tenemos una vida con sentido; está enraizada en el apego a algo grande, y cuanto mayor sea aquello a lo que nos apegamos, más sentido tiene la vida (equivaldría a la eudaimónica). [\[16\]](#)

Seligman se atrevió, además, con una fórmula de la felicidad que incluye varios elementos. Su propuesta es:

$$F = P + C + V$$

donde F es «felicidad», P es el punto de partida (*set-point*, en las publicaciones anglosajonas), C son las circunstancias individuales (básicamente fuera de nuestro control) y V representa los factores que sí dependen del control voluntario. Es especialmente interesante el concepto de «punto de partida» o «valor de referencia», un nivel más o menos estable atribuido a los rasgos de personalidad o a la predisposición que uno hereda de sus padres.



La idea inicial surgió a partir de un estudio realizado por David Lykken y Auke Tellegen en la Universidad de Minnesota.<sup>[17]</sup> Pasaron un cuestionario sobre personalidad a 2.310 gemelos de mediana edad; concretamente, una de las preguntas era: «Teniendo en cuenta las cosas buenas y las malas, puntúa tu felicidad y satisfacción promedio, comparado con otras personas» y las respuestas iban de 1 (me siento entre el 5% peor de la población) a 5 (me siento entre el 5% mejor de la población). A lo largo de la vida, los gemelos pueden diferir en su estatus socioeconómico, en los ingresos, su situación de pareja, su trabajo, la exposición a factores de riesgo y estilo de vida distintos... Sólo no difieren en la genética; de ahí el interés de hacer estudios con gemelos. En este caso observaron que la genética explicaba un 50% del bienestar. Esto sirvió para llegar a definir este «punto de partida» de la fórmula de Seligman. Más recientemente, Sonja Lyubomirsky afirmó que el 50% de la felicidad está determinado por el punto de partida, el 10% se debe a las diferencias en las circunstancias de cada uno, y el 40% restante depende de la capacidad de la persona para ser feliz (ahí reside la capacidad de cambio de la persona).<sup>[18]</sup> (Véase el gráfico en la página anterior.)

*Sonja Lyubomirsky* es profesora de psicología de la Universidad de California (Riverside). Sus investigaciones se centran en demostrar la posibilidad de un incremento continuo y constante de la felicidad.

Sus trabajos han intentado dar respuesta a tres cuestiones críticas: «¿Qué hace a la gente feliz?», «La felicidad, ¿es algo bueno?», y «¿Cómo se puede hacer a la gente todavía más feliz?». Actualmente está explorando los procesos psicológicos que

juegan un papel en el mantenimiento de la felicidad como, por ejemplo, practicar el altruismo o hacer excesivas comparaciones sociales. La pudimos ver por primera vez en España cuando participó como ponente en el I Congreso Internacional de la Felicidad; allí nos explicó la trascendencia práctica de algunas de sus investigaciones.

A partir de estas reflexiones, John Tomer sugirió que la capacidad para ser feliz que iba alimentando el flujo de la felicidad duradera dependía de tres factores:

- **Punto de partida** (50% del peso en la fórmula)
  - disposición heredada,
  - rasgos de la personalidad.
  
- **Felicidad hedónica** (10% del peso)
  - capital tangible personal y bienes de consumo duraderos,
  - capital de consumo,
  - capital humano y no personal tangible,
  - desempeño económico,
  - estatus relativo de la persona,
  - relaciones sociales.
  
- **Felicidad eudaimónica** (40% del peso)
  - realización del potencial humano,
  - contrarresto de la experiencia externa.

Teniendo en cuenta el papel cada vez mayor que se otorga a las relaciones sociales, así como su trascendencia, si tuviese que rehacer esta lista ponderada, probablemente pasaría las relaciones sociales al epígrafe de la felicidad eudaimónica. Al fin y al cabo, la calidad de las relaciones sociales que acabamos teniendo depende en parte de la realización personal y de la autenticidad de uno mismo. Ya tendremos ocasión de profundizar en ello al llegar al capítulo 5.

Un concepto que merece la pena apuntar, aunque también volveremos a él más adelante, es el de la «rutina hedónica». En 1971, Brickman y Campbell publicaron un capítulo en un libro ya agotado que han reseñado otros autores como Nicolás Bottan del Banco Interamericano de Desarrollo.<sup>[19]</sup> El texto se titulaba «Relativismo hedónico y planificación de la Buena Sociedad»; proponía una expresión novedosa: el *hedonismo adaptativo* o la *rutina hedónica*. En resumen, dice que las personas tendemos a

adaptarnos a los acontecimientos buenos y malos, de modo que acabamos regresando al nivel basal de felicidad poco tiempo después de estos acontecimientos. Si a una persona le toca la lotería, un año después tendrá el nivel de felicidad del que disfrutaba antes del sorteo; del mismo modo, si a una persona se le amputa una pierna a causa de un accidente, probablemente volverá a su nivel de felicidad anterior al cabo de unos meses. De este concepto –que luego demostraron y ampliaron otros autores como el británico Eysenk– quería destacar la expresión «nivel basal de felicidad» porque coincide probablemente con el «punto de partida» al que se han referido Seligman y Lyubomirsky con sus fórmulas.

Esta idea también permite explicar por qué, a pesar de las oscilaciones en el entorno que afectan positiva o negativamente al bienestar, las personas que tienen motivos para «sentirse mal» a ojos de un observador ajeno, a menudo afirman sentirse bien. Y también sería el mecanismo que permitiría explicar la razón de ser de la paradoja de Easterlin y la falta de relación entre el PIB y la felicidad *nacional*.

El *Informe del Estudio de la Felicidad 2011* aporta datos interesantes, porque las encuestas se realizaron en un momento en el que la tasa de paro en España es muy elevada y la crisis económica es un tema no sólo preocupante, sino que afecta directamente a muchas personas. Ahora bien, muestra que la percepción del bienestar es distinta en función de cómo se pregunte: el 43% de los encuestados creía que 2011 había sido un mal año en general; sin embargo, al llegar al plano personal, un 32% pensaba que, para él en concreto, había sido un año bueno y el 67% de la muestra se consideraba feliz a pesar de la crisis. Pero la crisis cambió las prioridades del 82%: si en 2007 sus prioridades eran: salud, familia y dinero, en 2011 pasaron a ser: trabajo, salud y familia. En este contexto, cabe recordar que la familia, los amigos y las personas cercanas son una fuente de felicidad importante. Puede consultar los informes completos en: [www.institutodelafelicidad.com](http://www.institutodelafelicidad.com); también encontrará los vídeos de las intervenciones en los dos congresos.

En resumen, no sólo es posible hablar de la felicidad *con la que está cayendo*, sino que ¡hay que hacerlo!, porque es la única manera de empezar a dar valor a las cosas que realmente nos hacen sentir bien, las cosas que –desde la perspectiva del ser humano, de la persona– van mucho más allá del alcance de esa veleta indecisa y siempre desilusionadora que es la economía.



---

3. Boyd-Swan, C., Herbst, C.M., «Pain at the pump: gasoline prices and subjective well-being», *J.Urban Economics*, 2012; 72:160-175.

---

4. Michalos, A.C. *et al.*, «The Canadian Index of Well-being», Technical Report 1.0. Waterloo, ON, 2011, Canadian Index of Well Being y University of Waterloo.

---

5. Richard Easterlin talks about happiness economics (<http://youtu.be/5X-0EyuXYco>).

---

6. Graham, C., *Happiness around the world – The paradox of happy peasants and miserable millionaires*, Oxford University Press, Nueva York, 2012.

---

7. Drayton, B., *Emprendedores sociales*, Plataforma Editorial, Barcelona, 2011.

---

8. Felber, C., *La economía del bien común*, Deusto, Barcelona, 2012.

---

9. Dworkin, R.W., *Felicidade artificial – O lado negro da nova Classe Feliz*, Editora Planeta do Brasil, São Paulo, 2007.

---

10. DeVoe, S., House, J., «Time, money and happiness: how does putting a price on time affect our ability to smell the roses?», *J.Experim.Soc.Psychol.*, 2012; 48:466-474.

---

11. Tobeña, A., *El cerebro erótico – Rutas neurales de amor y sexo*, La Esfera de los Libros, Barcelona, 2006.

---

[12.](#) Georgiadis, J.R. *et al.*, «Regional cerebral blood flow changes associated with clitorally induced orgasm in healthy women», *Eur.J.Neurosci.*, 2006; 24:3.305-3.316.

---

[13.](#) Rankin, C.H. *et al.*, «Habituation revisited: an updated and revised description of the behavioral characteristics of habituation», *Neurobiol.Learn.Mem.*, 2009; 92:135-138.

---

[14.](#) Diener, E., Helliwell, J.F., Kahneman, D., *International differences in well-being*, Oxford University Press, Nueva York, 2010.

---

[15.](#) Tomer, J.F., «Enduring happiness: integrating the hedonic and eudaimonic approaches», *The Journal of Socio-Economics*, 2011; 530-537.

---

[16.](#) Seligman, M., *Authentic happiness*, Free Papers, Nueva York, 2002.

---

[17.](#) Lykken, D.T., Tellegen, A., «Happiness is a stochastic phenomenon», *Psychological Science*, 1996; 7:186-189.

---

[18.](#) Sheldon, K.M., Lyubomirsky, S., «Is it possible to become happier? (And if so, how?)», *Social and Personality Psychology Compass*, 2007; 1:129-145.

---

[19.](#) Bontan, N.L., Pérez Truglia, R., «Deconstructing the hedonic treadmill: is happiness autoregressive?», *The Journal of Socio-Economics*, 2011; 40:224-236.

## 2.

### Medir la felicidad

Ahora que ya hemos reflexionado sobre la felicidad desde el punto de vista teórico, si vamos a intentar valorar su impacto sobre la salud, debemos aclarar cómo podemos medirla (eso, siempre que sea posible transformar algo aparentemente intangible como un estado de ánimo o una sensación en cifras que permitan hacer comparaciones).

#### ¿Qué pasa en Bután?

En una entrevista reciente difundida por las Naciones Unidas, el primer ministro de Bután Jigme Y. Thinley definió un concepto por el que ese país saltó a la primera plana de la mayoría de los periódicos del mundo hace algún tiempo: [\[20\]](#)

La Felicidad Nacional Bruta es la filosofía o el paradigma de desarrollo que ha guiado el avance de Bután de una manera holística y basada en la creencia de que las aspiraciones, el objetivo último de cada ser humano individual, es la felicidad. Por tanto, debe ser responsabilidad del Estado o del gobierno crear las condiciones que permitirán a los ciudadanos lograr ese valor, este objetivo.

El honorable *Jigme Thinley* es un político que ocupa el cargo de primer ministro de Bután desde el 9 de abril de 2008. Fue nombrado por el rey [Jigme Khesar Namgyal Wangchuck](#) tras la victoria electoral de su partido, Partido Paz y Prosperidad de Bután, en las primeras elecciones democráticas en el país; consiguió 45 de los 47 escaños en la Asamblea Nacional de Bután. Participó como ponente en el I Congreso Internacional de la Felicidad, en la que fue su primera visita a España. Allí explicó personalmente algunas de estas ideas que han popularizado su país.

El reino de Bután es un país pequeño y montañoso situado en medio de la cordillera del Himalaya. Tiene unos 150 km de ancho y 300 de largo, cubiertos en un 70% por selva y bosque que va desde los 160 metros de altitud hasta los 7.500. Se estima que su población

no pasa de los 650.000 habitantes y su producto interior bruto (PIB) era de 1.609 euros per cápita en 2010 (como referencia, ese mismo año fue de 23.536 euros en España y 34.285 en Alemania).

En 1974, el cuarto rey de Bután afirmó que «la Felicidad Nacional Bruta (FNB) es más importante que el Producto Interior Bruto». Según explica el profesor de economía Johannes Hirata en el capítulo sobre Bután del libro editado por Leo Bormans, esta afirmación inicialmente pareció una frase folclórica y se interpretó erróneamente como una manera de decir que el crecimiento económico era algo malo. Sin embargo, al pasar el tiempo se ha ido comprendiendo mejor el concepto y, además, la FNB empezó a ser propugnada por otros mandatarios europeos como Sarkozy o Cameron.

En Bután están convencidos de que el crecimiento económico no debe ser un objetivo en sí mismo, sino un producto derivado de un desarrollo socioeconómico adecuado, fruto de perseguir políticas como mejorar la alfabetización, desarrollar infraestructuras o crear puestos de trabajo adecuados a los universitarios que se gradúan. Bután, por ejemplo, aplica políticas de crecimiento que respetan el entorno: ha resistido la tentación de vender sus grandes extensiones de bosque frondoso a los comerciantes de madera, evitando así un enriquecimiento rápido a costa de una deforestación galopante e incontrolada.<sup>[21]</sup>

Por tanto, en Bután se considera que la felicidad es un bien público y el gobierno tiene la responsabilidad de crear y favorecer las condiciones necesarias para lograr la FNB tal como declara su Constitución. Una idea de este tipo, que puede parecer chocante desde la perspectiva occidental, requiere tener en cuenta que, para poder hablar sobre felicidad de una manera realista y con propiedad, tiene que ser posible medirla.

En el caso de Bután, la FNB se basa en cuatro principios:<sup>[22]</sup>

1. Desarrollo económico sostenible y equitativo.
2. Conservación medioambiental.
3. Preservación y promoción de la cultura.
4. Buen gobierno.

A partir de estos principios, el Centre for Buthan Studies desarrolló el índice FNB (en inglés, GNH por Gross National Happiness), que tiene en cuenta nueve ámbitos:

- educación (logros, idioma nacional),
- diversidad ambiental (degradación, conocimiento, deforestación),
- estándar de vida (ingresos, vivienda, seguridad alimentaria, dificultades económicas),

- gobierno (resultados, libertad, confianza institucional),
- bienestar psicológico (equilibrio emocional, espiritualidad, angustia),
- salud (estado, conocimiento, barreras),
- uso del tiempo (horas de sueño, horas de trabajo),
- vitalidad de la comunidad (conocimiento de la historia y el folclore, vitalidad familiar, reciprocidad, seguridad, confianza, apoyo social, socialización, densidad de parentesco),
- cultura (preceptos básicos, transmisión de valores, habilidades artesanales, festivales comunitarios, deportes tradicionales, uso de dialectos).

Parecen ideas nuevas y modernas; sin embargo, que el PIB no es la medida de las cosas que importan viene de lejos. Tres meses antes de que le asesinasen durante la campaña presidencial, el senador Robert F. Kennedy pronunció una conferencia en la Universidad de Kansas; era el 18 de marzo de 1968. Dijo:

El Producto Interior Bruto no indica la salud de nuestros hijos, la calidad de su educación o la alegría de sus juegos. No incluye la belleza de nuestra poesía ni la fortaleza de nuestro matrimonio, la inteligencia de nuestros debates públicos o la integridad de nuestros oficiales y políticos. No mide ni la inteligencia ni el coraje, ni la sabiduría ni lo que aprendemos, ni nuestra compasión ni la devoción por nuestro país... En resumen, lo mide todo excepto aquello que hace que la vida valga la pena.<sup>[23]</sup>

En 2011, tras las graves manifestaciones que tuvieron lugar en Londres, el primer ministro británico David Cameron dijo que había que recoger datos sociales y desarrollar medidas basadas en el bienestar; aseguró que «esto puede ser lo más pacíficamente radical que haga este gobierno». En 2008, la comisión Stiglitz presidida por Nicolas Sarkozy había empezado a trabajar para desarrollar alguna medida del bienestar. Los gobiernos de Francia, Italia, Alemania, España, Estados Unidos, Australia, China y Ecuador dicen estar trabajando para lograr implantar esta medida. Como afirma Charles Seaford, presidente del Centre for Well-being (New Economics Foundation, Londres), «todo es posible, pero no sucede automáticamente; tenemos que seguir tirando del carro».<sup>[24]</sup>

### **Los múltiples rostros de la felicidad: cómo la cultura modula lo que entendemos por bienestar**

Desde 2005, anualmente se publican los resultados del Gallup World Poll, una

macroencuesta realizada actualmente en 155 países y sobre una muestra que es representativa del 98% de la población mundial. Uno de los objetivos del proyecto es medir la felicidad en el planeta. Más allá de los titulares de prensa que suele generar la publicación, el análisis profundo de esta cantidad ingente de datos sugiere que la sociedad y la cultura pueden jugar un papel esencial, en función de la importancia que den a las emociones positivas y a las creencias sobre cómo alcanzar el estado de bienestar. Este intento de «representatividad» es importante, porque cuando empezó la corriente de la psicología positiva y el estudio del bienestar subjetivo, prácticamente se partía de datos obtenidos en países desarrollados y en zonas sobre todo urbanas.

Esta inquietud llevó a algunos investigadores a realizar estudios de campo, y uno de los más destacados es Robert Biswas-Diener, al que llaman el Indiana Jones de la psicología positiva. Los resultados de estas investigaciones in situ permiten concluir que la interpretación del significado de «bienestar» o «felicidad» es distinto; en Occidente el bienestar subjetivo suele asociarse con el logro de objetivos individuales, mientras que en Oriente tiene más importancia el hecho de mantener relaciones sociales satisfactorias. Por tanto, una aproximación pancultural a la felicidad requeriría tener en cuenta estas dimensiones y el peso de la tradición cultural.

Además, al interpretar resultados puede haber un sesgo derivado de la situación del observador. Si un investigador de un país desarrollado trata de juzgar el bienestar subjetivo de una zona económicamente deprimida, probablemente tendrá en cuenta los estereotipos y los factores económicos obvios, pero pasará por alto otras características o atributos importantes para el entrevistado «no occidental». Esto lo mostró un estudio clásico de Ed Diener y Robert Biswas-Diener publicado en 2001, en el que documentaron cómo era el bienestar de personas de Calcuta que vivían en los barrios de chabolas, profesionales del sexo y personas que vivían en burdeles,<sup>[25]</sup> unos escenarios escogidos porque representan la imagen del paradigma de la miseria a ojos occidentales. Los resultados de las entrevistas a varios centenares de personas sugieren que su nivel de satisfacción vital es ligeramente inferior al de otros grupos de comparación con unas condiciones de vida *mejores*; el detalle está en el adjetivo: «ligeramente», y es que algunos ámbitos de las encuestas de satisfacción obtuvieron una puntuación positiva. En otras palabras, hay algún factor que hace de contrapeso a la penuria económica y de vivienda, como la satisfacción moral, el hecho de ser activos en el ámbito religioso o tener una vida familiar muy gratificante. Estos autores lo resumen de manera gráfica en la expresión «riqueza psicológica» contrapuesta a la riqueza financiera.

Keith Cox (Northwestern University, Evanston, EE.UU.) llevó a cabo un estudio similar al de Calcuta en uno de los países con un PIB más bajo de América Latina: Nicaragua. En 2008 entrevistó a 151 nicaragüenses que viven en vertederos de basura,

trabajadoras del sexo en Managua, pobres urbanos, pobres rurales y estudiantes universitarios. [26] El resultado más llamativo es la insatisfacción de las trabajadoras del sexo en prácticamente todos los ámbitos (curiosamente, las trabajadoras del sexo de Calcuta no mostraban este grado de insatisfacción vital tan profundo). Por otro lado, **el grado de bienestar de las personas pobres está, igual que sucedía en la India, sólo ligeramente por debajo del de los estudiantes universitarios.** Pero, además, este estudio identificó una serie de factores que influyen en el grado de satisfacción vital que, por orden de mayor a menor correlación (R), son:

<b>Dimensión</b>	<b>R</b>
Vida social	0,64
Satisfacción con los ingresos	0,61
Uno mismo	0,60
Aspectos morales	0,59
Inteligencia	0,56
Alimentos	0,55
Posesiones	0,55
Vida amorosa	0,55
Vivienda	0,52
Amigos	0,49
Familia	0,49
Apariencia	0,36

El valor de la correlación (R) va de 0 a +1. En sombreado gris se indican los factores no relacionados directamente con los ingresos. R. Biswas-Diener los llamaría «riqueza psicológica».

Otros autores añaden el éxito social o la pertenencia al grupo como sinónimo de felicidad

en algunos países; en otros, se incluye la confianza pública, la cooperación o el orgullo nacional.<sup>[27]</sup>

Para llevar a cabo todas estas investigaciones, se utiliza un panel de test validados que miden factores muy distintos y diversas dimensiones de la personalidad. Conocer estos parámetros es esencial para poder valorar adecuadamente los resultados de estudios que tratan de medir el impacto de esa felicidad sobre variables «duras» –clínicas– como la supervivencia, una mejor salud cardiovascular o un menor número de ingresos hospitalarios.

Uno de los test clásicos es la *Zung self-rating depression scale* publicada en 1965. Me parece interesante mostrar las preguntas que plantea para que el lector tenga una idea de lo que estamos hablando.<sup>[28]</sup> Analiza factores agrupados en cuatro dimensiones: Bienestar, Ánimo negativo, Somáticos y Apetito. Las respuestas son: «raramente», «a veces», «con frecuencia» o «la mayor parte del tiempo»; se pide a la persona que escoja cuál de las cuatro opciones se acerca más a su realidad para cada frase.

### **Bienestar** (se puntúa «a la inversa»)

- Me siento útil y necesario.
- Siento una vida plena.
- Me resulta fácil tomar decisiones.
- Me siento esperanzado por el futuro.
- Todavía disfruto de las cosas que antes me hacían disfrutar.
- Tengo la mente tan clara como antes.
- Por la mañana es cuando me siento mejor.

### **Ánimo negativo**

- Me siento desmoralizado, desanimado y triste.
- Tengo crisis de llanto o ganas de llorar.
- Me parece que todos se sentirían aliviados si me muriese.
- Estoy más irritable que de costumbre.
- Estoy inquieto y no puedo sentarme sin moverme.

### **Somáticos**

- Me siento cansado sin causa.
- El corazón me late más deprisa de lo que es habitual.
- Me resulta fácil hacer cosas que antes hacía (se puntúa «a la inversa»).

## **Apetito**

- He observado que he perdido peso.
- Como igual que antes (se puntúa «a la inversa»).

La *Expanded Structured Interview*, por ejemplo, es una entrevista que dura 12 minutos, diseñada para generar estrés interpersonal y valorar la expresión de enfado y las reacciones en situación de tensión al preguntar a los participantes sus respuestas características ante escenarios diferentes. Además de una entrevista estructurada que siempre es idéntica, hay preguntas adicionales sobre el miedo o el estrés en el trabajo, por ejemplo. El estado de ánimo positivo se mide puntuando el grado en el que el participante expresa emociones positivas tanto verbalmente como a partir de un comportamiento (por ejemplo, si sonríe) o según el tono de la respuesta (por ejemplo, si es amable). El humor positivo puede demostrarse durante la entrevista o puede basarse en el grado de ánimo positivo que la persona diga tener en situaciones cotidianas. [\[29\]](#)

En resumen, el objetivo de exponer estos datos es incidir en la complejidad de lo que llamamos bienestar subjetivo, felicidad o satisfacción vital, y resaltar los matices e interpretaciones distintas que, a menudo, dependen de factores culturales o de la misma persona. Al descomponer el concepto de bienestar subjetivo en ámbitos o dimensiones, se observa que hay varios aspectos que tienen un peso determinado, hasta el punto de que los investigadores llegan a cuantificar algo tan etéreo como la felicidad de una persona al juntar la valoración en estos ámbitos, como quien va uniendo piezas de un rompecabezas. Lo importante es intentar homogeneizar o estandarizar medidas para poder saber qué comparamos. Para ello se han definido y validado algunos índices.

## **Índices de felicidad**

El plural del título permite intuir que existen varios índices, pruebas o test para medir el bienestar subjetivo o la felicidad. No es posible detenernos demasiado, y tampoco tiene mucho sentido hacerlo aquí. Lo que sí interesa saber es que cada una de estas herramientas trata de tener en cuenta las múltiples facetas que influyen sobre cómo nos sentimos.

Hemos citado varias veces el informe elaborado por el Instituto Coca-Cola de la Felicidad; es el análisis sobre felicidad y bienestar más completo de España. En sus encuestas utiliza una batería de cinco preguntas (que abordan cinco dimensiones)

elaborada por Ed Diener.<sup>[30]</sup> El texto validado dice:

Más abajo hay cinco afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la siguiente escala de 1 a 7, indique su acuerdo con cada una poniendo el número apropiado antes de cada afirmación. Por favor, responda a las preguntas abierta y sinceramente.

- 7 – Completamente de acuerdo.
- 6 – De acuerdo.
- 5 – Más bien de acuerdo.
- 4 – Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- 3 – Más bien en desacuerdo.
- 2 – En desacuerdo.
- 1 – Completamente en desacuerdo.

Las cinco dimensiones que se proponen evaluar vienen representadas por las preguntas siguientes:

- D1. En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal.
- D2. Las condiciones de vida son excelentes.
- D3. Estoy satisfecho con mi vida.
- D4. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida.
- D5. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida.

En algunos estudios iniciales realizados al inicio de la década de 1990, Ed Diener utilizó una medida de la felicidad basada en la valoración de una sola pregunta:

Indique cómo se siente ahora mismo, cómo siente que es su vida en general:

- 1 – Horrorosa.
- 2 – Infeliz.
- 3 – Siento bastante insatisfacción.
- 4 – Una mezcla (de satisfacción e insatisfacción).
- 5 – Siento bastante satisfacción.
- 6 – Me siento complacido.
- 7 – Maravillosa.
- 8 – Neutral (ni satisfacción ni insatisfacción).
- 9 – Nunca he pensado en ello.
- 10 – No sé qué decir.

Esta es la *Satisfaction with Life Scale*, una escala simple y rápida de aplicar, pero no aporta información sobre qué componentes intervienen en este resultado final.

En 1988 se propuso el cuestionario *Positive And Negative Affect Schedule*, validado en 2004. [31], [32] Se basa en la valoración de la presencia e intensidad de veinte estados de ánimo (diez positivos y diez negativos) que se presentan mezclados (véase la tabla en la página siguiente):

<b>Estados de ánimo positivos</b>	<b>Estados de ánimo negativos</b>
Interesado	Afligido
Alerta	Disgustado
Atento	Culpable
Emocionado	Avergonzado
Entusiasta	Hostil
Inspirado	Irritable
Orgullosa	Nervioso
Decidido	Agitado
Fuerte	Temeroso
Activo	Con miedo

Normalmente, cuando se plantea un estudio, los investigadores utilizan varias escalas que miden aspectos complementarios, junto con test de personalidad. La valoración conjunta es lo que permite hacer una aproximación al bienestar subjetivo de la persona entrevistada.

Es un método imperfecto (no es como cuando a uno le sacan sangre para medir la concentración de glucosa y decidir si tiene diabetes o no); sin embargo, es lo mejor que tenemos en la actualidad.

---

20. UN News Centre, *Interview with Prime Minister Jigme Y. Thinley*, United Nations News Centre, 2 de abril de 2012 (<http://www.un.org/apps/news/newsmakers.asp?NewsID=49>).

- 
- [21.](#) Hirata, J., «Buthan's Gross National Happiness», en Leo Borman (ed.), *The World Book of Happiness*, Mashall Cavendish International, Londres, 2011.
- 
- [22.](#) Tobgay, T., Dophu, U., Torres, C., Na-Bangchang, K., «Health and Gross National Happiness: review of current status in Buthan», *J. Multidisciplinary Healthcare*, 2011; 4:293-298.
- 
- [23.](#) John F. Kennedy Presidential Library and Museum, *Remarks of Robert F. Kennedy at the University of Kansas*, 18 de marzo de 1968. (<http://www.jfklibrary.org/Research/Ready-Reference/RFK-Speeches/Remarks-of-Robert-F-Kennedy-at-the-University-of-Kansas-March-18-1968.aspx> acceso: agosto de 2012).
- 
- [24.](#) Seaford, C., «Time to legislate for the good life», *Nature*, 2011; 477:532-533.
- 
- [25.](#) Biswas-Diener, R., Diener, E., «Making the Best of a Bad Situation: Satisfaction in the Slums of Calcutta», *Social Indicators Research*, 2001; 55:329-352.
- 
- [26.](#) Cox, K., «Happiness and unhappiness in the developing world: life satisfaction among sex workers, dump-dwellers, urban poor, and rural peasants in Nicaragua», *J. Happiness Stud.*, 2012; 13:103-128.
- 
- [27.](#) Pileggi, S., «The many faces of happiness», *Scientific American Mind*, octubre de 2011.
- 
- [28.](#) Zung, W., «A self-rating depression scale», *Arch. Gen. Psychiatry*, 1965; 12:63-70.
- 
- [29.](#) Davidson, K.W., Mostofsky, E., Whang, W., «Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey», *European Heart Journal*, 2010; 31:1.065-1.070.
- 
- [30.](#) Diener, E. La versión en español de la escala se puede encontrar en: <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>.
- 
- [31.](#) Crawford, J.R., Henry, J.D., «The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample», *Br. J. Clin. Psychology*, 2004; 43:245-265.
- 
- [32.](#) Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A., «Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales», *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1988; 54:1.063-1.070.

### 3.

## Lo que nos sucede cuando nos sentimos bien

Hemos hablado de la felicidad y cómo es posible medirla de un modo que permita comparar resultados entre distintos investigadores. Sin embargo, antes de empezar a analizar las pruebas que demuestran que la felicidad también es saludable, me parece importante dar algunas pistas sobre la plausibilidad biológica de todo ello. En otras palabras, describir cómo es posible que algo etéreo como un pensamiento o una emoción llegue a producir un efecto más allá del cerebro.

En realidad, es algo más sencillo de lo que parece, y podrá comprobarlo enseguida. Trate de visualizar una de las situaciones siguientes y piense atentamente en cómo siente su organismo en ese escenario:

- Está terminando un documento que debe entregar antes de una hora; hay un corte en el suministro eléctrico y hace veinte minutos que no salvaba el texto. Hay que volver a escribirlo, no tiene tiempo y sabe que no le saldrá tan bien como le estaba quedando la versión perdida. ¿Cómo se encuentra?
- Está viendo el partido de la final de copa; hay empate en el marcador, falta un minuto y el mejor delantero de su equipo avanza solo hacia el área contraria; tiene la posibilidad de marcar, pero debe sortear a un defensa y chutar... ¿Qué nota usted, que está frente a la tele? Y si usted es del equipo contrario y *ve* que han dejado solo al portero mientras el mejor delantero se acerca peligrosamente, ¿siente lo mismo?
- Es de madrugada, su hija ha salido con unos amigos; usted se ha despertado hace una hora y ha visto que todavía no estaba; le ha llamado al móvil, pero no responde, y el tiempo parece no pasar. Da vueltas y más vueltas en la cama. ¿Qué le impide dormirse?

Estas situaciones le producen enojo, rabia, excitación, angustia o miedo. Y, seguro que cuando algo de esto le sucede de verdad, nota taquicardia, se pone a sudar, le tiemblan las manos, contrae excesivamente los músculos de la espalda hasta que se le quedan agarrotados, tiene un espasmo en el diafragma, respira deprisa... Es decir, una situación externa vivida con intensidad (o, a veces, únicamente un hilo de pensamientos que nosotros mismos vamos enmarañando ante la incertidumbre y la falta de noticias) se

traduce en una respuesta orgánica –unos síntomas– que aparece prácticamente de inmediato y que todavía hace más patente lo que nos pasa por la cabeza. Si el lenguaje popular ya nos advierte que no nos enojemos tanto, porque nuestro corazón padecerá, ¿es muy descabellado pensar lo contrario, que las sensaciones agradables o el bienestar pueden ser beneficiosos, calmantes y balsámicos?

Acerquemos un momento el microscopio para ver qué sucede en las células del cerebro y otros órganos o sistemas en respuesta a las emociones.

### **Y Alexander Calder inventó... ¡los móviles!**

No, no los teléfonos celulares, sino las esculturas en movimiento.

Cuentan que un joven ingeniero mecánico estadounidense, hijo de un escultor y una pintora, se dirigía de Nueva York a París a bordo de un transatlántico. Un día, al amanecer, pudo contemplar el sol alzándose sobre el horizonte de proa mientras la luna se ponía en popa. Este espectáculo dinámico le despertó la sensibilidad artística, algo que cinco años después le llevó a crear sus famosas esculturas con livianas formas geométricas de colores primarios unidas por alambres. Era 1931 y Marcel Duchamp, cautivado por la bella cinética de esa estructura metálica, le puso el nombre de «móvil».

Una de las características de un buen móvil es que, sólo soplando sobre una pieza, toda la escultura acaba moviéndose. Y esta imagen es una analogía muy útil para ayudarnos a comprender los efectos interrelacionados de los neurotransmisores que constantemente está produciendo el cuerpo humano.

Los neurotransmisores tienen funciones distintas y es posible hacer estudios que llegan a identificar en qué zonas cerebrales abunda más un neurotransmisor específico, cuál es su misión, cuándo está presente o cuándo cesa su producción. Ahora bien, esta situación experimental da una visión de laboratorio; sin embargo, en la vida real nunca hay un neurotransmisor solo que actúa sobre un grupo de neuronas concretas. En la vida real, neurotransmisores, hormonas, péptidos y otras moléculas ejercen su acción en varios lugares a la vez y el resultado neto del balance es lo que acaba provocando el efecto. Eso hace que, al hablar del cuerpo humano, dos más dos nunca sean cuatro; así se justifican, también, las variaciones en las respuestas. Además, la tendencia natural al equilibrio (a la homeostasis) hace que, cuando aumenta la concentración de sustancias excitantes, el organismo procure contrarrestarlo aumentando la concentración de *moléculas calmantes*. Por este motivo, le propongo que al hablar de neurotransmisores y hormonas, tenga en mente la imagen de uno de los móviles de Calder y piense que, cuando una situación le altera y provoca la liberación de un neurotransmisor, este efecto

es similar al de quien toca levemente una pieza del móvil: al final, acaban moviéndose todas las demás.

El interés de los neurotransmisores y las neurohormonas reside en que, por un lado, contribuyen a que sintamos placer o dolor, «estimulan» la tristeza o la necesidad de confraternizar, predisponen a la empatía o a la ira, pero además... tienen efectos sobre la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la motilidad intestinal o la inmunidad. En otras palabras, son el nexo que permite explicar desde un punto de vista fisiológico la relación entre un estado de ánimo y la salud de la persona.

### **De la química al pensamiento abstracto, del placer al goce**

Las células de todo el organismo se comunican entre ellas mediante estímulos eléctricos y químicos enormemente complejos y variados, un sistema rapidísimo y muy eficaz que posibilita, por ejemplo, que cuando unas gotas de aceite hirviendo de una sartén nos salpican el brazo, el estímulo doloroso viaje hasta la médula espinal y el cerebro, se produzca un reflejo que ordena la contracción muscular para alejar el brazo de la agresión y, posteriormente, sintamos dolor, tratemos de calmarlo y, por último, seamos conscientes de que hay una sartén que nos ha salpicado.

Todo este circuito se produce en milisegundos y, en él, han intervenido desde la transmisión eléctrica de unas fibras con sensores para el dolor (que tenemos repartidas por toda la piel) hasta neuronas que, ante la presencia de dolor, segregan endorfinas (un derivado cerebral similar a la morfina –es decir, nuestro «analgésico natural»).

También se produce una inflamación de la zona donde ha impactado el aceite (es decir, unos mediadores químicos favorecen la vasodilatación local que produce enrojecimiento, sensación de calor, edema y más dolor).

A todo ello se suma la corteza frontal del cerebro, que nos hace recapitular sobre todo lo sucedido y, de ese modo, se nos ocurre una estrategia para evitar volver a quemarnos en el futuro; así empieza a generarse lo que más adelante se convertirá en un recuerdo que (en teoría, por lo menos) nos hará aprender que hay que usar una manopla para protegernos.

Finalmente, lo ocurrido nos genera una emoción que se mezcla con el estado de ánimo que teníamos en ese momento, el humor y emociones más o menos contemporáneas. Si llevamos un día de tropezón en tropezón, quizás nos dé por echarnos a llorar. Si aquella mañana el jefe nos ha echado una bronca a la que no hemos sabido dar respuesta adecuada, igual la quemadura es el desencadenante que nos hace insultar a la sartén o darle un porrazo al mármol mientras se nos dispara la adrenalina. En cambio, si el

entorno es favorable, se trata de una salpicadura pequeña y no sentimos demasiado dolor, igual nos da por reírnos de nuestra torpeza.

Entre tanto, es posible que esta situación origine la atención de alguien que esté con nosotros en la cocina, sus neuronas espejo le despiertan la empatía y se acerca para tratar de aliviarnos. Al sentirnos atendidos, considerados y mimados, empezaremos a producir oxitocina.

Podríamos escribir un tratado de varios volúmenes sólo explicando lo que actualmente sabemos acerca de la rica geografía cerebral, los múltiples riachuelos, afluentes y amazónicas avenidas de hormonas y neurotransmisores que se van produciendo, así como las sequías y penurias de otras sustancias en cada momento del día y de la noche, en función de nuestra relación con nosotros mismos y con el entorno. Sin embargo, este no es el objetivo principal de *Pura felicidad*.

Antes de empezar la segunda parte, quería dejar claro cómo se puede establecer un vínculo entre una emoción o un pensamiento y movimientos musculares, espasmos coronarios, algún episodio de estreñimiento o una diarrea súbita, una taquicardia... Terminaremos este capítulo viendo tres situaciones que demuestran esta relación a modo de ejemplo, porque serán conceptos a los que regresaremos más adelante, cuando hablemos de cómo la felicidad afecta a la salud.

### ***El cerebro y las enfermedades cardiovasculares***

Las enfermedades cardíacas y vasculares son una de las principales causas de muerte en todo el mundo. Valentín Fuster se refiere habitualmente a ellas como una «epidemia global» debida a múltiples factores.

Valentín Fuster, médico cardiólogo, es uno de los científicos más importantes de nuestro país que, en 1996, fue distinguido con el Premio Príncipe de Asturias de Investigación por sus estudios sobre el origen de los accidentes cardiovasculares. Compagina sus funciones como director general del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares y como director del Instituto Cardiovascular del Hospital [Mount Sinai](#) de Nueva York, entre otras actividades. Ha destacado por sus investigaciones sobre los factores de riesgo de padecer este tipo de dolencias y cómo prevenirlas. Escucharle es siempre un placer; lo pudimos hacer en el I Congreso Internacional de la Felicidad, donde habló sobre estilos de vida, bienestar y prevención de enfermedades cardíacas.

Se ha observado que, en muchos casos, estas personas también padecen alteraciones metabólicas y obesidad. Al tratar de hallar qué sustrato común podían tener las dolencias

cardiovasculares, se constató que hay una proporción más elevada de personas con depresión y susceptibilidad al estrés entre los pacientes con cardiopatía isquémica (riesgo de infarto) que entre la población sana. La profesora Ewa Szczepanska-Sadowska, del Departamento de Fisiología Clínica y Experimental de la Medical University of Warsaw (Polonia), ha dedicado buena parte de su carrera profesional al estudio de estas cuestiones; en 2010 publicó una revisión sobre el papel de neurotransmisores y moduladores neuronales en la regulación neuroendocrina, cardiovascular y metabólica. [\[33\]](#)

En la tabla de la página siguiente he tratado de resumir lo que sería este complejo «móvil de Calder» de las sustancias involucradas en los procesos anteriores. Tómese el detalle químico de la tabla sólo como algo ilustrativo de la riqueza del entramado y no como una voluntad de ser exhaustivo. Más que el detalle (que quizás interesará sólo a especialistas), me gustaría dejarle un mensaje clave visual: observe cómo el estrés o los factores afectivos comparten mediadores químicos con el funcionamiento del sistema cardiovascular, la regulación del metabolismo y de la inflamación de tejidos y órganos. Para facilitar su lectura, le sugiero que se fije sólo en la distribución de las celdas sombreadas (que indican dónde la sustancia juega un papel) y las no sombreadas (donde, por el momento, no está involucrada).

### ***Neuroquímica del estrés***

Tipo	Sustancia	Involucrado en			
		Estrés / afectividad	Sistema cardiovascular	Metabolismo	Inflamación
Neurotransmisores clásicos	Serotonina	+	+	+	+
	GABA				
	Adrenalina				
	Dopamina				
	Histamina				
Neuropéptidos clásicos	Vasopresina	+	+	+	-
	Oxitocina	+	+		
	CRH	+	-	-	-
	NPY	-	-	+	-
	Angiotensina	+	+	-	-
Neuropéptidos recién descubiertos	Orexina	-	-	+	-
	Leptina	-	+	+	-
	Apelina	-	+	+	-
	IL-1 $\beta$ , TNF- $\alpha$	+	+	+	+
Endocannabinoides (anandamida)	+	+	+		
Gasotransmisores (NO, CO, H <sub>2</sub> S)	+	+	+	+	
Esteroides (cortisol)	+	+	+		

**NPY** = neuropéptido Y; **CRH** = hormona estimulante de corticotropinas; **NO** = óxido nítrico; **CO** = monóxido de carbono; **H<sub>2</sub>S** = sulfuro de hidrógeno.

¡Por fin, la palabra! Todo el mundo dice estar «estresado»; ¿usted no? En realidad, el «estrés» (o, dicho con mayor precisión, la «respuesta al estrés») es una función esencial para la vida que ni es negativa, ni es una enfermedad; es una respuesta adaptativa de

nuestro cuerpo frente a alguna demanda. Ante esa demanda, y para defendernos de consecuencias potencialmente negativas, el cuerpo moviliza una serie de sustancias y realiza las acciones necesarias para salir adelante. En el ejemplo clásico, se habla de quien anda por la sabana y se encuentra de pronto frente a un león; sin embargo, como en el mundo actual este ejemplo resulta más bien poco frecuente, le propongo otro: está cruzando una vía y, de pronto, aparece un tren que no había visto a toda velocidad. Ante este peligro (un «estrés»), su cuerpo se preparará para correr hasta llegar al andén opuesto. De nuevo, en cuestión de milisegundos, su sistema simpático hará que la glándula suprarrenal produzca cortisol y el organismo se pondrá en marcha de tal modo que le preparará para la huida desencadenando varias acciones (por ejemplo, aumento de la frecuencia cardíaca, acelerar la respiración para tener más oxígeno y movilizar sustancias que le conferirán cierta analgesia –por si se tuerce el pie durante la carrera– o sustancias que evitarán una respuesta inmunológica –para que no empiece a toser si traga algo de polvo). En otras palabras, todo su organismo se prepara para responder al peligro de la manera más eficiente para su integridad. Lógicamente, esto supone un desgaste, pero la idea es que este esfuerzo químico y energético sólo dure unos segundos o unos minutos. Por este motivo decimos que el estrés es una respuesta adaptativa positiva y que nos ayuda. Ahora bien, imagine qué sucedería si nos metimos por error en el estrecho túnel del metro y, de pronto, vemos una luz que se acerca a toda velocidad: como no existe ningún andén donde resguardarnos, en este caso tendríamos que correr y correr y correr... hasta caer agotados.

Extrapolemos el ejemplo a la vida cotidiana. Si el «peligro» son las obligaciones y las relaciones laborales, y usted está en esta situación diez horas al día, siete días a la semana (y, además, quizás se le sume cierto «estrés» familiar o angustia económica), resultará que toda esta movilización química encabezada por el exceso de cortisol se convertirá en algo crónico en su vida: el corazón latirá con mayor frecuencia constantemente, los vasos sanguíneos tendrán que soportar una presión elevada siempre, o sus niveles de glucosa serán inadecuados. En resumen: el «estrés» permanente favorece la aparición de diversas enfermedades.

En este proceso, aparte del cortisol hay más sustancias involucradas. Veamos brevemente la secuencia: [\[34\]](#)

- ➡ La corteza prefrontal y el sistema límbico procesan la información externa y gestionan las emociones; cuando se da el caso, inician una cascada neurohumoral. En primer lugar, hacen que el hipotálamo produzca CRH (hormona estimulante de corticotropinas).
- ➡ Esta estimula la hipófisis y produce ACTH (hormona adrenocorticotropa, que llega hasta la glándula suprarrenal a través de la sangre).

➔ Esta glándula produce cortisol, que genera la respuesta cardiovascular que hemos explicado.

El problema aparece cuando el estrés no se gestiona bien puesto que, en este caso, la cascada sigue: se inhiben las hormonas sexuales (estrógenos, progesterona y testosterona), la insulina pancreática y la hormona del crecimiento. Además, el exceso de cortisol reduce el número de neuronas de la zona del hipocampo, disminuye la neurogénesis y puede dar lugar a problemas cognitivos. Todo eso favorece la aparición de arteriosclerosis, hipertensión arterial, osteoporosis y obesidad.

Pocos años atrás, hubo un hallazgo muy importante en este campo: la reacción al estrés está relacionada también con la modulación del sistema inmunitario. Cuando una persona presenta una respuesta crónica de este tipo, se observa una disminución de las defensas inmunológicas. Además, se activa la interleucina-6 (que favorece algunas enfermedades crónicas) y se provoca el acortamiento acelerado de los telómeros cromosómicos (un paso hacia el envejecimiento).

Es bien conocido que las personas que cuidan a enfermos con Alzheimer se ven sometidas a una situación de angustia y cansancio que va aumentando a medida que el estado del paciente empeora. En 2007 se publicó un estudio realizado entre cuidadores de familiares con este tipo de demencia y demostraron en ellos una reducción de la función inmunitaria producida por una erosión de los telómeros de un tipo de células sanguíneas llamadas mononucleares. [\[35\]](#)

### ***Neurobiología de las emociones positivas***

Se ha estudiado mucho el efecto de las emociones negativas; hasta ahora hemos hablado de ellas. Sin embargo, en los últimos años también se han empezado a estudiar las emociones positivas. Las emociones positivas se gestionan sobre todo en el sistema límbico; [\[36\]](#) en esta zona cerebral participan varios neurotransmisores como la dopamina.

Pero hay bastantes sustancias más. Por ejemplo, el deseo y los incentivos cognitivos también dependen de la dopamina; en el placer consciente o el gusto por las cosas intervienen opioides y endocannabinoides; en el aprendizaje, también participan la serotonina y la acetilcolina...

Muchos estudios indican que los estados de ánimo negativos (depresión, ansiedad) se asocian a una peor salud. Sabemos que hay una relación entre estos rasgos y un riesgo superior de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, incapacidad y muerte

prematura. La gran pregunta que viene a continuación es qué sucede con la hipótesis inversa: el bienestar, la felicidad, ¿tiene efectos favorables sobre la salud? En la segunda parte de *Pura felicidad* trataremos de analizar qué respuestas han dado los científicos hasta el momento. En realidad, la pregunta empezó a desvelarse a comienzos del siglo XXI, y hoy podemos afirmar con rotundidad: ¡sí, la felicidad es saludable!

Los pilares fisiológicos que apoyan estos hallazgos tienen en común lo que estamos repasando en este capítulo: cómo una emoción o un pensamiento se traduce en una señal química que interfiere el funcionamiento no sólo del cerebro entendido como *psique*, sino del cerebro como órgano que coordina la homeostasis y también los demás órganos y sistemas que permiten el buen funcionamiento del cuerpo humano.

En 2005, Andrew Steptoe y Jane Wardle (Departamento de Salud Pública, University College London) también se plantearon esta pregunta y establecieron un programa de investigación que ha producido varias publicaciones que abordan el tema desde distintas perspectivas. Uno de los primeros artículos se titulaba «Estado de ánimo positivo y función biológica en la vida cotidiana».<sup>[37]</sup> El *Whitehall Psychobiology Study* es un proyecto que valora los procesos biológicos asociados a factores de riesgo psicosociales de la enfermedad coronaria; en este contexto, los autores monitorizaron algunas funciones biológicas en la vida cotidiana (durante el trabajo) y midieron la respuesta al estrés mental y el grado de bienestar subjetivo varias veces al día en un subgrupo de 227 hombres y mujeres. Concluyeron que **las personas más felices tienen menos cortisol en la saliva tanto los días laborables como los días festivos, menor respuesta del fibrinógeno al estrés y una menor frecuencia cardíaca** medida en el ambulatorio (este último factor, sólo entre los hombres). Son unos efectos independientes de la edad, el estatus socioeconómico, la masa corporal y el estrés psicológico. Lo interesante es que un seguimiento durante tres años confirmó estos hallazgos.

Este estudio es una de las primeras pruebas sólidas de que los estados de ánimo positivos se asocian con resultados favorables sobre la salud. En el próximo capítulo profundizaremos en ello.

Ahora regresemos al móvil de Alexander Calder. Probablemente se habrá fijado en que las piezas en suspensión son todas distintas; normalmente hay una mayor cuyo peso queda equilibrado por dos o tres piezas menores, lo que ofrece una bella imagen asimétrica en «homeostasis» (equilibrio). En este capítulo hemos analizado algunas de las sustancias involucradas tanto en las emociones negativas como en las positivas, así como en el funcionamiento del sistema cardiovascular o los procesos inflamatorios. El exceso de unas sustancias y la ausencia de otras –el desequilibrio no compensado– es lo que acaba provocando alteraciones iniciadas a partir de procesos mentales o de estados de ánimo. A veces, otras sustancias tratan de reequilibrar la situación, aunque no siempre lo

consiguen y, al fin, todas las «piezas del móvil» se acaban moviendo a partir del momento en que una de ellas empieza a balancearse.

Las emociones positivas, el placer o el bienestar, con su flujo de neurotransmisores y neuromoduladores, permiten compensar (en positivo) los flujos debidos al efecto de situaciones negativas (como el estrés, la angustia, el miedo...). A la larga, este estado de bienestar tiene beneficios sobre la salud, del mismo modo que el estrés crónico acaba asociándose a hipertensión arterial o infarto de miocardio. Pasemos al próximo capítulo y veámoslo con detalle.

---

[33.](#) Szczepanska-Sadowska, E., Cudnoch-Jedrzejewska, S., Ufnal, M., Zera, T., «Brain and cardiovascular diseases: common neurogenic background of cardiovascular, metabolic and inflammatory diseases», *J. Physiol. Pharmacol.*, 2010; 61:509-521.

---

[34.](#) Baumann, N., Turpin, J.C., «Neurochemistry of stress. An overview», *Neurochem. Res.*, 2010; 35:1.875-1.879.

---

[35.](#) Damjanovic, A.K. *et al.*, «Accelerated telomere erosion is associated with a declining immune function of caregivers of Alzheimer's disease patients», *J. Immunol.*, 2007; 179:4.249-4.254.

---

[36.](#) Burgdorf, J., Panksepp, J., «The neurobiology of positive emotions», *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2006; 30:173-187.

---

[37.](#) Steptoe, A., Wardle, J., «Positive affect and biological function in everyday life», *Neurobiology and Aging*, 2005; 26S:S108-S112.

## Segunda parte

«Felicidad es cuando el sol vive dentro de las personas.»

Van Luchiari (@vanluchi)

## 4.

### Por qué ser feliz es saludable. Las razones médicas

Este es el tema central de *Pura felicidad*, mostrar y ordenar las pruebas científicas que tenemos hasta ahora y que permiten afirmar que ser feliz es saludable. Dedicaremos este capítulo a repasar las principales conclusiones de los estudios publicados en relación con los beneficios del bienestar sobre la longevidad, la salud cardiovascular y otras enfermedades.

#### **La medicina se preocupa por el bienestar**

La mayor parte de la investigación médica realizada durante los últimos dos siglos se ha centrado en el estudio de las enfermedades y en cómo curarlas (lo que llamamos «biología negativa»); en otras palabras, han tratado de responder a la pregunta: «¿Qué produce la enfermedad?», para poder curarla o, en ciertos casos, incluso prevenirla. Ahora bien, clínicos, biólogos y epidemiólogos empiezan a sugerir que quizás sería mejor entender por qué algunas personas viven 100 años o más sin padecer ninguna de las enfermedades crónicas que afectan a otras decenas de millones de personas desde los 50 o los 60 años. Asimismo, ampliando el foco un poco más allá de la dolencia, proponen investigar por qué algunas personas son más felices, optimistas, tienen más talento o una memoria excepcional. Esta es la «biología positiva», llamada a convertirse en el nuevo paradigma de la medicina.

Colin Farrelly (Universidad de Queens, Ontario, Canadá) publicó recientemente una completa reflexión al respecto. [\[38\]](#) Comenta:

Está bien centrarse en la causa del cáncer. Sin embargo, parece que si consiguiésemos eliminar todos los tipos de cáncer de Estados Unidos, por ejemplo, la esperanza de vida apenas aumentaría tres años, porque seguiría habiendo hipertensión, diabetes u otras enfermedades crónicas. En cambio, conocer por qué algunas personas no son obesas, comprender las causas y conseguir aplicarlas a la población, lograría evitar o retrasar la

aparición de enfermedades crónicas que sí tienen gran impacto sobre la calidad de vida y sobre los años de vida libres de enfermedad.

Este mismo razonamiento puede aplicarse al estudio de las alteraciones mentales. Entonces, ¿por qué no estudiamos cómo mejorar la «felicidad» media de las personas? Lógicamente, la propuesta de Farrelly no es abandonar la «biología negativa», sino dar mayor peso a la investigación en «biología positiva» y combinarlas. La orientación positiva puede aportar mucho más al bienestar de las personas, especialmente a largo plazo (o sea, para aquellos que se pondrán enfermos dentro de unos años o de unas décadas), mientras que saber cómo curar mejor las enfermedades beneficia a los que ya están enfermos ahora.

Un ejemplo claro de las ventajas del enfoque positivo combinado con el negativo es el de la infección por el virus VIH. Hay algunas trabajadoras del sexo que tienen conductas de riesgo y, a pesar de ello, paradójicamente muestran cierta resistencia al virus. Estudiar las causas de esta resistencia («biología positiva») aportaría información muy valiosa para desarrollar una vacuna eficaz frente al virus del sida («biología negativa»), con un resultado que beneficiaría a todos. Esta visión se puede aplicar a las personas longevas sanas, por ejemplo, y es un enfoque que tiene bastante que ver con el estudio de los efectos del bienestar subjetivo sobre la salud.

Daniel Kahneman, Ed Diener y Norbert Schwartz son los editores de un libro publicado en 1999 que incluía treinta contribuciones de científicos dedicados al estudio de la felicidad.<sup>[39]</sup> Este texto iba precedido de las reflexiones sobre cómo debía ser la sociedad planteadas a partir del movimiento social de Mayo del 68 y sus secuelas, así como la paradoja observada por Easterlin en 1974 (recuerde: «los países ricos no tienden a ser más felices que los pobres») y la corriente de la psicología positiva desarrollada por Martin Seligman desde la Universidad de Pennsylvania.

Todo ello favoreció que se llevasen a cabo bastantes estudios en los que se tiene en cuenta la felicidad –el bienestar–. El análisis de los numerosos datos generados por las investigaciones hechas siguiendo la estela de estos pioneros es lo que permite afirmar de manera contundente que ser feliz, sentirse bien, es saludable. Y que los efectos de este estado se observan no sólo en un aspecto concreto de la salud, sino en distintos parámetros que involucran desde el sistema cardiovascular al inmunitario, pasando por el endocrino.

Sólo para que tenga una referencia, cuando los médicos queremos identificar un estudio publicado en alguna revista científica, tomamos como referencia la base de datos de la biblioteca nacional norteamericana llamada PubMed. Actualmente contiene 21

millones de artículos publicados desde finales del siglo XIX. Pues bien, al escribir «*happiness*» en el buscador, en agosto de 2012 salían 4.392 artículos.

Como curiosidad, el artículo más antiguo se publicó en 1937, el siguiente en 1946 y el siguiente en 1948, unos momentos difíciles cercanos a la Segunda Guerra Mundial; estos textos no tratan de relacionar ambas palabras, felicidad y salud. En cambio, en el año 1953, H. Speirs publicó un artículo titulado «La felicidad produce salud» en la revista *Canadian Nurse*; <sup>[40]</sup> en él, describe las actividades de unos ancianos jubilados en una fábrica londinense que dispone de atención médica y de enfermería: quienes dedican unas horas al día a trabajar en esa fábrica, tienen buen estado de ánimo y casi no se ausentan, según la autora. Esta es, quizás, la primera referencia al tema que nos ocupa y tiene un valor meramente histórico y descriptivo.

Naturalmente, no he revisado esos 4.392 textos. Sin embargo, las páginas que siguen tratan de ser un resumen de los hallazgos esenciales y más recientes en el tema que nos ocupa.

## **Los efectos del bienestar y la felicidad sobre la salud**

Desde la consolidación de la epidemiología moderna, más o menos hacia la mitad del siglo XX, en varios países del mundo se empezaron a seguir grandes series de personas durante años; las entrevistan periódicamente (cada dos o cada cinco años) para analizar los efectos del envejecimiento, la influencia de factores ambientales sobre la salud, diferencias entre grandes cohortes de hermanos gemelos, etc. Siguiendo la línea de pensamiento de la psicología positiva y la importancia de los factores psicológicos, hace años que en estos grandes conjuntos de personas que están bajo la lupa de médicos y epidemiólogos, se introdujeron variables que permiten medir el efecto de distintos hábitos saludables, la personalidad, condiciones sociales y laborales, datos sobre el entorno familiar o círculos de amistades. Toda esta información se cruza con variables clínicas como: visitas al médico, número de hospitalizaciones, recaídas, intervenciones quirúrgicas y diagnóstico de enfermedades (por ejemplo, hipertensión, infartos de miocardio, diabetes, obesidad, elevación del colesterol, infecciones y un largo etcétera). Todos estos estudios están empezando a dar resultados sólidos y consistentes desde hace poco menos de una década.

Un buen punto de partida son los artículos de revisión realizados por especialistas en el tema. En este caso tenemos la suerte de que el propio Ed Diener publicó una completa puesta al día de todas las pruebas conocidas hasta 2010 que indican que el bienestar subjetivo tiene una relación causal positiva sobre la salud en general y la longevidad en

particular.<sup>[41]</sup> PubMed me permitió localizar las referencias posteriores para leerlas y considerar qué aportan de nuevo.

Hay dos grandes ámbitos. En primer lugar nos detendremos en los estudios que miden cómo el bienestar subjetivo alarga los años de vida libre de enfermedad; luego analizaremos algunos estudios que demuestran que entre las personas felices se producen con menor frecuencia algunas enfermedades concretas. Como mensaje clave, podemos hacer nuestro lo que comenta Diener en su artículo:

Actualmente hay pruebas científicas suficientes sobre mortalidad por cualquier causa y enfermedades concretas para sacar conclusiones relativamente sólidas. La conclusión general es que las pruebas sobre la relación positiva del bienestar subjetivo y la mortalidad son claras e importantes. Es más difícil especificar la influencia del tipo de bienestar sobre enfermedades concretas, así como el papel de los procesos mediadores.

Por otro lado, los efectos del bienestar no son triviales, especialmente si se consideran desde una perspectiva social. Si un bienestar alto añade entre cuatro y diez años de vida en comparación con el bienestar bajo, este resultado merece la atención de los Estados. Y la importancia del tema adquiere todavía más peso cuando consideramos que los años vividos de una persona feliz son más gozosos y se pasan con mejor salud.

### ***La longevidad de los felices***

Se ha publicado por lo menos una treintena de estudios que miden los efectos del bienestar directamente sobre la longevidad de grupos de personas seguidas durante décadas. Lo interesante es que estos estudios miden su efecto desde distintos puntos de vista, lo que da una cierta fortaleza a la hipótesis. Las técnicas utilizadas son muy diversas, de modo que a veces tenemos indicadores indirectos de lo que podría ser el estado de ánimo de la persona y, otras veces, se lleva a cabo un seguimiento exhaustivo y de diferentes aspectos de su vida.

Ernest Abel y Michael Kruger (Wayne State University, Detroit, EE.UU.) escogieron un sistema poco habitual para abordar el tema que nos ocupa: analizaron las 196 fotografías de los jugadores de la liga de béisbol norteamericana que aparecían en el *Baseball Register* de 1952. Midieron la *intensidad* de la sonrisa plasmada en las fotografías que salen en ese anuario, partiendo de la idea de que la expresión facial es un «barómetro de las emociones» (en definitiva, aquello de que «el rostro es el espejo del alma»). Lo curioso es que, al mirar cuántos habían fallecido en 2009, observaron una relación directa entre una mayor sonrisa y supervivencia.<sup>[42]</sup> Siguiendo esta idea, pero puesta al día, en 2012, Seder y Oishi (University of Virginia, Charlottesville, EE.UU.) hicieron un análisis de la sonrisa a partir de las fotografías que los usuarios cuelgan en su perfil de Facebook y comprobaron que la sonrisa se relacionaba, efectivamente, con el bienestar

subjetivo de las personas medido tres años más tarde.<sup>[43]</sup>

Sin embargo, se podría considerar que estos son indicadores indirectos, *blandos*. Por fortuna, hay bastantes estudios que utilizan otro tipo de variables más objetivas.

- Jingping Xu y Robert Roberts (School of Public Health, University of Texas-Houston, EE.UU.) llevaron a cabo un análisis de la cohorte de *The Alameda County Study* con 6.856 personas seguidas desde 1966 hasta 1993. Encontraron que **los sentimientos positivos, la satisfacción vital y el estado de ánimo positivo predicen un riesgo menor de mortalidad por cualquier causa**. Además, llegan a cuantificar la magnitud del riesgo, que se situaba alrededor de 0.90 (es decir, un riesgo un 10% menor que el de una persona sin esos rasgos).<sup>[44]</sup>
- Hilary Tindle dirigió un equipo multidisciplinar que siguió a 97.253 mujeres durante ocho años y publicó los resultados en la revista *Circulation*. Se trata de la cohorte *Women's Health Initiative*, que reclutó a mujeres postmenopáusicas sin cáncer ni ninguna enfermedad cardiovascular en 40 centros de salud de 24 estados norteamericanos. Los hallazgos de esta gran muestra confirman que **las mujeres optimistas mueren menos de enfermedades cardíacas y tienen menos episodios de accidentes cardiovasculares**. Y también confirmaron lo contrario: las mujeres con una personalidad con puntuaciones elevadas en la escala de hostilidad presentan mayor mortalidad por cáncer.<sup>[45]</sup>
- El mismo año 2009, Hiroyasu Iso (Osaka University, Japón) publicó los resultados de otro estudio contundente por la gran cohorte incluida. Durante doce años, siguió a 88.175 hombres y mujeres de 27 departamentos del país, en el marco del *Japan Public Health Center-Based Prospective Study*. En este caso, valoraron el hecho de «**disfrutar de la vida**», que **se asoció con un riesgo menor de padecer enfermedades cardiovasculares, accidentes vasculares cerebrales y mortalidad cardiovascular**; estos efectos beneficiosos se observaron sólo en hombres.<sup>[46]</sup>

### *Longevidad según el tipo de bienestar*

En la primera parte ya apuntamos que el concepto de bienestar **subjetivo** es como un cóctel que incluye estados emocionales, puntuaciones altas de satisfacción vital, y satisfacción en diferentes ámbitos de la vida; en otras palabras, el bienestar subjetivo incluye aspectos cognitivos y emocionales que probablemente reflejan cosas distintas (aunque complementarias) y son reflejo de valoraciones globales de las circunstancias de la vida relativamente estables. Por contra, se piensa que el bienestar **emocional** está más influido por los fastidios y altibajos diarios; este suele medirse mediante el estado de ánimo positivo y el estado de ánimo negativo.

Sonja Lyubomirsky, de quien hablamos en el capítulo 1, ha demostrado que el bienestar subjetivo es el que incidiría de manera más clara sobre la salud, especialmente

porque quien se siente bien tiene conductas más saludables (por ejemplo, hace más ejercicio, cuida su dieta, no fuma o sale más y también se relaciona más).<sup>[47]</sup>

Por otro lado, el psicobiólogo Andrew Steptoe demostró la relación entre un estado de ánimo positivo y la reducción de los niveles de cortisol (la hormona producida como respuesta al estrés y asociada a factores de riesgo cardiovascular). Como si de una sutil cadena de transmisión se tratase, cuando uno se siente más animado, esto contribuye a responder de otro modo ante una situación de alarma (estrés), lo que provoca un pico de cortisol menos elevado y la persona acaba teniendo un menor riesgo cardiovascular. Además, al sentirse con mejor humor, es más propensa a hacer deporte, lo cual también favorece su salud cardiovascular. Una pregunta que todavía debemos resolver es si estos efectos son duraderos y cómo acaban afectando a la longevidad individual.

Maja Wiest (German Centre of Gerontology, Berlín, Alemania) sugiere que puede haber diferencias en el impacto de cada uno de los componentes del bienestar sobre la salud y la mortalidad; para demostrarlo, llevó a cabo un estudio en el que se propuso analizar otro aspecto: si el bienestar subjetivo afecta a la mortalidad de manera distinta según la edad, puesto que, a medida que envejecemos, empiezan a diagnosticarse enfermedades crónicas, pueden aparecer los efectos de los factores de riesgo acumulados a lo largo de los años (por ejemplo, el hábito de fumar o el estrés del entorno), y la respuesta del sistema inmunitario se reduce. Para demostrar si los componentes cognitivo y emocional del bienestar predicen la mortalidad de manera independiente, analizó datos de 4.838 personas de 40 a 85 años incluidas en el *German Aging Survey*, un estudio iniciado en 1996, que incluía una visita a todas las personas en 2002 y 2008.<sup>[48]</sup> Los investigadores **concluyeron que estar satisfecho y sentirse bien son factores importantes, y que las personas que puntúan mejor en satisfacción vital y estado de ánimo positivo viven más, independientemente de la edad, el sexo, la educación o su estatus conyugal**. Ahora bien, cuando se tiene en cuenta la salud de estas personas y su actividad física, el efecto sobre la mortalidad queda atenuado en los adultos de mediana edad; en cambio, **en las personas mayores, las emociones positivas tienen un efecto muy importante**, algo que debemos tener en cuenta a la hora de diseñar intervenciones para mejorar la vida de los ancianos.

### ***Mortalidad por cualquier causa***

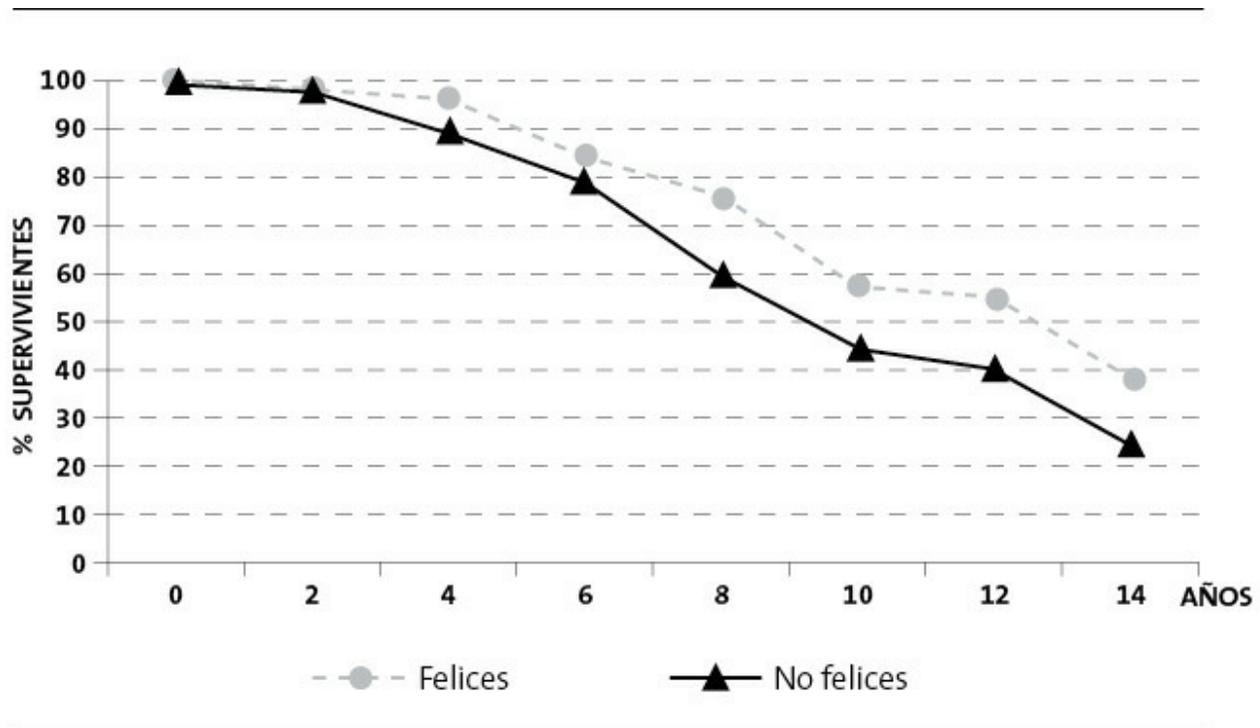
*The Arnhem Elderly Study* es otra de esas grandes series poblacionales que empezó en 1991 en Arnhem, una ciudad holandesa de 133.000 habitantes. Se identificó a una muestra representativa de ancianos no institucionalizados de 18 distritos y todas las

clases sociales. Inicialmente se entrevistó a 1.012 personas de 65 a 85 años. En 2001 se hizo un análisis y, en 2007, otro. Aparte de aspectos sobre la salud, la actividad física y características sociodemográficas, se les pasó un cuestionario sobre la felicidad basado en la *Dutch Scale of Subjective Well-being for Older Persons* desarrollada en la Universidad de Gröningen, una escala similar a alguna de las que hemos analizado con detalle en el capítulo 2.

Las personas se clasificaron en tres grupos, de acuerdo con la puntuación que indica su estado y, dentro de cada grupo de «felicidad», los autores no hallaron diferencias en cuanto al sexo, el estado marital, la educación, el estatus económico o el hábito de fumar; sin embargo, **sí constataron que las personas menos felices padecían más enfermedades crónicas que sus contrapartes más felices**, y su actividad física era algo menor. **La supervivencia entre las personas más felices era ligeramente superior, y se asociaba a mayor actividad física y menos enfermedades crónicas.** [\[49\]](#)

Aquí se plantea una cuestión de difícil respuesta con este tipo de estudio. ¿Hacen más ejercicio porque la predisposición a ser felices les empuja a ello? ¿Tienen menos enfermedades crónicas y, por ello, son más felices? Volveremos al tema más adelante. Lo importante (de nuevo los «móviles de Calder») es que hay un sustrato que favorece el hecho de vivir más y sentirse subjetivamente mejor.

La gráfica siguiente muestra una aproximación a los resultados de este estudio. Las dos líneas representan el porcentaje de supervivientes a lo largo de los años; la de trazo continuo son las personas «no felices» y la de trazo discontinuo son las personas «felices». Se observa cómo, al pasar los años (es decir, al desplazarnos de izquierda a derecha de la gráfica), el porcentaje de supervivientes se va distanciando cada vez más; en el estudio, la diferencia final fue estadísticamente significativa.



La mayoría de los estudios anteriores se han realizado con personas sanas; las siguen durante unos años y, periódicamente, les hacen revisiones médicas y pruebas psicológicas más o menos complejas. Es la mejor forma que conocemos para observar qué sucede a lo largo de la vida real de las personas, de una manera controlada. Estos son los estudios que han aportado pruebas convergentes de que el bienestar, el optimismo o sentirse realizado (¡estar llenos de *Vitamina F*, en realidad!) se asocia a una mayor longevidad.

Pero podemos avanzar un poco más. ¿Qué les sucede a las personas que ya tienen alguna enfermedad? Varias investigaciones han analizado el efecto del bienestar subjetivo, de la felicidad, en el curso de las enfermedades.

### ***Protección cardiovascular***

Un equipo de investigadores del Duke University Medical Center (Durham, EE.UU.) dirigido por John Barefoot hizo entrevistas en profundidad a 1.250 pacientes con enfermedad coronaria grave mientras estaban hospitalizados tras una angiografía coronaria. [\[50\]](#) El objetivo era identificar la presencia de síntomas depresivos. A partir de ese momento, cada año les hacían un seguimiento en el que también comprobaban su estado de salud; si se daba el caso, anotaban la causa del fallecimiento. El estudio duró diecinueve años y los resultados obtenidos en estas casi dos décadas les permiten concluir

que el bienestar y los síntomas somáticos predicen la supervivencia de manera significativa en pacientes con enfermedad cardíaca, de modo que un incremento de síntomas negativos en la escala de autoevaluación de la depresión de Zung se asoció a un riesgo de mortalidad casi del 30% superior entre las personas de más de 50 años, comparado con los que no tienen esos síntomas. La desesperación aumentó el riesgo en un 50%.

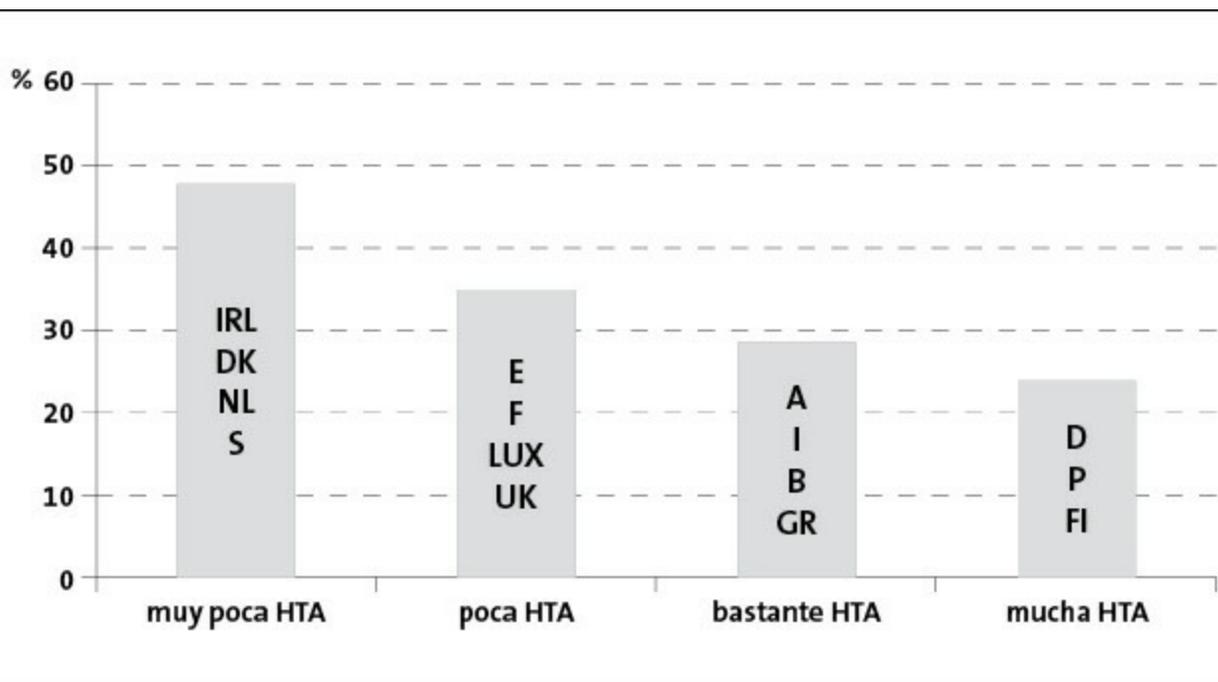
Por otro lado, Karina Davidson y su equipo del Center for Behavioral Cardiovascular Health (Columbia University Medical Center, Nueva York) hicieron un estudio a partir de la cohorte *Nova Scotia Health Survey* (Canadá); reclutaron a 1.739 personas con una edad media de 50 años en 1995. Tras seguir las durante una década, descubrieron que el estado de ánimo positivo era un factor protector frente a enfermedades cardiovasculares (infarto agudo de miocardio no mortal).<sup>[51]</sup>

Lo interesante es que, si en lugar de fijarnos en las personas, miramos qué sucede en los países como un todo, se observan algunos resultados que hacen pensar. La hipertensión arterial es un conocido factor de riesgo de muchas enfermedades cardiovasculares; figura como indicador en muchos sistemas de salud y esto permitió hacer el siguiente estudio para dilucidar si los resultados de encuestas a escala nacional que concluyen que algunos países son más «felices» que otros tienen alguna traducción clínica.

Los economistas de la salud David Blanchflower (Dartmouth College, Hanover, EE.UU.) y Andrew Oswald (University of Warwick, Coventry, Gran Bretaña) trataron de correlacionar estos datos sobre la felicidad de los países con la incidencia de la hipertensión arterial.<sup>[52]</sup> Tras controlar unos cuantos factores asociados a la aparición de la hipertensión, los resultados sugieren que, efectivamente, **los países con un mayor índice de felicidad son, también, los países con menos pacientes hipertensos.**

Al hallar esta correlación, los autores se atrevieron a sugerir que la medida de la presión arterial podría llegar ser una variable objetiva a incluir en las escalas del bienestar nacional que, como hemos visto en el capítulo 2, no cuentan con variables objetivas.

La gráfica de la página siguiente, adaptada a partir de la que publicaron los autores, muestra la relación que existe entre el porcentaje de ciudadanos satisfechos con su vida y los países agrupados de acuerdo con la proporción de pacientes hipertensos (para simplificar, los cuartiles se han traducido como países con «muy poca», «poca», «bastante» o «much» hipertensión [HTA]. IRL = Irlanda; DK = Dinamarca; NL = Holanda; S = Suecia; E = España; F = Francia; LUX = Luxemburgo; UK = Reino Unido; A = Austria; I = Italia; B = Bélgica; GR = Grecia; D = Alemania; P = Portugal; FI = Finlandia).



## *Diabetes*

La diabetes de tipo 2 es una enfermedad crónica y bastante frecuente que suele aparecer a partir de la quinta década de la vida, especialmente en personas sedentarias y con sobrepeso. La diabetes es un factor de riesgo que predispone a padecer complicaciones que se manifiestan en forma de enfermedades cardiovasculares, alteraciones renales graves o ceguera; por este motivo es importante controlar su evolución. El pronóstico de la diabetes depende de las complicaciones, y estas se derivan de un mal control de la concentración de la glucosa («azúcar») en sangre.

Para evitar estas fluctuaciones, se recomienda seguir una dieta estricta, tomar el tratamiento de manera regular y realizar controles periódicos. Lograr estos objetivos durante años requiere cierto grado de motivación a largo plazo; por este motivo, no es descabellado que a alguien se le ocurriese medir qué relación tiene el hecho de sentirse feliz con el buen control de la enfermedad.

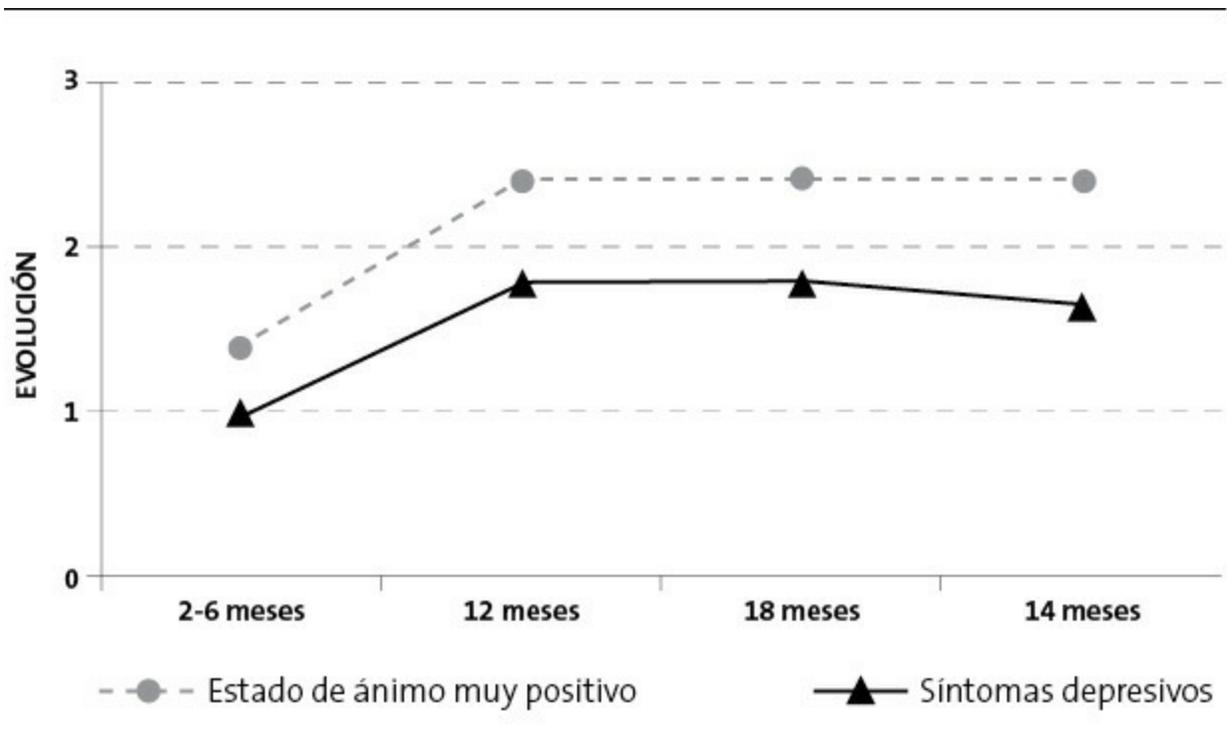
A comienzos de 2012, un equipo de médicos y psiquiatras de varios centros clínicos de Houston (EE.UU.) encabezados por Suzanne Robertson publicaron una puesta al día de las implicaciones clínicas de la salud emocional (el bienestar subjetivo) y la atención a la diabetes. Tras revisar veintidós estudios previos, los autores concluyeron que **los pacientes con un estado emocional más positivo (bienestar, estado de ánimo positivo**

y resiliencia) mantienen un mejor control de la enfermedad y tienen menos complicaciones a largo plazo.<sup>[53]</sup>

### *Recuperación tras una lesión o una enfermedad*

Si, por lo que estamos viendo en estas páginas, la satisfacción vital y el bienestar positivo indican que ser feliz es saludable porque reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas e incluso aumenta la longevidad, algunos autores se han planteado una pregunta lógica: «Y la persona que ya está enferma, ¿se recupera antes si se siente bien desde el punto de vista emocional?».

Lisa Fredman coordinó a varios investigadores norteamericanos de la Escuela de Salud Pública (Boston University) y el Departamento de Epidemiología y Medicina Preventiva (University of Maryland) que estudiaron durante dos años la evolución de 432 pacientes que habían sufrido una fractura de fémur.<sup>[54]</sup> A lo largo de este tiempo hicieron varias visitas de control a los pacientes que, aparte de valorar la movilidad y la velocidad de la marcha, les permitían hacer entrevistas en profundidad y pasarles algunos test para medir el bienestar. El resultado: **los pacientes que cuando tuvieron la fractura mostraron puntuaciones superiores en las variables correspondientes al estado de ánimo positivo, empezaron a caminar antes y también se levantaban de la silla antes** que quienes tenían puntuaciones bajas en esta variable o quienes mostraban tendencia depresiva.



La siguiente gráfica muestra de manera resumida los hallazgos de este estudio. A lo largo de los dos años de seguimiento se valoraba la velocidad con la que caminaban los pacientes y la rapidez con la que conseguían levantarse de la silla. Así, «0» equivaldría a «no pueden moverse» y «3» sería el movimiento rápido normal sin lesión. Todos los pacientes obtuvieron una puntuación que osciló entre «1» (el grupo que se mueve más lento) y «2,5» (el grupo que se mueve más rápido». Las personas con estado de ánimo muy positivo (línea con círculos) empezaron a moverse más rápido significativamente antes que quienes tenían síntomas depresivos; también se movían con mayor agilidad.

Algunos estudios previos habían observado que con la cicatrización de las heridas sucede algo similar. El concepto tiene interés (creo que vale la pena insistir en ello para no caer en la trampa de la ingenuidad), no porque si uno es optimista o se siente especialmente bien, ya con eso no enfermará y, si lo hace, se recuperará antes, sino porque indica que en el proceso de la salud, la enfermedad y la curación intervienen numerosos factores. Los factores psicológicos son un ingrediente más que, vistas las pruebas científicas que se van publicando, valdría la pena tener en cuenta.

### ***El riesgo de accidente***

Siguiendo el hilo propuesto, además del menor riesgo de padecer algunas enfermedades entre quienes sienten que la vida les trata mejor, no resulta descabellado pensar que

quizás las personas felices tengan un menor riesgo de padecer accidentes en general.

Como mínimo, la insatisfacción sí es un factor de riesgo; así lo han demostrado varios estudios, entre los cuales destaca el de un grupo de investigadores finlandeses liderados por Heli Koivumaa-Honkanen.<sup>[55]</sup> En 1975 pasaron un cuestionario de satisfacción vital a 29.173 hermanos gemelos de ese país (*The Finnish Twin Cohort*); veinte años más tarde identificaron cuántos habían padecido una lesión no intencionada (es decir, excluyendo autolesiones o suicidios) y cómo estaba su salud en general. Uno de los principales hallazgos es que **el grado de satisfacción vital se relaciona inversamente con el riesgo de padecer lesiones no intencionadas y también el riesgo de fallecer por esta causa tanto en hombres como en mujeres.**

### *El sistema inmunitario entra en juego*

Entre los años 430 y 426 a.C., Atenas se vio afectada por una devastadora epidemia; tenemos noticia de ella a partir del detallado testimonio de un soldado llamado Tucídides que sobrevivió al desastre. Aunque los historiadores de la medicina todavía debaten cuál fue el microorganismo causante de la enorme mortalidad, sí hay acuerdo en que el relato de Tucídides de que quienes habían logrado sobrevivir al primer embate no volvían a contraer la enfermedad, es la primera descripción de la respuesta inmunitaria.<sup>[56]</sup>

El sistema inmune es el que permite hacer frente a las infecciones gracias a un complejo grupo de células cuya función consiste en «contrarrestar» estos agentes extraños. Mucho más recientemente, tras los trabajos pioneros de Paul Erlich y otros investigadores, se supo que este mecanismo de defensa también es una primera barrera contra el crecimiento de células cancerosas e, incluso, el sistema que, en caso de producirse un «error», detecta como extrañas algunas células propias del organismo y provoca alteraciones autoinmunes como enfermedades intestinales, algunas tiroiditis o, probablemente, la diabetes juvenil.

Hace algunas décadas se empezó a investigar si existía relación entre la respuesta de las personas a situaciones «estresantes», el estado de ánimo o la personalidad y la respuesta inmunitaria. No le sonará rara la observación de que, tras un período especialmente tenso en el trabajo o en el día a día familiar, algunas personas son más propensas a resfriarse o presentan un episodio de herpes labial. Para ir más allá de las observaciones *domésticas*, algunos investigadores se pusieron a diseñar estudios controlados y así, poco a poco, han ido sentando las bases de la psiconeuroinmunología, una disciplina nueva que promete avances en los próximos años, aunque está todavía en sus primeros balbucesos.

Centrándonos en el tema que nos ocupa, algunos estudios publicados en la década de 1990 sugirieron una relación entre el diagnóstico de depresión mayor y alteraciones inmunitarias. En 2002, investigadores del hospital universitario de Londrina, en el estado brasileño de Paraná, analizaron varios parámetros de 40 pacientes deprimidos y observaron una reducción de los linfocitos (uno de los tipos celulares que confieren inmunidad) en comparación con las personas sanas. Además, detectaron alteraciones en proteínas involucradas en la respuesta inmune normal (globulinas  $\alpha$  y  $\beta$ , y receptores de la interleucina-2).<sup>[57]</sup>

Sin embargo, como ya sabemos que acostumbra a suceder en este campo, hay muchos estudios sobre la respuesta inmunitaria insuficiente asociada a aspectos negativos o patológicos, pero poca investigación sobre qué sucede con las emociones positivas o la felicidad.

En 2006, Yoram Barak, del Departamento de Psicogeriatría de la Universidad de Tel-Aviv, en Israel, publicó un estudio que sienta las bases para poder analizar estos efectos positivos en el futuro.<sup>[58]</sup> Existen algunos datos que ponen sobre la pista de los efectos beneficiosos de las emociones positivas y la inmunidad. Por ejemplo, se ha observado que ver un vídeo de humor aumenta la inmunoglobulina A en la saliva (una proteína que forma parte de la primera «barrera» de defensa en la boca), pero no aumenta tras ver un vídeo didáctico. Otros estudios muestran que los optimistas tienen un número mayor de linfocitos CD4+ (células esenciales para una respuesta inmunitaria normal).

El camino empieza a dibujarse con trazos firmes. Queda ver cómo se concretará en el futuro con estudios clínicos a largo plazo.

### *¿Y... el cáncer?*

El cáncer es una de las patologías que, a pesar de los avances terapéuticos y de la ingente cantidad de estudios que se llevan a cabo, sigue figurando entre las principales causas de muerte en todo el mundo (aunque ocupa un lugar preponderante en los países más desarrollados porque, aquí, la muerte por enfermedades tropicales y otras enfermedades infecciosas no es tan frecuente).

El cáncer es un crecimiento celular anómalo e incontrolado; sin embargo, más allá de esa definición imprecisa, sabemos que cada tipo de cáncer es un mundo particular, con unos factores de riesgo, unas características clínicas, un pronóstico y una respuesta al tratamiento completamente distintos.

Al empezar la segunda década del siglo XXI podemos afirmar que la prevención es útil para detectar algún tipo de cáncer y lograr su erradicación, pero no sirve siempre. El

tratamiento (quirúrgico, farmacológico o radiológico) es útil en algunos casos para dejar al paciente libre de enfermedad o incluso para prolongar su supervivencia libre de síntomas; sin embargo, su eficacia no es universal.

En este contexto de incertidumbre y complejidad, algunos autores han querido estudiar la influencia de factores psicológicos, de rasgos de la personalidad o del entorno tanto sobre la aparición del cáncer como sobre su pronóstico (en forma de supervivencia en general, o aparición de metástasis o recidivas del tumor). Del mismo modo que los datos que proporcionan estudios clínicos bien diseñados permiten afirmar que ser feliz tiene un clarísimo efecto positivo sobre unas cuantas enfermedades importantes, y así lo hemos sostenido a lo largo de este capítulo, por desgracia no es posible decir lo mismo sobre la supuesta relación entre el cáncer y la felicidad.

Numerosos estudios han tratado de encontrar un efecto protector, pero este, o bien no se ha encontrado, o cuando se ha sugerido una cierta asociación, al analizar con detenimiento los resultados y aplicar los test pertinentes, no se han logrado hallar diferencias significativas que nos permitan afirmar con rotundidad la veracidad de la asociación.

Desde el punto de vista teórico, resulta plausible relacionar el entorno (en forma de estrés) con las emociones que este nos provoca y, por esta vía, un efecto negativo sobre el sistema inmunológico que, luego, estimularía el crecimiento anómalo y descontrolado. Ahora bien, en esta ecuación todavía quedan algunas incógnitas por despejar.

En 2004, Reiche y Nunes publicaron otro artículo en la revista especializada *Lancet Oncology*.<sup>[59]</sup> Según la revisión de estas autoras, la activación persistente del eje hipotálamo-hipófisis-glándula suprarrenal como consecuencia de la respuesta de estrés crónica o de la depresión, probablemente altera la respuesta inmunitaria y contribuye al desarrollo y la progresión de varios tipos de cáncer. En su revisión de las pruebas científicas publicadas, encontraron que hay diversos factores inmunológicos moleculares y celulares involucrados, de modo que el estrés crónico podría estimular o inhibir reacciones inmunitarias específicas (dependiendo del tipo de estímulo agresor). Así, podría alterarse la actividad de los linfocitos T citotóxicos y *natural killer* que participan en procesos como la vigilancia de la aparición de células tumorales, las mutaciones o la inestabilidad genómica.

A comienzos de 2012, Lei Cao y Matthew During, profesores de la Escuela de Medicina de The Ohio State University (Columbus, EE.UU.), publicaron un artículo titulado «¿Cuál es la conexión cerebro-cáncer?». <sup>[60]</sup> En él se repasan algunas pruebas científicas de la relación entre el estrés y el cáncer, pero tratan de ir más allá y sugieren que, aparte del estrés, entornos que son más complejos y desafiantes tienen efectos bien

demostrados sobre la aparición de cáncer periférico debido a la activación de otro eje neuroendocrino específico: el eje cerebro-adipocito.

Según estos autores, la nueva hipótesis es que los entornos complejos activarían el sistema nervioso simpático en el tejido graso corporal e interferirían con la apoptosis y la producción de leptina (una sustancia vinculada con la obesidad y el apetito, pero que también parece ser un marcador en algunos tipos de cáncer).

Igual como sucede cuando uno trata de avanzar por una jungla virgen, en la investigación del cáncer hay que ir probando caminos para intentar avanzar. Seguramente algún día será posible hallar la incógnita que falta para despejar la ecuación que relaciona el microambiente con el macroambiente, los mecanismos celulares que estimulan la angiogénesis y el crecimiento celular imparable con las emociones (que, en definitiva, son las gafas con las que vivimos en el lugar y la época que nos ha tocado vivir, y que definen cómo vemos a las personas que nos acompañan en este viaje y las situaciones que constituyen su paisaje). **Prioridades de investigación en el futuro**

Esta es una parte de la medicina nueva. Las reflexiones que vayan surgiendo a partir de estos resultados permitirán cambiar el enfoque de varias cosas, desde el ámbito personal (cómo decidimos vivir) hasta el ámbito de la política o la economía, pasando, naturalmente, por modificaciones en la educación (qué enseñamos y qué prioridades establecemos). Apuntaré algunos de estos elementos en los dos últimos capítulos de *Pura felicidad*.

En relación con la investigación que se está llevando a cabo actualmente sobre el impacto de la felicidad en la salud, Ed Diener sugiere tres líneas por donde seguir profundizando:

1. **Conocer mejor los procesos.** En otras palabras, ¿es posible descubrir cómo los sentimientos y los pensamientos conllevan cambios en los sistemas inmunitario o cardiovascular?
2. **Especificar los tipos de bienestar subjetivo que afectan a los distintos parámetros fisiológicos,** en el sentido de poder llegar a dilucidar si el enojo, el estado de ánimo, el optimismo o la satisfacción afectan de forma diferente o específica a las funciones del organismo, con la finalidad de poder hacer prevención.
3. **Conocer los efectos sobre la salud en distintas poblaciones,** para poder saber, por ejemplo, cuándo el bienestar tiene poco efecto sobre la longevidad y cuándo causa un efecto mayor y por qué.

Se puede resumir lo que he tratado de mostrarle en este capítulo con las cuatro palabras de la afirmación: «Ser feliz es saludable», cuatro palabras que, no por casualidad, son el subtítulo de este libro.

Pruebas hay muchas más, pero como manifesté al comienzo, este no pretende ser un texto especializado, sino simplemente un texto riguroso. Las pruebas de que disponemos hoy en día permiten afirmar sin miedo que el estado de ánimo positivo y una buena satisfacción vital tienen muchas más ventajas que un estado de ánimo negativo, depresivo y gris.

Pero hay algo más: ¡las ventajas no son sólo para quien es feliz, y esto sí resulta interesante, porque abre muchas más perspectivas! En el próximo capítulo veremos el significado de estas palabras.

---

[38.](#) Farrelly, C., «“Positive biology” as a new paradigm for the medical sciences», *EMBO Reports*, 2012; 13:186-188.

---

[39.](#) Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N., *Well-being: the foundations of hedonic psychology*, Russell Sage Foundation, Nueva York, 1999.

---

[40.](#) Speirs, H., «Happiness brings health», *Can. Nurse*, 1953; 49:273-275.

---

[41.](#) Diener, E., Chan, M.Y., «Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity», *Applied Psychology Health and Well-being*, 2011, 3:1-43.

---

[42.](#) Abel, E., Kruger, M., «Smile intensity in photographs predicts longevity», *Psychological Science*, 2010; 21:542-544.

---

[43.](#) Seder, J.P., Oishi, S., «Intensity of Smiling in Facebook Photos Predicts Future Life Satisfaction», *Social Psychological and Personality Science*, 2012; 3:407-413.

---

[44.](#) Xu, J., Roberts, R.E., «The power of positive emotions: It’s a matter of life or death – Subjective well-being and longevity over 28 years in a general population», *Health Psychology*, 2010; 29:9-19.

---

[45.](#) Tindle, H.A. *et al.*, «Optimism, cynical hostility, and incident coronary heart disease and mortality in the Women’s Health Initiative», *Circulation*, 2009; 120:656-662.

---

[46.](#) Shirai, K. *et al.*, «Perceived level of life enjoyment and risks of cardiovascular disease incidence and mortality: The Japan public health center-based study», *Circulation*, 2009; 120:956-963.

---

[47.](#) Howell, R.T., Kern, M.L., Lyubomirsky, S., «Health benefits: meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes», *Health Psychology Review*, 2007; 1:83-136.

---

[48.](#) Wiest, M., Schüz, B., Webster, N., Wurm, S., «Subjective well-being and mortality revisited: differential effects of cognitive and emotional facets of well-being on mortality», *Health Psychology*, 2011; 30:728-735.

---

49. Koopmans, T.A., Geleijnse, J.M., Zitman, F.G., Giltay, E.J., «Effects of happiness on all-cause mortality during 15 years of follow-up: the Arnhem Elderly Study», *J. Happiness Stud.*, 2010; 11:113-124.

---

50. Barefoot, J.C., Brummett, B.H., Helms, M.J., Mark, D.B., Siegler, I.C., Williams, R.B., «Depressive symptoms and survival of patients with coronary artery disease», *Psychosomatic Medicine*, 2000; 62:790-795.

---

51. Davidson, K.W., Mostofsky, E., Whang, W., «Don't worry, be happy: Positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey», *European Heart Journal*, 2010; 31:1.065-1.070.

---

52. Blanchflower, D.G., Oswald, A.J., «Hypertension and happiness across nations», *Journal of Health Economics*, 2008; 27:218-233.

---

53. Robertson, S., Stanley, M., Cully, J., Naik, A., «Positive emotional health and diabetes care: concepts, measurement, and clinical implications», *Psychosomatics*, 2012; 53:1-12.

---

54. Fredman, L., Hawkes, W.G., Black, S., Bertrand, R.M., Magaziner, J., «Elderly patients with hip fracture with positive affect have better functional recovery over 2 years», *Journal of the American Geriatrics Society*, 2006; 54:1.074-1.081.

---

55. Koivumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Koskenvuo, M., Viinamäki, H., Kaprio, J., «Life dissatisfaction as a predictor of fatal injury in a 20-year follow-up», *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 2002; 105:444-450.

---

56. Retief, F.P., Cilliers, L., «The epidemic of Athens», *South African Med. J.*, 1998; 88:50-53.

---

57. Nunes, S.O.V. *et al.*, «Immune and hormonal activity in adults suffering from depression», *Brazilian J. Med. Biol. Research*, 2002; 35:581-587.

---

58. Barak, Y., «The immune system and happiness», *Autoimmunity Reviews*, 2006; 5:523-527.

---

59. Reiche, E.M.V., Nunes, S.O.V., Morimoto, H.K., «Stress, depression, the immune system, and cancer», *Lancet Oncol.*, 2004; 5:617-625.

---

60. Cao, L., During, M.J., «What is the brain-cancer connection?», *Ann. Rev. Neurosci.*, 2012; 35:331-345.

## 5.

### El mejor obsequio: regalar felicidad a los demás

El ser humano es gregario y, para vivir plenamente, no sólo le gusta disfrutar con otras personas, sino que las necesita. En la mayoría de los animales, la interacción con «el otro» se limita al apareamiento y, en las demás circunstancias, se considera una injerencia que desata una respuesta hostil o agresiva. Sin embargo, al ir aproximándonos a los mamíferos, este concepto cambia sustancialmente.

Juan Luis Arsuaga explica que hay dos razones por las que los mamíferos viven en grupo: o bien para cazar juntos, o bien para no ser cazados. En la especie humana, en cambio, coexisten ambas razones, y esto ha dado lugar a lo que somos en la actualidad.

*Juan Luis Arsuaga* es catedrático de Paleontología en la Universidad Complutense de Madrid. Desde 1991 es codirector del Equipo de Investigaciones de los Yacimientos Pleistocenos de la Sierra de Atapuerca (Burgos), donde trabaja desde 1982. Por los importantes descubrimientos realizados en la Sima de los Huesos, el equipo que dirige recibió el Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica en 1997. Cuando participó en el II Congreso de la Felicidad, Arsuaga trató sobre los aspectos evolutivos que nos explican un poco más por qué somos como somos.

A la especie humana no nos basta con el apareamiento para cumplir el instinto reproductor, sino que buscamos relaciones con cierta estabilidad tanto en el ámbito de la pareja o del núcleo familiar, como en distintos círculos de amigos, conocidos o colaboradores. En todos estos casos, se establecen vínculos con interacciones que, habitualmente, suponen un refuerzo positivo (aprobación, consideración, pertenencia al grupo o al clan), son fuente de contacto físico (abrazos, besos), de placer y de juego. Adicionalmente, «los demás» del círculo íntimo suelen constituir una zona de confort en la que podemos levantar barreras protectoras y disfrutar.

El rol y la importancia de estas cuestiones es mucho mayor de lo que se pueda pensar a priori. La soledad tiene consecuencias negativas para la salud; las personas que carecen

de apoyo social enferman más rápidamente y, al contrario, las personas bien conectadas, bien valoradas y reconocidas en su grupo, gozan de mejor consideración de sí mismas, tienen más confianza, menor nivel de «estrés» y, también, una mayor sensación de bienestar.

**Así, el «prójimo», la pareja, el compañero de trabajo o el vecino pasan a tener influencia sobre nuestra felicidad y, en consecuencia, sobre nuestra salud.** Al mismo tiempo, cada uno de nosotros influye sobre la felicidad y la salud de los demás.

Existen varios estudios que demuestran este «contagio» del estado de ánimo o la predisposición entre dos personas. Uno de los primeros se llevó a cabo con pacientes recién intervenidos del corazón: se analizó cómo era su recuperación y si había recaídas que requerían ingreso hospitalario en los dieciocho meses posteriores.<sup>[61]</sup> Como era de esperar, los pacientes más positivos se recuperaban antes y tenían menos recaídas; sin embargo, lo sorprendente es que, **si la pareja del paciente era positiva, optimista, el paciente también se recuperaba antes y tenía menos recaídas (incluso si él mismo era una persona pesimista).**

Este tipo de hallazgos abren la puerta a considerar que las personas podemos «dar» y «recibir» felicidad o bienestar de los demás. Ahora bien, esto requiere una actitud proactiva y, hasta cierto punto, *militante*. Como dice aquel cuento anónimo y tan bello como breve:

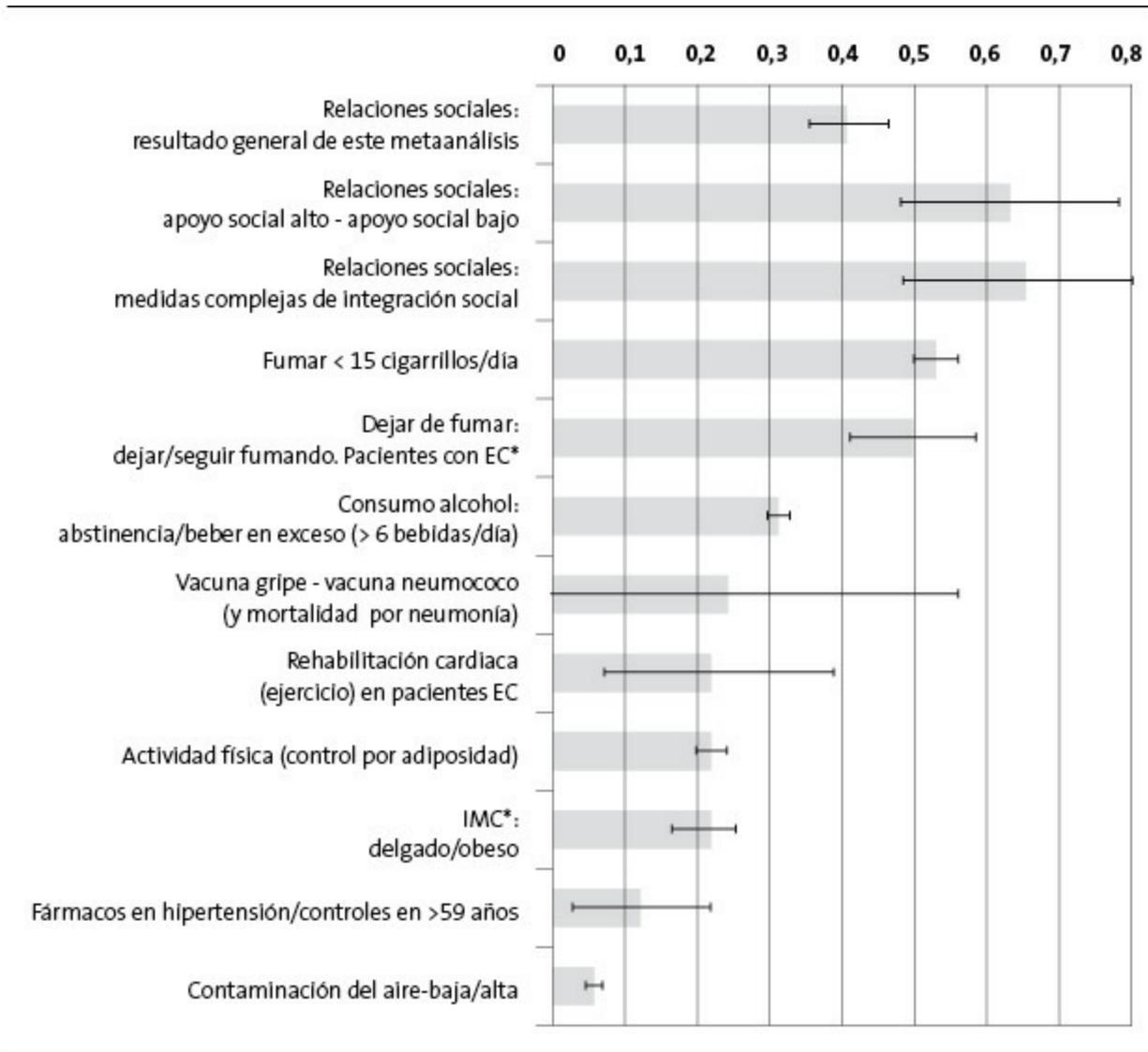
Una mañana, todos los habitantes de la ciudad amanecieron con azúcar en los labios, pero sólo se dieron cuenta quienes besaron a su pareja al despertarse.

## **El (enorme) papel de las relaciones sociales**

En julio de 2010, la revista *PLoS Medicine* publicó un estudio dirigido por Julianne Holt-Lunstad (Brigham Young University, Utah, EE.UU.) en el que revisó de manera sistemática 148 estudios previos que valoraban el efecto de las relaciones sociales y otros factores sobre el riesgo de muerte. En total, esos estudios habían incluido a 308.849 pacientes y, tras controlar los factores que influyen sobre la mortalidad (como la edad, el sexo, el estado de salud inicial y el período de seguimiento), concluyeron que las personas con lazos sociales fuertes (es decir, con vínculos familiares y de amistad consistentes) tenían una probabilidad de sobrevivir que era un 50% superior comparado con quien no los tiene.

Ahora bien, lo que me parece más interesante es que esta cantidad ingente de datos

permite comparar los efectos sobre la mortalidad de las relaciones sociales con el efecto de otros factores mucho más conocidos (y sabidamente protectores) como la contaminación del aire, la masa corporal (obesidad), la actividad física o recibir tratamiento para la hipertensión (en mayores de 59 años). Como se aprecia en la gráfica de la parte superior, ¡el efecto de las relaciones sociales sobre la mortalidad es mayor que esos factores bien conocidos, y comparable al hecho de dejar de fumar!<sup>[62]</sup>



**Copyright:** © 2010 Holt-Lunstad *et al.* This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

**EC = enfermedad coronaria / IMC = índice de masa corporal**

Este aspecto resulta relevante en una era en la que las relaciones entre las personas suelen ser abundantes, pero de una naturaleza superficial y rápida; relaciones «líquidas», si utilizamos la afortunada y gráfica expresión de Zygmunt Bauman. Y es que no todos los tipos de relaciones tienen el mismo impacto sobre la felicidad de las personas. Lara Ankin (University of British Columbia, Canadá) analizó las respuestas emocionales de 80 personas tras pedirles que recordasen con el mayor detalle posible dos situaciones distintas: o bien cuando gastaron 20 dólares con una persona muy cercana (la pareja, un familiar próximo o un amigo íntimo), o bien cuando gastaron esa misma cantidad pero con un conocido (compañero de trabajo o de clase, amigo de un amigo, etc.).<sup>[63]</sup> Los participantes mostraban un estado de ánimo positivo muy superior cuando habían gastado ese dinero con una persona cercana, pero había algo todavía más importante que esa cercanía: el grado de intimidad con esa persona.

Dicho esto, si las relaciones sociales intensas nos producen bienestar subjetivo, eso es como decir que la felicidad se puede *contagiar* en una determinada red de personas. Y, teniendo en cuenta las implicaciones sobre la salud que tiene la felicidad, comprobar que esto es así y llegar a dilucidar la dinámica de este *contagio* es un objetivo de investigación loable.

En 2008, el sociólogo Nicholas Christakis (Universidad de Harvard, EE.UU.) y el investigador en ciencia política James Fowler (Universidad de California, San Diego, EE.UU.) publicaron un estudio en el que acaban concluyendo precisamente esto, que la felicidad se contagia de una persona a la otra, y se ve influida incluso por los enlaces en las redes sociales con personas a quienes ni siquiera conoce.<sup>[64]</sup> Para demostrarlo, los investigadores seleccionaron a participantes de una red llamada *Framingham Heart Study* que incluye una serie de cohortes sucesivas de personas de la ciudad norteamericana del mismo nombre en Massachusetts. En 1948 se inició el seguimiento sistemático para estudiar factores que influyen en la aparición de enfermedades cardiovasculares. Christakis y Fowler escogieron a 4.783 participantes que formaron parte de la red entre 1983 y 2003; a continuación, analizaron distintos test con los que medían la felicidad de los participantes y sus lazos sociales. Los resultados permitieron diferenciar a las personas felices de las infelices, y esta división se mantenía hasta tres grados de separación (o sea, los amigos de los amigos de uno). Además, estudiando las distintas agrupaciones de personas «felices» pudieron concluir que no se trataba simplemente de que las personas felices tenían tendencia a juntarse entre ellas (y las infelices otro tanto), sino que se producía un efecto de «contagio». Un amigo que vive a un par de kilómetros de otro y que es feliz, aumenta en un 25% la probabilidad de que el primero también lo sea; este efecto también se observa entre esposos (aumenta un 8%),

hermanos gemelos que viven acerca (un 14%) y vecinos de la misma calle (un 34%). Los autores concluyen que **la felicidad de las personas depende de la felicidad de aquellos con quienes están relacionadas**. Esta es, pues, una justificación adicional de considerar la felicidad y la salud un fenómeno colectivo.

Algunos autores han criticado sobre todo la palabra «contagio», porque es difícil demostrar este concepto; sugieren que lo observado se debe a un fenómeno de atracción de pares que se sienten identificados por algo común.<sup>[65]</sup> Sin embargo, todavía queda mucho por estudiar para conocer a fondo la dinámica de redes, algo que ha cambiado enormemente en los últimos años con la llegada de los *social media*.

Facebook, Twitter y otras herramientas pensadas para crear redes sociales están modificando el tipo de relaciones entre las personas e, incluso, sus costumbres. Ahora todo el mundo tiene «amigos» y «seguidores». A priori parece que, si llamamos líquidas a las relaciones entre personas en el contexto social tangible, al entrar en el entorno virtual, algunas de estas relaciones serían casi «gaseosas»; no superficiales, sino etéreas. Ahora bien, a pesar de ello, este tipo de interacción con los otros parece que puede tener un impacto emocional que también interfiera en cómo nos sentimos. Un «retuit», por ejemplo, o indicar «me gusta» tras un comentario en el muro de Facebook, es una recompensa positiva que, cuando sepamos cómo medirla, probablemente comprenderemos que tiene un impacto momentáneo sobre cómo nos sentimos,<sup>[66]</sup> e impactos continuados de este tipo podrían llegar a influir en el estado de ánimo de la persona de manera más o menos permanente. ¿Acaso no siente satisfacción cuando encuentra un mensaje de alguien en Facebook, una reacción positiva a un comentario o a una foto? Y si alguien responde a un tuit suyo de mala manera, ¿no siente cierta incomodidad e incluso se enoja?

Regresemos al nivel físico. Al establecer y mantener relaciones con los demás, tendemos a buscar personas semejantes, sobre todo en lo que respecta a la felicidad, y parece que esto es especialmente importante en las parejas. Esta especie de aversión a la desigualdad en el bienestar es un predictor de divorcio en las parejas formales; por lo menos esta es la conclusión a la que llegan Claudia Senik y su equipo tras analizar datos de varias estadísticas alemanas, británicas y australianas.<sup>[67]</sup> Según las autoras, este efecto se observa de manera más marcada cuando la esposa se siente menos feliz que el esposo (es decir, cuando percibe un desequilibrio relativo); entonces inicia el proceso de divorcio.

## Relaciones tóxicas

En este punto podríamos perdernos de nuevo por los caminos de los circuitos neuronales y sus neurotransmisores, las emociones y su traducción química. No es lo que pretendo, porque ya conoce el mecanismo: si las relaciones sociales nos provocan emociones, algún circuito neuronal y algún transmisor químico deben estar por detrás de todo eso. El neurólogo Jean-Pierre Roy (Facultad de Medicina, McGill University, Canadá) sugiere que el área cerebral llamada amígdala juega un papel clave en la gestión de las emociones *sociales*. Con ello, cerraríamos el círculo: el entorno y su interacción con nosotros nos hace sentir bien; al sentirnos bien, esto tiene efectos positivos sobre nosotros y empezamos a irradiar esa sensación positiva que, a su vez, interfiere con quienes nos rodean. Los demás reaccionan con una emoción ante este bienestar que deriva de nuestra interacción con ellos. Y así sucesivamente.

Hemos visto que, en caso de cónyuges, una disparidad puede llegar a minar la relación (porque se supone que dicha relación partía de una situación de paridad teórica). Ahora bien, ¿qué sucede cuando, de partida, la relación es jerárquica? [\[68\]](#)

En las sociedades jerárquicas, las personas de cada nivel de la jerarquía tienen que someterse a quienes están por encima; el reconocimiento de esta sumisión genera emociones (vergüenza, enojo, depresión, etc.). Como describimos en el capítulo 3, este tipo de emociones conlleva la activación de los sistemas de alarma fisiológicos (el eje hipotálamo-hipofisario y el sistema nervioso simpático) y, recordemos, la activación es beneficiosa siempre que sea de corta duración. Sin embargo, cuando el *peligro* es recurrente o demasiado duradero, los sistemas se van activando sin tregua, lo que aumenta el cortisol (y, en cascada, este incrementa la glucosa y los ácidos grasos). Todo ello desencadena lo que Roy denomina un «exceso de combustible» celular que provoca obesidad visceral. En esta situación, las células grasas abdominales desarrollan más receptores de cortisol, de modo que se sobreestiman y entramos en un círculo vicioso que alisa el camino para la aparición de enfermedades como la diabetes del adulto, la arteriosclerosis y, finalmente, alteraciones cardiovasculares. Valentín Fuster, por su lado, también ha analizado estas relaciones, sobre todo por la relación que tienen con la aparición de patología cardíaca.

En definitiva, empezamos el capítulo afirmando que las relaciones sociales son esenciales para sentirnos felices. Pero no hay que olvidar que la calidad de estas relaciones sociales (o su ausencia) puede ser también fuente de infelicidad y, en algunos casos, más allá de la infelicidad, pueden acabar provocando enfermedades.

Pero no terminemos así este capítulo. Regresemos a las relaciones íntimas entre las personas, aquellas que sí provocan sensación de bienestar y, por tanto, también son fuente de *Vitamina F* que acabará provocando beneficios en nuestra salud.

## Relaciones sexuales y neurogénesis

Las relaciones sexuales son una parte de las relaciones sociales. Una parte importante. Terminaremos este capítulo con un hallazgo interesante: aparte del bienestar, las relaciones sexuales continuadas tienen otro efecto positivo: favorecen la neurogénesis, es decir, ¡el crecimiento de nuevas neuronas!

Por lo menos, esta es una de las interesantes conclusiones a las que llegó el equipo de Elizabeth Gould (Instituto de Neurociencias, Princeton University in New Jersey, EE.UU.).<sup>[69]</sup> Uno de los problemas derivados de las situaciones estresantes negativas es que afectan a determinadas zonas cerebrales, como el hipocampo (un importante centro que gestiona la memoria). Estos investigadores lograron demostrar que las relaciones sexuales continuadas (es decir, sin el estrés que suele observarse en las relaciones sexuales esporádicas o únicas) producen una reducción de las concentraciones de glucocorticoides y, además, un aumento del número de neuronas en esta zona del cerebro. Lo descubrieron al estudiar a un grupo de ratas macho a las que ponían junto a distintas hembras en celo durante dos semanas. Aparte de detectarles menos glucocorticoides que a las ratas que no se habían apareado durante dos semanas, les inyectaron un marcador análogo a la timidina que permitió observar la neurogénesis en el hipocampo. Por otro lado, ya se sabe desde hace años que las relaciones sexuales satisfactorias en humanos provocan un aumento importante de oxitocina (que también contrarresta la producción de glucocorticoides).

Quería terminar con el tema de la neuroplasticidad, porque cada vez tenemos más pruebas de que las neuronas y los circuitos que uno emplea predominantemente no son algo inamovible, sino que pueden irse modulando. La vida es cambio constante, eso ya lo sabíamos; ahora también sabemos que múltiples actividades podrían interferir en el crecimiento neuronal y en el establecimiento de las «vías rápidas» que tiene el cerebro.

La felicidad, el bienestar subjetivo, la satisfacción, están ahí, los generamos, nos los dan y los damos. Y tenemos que protegerlos. Luis Rojas Marcos ha identificado algunas conductas a las que denomina «protectores de la felicidad». Destaca:

- hablar, narrar lo que nos sucede como una forma de verbalizar las emociones;
- hacer ejercicio físico;
- ser flexibles y adaptables a los cambios;
- tener un pensamiento positivo;

- mantener conexiones afectivas con otras personas;
- diversificar y crear compartimentos de felicidad (la felicidad de la pareja, de los amigos, el trabajo...), y
- el humor.

Luis Rojas Marcos es doctor en medicina y especialista en psiquiatría. Establecido en Nueva York, ha sido director de los Servicios Psiquiátricos de la red de hospitales públicos de esta ciudad; en 1995 fue elegido presidente ejecutivo del Sistema de Sanidad y Hospitales Públicos de Nueva York, cargo desde el que vivió muy de cerca los ataques terroristas del 11-S. Actualmente, Rojas Marcos es profesor de psiquiatría de la Universidad de Nueva York. La amenidad y el humor con el que transmite sus conocimientos fueron otro de los alicientes del II Congreso de la Felicidad.

Sigamos por el lado soleado del camino. Ya sabemos que la *Vitamina F* nos aporta salud, pero también acabamos de ver que podemos compartir y regalar felicidad a quienes tenemos más cerca (incluso, a quienes se encuentran en la nube virtual).

No sea egoísta ni tacaño.

Si se siente feliz, no le habrá costado nada; puede regalarla tranquilamente: es gratis y, además, la paradoja maravillosa es que ¡cuanta más felicidad comparta, más tendrá!

---

[61.](#) Ruiz, J.M., Matthews, K.A., Scheier, M.F., Schulz, R., «Does who you marry matter for your health? Influence of patients' and spouses' personality on their partners' psychological well-being following coronary artery bypass surgery», *J. Pers. Soc. Psychol.*, 2006; 91:255-267.

---

[62.](#) Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Layton, J.B., «Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review», *PLoS Med*, 2010; 7(7): e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

---

[63.](#) Ankin, L.B., Sandstrom, G.M., Dunn, E.W., Norton, M.I., «It's the recipient that counts: spending money on strong social ties leads to greater happiness than spending on weak social ties», *PLoS ONE*, 2011; 6:2 e17018.

---

[64.](#) Fowler, J.H., Christakis, N.A., «Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study», *Br. Med. J.*, 2009; 338:23-31.

---

[65.](#) Steptoe, A., Diez-Roux, A., «Happiness, health, and social networks», *Br. Med. J.*, 2009; 338:1-2.

---

[66.](#) Bliss, C.A., Kloumann, I.M., Harris, K.D., Dodds, P.S., «Twitter reciprocal networks exhibit assortativity with respect to happiness», *J. Computat. Sci.*, 2012; 3:388-397.

---

[67.](#) Guven, C., Senik, C., Stichnoth, H., «You can't be happier than your wife. Happiness gaps and divorce», *J. Econ. Behav. & Organization*, 2012; 82:110-130.

---

[68.](#) Roy, J.P., «Socioeconomic status and health: a neurobiological perspective», *Medical Hypotheses*, 2004; 62:222-227.

---

[69.](#) Leuner, B., Glasper, E.R., Gould, E., «Sexual Experience Promotes Adult Neurogenesis in the Hippocampus Despite an Initial Elevation in Stress Hormones», *PLoS ONE*, 2010; 5:article e11597.

## Epílogo

«Orientarse con el corazón no significa dejar de pensar con la cabeza.»

Jaume Sanllorente, *Sonrisas de Bombay*

«No todo lo que puede ser contado cuenta, y no todo lo que cuenta puede ser contado.»

William B. Cameron, *Informal sociology*

## 6.

### Ser feliz no es ninguna utopía

Permítame hablarle de alguien a quien seguramente no conoce, aunque debe de haberse acordado de él más de una vez.

Luis von Ahn nació en la ciudad de Guatemala en 1979. Tuvo la oportunidad de estudiar matemáticas en la Duke University y se graduó con una mención honorífica. Luego se doctoró en la Carnegie Mellon University, donde actualmente es profesor de informática. Hace unos años, trabajando con el venezolano Manuel Blum, se plantearon un problema que en aquel momento preocupaba al emergente comercio electrónico: ¿cómo se puede evitar que un robot lea una página web y empiece a rellenar formularios usurpando así la personalidad de algún usuario? La respuesta llegó en forma de lo que se conoce como CAPTCHA (abreviatura de Completely Automated Public Turing test to tell Computers and Humans Apart). Unos años más tarde, fue sustituido por el sistema *re*-CAPTCHA.



Seguro que ha tenido que escribir uno de esos códigos más de una vez antes de poder avanzar en una solicitud de Facebook, para comprar un billete de avión o un libro por Internet.

El problema es que no son códigos sencillos y, a veces, no se distinguen bien los caracteres que hay que reproducir. Por este motivo le decía que probablemente se habrá acordado de Luis von Ahn más de una vez sin ni siquiera conocerlo. Ahora bien, su opinión quizás cambie un poco si sabe que cada vez que usted completa un *re*-CAPTCHA para poder avanzar en su operación (algo que cuesta unos diez segundos), en realidad está asegurando a la página web que usted es humano pero, además, está

colaborando con otros 700 millones de seres humanos (¡un 10% de la población mundial!) a autenticar la correcta digitalización de libros antiguos. Y, además, lo hace gratis.<sup>[70]</sup>

Los libros antiguos se escanean, pero la imagen obtenida no siempre es de calidad y los robots a menudo interpretan mal las imágenes leídas y las traducen a texto de manera incorrecta. Para ello, se necesita un ser humano que le diga a la máquina que esas palabras son *morning* y *upon* y no *moming* y *upor*, por ejemplo. Precisamente esta es la ingente tarea que usted está ayudando a hacer sin darse cuenta: cada vez que escribe las dos palabras del *re-CAPTCHA* está contribuyendo a interpretar una palabra nueva de esa enorme biblioteca borgiana moderna que está en la nube (la otra palabra del código es una palabra que la máquina ya conoce y sirve de control).

¡Bienvenido al mundo de la colectividad!

Es posible poner de acuerdo a una gran cantidad de personas para hacer cosas conjuntamente. Hace unas décadas, lograr algo así quedaba fuera incluso de la mente de cualquier Julio Verne contemporáneo (bueno, en realidad, alguien sí pensó en su momento que era posible y persiguió su sueño).

En un videoclip, la cantante británica Lily Allen interpreta *The Fear* junto con más de 2.000 personas simultáneamente.<sup>[71]</sup> El compositor Eric Whitacre logró dirigir un coro virtual en el que participaron también 2.000 personas, en una experiencia realizada simultáneamente utilizando Skype y Youtube.<sup>[72]</sup>

Cientos de personas pueden movilizarse en un momento concreto, acudir a un lugar de encuentro y grabar una *flash-mob*.

Los vecinos de un pueblo o los alumnos de una universidad pueden organizarse para participar en un *lipdub*.

Cualquiera de estas actividades colectivas es gratificante, ayuda a que las personas tengan consciencia de pertenencia al grupo y, posiblemente porque implican dar tiempo y habilidades sin esperar ninguna recompensa monetaria, provocan una recompensa psicológica muy elevada. Estos son sólo algunos experimentos realizados por pioneros que los futuros arqueólogos de Internet mirarán con cierta sonrisa burlona en los labios, pero nos indican que hacer algo colectivamente –a gran escala, incluso– es posible. Dejémoslo aquí, de momento.

Una noche del verano de 2012, mientras estaba pensando en *Pura felicidad*, pensé que me gustaría saber qué hace la gente normal y corriente para sentirse bien. Qué necesitan y qué buscan. Decidí hacer un experimento utilizando (con su consentimiento) a algunos de mis amigos en Facebook. Escribí:

¿Te apetece participar en un juego de psico-cocina experimental? Sólo tienes que decirme cuál es tu receta para ser feliz. Mezclaré todos los resultados de manera anónima para ponerlos en un libro.

¡Gracias por la complicidad!

Invité a un centenar de amigos y conocidos y, en pocos días, 46 hicieron algún tipo de interacción y 41 acabaron mandando su receta particular, un texto, a veces íntimo, que iba de 5 palabras a 322.

Pensé que una manera de que todos tuviesen cabida en un libro, manteniendo el anonimato que requerían algunas de las «recetas», era hacer una nube de palabras con todos los textos. El tamaño de las palabras es proporcional al número de veces que salieron. Utilicé el generador libre [www.wordle.net](http://www.wordle.net).

Las autoras (la muestra sólo incluye a seis hombres) son de Argentina, Brasil, Costa Rica, Guatemala, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Uruguay, Venezuela y España (Barcelona, Málaga, Madrid, Oviedo y Sevilla).

La nube que encontrará en la página siguiente incluye los pensamientos de: Erika Unfried, Cecilia Camero Zavaleta, Marcela Fontana, Julieta Vázquez, Cris Planchuelo Sáinz, Elenice Lacerda, Banera González, Mónica Kyonen, Ana Barredo, María Cebrián, Manuel Machuca, Enoé CM, Bruno Por Aí, José María Del Valle, Laura Tuneu Valls, Alejandra Ruiz, Susy Yessica Olave, Sara Maroto Cueto, Cristina Hernández, Graciela Dalmau, Nacha Ríos, Rosario Castro, Gerda Mayer, Tichi Alasia, Mariano Madurga, Luz Marina Sánchez, Brenda del Valle, Pilar Zaragoza de Pedro, Any Ríos, Francis Tourinho, Víctor Serrano, Marialis Sánchez, Caterina Milone, Gisela Contreras, Juliana Blum Leal, Edgar Narváez, Thaïs Baleeiro, Zu Vera Galván, Carolina Seade, Marilis Sologaistoa y Elvia Urania.

Las palabras de esta nube son una pista de por dónde empezar.

¿Cuáles añadiría?

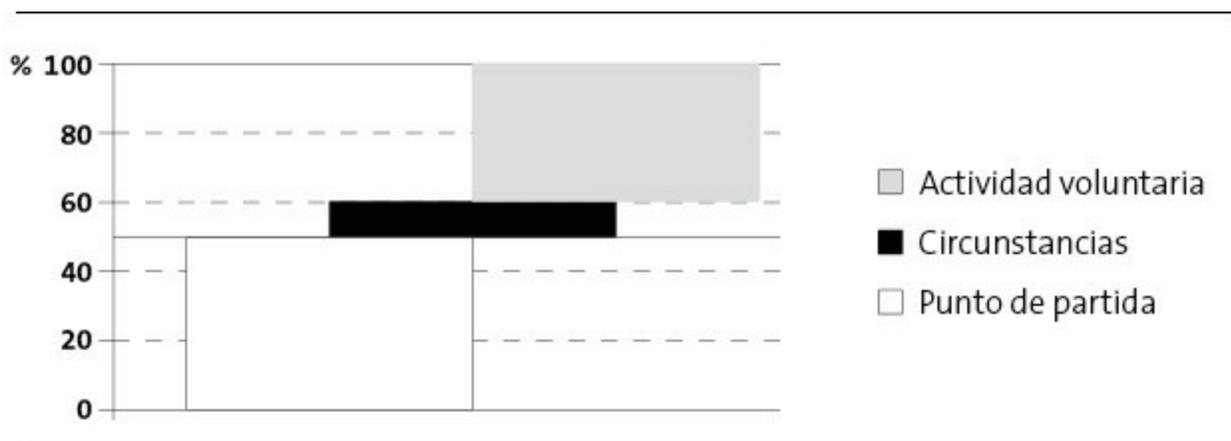
¿Ha descubierto alguna que no esperaba?

¡Es su turno!



Mientras tanto, regresemos a la fórmula de la felicidad que propone Sonja Lyubomirsky (página 61); el principal elemento de la fórmula es el punto de partida (vale un 50% y poco podemos influir sobre él). El 50% restante está constituido por dos elementos de peso desigual; de acuerdo con Seligman y Lyubomirsky, las circunstancias sólo contribuirían en un 10% y la actividad voluntaria lo haría en un 40%.

Le propongo interpretar esa fórmula (que entonces representábamos como un gráfico circular, tal como sugirió su autora) de una manera algo distinta. Si lo transformamos en tres bloques superpuestos, como si se tratase de una escalera, puede ver que hay unos cimientos sólidos –el punto de partida–; luego estaría el primer escalón –lo que pueden aportar las circunstancias (por ejemplo, la situación financiera, la comodidad de la vivienda)– y, en la parte superior, el último escalón, un 40% nada despreciable constituido por aspectos que dependen mayoritariamente de la voluntad, de «hacer». Este último escalón, el que nos permite llegar a lo más alto, es la parte del bienestar subjetivo que realmente podemos modificar.



En la tabla siguiente encontrará algunos conceptos incluidos en cada uno de los componentes esenciales del bienestar, adaptados a partir de la información publicada por Benjamin Caunt y un equipo de psicólogos australianos de la Macquarie University en Sydney: [\[73\]](#)

<b>Punto de partida</b>	<b>Personalidad</b>	optimismo, autoestima	50%	
	<b>Salud</b>	salud mínima, genética		
<b>Circunstancias</b>	<b>Iniciales</b>	riqueza suficiente (necesidades cubiertas, seguridad financiera), prosperidad, religión, empleo (estable, carrera profesional, con sentido)	10%	
	<b>Nuevas circunstancias</b>	educación, seguridad		
<b>Actividad voluntaria</b>	<b>Relaciones sociales</b>	familia (buenas relaciones con), amigos (red de buenos amigos), pareja (calidad de la relación con la pareja), comunidad (sentido de pertenencia a)	40%	
	<b>Actividades Iniciales</b>	<b>Conductas</b>		actividad física (deporte, ejercicio, yoga, caminar), meditación, consciencia del presente
		<b>Cognitivas</b>		perdón, gratitud
	<b>Nuevas conductas</b>	<b>Conductas</b>		aficiones e intereses (música, cantar, teatro, etc.), viajes y vacaciones, descanso, naturaleza (contacto con), humor (reír), comer bien
		<b>Cognitivas</b>		valores sociales (honestidad, respeto, tolerancia), filosofía de vida (sistema de valores, saber que las cosas cambian, vida equilibrada)
<b>Sentido de la vida</b>	tener objetivos, esperanza, compromiso			

## La calidad de vida no económica

Reuniendo piezas del rompecabezas, hay un concepto que está empezando a tomar cuerpo, especialmente desde que, en 2008, el mundo (por lo menos en la parte más industrializada del mundo, Estados Unidos, Europa y Japón) empezó a tambalearse a causa de los estertores financieros, la corrupción bancaria, y burbujas de diversos tipos que empezaban a estallar, probablemente a consecuencia de la falacia de dar valor a lo inmediato, al enriquecimiento sin tregua y a lo no sostenible.

Esa «pájara» temporal brindó una oportunidad al bloque de países que se conocen con

el acrónimo BRICS (Brasil, Rusia, India, China y Sudáfrica). Los economistas (quizás) sabrán valorar mejor hacia dónde irá el actual sistema basado en la economía, aunque valdría la pena aprovechar el contexto para hacer una profunda reflexión colectiva y empezar a ejercer como grupo humano (porque, si lo dejamos a la decisión puramente individual, ya sabemos que la necesidad de poseer y el ansia de poder en sus múltiples variantes probablemente perpetuarán el sistema hasta la autofagia).

Estos aspectos del bienestar no económico atañen más de lo que imaginamos al marco que he propuesto al empezar este libro. El bienestar y la calidad de vida, su medida y su impacto sobre la salud.

Recientemente, Stephanie Roussouw y Gail Pacheco (Facultad de Negocios y de Derecho, Auckland University of Technology, Nueva Zelanda) publicaron un estudio en el que trataron de medir esa «calidad de vida no económica» en su país.<sup>[74]</sup> Hacen una aportación interesante porque introducen un sistema de análisis que elimina el impacto de los niveles de ingreso económico, con lo que pueden aislar el componente no económico de los índices de calidad de vida. Lo que nos interesa en este momento, más que la fórmula concreta, son los elementos que contemplan:

<b>Ámbito demográfico</b>	<b>Ámbito: geografía / medio natural</b>
Tamaño de la población	Extensión urbanizada y residencial (km <sup>2</sup> )
Tasa de crecimiento de la población	Zonas verdes urbanas y espacio abierto (km <sup>2</sup> )
Número de hogares	Extensión (km <sup>2</sup> ) destinada al transporte
Población mayor de 75 años	Tasa de urbanización
Población entre 70 y 74 años	Minas (km <sup>2</sup> )
Número de personas más necesitadas	Vertederos (km <sup>2</sup> )
Número de personas menos necesitadas	Extensión (km <sup>2</sup> )
Proporción de >15 años analfabetos	Bosques y selva (km <sup>2</sup> )
Proporción de >15 años con educación básica únicamente	Cultivos (km <sup>2</sup> )
Población económicamente activa	Pantanos (km <sup>2</sup> )
Proporción de desempleados	Zonas de matorrales (km <sup>2</sup> )
Esperanza de vida	Pluviosidad media anual (mm) los últimos 5 años
Densidad de población	Temperatura media anual los últimos 5 años
	Promedio de horas de sol los últimos 5 años

Lo más sencillo es decir que todo esto es una utopía.

Lo cierto es que seguimos anclados en el espejismo que llevó al rey Midas a ansiar el poder de convertir en oro todo lo que tocara. Sólo que, como toda buena historia, Midas pagó un precio muy alto por su codicia, padeció, reflexionó y buscó una solución. Se redimió mediante el cambio y, por tanto, el crecimiento.

La sociedad actual todavía se encuentra en la fase de codicia. Todo es oro; basta mirar cómo empiezan los noticiarios y qué titulares se encuentran en la portada de los periódicos: bolsa, rescates, primas de riesgo. Incluso las siempre eficaces noticias sobre victorias futbolísticas se quedan pequeñas junto al deslumbrante oro.

Por desgracia, todavía hay muchos que ansían ser el pobre rey Midas. Aquellos que se confundieron de escalón y tratan de estirar como un chicle algo que, en el fondo, les proporcionará poco bienestar profundo. Apenas les servirá para el bienestar superficial y

breve –que es el de los golosos: pegajoso y sacia poco.

Aunque pensemos lo contrario, basar las relaciones en un sistema monetario es algo que se puede cambiar. Probablemente es cuestión de aguzar la inteligencia colectiva (un concepto que va más allá de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, porque estas se refieren únicamente al individuo, mientras que la colectiva supondría la capacidad de ir más allá del egocentrismo). Además, no siempre ha habido euros, dólares, yenes o yuanes... A lo largo de la historia, los grupos humanos se las han arreglado para establecer las bases del intercambio, y este se ha producido con sal, con trigo e incluso con pepitas de chocolate. Ello no tiene que significar necesariamente ir hacia atrás. En definitiva, como afirma el premio Nobel de Economía y conocido crítico del proceso de globalización Joseph Stiglitz: «El bienestar subjetivo es una aspiración clave de la sociedad y un indicador de progreso social y de desempeño económico».[\[75\]](#)

## **Pasión y compromiso**

La psicología positiva (y, en realidad, la visión positiva, en general) trata de centrarse en aquellos procesos que hacen que valga la pena vivir la vida. Poco después de las propuestas de Martin Seligman, Robert Vallerand dio otra vuelta de tuerca, al sugerir que la pasión por una actividad constituye una puerta hacia una vida más plena, ya que mejora el bienestar y da sentido a la vida cotidiana.

Este autor del Laboratoire de Recherche sur le Comportement Social de la Université de Québec (Montréal, Canadá) propuso un modelo dual para explicar la pasión en 2003: la pasión armónica (la motivación que lleva a las personas a comprometerse con su actividad) y la pasión obsesiva (caracterizada por presiones intra o interpersonales que empujan a las personas a participar en esa actividad). Ambos tipos de pasión tienen resultados distintos sobre el estado de ánimo: la pasión armoniosa afecta positivamente al bienestar personal, mientras que la pasión obsesiva lo afecta negativamente.[\[76\]](#)

En algunas personas con pasión obsesiva también se observa el fenómeno del «rumiante»; rumiar, pensar una y otra vez en lo mismo, impide el «fluir» (una expresión actualmente de moda, pero que Mihaly Csikszentmihalyi ya propuso en 1975). Fluir tiene consecuencias positivas para el bienestar, mientras que rumiar es característico de la pasión obsesiva y tiene efectos negativos sobre el bienestar.

La importancia de ser conscientes de todos estos fenómenos radica en ese 40% de actividades voluntarias que sí dependen de cada uno de nosotros, que nos aportan felicidad y, por tanto, además de hacernos mejores personas, también son saludables.

Si hacer las cosas con pasión es una de las características a destacar, la otra es el compromiso con lo que hacemos. En 2011, la British Psychology Society concedió su premio anual al mejor libro científico en su disciplina a *Emotional Science*, un texto escrito por Elaine Fox, profesora de psicología en la Universidad de Essex. Además de defender la importancia del optimismo y la necesidad de sentir que tenemos el control de lo que hacemos, una de las ideas de esta investigadora es la del compromiso con esas cosas como otro de los elementos que potencia la felicidad. Comprometernos y apasionarnos por algo nos lleva a ser conscientes de cómo lo hacemos, a generar ilusión y a ser beneficiarios de la *elasticidad* psicológica del tiempo y de lo que tiene cabida en cada instante.

Este tipo de compromiso abre un amplio abanico de posibilidades interesantes, desde ese compromiso cotidiano e individual que cada uno de nosotros podemos contraer con lo que hacemos y con las personas que nos rodean, hasta algo de impacto público (por ejemplo, la extraordinaria actividad de Jaume Sanllorente en la India).

*Jaume Sanllorente* es licenciado en Periodismo por la Universitat Ramon Llull de Barcelona, especializado en el sector empresarial, comercio y logística. Un viaje a la India le cambió la vida. Allí vio el impacto por la extrema pobreza en la que viven tantas personas y, especialmente, por la vulnerabilidad de los y las menores de las calles de Bombay, víctimas de las redes de tráfico ilegal para todo tipo de explotación. En 2005 fundó la ONG Sonrisas de Bombay, una organización comprometida con la lucha contra la pobreza, el respeto a los Derechos Humanos y la igualdad de oportunidades en las zonas de *slums*. La entidad desarrolla programas de educación, salud y desarrollo socioeconómico con más de 4.670 personas y 905 escuelas municipales beneficiarias en Bombay. Nos explicó sus vivencias en una emotiva conferencia durante el II Congreso Internacional de la Felicidad.

En Japón utilizan la palabra *ikigai* para describir un estado que incluye una mezcla de situaciones como tener una «razón para vivir», sentirse bien y formar parte del grupo. Pasión, compromiso e inteligencia colectiva quizás también son algo que está por detrás de este estado.

Tener *ikigai* no sólo hace que esas personas gocen de mejor salud, sino que llega a reducir la mortalidad precoz. ¿Cómo podemos lograr el *ikigai*?

**De nuevo, Calder**

Ser feliz es saludable, pero no debemos pasar por alto que «sentirse bien» se asocia a otras ventajas: mejora la confianza entre las personas, se arriesga más, se tiene menos temor frente a la incertidumbre, se reducen la ansiedad y las emociones tóxicas –que son reconducidas hacia emociones positivas–, y no se generan tantos conflictos. Todo ello se traduce en una mejor calidad de las relaciones laborales, de las relaciones con el círculo íntimo y con el círculo de amistades; esto, a su vez, redundará en que la persona se siente mejor. La espiral de la felicidad, cuando uno logra entrar en ella, hace que la vida centellee como esas bolas de mil espejos de las salas de fiesta.

Hay una estrecha relación entre qué hacemos, cómo gestionamos las emociones y cómo reaccionamos ante lo que nos gusta o disgusta, frente a lo que nos angustia y provoca miedo o lo que nos da placer. Hay una estrecha relación entre las cosas, personas o acciones a las que somos *adictos* y la satisfacción vital. Del balance de todo ello depende la forma de interpretar esa sensación de bienestar profundo que es la felicidad verdadera.

De nuevo estamos ante unas piezas de colores unidas entre sí por finos alambres que las mantienen en equilibrio, otro móvil de Calder (un escultor que, por cierto, afirmó que nunca en su vida se había sentido infeliz, algo que atribuía a «tener la gran ventaja» de que estaba inclinado a la felicidad por naturaleza).

Cuando aprendemos a identificarlas, las cosas pequeñas y cotidianas que nos hacen sentir bien alimentan poco a poco esa idea más general de «estar» bien. Al mismo tiempo, el hecho de «sentirnos» bien y de «estar» bien mejora nuestra relación con el entorno, nos proporciona confianza en nosotros mismos y nos anima a salir del marco cotidiano (con lo que aumentan las posibilidades de interacción, las posibilidades de disfrutar experimentando cosas distintas, etc.). El leve movimiento de una pieza de ese móvil invisible acaba provocando, sin buscarlo, un cambio importante y profundo en la manera de vivir la vida. En la última década, los neurocientíficos han descubierto que una manera de hacer, un hábito, favorece la consolidación de vías neuronales que acaban automatizando las respuestas gracias a la plasticidad.

El truco está en acostumbrarnos a identificar estos factores que desencadenan el bienestar, lo que requiere cierto aprendizaje, pues la felicidad es fugaz y suele estar en las cosas pequeñas y sencillas.

Lo importante es saber dónde no está la *Vitamina F*. Demasiado a menudo la buscamos en el lugar erróneo o en objetos erróneos. Si sabemos dónde no la vamos a encontrar, aumentan nuestras probabilidades de hallarla. La felicidad se encuentra en las pequeñas cosas. Las pequeñas cosas suelen ser las que dan esa chispa vital.

## **Grisés y sombras**

En las primeras páginas de este libro comenté que no tenía demasiado interés en las filosofías «*new age*» que, a menudo, parecen una aproximación cándida a la realidad. Tener la capacidad de ser crítico incluso con las ideas propias es lo que permite realmente avanzar en ciencia. Como explico a menudo a los futuros médicos a quienes enseño farmacología, lo importante es tener un interrogante constantemente en la punta del bolígrafo con el que uno escribe las recetas. Dudar.

A comienzos de 2011, Mary Daly (Federal Reserve Bank of San Francisco) junto con algunos colegas de la universidad inglesa de Warwick, publicaron un artículo titulado «La paradoja de las elevadas tasas de suicidio en los lugares felices».<sup>[77]</sup> En resumen, los investigadores discuten una paradoja que ya se había observado anteriormente: la tasa de suicidio es especialmente elevada en zonas donde las encuestas sugieren que las personas son más felices. En Dinamarca y otros países escandinavos, con un nivel de bienestar elevado, las tasas de suicidio también son muy elevadas; en Estados Unidos, al mirar los estados más felices, se observa asimismo una correlación entre estar más arriba en el ranking de felicidad y estar más arriba en las tasas de suicidio. Utah es el estado donde sus habitantes tienen mayor satisfacción vital, seguido de Hawái; ambos ocupan, respectivamente, el noveno y el quinto lugar en la tasa de suicidio. La pregunta que todo el mundo se hace es: ¿qué sucede?, ¿cuál es la causa de esa aparente incongruencia?

Los autores del estudio todavía no han dado con una respuesta satisfactoria, aunque sospechan que la causa se encuentre en que en esos entornos «felices» también hay personas que no se sienten bien y, en este caso, la comparación con los demás les muestra que están todavía «peor» (porque los otros son «muy felices»).

Habrá que seguir investigando estos aspectos que, por otro lado, no dejan de ser una confirmación de un hecho: por fortuna, somos humanos, somos 7.000 millones de personas distintas y peculiares, y todavía nadie ha descubierto ese *soma* que propugnaba Huxley en *Un mundo feliz*. ¡Y ojalá nunca llegue a descubrirse!

El dolor físico y la enfermedad pueden ser enemigos que pugnan por llevarse el bienestar de las personas. Sin duda, ambos ocupan ese reino de las sombras que tienden a lastrar el optimismo y la esperanza. De todos modos, no tiene por qué ser necesariamente así.

Para el dolor físico, hay excelentes medicamentos que, manejados adecuadamente, pueden evitarlo. Las emociones y el sentimiento que genera el hecho de enfrentarse a una enfermedad propia o de alguien cercano, es algo más complejo de reconducir. Hay que hacer frente al miedo, como sugiere Javier Sádaba, y es posible ser feliz en medio del sufrimiento; incluso es posible en una situación terrible como puede ser tener un hijo con una enfermedad grave, como explica Blanca López-Ibor. La actitud, en estos casos, es

una herramienta esencial.

*Javier Sadaba* es catedrático de Ética y Filosofía de la Religión de la Universidad Autónoma de Madrid. Ha sido profesor en diferentes universidades del mundo como Tübingen (Alemania), Columbia (Nueva York), Oxford y Cambridge (Reino Unido). Autor de numerosos libros, considera que la felicidad es posible, pero no viene dada sino que hay que «trabajar» para conseguirla. Hablar seriamente de filosofía sin perder el sentido del humor es algo que Sádaba mostró, una vez más, en su ponencia del I Congreso de la Felicidad.

*Blanca Lopez-Ibor* es jefe de la Unidad de Oncología Pediátrica del Hospital Montepíncipe en Madrid y patrona de la Fundación Curarte, cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida de los niños hospitalizados, a través de la humanización de los entornos sanitarios, la promoción del juego, la creatividad y el arte, lo que contribuye a mejorar la cultura del cuidado y atención al paciente pediátrico, algo que explicó de manera emotiva en el II Congreso de la Felicidad, a partir de su experiencia personal junto a niños con cáncer.

### **Cerrando círculos: ¿dónde está la pura felicidad?**

El objetivo de este libro era presentar las pruebas de que ser feliz es saludable. Una vez establecido esto, ahora que la hipótesis ha quedado demostrada a partir de estudios científicos, llegamos al final del corredor, donde hay un amplio y luminoso ventanal que da sobre el jardín que es el mundo.

Quizás en este momento piense: «De acuerdo, ya sé que ser feliz es saludable, pero ¿cuál es el árbol de la felicidad? ¿Qué frutas contienen más *Vitamina F?*».

Pero de esto se encargan otros libros y otros profesionales. Sólo quisiera apuntar a modo de esbozo rápido tres principios básicos, como quien da un mapa, una brújula y unas monedas para subir al tren a un adolescente que desea descubrir el mundo.

- La felicidad no se encuentra en el dinero (y raramente la hallará en cosas que se puedan comprar). Se necesita suficiente dinero para cubrir las necesidades, pero, curiosamente, más feliz será cuantas menos necesidades tenga, aunque pueda parecer una paradoja. Easterlin ya lo apuntó, y nadie ha logrado echar por el suelo de manera convincente su teoría. Esa es la brújula; por lo menos, ya sabe dónde no hay que dirigirse.
- La risa y el buen humor son una manera de generarse bienestar. Proyer, Ruch y Bruschor son tres

psicólogos suizos de la Universidad de Zurich que acaban de publicar los resultados de una experiencia interesante.<sup>[78]</sup> Durante diez semanas, 178 adultos se dividieron en tres grupos que recibieron un entrenamiento distinto: (1) practicar «curiosidad», «gratitud», «optimismo», «humor» y «entusiasmo»; (2) «apreciar la belleza», «creatividad», «amabilidad», «gusto por aprender» y «previsión», y (3) un grupo de control, sin ningún entrenamiento.

Al final del estudio, el primer grupo (quienes practicaron la risa y el buen humor) reconoció tener un bienestar muy superior al grupo de control. Además, en comparación con la situación previa al experimento, los grupos 1 y 2 presentaron mayor bienestar que el grupo de control. De acuerdo con las conclusiones de los autores, «cualquier persona que entrene uno o más aspectos positivos de su personalidad experimentará un mayor bienestar». Dicho de otro modo, ríase y el mundo acabará riendo con usted, aunque pueda parecer una recomendación superficial. Los *móviles* de Calder se encargarán, poco a poco, de ir moviendo todas las piezas hasta lograr una dinámica bella y equilibrada.

Este es el mapa donde están marcadas algunas fuentes de *Pura felicidad*. Falta el tren o el autobús que le llevarán por el viaje de la vida.

Recuerde que no está solo, de manera que no olvide conocer, confraternizar, compartir y reírse con los demás viajeros. Pertenecer al grupo, sentir que forma parte de él (al fin y al cabo, van en el mismo tren y hacia el mismo lugar), elogiar y recibir elogios, abrazar y que nos abracen, besar y que nos besen, sigue siendo el manantial de pura felicidad. Ya lo comentamos antes: los demás, quienes nos rodean (que a veces son motivo de angustia, de amargura, de desespero o de enojo) son, al mismo tiempo, una especie de maná de *Vitamina F*.

Pero, por fortuna, no existen fórmulas para ser feliz, porque la felicidad es algo que hay que aprender, y el examen debe pasarlo cada uno por sí mismo. Las chuletas no valen.

En 1992, durante un viaje a Japón, tuve la oportunidad de visitar uno de los 1.600 templos de Kyoto. Se trata del Kiyomizu-dera (el Templo del Agua Pura), construido en el siglo VIII y que se encuentra en un bosque que hay a las afueras de la ciudad. En el enorme recinto, además de una vistosa puerta de entrada y una pagoda, hay varios edificios y una cascada que denominan *Otowa-no-taki*. Hace más de mil años que la gente de Kyoto y numerosos peregrinos de todo el país se acercan a este lugar para beber la *Ougon-sui* (el agua dorada).

La cascada sale del alero del tejado de una pequeña construcción –como si se tratase de tres fuentes separadas– y cae sobre un pequeño lago tras el cual sigue su curso. Lo interesante es que cada una de las fuentes tiene una propiedad distinta: una trae

longevidad, otra trae amor, y la tercera, conocimiento. No es de extrañar, por tanto, que siempre haya un nutrido grupo de personas haciendo cola con unas tazas de cinc que tienen un mango de unos dos metros que permite llegar al chorro de agua, llenar la taza y beber unos sorbos de ella.

Ahora bien, la leyenda dice que uno no debe ser codicioso, de modo que sólo se puede beber agua de dos fuentes, porque si se bebe de las tres, no se cumplirá ninguno de sus deseos.

Pienso que esa es una buena manera de ir por la vida que, además, es especialmente cierta cuando hablamos de la felicidad. Quererla toda es, en realidad, garantía de que no se tendrá en absoluto.

¡Y no se olvide de apreciarla cuando está! Demasiadas veces nos damos cuenta de que «éramos felices», así, en pasado, porque ahora no estamos tan bien y echamos a faltar aquel momento, aquella persona o aquella sensación que nos hacían sentirnos bien.

---

[70.](http://www.ted.com/talks/luis_von_ahn_massive_scale_online_collaboration) Luis von Ahn, *Massive scale online collaboration*, TED Talks, 2011, ([http://www.ted.com/talks/luis\\_von\\_ahn\\_massive\\_scale\\_online\\_collaboration.html](http://www.ted.com/talks/luis_von_ahn_massive_scale_online_collaboration.html)).

---

[71.](https://vimeo.com/9030087#) Lily Allen, *The Fear* (<https://vimeo.com/9030087#>).

---

[72.](http://www.ted.com/talks/eric_whitacre_a_virtual_choir_2_000_voices_strong.html) Eric Whitacre ([http://www.ted.com/talks/eric\\_whitacre\\_a\\_virtual\\_choir\\_2\\_000\\_voices\\_strong.html](http://www.ted.com/talks/eric_whitacre_a_virtual_choir_2_000_voices_strong.html)).

---

[73.](#) Caunt, S., Franklin, J., Brodaty, N.E., Brodaty, H., «Exploring the causes of subjective well-being: a content analysis of people», *J. Happiness Stud.*, 2012; E-pub, 19 de mayo de 2012.

---

[74.](#) Roussouw, S., Pacheco, G., «Measuring non-economic quality of life on a sub-national level: a case study of New Zealand», *J. Happiness Studies*, 2012; 13:439-454.

---

[75.](#) Stiglitz, J., *El malestar de la globalización*, Ed. Taurus, Barcelona, 2004.

---

[76.](#) Carpentier, J., Mageau, G.A., Vallerand R.J., «Ruminations and flow: why do people with a more harmonious passion experience higher well-being?», *J. Happiness Stud.*, 2012; 13:501-518.

---

[77.](#) Daly, M.C., Oswald, A.J., Wilson, D., Wu, S., «Dark contrasts: the paradox of high rates of suicide in happy places», *J. Econ. Behav. & Organization*, 2011; 80:435-442.

---

[78.](#) Proyer, R., Ruch, W., Buschor, C., «Testing Strengths-Based Interventions: A Preliminary Study on the Effectiveness of a Program Targeting Curiosity, Gratitude, Hope, Humor, and Zest for Enhancing Life

Satisfaction», *J. Happiness Stud.*, 2012; 13: publicado primero online, 15 de marzo.



**I Congreso Internacional de la Felicidad.**  
Sonja Lyubomirsky durante su conferencia.



**I Congreso Internacional de la Felicidad.**  
Marcos de Quinto, Valentín Fuster y Eduardo Punset charlando.



**I Congreso Internacional de la Felicidad.**  
Valentín Fuster durante su conferencia.



**I Congreso Internacional de la Felicidad.**

Carlos Chaguaceda, presidente del Instituto Coca-Cola de la Felicidad, junto al primer ministro de Bután.



**I Congreso Internacional de la Felicidad.**  
Jigme Thinley, primer ministro de Bután, durante su conferencia.



**II Congreso Internacional de la Felicidad.**  
Marcos de Quinto y Eduardo Punset.



**II Congreso de la Felicidad.**

Margarita Álvarez, 1.<sup>a</sup> presidenta del Instituto de la Felicidad, Carmelo Vázquez, Javier Urra, Alejandra Vallejo-Nágera y Eduardo Punset.



**II Congreso Internacional de la Felicidad.**  
Mario Alonso Puig durante su ponencia.



**II Congreso Internacional de la Felicidad.**

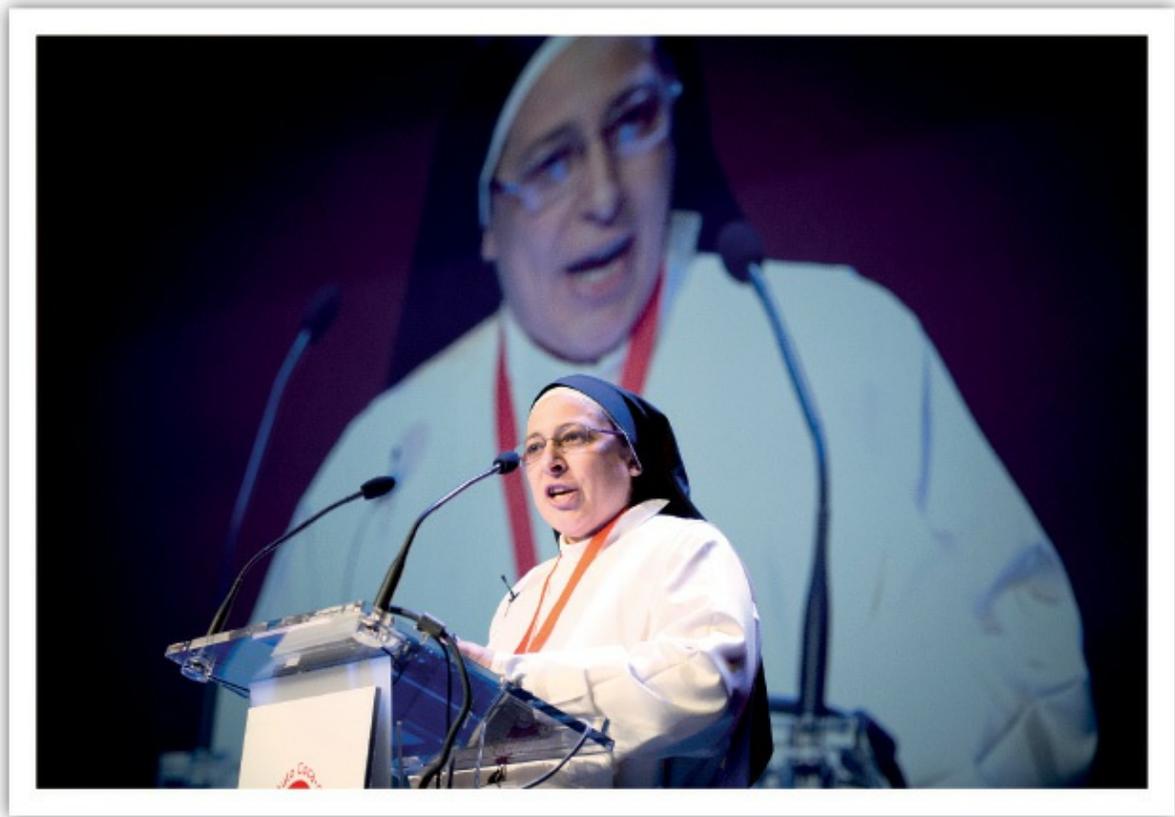
Pilar Izquierdo, sor Lucía Caram, Marcos de Quinto, Fernando Amenedo y Carlos Chaguaceda.



**II Congreso Internacional de la Felicidad.**  
Jaume Sanllorente y Carmelo Vázquez.



**II Congreso Internacional de la Felicidad.**  
Matthieu Ricard y Eduardo Punset.



**II Congreso Internacional de la Felicidad.**  
Sor Lucía Caram durante su ponencia.



**II Congreso Internacional de la Felicidad.**  
Jaume Sanllorente durante su conferencia.



**II Congreso Internacional de la Felicidad.**

José María Íñigo, Blanca López Ibor, Antonio San José, Almudena Armijo y Javier Sádaba durante la mesa redonda.



**II Congreso Internacional de la Felicidad.**  
Javier Sábada y Jesús Sánchez Martos.



**II Congreso Internacional de la Felicidad.**

Alejandra Vallejo-Nágera, Milagros Pérez Oliva, María Jesús Álava, Jesús Sánchez Martos y Javier Urra durante su mesa redonda.



El Instituto Coca-Cola de la Felicidad es una iniciativa creada por Coca-Cola España –marca más asociada a la felicidad en nuestro país según un estudio–, para la investigación y difusión de conocimientos sobre la felicidad con el objetivo de contribuir a mejorar la calidad de vida de los españoles. El Instituto cuenta con la colaboración de expertos como Eduardo Punset, Alejandra Vallejo-Nágera, Javier Urra, Carmelo Vázquez o Albert Figueras.

Para más información consultar en  
[www.institutodelafelicidad.com](http://www.institutodelafelicidad.com)

Su opinión es importante.  
En futuras ediciones, estaremos encantados  
de recoger sus comentarios sobre este libro.  
Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

Plataforma  
Actual

# La próxima frontera

¿QUÉ NOS HACE HUMANOS?

Albert Figueras

Aunque algunos no dejan de pensar en poner fronteras en México, Melilla o Israel, la humanidad ha llegado hasta aquí gracias a su empeño en cruzarlas.  
¿Cuál es la próxima frontera?

# La próxima frontera

Figueras, Albert

9788417002961

240 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Llegar a pisar la Luna, alcanzar el Polo Sur, ser capaces de captar y reproducir la voz o poder mandar un correo electrónico desde Barcelona hasta un bar remoto en la selva de Borneo en pocos segundos son logros de la humanidad que tienen un denominador común: la voluntad del Homo sapiens para cruzar fronteras que a muchos congéneres les habían parecido infranqueables. La idea de frontera implica que hay un más allá de ella; también sugiere una diferencia entre lo conocido y lo ignoto, entre la seguridad de lo cierto y el miedo de la incertidumbre. Sin embargo, desde el punto de vista del colectivo humano, cruzar la frontera suele significar un avance notable que puede conllevar incluso un cambio en la manera de pensar. La próxima frontera te propone acompañar al Homo sapiens desde que empezó a caminar en algún lugar del continente africano hasta ser capaz de conectarse con cualquier otro congénere a través de las redes sociales: un viaje intenso, curioso y poco convencional en busca de nuestro límite con las máquinas y nuestras diferencias con los animales para tratar de averiguar qué nos hace humanos. ¿Te subes al autobús?

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Reinventarse

Tu segunda oportunidad

Dr. Mario Alonso Puig



**21<sup>a</sup>**  
edición ampliada

---

Traducido a 13 idiomas  
Más de 100.000  
ejemplares vendidos  
en España

¿Qué te atreverías a hacer si supieras  
que no puedes fallar?

# Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao  
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma  
Actual



**Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional**

# El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. "Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor

regalo que un padre puede hacer a sus hijos."ANA AZKOITIA,  
psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con  
pasión y entusiasmo

**Victor Küppers**



Solo se vive una vez, pero una vez es  
suficiente si se hace bien

# Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# VENDER COMO CRACKS

Técnicas prácticas y eficaces  
que no utilizan los merluzos

Plataforma  
Actual



**Victor Küppers**

*Autor de *Vivir la vida con sentido**

**Para vender, o enamoras o eres barato**

# Vender como cracks

Küppers, Victor

9788417002565

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La venta es una profesión maravillosa, absolutamente fantástica. Difícil, complicada, con frustraciones, solitaria, pero llena también de alegrías y satisfacciones que compensan sobradamente esa parte menos bonita. Este libro intenta ayudar a motivar, a ilusionar, a disfrutar con el trabajo comercial. Es un ámbito en el que hay dos tipos de profesionales: los cracks y los chusqueros; los que tienen metodología, los que se preparan, los que se preocupan por ayudar a sus clientes, por un lado, y los maleantes, los colocadores y los enchufadores, por otro. He pretendido escribir un libro que sea muy práctico, útil, aplicable, simple, nada complejo y con un poco de humor, y explico sin guardarme nada todas aquellas técnicas y metodologías de venta que he visto que funcionan, que dan resultado. No es un libro teórico ni con filosofadas, es un libro que va al grano, que pretende darte ideas que puedas utilizar inmediatamente. Ideas que están ordenadas fase a fase, paso a paso.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Citas	4
Contenido	5
Prólogo de Carlos Chaguaceda	6
Nota preliminar	14
Sawasdee	16
Primera parte	21
1. ¿Pero cómo se puede hablar de felicidad con la que está cayendo?	22
2. Medir la felicidad	40
3. Lo que nos sucede cuando nos sentimos bien	50
Segunda parte	60
4. Por qué ser feliz es saludable. Las razones médicas	61
5. El mejor obsequio: regalar felicidad a los demás	79
Epílogo	88
6. Ser feliz no es ninguna utopía	89
I Congreso Internacional de la Felicidad	105
Instituto Coca-Cola de la felicidad	121
La opinión del lector	122