

La felicidad, un tema para investigar

Claudia Carolina Cabrera

Docente programa de Psicología
Universidad Mariana

El día 3 de junio de 2014 estuvie-
ron de visita en la Universidad
del Norte de Barranquilla, el Gurú
de la felicidad, Doctor Tal Ben-Shahar,
profesor de la Universidad de Harvard,
las docentes Sophia Araujo y Carolina
Cabrera, y la estudiante Marcela Me-
dina del Programa de Psicología de la
Universidad Mariana de Pasto. Quienes
estamos investigando sobre el tema
de la felicidad, tuvimos la oportunidad
de estar cerca al conferencista de talla
mundial, cuya disertación es hoy en día
prioridad de investigación en las uni-
versidades más prestigiosas de Estados
Unidos como Stanford, Yale, Pensilva-
nia, California.

Tal Ben-Shahar mencionó aspectos de
gran interés, como el hecho de que el
50% de nuestro rango de felicidad es
genético, de acuerdo con investigacio-
nes realizadas por genetistas del com-
portamiento de Harvard, y este rango
viene con nosotros y nos predispone a
tener ciertos pensamientos, emocio-
nes y comportamientos optimistas o
pesimistas; a pesar de ello, es posible
aumentar el nivel de felicidad, a través
del desarrollo de las fortalezas. El tema
ha sido estudiado en profundidad por el
Doctor Martin Seligman, profesor de la
Universidad de Pensilvania, quien men-
ciona que la buena vida consiste en una
felicidad auténtica que se consigue em-
pleando las fortalezas características en
los diferentes ámbitos de la vida.

Shahar igualmente sostiene que la fe-
licidad se encuentra cuando se cambia
un pensamiento perfeccionista por uno
optimalista, donde se encuentra una
visión limitada de la vida. Una visión opti-
malista o limitada es aceptar, no de for-
ma conformista sino realista y positiva
lo que se tiene y lo que se es, y partir de
allí obtener el mejor provecho. La felici-
dad es subjetiva, dice el autor; depende
de las estrategias cognitivas que tenga

el ser humano para redefinir las situa-
ciones vitales.

Un estudio llevado a cabo por el inves-
tigador refiere que el nivel de felicidad
está en dar a otros; en el experimento
tomaron parte dos grupos de personas,
a quienes se les entregó dos sobres de
dinero con diferentes formas de em-
plearlo. Los del grupo A debían gas-
tarlo en ellos mismos; los del grupo B,
en otros, y así lo hicieron. Al final de la
tarde, Cuando a los investigadores les
preguntaron a los integrantes de los dos
grupos como se sentían, estos respon-
dieron que más felices que en la mañã-
na; sin embargo en el grupo A, la felici-
dad fue fugaz, mientras que en el grupo
B se conservó durante largo tiempo.. De
acuerdo con Shahar, este estudio se ha
realizado alrededor del mundo, eviden-
ciando que la humanidad y el amor le
dan un propósito a la vida: le dan tras-
cendencia; tanto así, que provoca una
felicidad mantenida.

El conferencista mencionó también que
aprender de aquellos que han desarrol-
lado las fortalezas representativas, es una
manera de comprender y asimilar como
éstas pueden ser desarrolladas en su
máxima plenitud, dando un sentido a la
existencia propia y a la de la humanidad.
Por ejemplo: la madre Teresa de Calcuta,
Mandela, Gandhi, quienes afloraron en
sus actos la fortaleza de la humanidad y
el amor. Shahar menciona que lo más im-
portante dentro de ese baluarte es lograr
que la gente se sienta orgullosa de sí mis-
ma; así será un mejor ser humano para
otros. Así, hay 23 fortalezas más que defi-
nen a otros personajes en su liderazgo, su
ingenio, su templanza, etc.

Otro aporte fundamental del conferencis-
ta fue con relación a un estudio que rea-
lizó la UNESCO respecto a los programas
en pro del bienestar, que han surgido de
estudios de riesgos que se ha realizado a
través del mundo desde 1950 – 2000, el
cual define que su impacto fue casi nulo.
Shahar explicó cómo la pregunta por el
malestar al individuo no genera movili-
zación, en cambio sí retroceso; y la pregunta
que se centra en lo que sí funciona, activa
el cerebro para nuevas posibilidades.

Shahar dejó la siguiente inquietud a
todos los profesionales presentes en la
conferencia: ¿Qué tipo de preguntas nos
formulamos a nosotros mismos y hacia
los demás? ¿Son para avanzar, construir
y posibilitar nuevas formas de ver el ser
humano?



La docente Claudia Carolina Cabrera y Doctor Tal Ben-Shahar.