

¿Por qué los españoles nos creemos los más infelices de Europa?

PAPEL-ZEN-MENTE

ISABEL SERRANO-ROSA

VIERNES, 4 OCTUBRE 2019



La felicidad es un sentimiento complejo, difícil de definir y de diferenciar de otras emociones positivas. Refleja **nuestra satisfacción con la vida**; es la emoción que nos guía en la búsqueda de aquello que nos hace sentir bien (como el placer de un buen libro) o da sentido a la existencia (como el gozo de los padres que miran extasiados a su pequeño a pesar del cansancio de la crianza).

La felicidad es una quimera inalcanzable para algunos y un constructo sobado del que se habla hasta la hartura, según otros. Parece ser también una emoción efímera.

El pasado mes de marzo, la ONU difundió su 'Informe sobre la Felicidad en el Mundo' para 2019 en el que pone cara a este sentimiento en 156 países. **España aprueba (un 6,3 sobre 10) y ocupa el lugar número 30.** No salimos mal parados de este concurso anual de la felicidad mundial.

Sin embargo, en el mes de septiembre, otro estudio ha enviado "nuestro gozo a un pozo". Según el 'Ipsos Global Advisor on Global Happiness 2019' (aunque haya que coger aire para pronunciarlo es un estudio más modesto de

solo 28 países), **España es el país más infeliz de Europa y el penúltimo a nivel mundial -por delante sólo de Argentina- con un 46% de la población que se declara feliz.**

¿Qué ha pasado? ¿Ya no somos felices? ¿Por qué hemos pasado en seis meses de ser un país moderadamente feliz a caer en el abismo de la infelicidad? Una respuesta a estas preguntas puede esconderse en el hecho de que **sentirse felices también tiene su truco** (y su trampa) a nivel mental.

¿MEDIO LLENO O MEDIO VACÍO?

Prueba a hacer este experimento. Responde a estas preguntas:

Versión 1: ¿Te sientes feliz con tu vida en general? ¿Cuántas veces has quedado con tus amigos el mes pasado?

Versión 2: ¿Cuántas veces has quedado con tus amigos el mes pasado? ¿Te sientes feliz con tu vida en general?

¿Notas alguna diferencia? ¿sí? ¿no? Si eres un ser humano medio, en la primera versión tu sentimiento de satisfacción vital no se verá influenciado por el hecho de que te hayas relacionado mucho o poco con tus amistades el mes pasado.

Sin embargo, en la versión segunda (donde se pone el punto de mira en tus relaciones sociales), la sensación de felicidad se verá trastocada pues se supedita al número de reuniones con tus amigos. Para ser más exactos, ésta aumenta o disminuye un 66%, según un estudio realizado con estudiantes universitarios por el profesor F. Strack en el que se preguntó por el número de citas que habían tenido el mes pasado para ver su correlación con su grado de bienestar.

¿A qué se debe esto? Porque las personas tenemos dificultad para valorar la satisfacción vital de un modo global y, por lo tanto, **dependerá del punto en el que se ponga el foco de atención para que la vida se tiña de gris oscuro o se vuelva multicolor.**

Si tu referencia es la salud y, en estos momentos no estás en tu mejor etapa (por cierto, te deseo una rápida recuperación), tu termómetro de la felicidad caerá muchos puntos, a pesar, de que el resto de aspectos de tu vida sean inmejorables. O, por lo contrario, si estás enamorado, lo demás no importa pues "contigo pan y cebolla".

EFFECTO FOCO

Como ves donde pones el ojo, pones tu felicidad (o infelicidad). Esto se debe al heurístico o ilusión de enfoque -también llamado el efecto foco- que hace que nuestra mente **sobrevalore un aspecto concreto** a la hora de evaluar o hacer pronósticos e **ignore el resto de variables** que podrían favorecer una visión más global y, por lo tanto, más objetiva de la realidad.

El estudio de la ONU este año se centró en la felicidad y la comunidad, exactamente en "la forma en que las comunidades interactúan entre sí, ya sea en las escuelas, los lugares de trabajo, los vecindarios o en las redes sociales, tiene efectos profundos en la felicidad mundial", según John Helliwell, coeditor del informe.

Focalizarse en la propia red social genera mucha más satisfacción a los españoles que hacerlo en el uso de la tecnología -que fue la temática del Ipsos- sobre todo, la interacción con los aparatos tecnológicos y su impacto en el bienestar de las personas, especialmente los adolescentes. Leyendo sus resultados se desprende que, si tu foco está puesto en el uso de medios digitales, tu sensación de bienestar tiende a ser menor que si estás enfocado en las relaciones con tus amigos.

No es que nuestra mente esté mal diseñada y haga vivir en la ilusión o la desesperación caprichosamente según el viento que sople. Los pensamientos heurísticos son tipos de razonamientos rápidos (inconscientes casi siempre) que nuestro cerebro ha desarrollado a lo largo de su evolución para sintetizar la realidad y poder decidir con soltura y eficacia con fines adaptativos. **Son los llamados "atajos de la mente"**.

El heurístico de foco tiene sentido en cuanto a ahorro energético mental: cuando algo funciona bien se tiende a fomentarlo, pero también es adaptativo cuando algo no funciona pues nos impulsa a la acción y a seguir avanzando en la búsqueda de una mayor satisfacción, **sorprendentemente, un grado moderado de infelicidad ayuda a evolucionar.**

Para que la felicidad no se convierta en algo voluble que nunca alcanzas, te sugiero que busques cada día tres cosas positivas que te han sucedido en diferentes ámbitos de tu vida porque recuerda: **¡tener un único foco, desenfoca!**

ERRORES QUE NOS HACEN INFELICES

El problema del sesgo de foco es que está muy influenciado por los estereotipos y los prejuicios sociales. Si tu vida se enfoca en **conseguir éxitos** (nuestra cultura ama a los ganadores) cada vez que sufras un tropiezo tu sensación de satisfacción vital se verá alterada en su totalidad. Y volverás a creer falsamente, si no lo corriges, que para ser feliz necesitas conseguir cada día tus metas (por mucho que esto te produzca sensación de bienestar).

El efecto foco es **muy reduccionista** y no contempla los matices por lo que puede convertirse en un verdadero problema si tomas tus decisiones o valoras tu vida considerando un solo punto de vista (sea la pareja, el trabajo, el dinero, los hijos o irse de vacaciones).

Daniel Kahneman, que obtuvo el premio Nobel en el 2002 por conjugar economía y psicología con respecto a la toma de decisiones, sostiene que tenemos dos 'yoes', uno es el que recuerda, el que invita a pensar sobre nuestra vida, y otro es el que experimenta que se centra en el bienestar/malestar de cada momento.

Las preguntas sobre la felicidad van encaminadas al yo que recuerda y como tal tendente a cometer errores, no parece un buen testigo de lo que verdaderamente sucede en nuestra vida. Es mejor fijarse en lo que nos pasa de verdad.