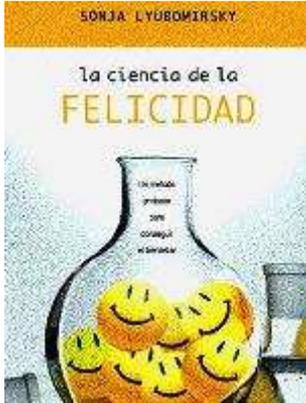


# La ciencia de la felicidad. Sonja Lyubomirsky

Por Juan Carlos Cubeiro



<http://manuelgross.bligoo.com/content/view/827709/La-Ciencia-de-la-Felicidad-de-Sonja-Lyubomirsky.html>

**Sonja Lyubomirsky, licenciada en psicología por la Universidad de Harvard y doctora en psicología social por Stanford, es profesora en la Universidad de California. Es Premio Templeton de Psicología Positiva del 2002.**

Desde hace más de 20 años ha estado estudiando científicamente en qué consiste la felicidad y cómo desarrollarla. Por tanto, sus conclusiones no son “intuiciones de libro de autoayuda” sino que están soportadas por análisis empíricos rigurosos.

Citando a **Aristóteles**, “la felicidad es el sentido y la finalidad de la vida, el objetivo y fin de la existencia humana”. No es una cuestión de fe, de opinión ni de debate, sino de método científico. Junto con **Ken Sheldon**, Sonja ha realizado “intervenciones de felicidad”, gracias a las cuales han obtenido sorprendentes hallazgos.

El más importante de ellos es lo que llaman “la solución del cuarenta por ciento”. “La felicidad no es un golpe de buena suerte que debemos esperar, como el final de la estación de las lluvias; tampoco es algo que debemos “encontrar”, como la salida de una autopista o una cartera que hemos perdido, como si bastara con saber el camino secreto o conseguir el trabajo adecuado o el novio perfecto”. Para la **Lyubomirsky**, más correcto que la “búsqueda” de la felicidad debería ser la “creación” o la “construcción” de la felicidad. A ella debemos aplicarnos.

¿Qué determina la felicidad? En un 50%, el llamado “valor de referencia”, que es genético (lo sabemos por gemelos univitelinos, idénticos). Es como la tasa metabólica, la inteligencia (C.I.) o el colesterol: está en nuestros

genes. Tal vez el mayor descubrimiento es que las circunstancias (riqueza, pareja, salud, etc) determinan el 10%. El 40% restante es voluntario: nuestras “actividades deliberadas”. Nosotros creamos nuestra felicidad.

El libro incluye la **Escala de la Felicidad subjetiva** (cuatro preguntas, entre 1-7, sobre la consideración personal).

### **Tres falsos mitos sobre la felicidad:**

1. Se tiene que “encontrar”
2. Consiste en cambiar nuestras circunstancias
3. La tienes o no la tienes

**¿Y las circunstancias?** Ni la riqueza material (los estadounidenses de los años 40, que tenían mucho menos, puntuaban en felicidad 7’5; ahora, 7’2), ni la belleza marcan la diferencia, por lo que Sonja llama “adaptación hedonista”: acostumbrarse rápidamente a los cambios del entorno, por lo que aumentan las aspiraciones y surge la comparación social.

En definitiva, “sólo porque tu valor de referencia para la felicidad no pueda cambiar, eso no significa que no se pueda cambiar la felicidad”. Incluso en algo genético como el valor de referencia, interviene el ambiente (por ejemplo, independientemente de la tolerancia al colesterol, genética, uno puede llevar una vida más o menos sana).

### **Cómo medir la felicidad.**

Además de la escala ya mencionada, el texto incluye El **Cuestionario de Oxford sobre la Felicidad**, con 29 sentencias (un servidor ha obtenido 5’9 sobre 6). Lo considera un punto de partida para el avance.

### **Actividad deliberada. La autora nos propone hasta 12 actividades:**

1. Expresar gratitud (el gurú del agradecimiento es Robert Emmons, de quien he hablado en este blog)
2. Cultivar el optimismo (la referencia es **Martin Seligman**)
3. Evitar pensar demasiado (overthinking, la duda hamletiana) y evitar la comparación social
4. Practicar la amabilidad (“la verdadera felicidad consiste en hacer felices a los demás”, Dalai Lama)
5. Cuidar las relaciones sociales (empezando por la pareja; Sonja se remite a John Gottman: las parejas que funcionan bien dedican más de 5 horas a la semana a hablar entre ellos y generan cinco emociones positivas por cada negativa; admiración, agradecimiento y afecto)
6. Desarrollar estrategias para afrontar (resiliencia, serenidad, aguante)
7. Aprender a perdonar (el valor del perdón, que no es reconciliación, ni indulto, ni condonación, ni excusarse ni

negar el daño).

8. “Fluir” más (**Csikszentmihalyi**: retos para elevar las capacidades; fluir conversando, trabajo inteligente)
9. Saborear las alegrías de la vida (disfrute; estar abiertos a la belleza y a la excelencia)
10. Comprometerte con tus objetivos (“un objetivo en la vida es el único tesoro que vale la pena encontrar”, Robert Louis Stevenson; elegir bien y dedicarse con pasión)
11. Practicar la religión y la espiritualidad (me ha recordado aquella anécdota de los jesuitas en Centroamérica que me contó mi amigo José Mari Ulazia: para ellos, el cristianismo era un modo de vida, porque “nuestra religión es el Athletic).
12. Ocuparte de tu cuerpo y de tu alma: meditar, actividad física, actuar como una persona feliz (interacción facial).

Por tanto, las cinco claves de la felicidad duradera (a las que dedica la tercera parte de la obra) son las emociones positivas; los momentos más oportunos; el apoyo social; la motivación, esfuerzo y compromiso; los hábitos.

**“Nunca es tarde para lo ser lo que podrías haber sido”, George Eliot.**

**Sonja Lyubomirsky** dedica el epílogo (20 páginas) a la depresión. Qué es, sus causas (vulnerabilidad), factores de riesgo (poca sociabilidad, timidez o retraimiento, dependencia excesiva de los demás), tratamientos (terapia cognitivo-conductual, terapia interpersonal, terapia matrimonial y familiar, medicación antidepresiva). La infelicidad se cura con felicidad.

Un libro impresionante, sólidamente documentado. Tengo muchas ganas de escuchar a Sonja en el Congreso de AEDIPE.

Publicado por **Juan Carlos Cubeiro** en 15:01  
miércoles 2 de junio de 2010