



EL ÉXITO ES PARTE DE LA RUTINA

Todos ansiamos ser felices, pero lo cierto es que la mayor parte de las cosas que nos gustan no dan dinero. Y sin dinero, es difícil ser feliz. Cuántas veces hemos dicho aquello de “voy a dejar el trabajo para vivir la vida” para darnos cuenta de que, como mucho, podríamos acabar haciendo el 'hippie' en un pueblo de la sierra, para volver en un par de años a la ciudad sin un duro, sin trabajo y con el rabo entre las piernas (y, por supuesto, sin haber logrado que crezca un triste nabo en tu huerto).

Por lo general, tendemos a pensar que en la vida debemos elegir entre ser felices o exitosos o, como mucho, lograr un equilibrio entre el ocio y el trabajo que no sea especialmente deprimente. Pero como explica la doctora Emma Seppälä, directora del Centro para la Investigación y la Educación de la Compasión y el Altruismo de la Universidad de Stanford, “buscar la felicidad y nuestra realización personal es lo más productivo que podemos hacer para prosperar profesionalmente”.

En su nuevo libro 'The Happiness Track: How to Apply the Science of Happiness to Accelerate Your Success' (Piatkus), la psicóloga revisa decenas de

investigaciones sobre la felicidad para llegar a la conclusión de que el bienestar y el éxito no son incompatibles sino complementarios.

Muchos vivimos en una suerte de “exitismo”, tratando de cumplir un objetivo tras otro, pensando que, en algún momento, lograremos ser felices

“Algunas de las falsas teorías sobre el éxito que el libro desmantela son aquellas que aseguran que no puedes triunfar sin estrés, que no debes parar de cumplir metas, trabajando hasta la extenuación y estando constantemente concentrado”, explicaba la autora en una entrevista con CBS News. “Somos de hecho más creativos cuando no estamos concentrados, y es algo que ha comprobado la neurociencia. La gente realmente exitosa e imaginativa es aquella que tiene más tiempo que perder”.

Hoy en día, muchos vivimos en una suerte de “exitismo”, tratando de cumplir un objetivo tras otro, pensando que, en algún momento, lograremos ser felices. El problema es que la felicidad no es una carrera de fondo, es un estado, y no vamos a alcanzarlo por correr más y más. Lo que debemos hacer es seguir estos seis consejos:

1. Deja de pensar en el futuro

La única manera de hacer cambios efectivos en nuestras vidas reside en centrarnos en el ahora, asegura Seppälä. Una suerte de 'carpe diem' actualizado en el que lo que importa es lo que estamos viviendo en nuestro día a día y no lo que esperamos alcanzar en el futuro.

Con la intención de cumplir las metas que nos hemos impuesto, nos sometemos a una inmensa presión, siempre tenemos que estar haciendo algo, y eso hace que estemos cansados, tanto física como emocionalmente.

“Si tienes siempre la mente un paso por delante de lo que estás haciendo, nunca estarás disfrutando de los éxitos logrados”, explica la profesora. Cuando estés haciendo algo, sumérgete en ello y vive el momento.

2. Deja de estresarte

“Todo el mundo trabaja con la quinta marcha puesta, porque creemos que es la única forma de ser exitosos”, explica Seppälä. Ciertamente es que la ansiedad y el miedo son reacciones naturales en los seres humanos, recursos que nos ha otorgado la evolución para sobrevivir a las amenazas, pues nos permiten aumentar nuestra sensibilidad. El estrés, en definitiva, nos mantiene vivos, pero se convierte en un peligro cuando lo experimentamos de forma continua.

Si bien no podemos cambiar ciertas situaciones de nuestro trabajo o nuestra vida personal, podemos aprender a ser más resilientes, esto es, básicamente, nuestra capacidad para superar situaciones dolorosas de toda índole, saliendo fortalecidos de ellas.

3. Aprende a calmarte

No es ningún secreto: cuantas más cosas hacemos más cansados estamos. “Cuando estás constantemente saturado, puedes acabar quemándote, algo que le ocurre a la mitad de los trabajadores en América”, explica Seppälä. Aprender a calmarnos es básico para gestionar nuestra energía, y es algo que nos permitirá ser más felices.

Los ejercicios de respiración y meditación son una estupenda manera de lograr eliminar gran parte del estrés de nuestro día a día.

4. Haz más haciendo nada

Un estudio de 2011, llegó a la conclusión de que las personas somos mejores resolviendo problemas en los momentos más inesperados: cuando estamos más relajados.

Como bien saben la mayor parte de artistas, el aburrimiento es parte indispensable del proceso creativo, pues es la fuerza que nos empuja a hacer cosas distintas. Y, es algo que resulta beneficioso para nuestro estado de ánimo. “Todos sabemos que es importante que nuestro cuerpo

descanse (durmiendo), pero a menudo olvidamos que es igual de importante que descanse nuestra mente”, explica la investigadora.

5. Sé bueno contigo mismo

En el libro, Seppälä explica que podemos dificultar nuestra búsqueda de la felicidad si somos demasiado críticos con nosotros mismos. “La investigación muestra que cuando somos demasiado autocríticos y duros con nosotros mismos dañamos nuestra resiliencia”, aseguró la doctora a 'The Huffington Post'.

Cuando nuestra autoestima descansa en nuestra habilidad para competir con la gente que nos rodea nos volvemos más inseguros y ansiosos, algo que desde luego no conduce a la felicidad ni al éxito. “Cuando estás motivado por la autocompasión, entiendes los fracasos no como un doloroso indicador de derrota, sino como una oportunidad para aprender”, asegura la profesora.

6. Sé amable y compasivo

La mayoría de nosotros creemos que para tener éxito debemos ser los “números uno”, pero Seppälä cree que ocurre justo lo contrario. La compasión hacia los demás, y el espíritu colaborativo (no competitivo) no sólo ayuda a la gente que nos rodea, además beneficia a nuestra salud, física y mental.

“Si tienes un modo más altruista de interactuar con las personas y convertirte en un líder que conoce a sus empleados, tendrás un lugar de trabajo más positivo y productivo”, explicó Seppälä a CBS News. “El éxito viene de cuidar, interesarse y ser responsable de nuestros colegas y amigos”.

Una idea muy similar a la del profesor de Wharton Adam Grant, que asegura que la generosidad es la clave del éxito en el trabajo.