



Ser feliz en tiempos de prisa

Por Nuria Chinchilla

Profesora de Dirección de Personas en las Organizaciones en IESE Business School, España

Las personas felices no nacemos, nos hacemos”, es el subtítulo del libro *Del ataúd a la meta*, de Carlos Andreu, que ya va por su novena edición. En febrero de este año lo hemos tenido en el IESE en nuestro **I-WiL Lunch**, para descubrir cómo ser felices en tiempos de prisa, ahora que muchos discurren por la vida en la categoría de *zombies*, y no de vivos. Como dice el autor:

*“El mundo apresurado en el que vivimos nos empuja a correr sin descanso, siempre pensando que mañana llegará lo que anhelamos. Y en esa carrera alocada **abandonamos lo verdaderamente importante**. Descubri-*

mos que en algunos momentos nos comportamos como muertos vivientes atrapados en una búsqueda frenética de lo que no poseemos”.

Muchas personas piensan que están de alguna manera determinadas por la genética, que lo que heredan de sus padres es definitivamente algo que no se puede cambiar. Si bien es cierto que todos tenemos esa influencia de nacimiento, heredada de nuestra familia, no es menos verdad que ser feliz —en todas las acepciones del término, que son variadas— depende de factores externos y progresivos, en cierta medida paralelos al discurrir de la vida. Aprendemos, nos enseñan, mejoramos,



“

Ser feliz no es necesariamente algo determinado por la genética, sino que también depende de factores externos y progresivos, en cierta medida paralelos al discurrir de la vida.

”

nos equivocamos, nos caemos, nos levantamos, escuchamos, compartimos, recibimos *feed-back*.

Somos seres sociales y de la interacción con los otros depende en gran parte nuestro bienestar. Carlos Andreu recorre en su sesión las diferentes etapas de la vida, preguntándonos quiénes son nuestros “dioses” y cuáles nuestros objetivos en cada una de ellas. Así podemos apreciar cómo la admiración por nuestros padres decae según nos hacemos adultos, o cómo nuestros deseos pasan de jugar con otros niños todo el día o dormir y comer, a ser el más querido o admirado, triunfar en el trabajo, mejorar la salud...y

así hasta el final de la vida, en que volvemos a hacernos muchas veces como niños (las necesidades fisiológicas cobran de nuevo relevancia), y la obtención de nuestros deseos ya casi no depende de nosotros.

Entonces, ¿cuáles son las coordenadas de aquellos a los que les va bien? Sin duda, como explica Carlos, hay que tener motivos para empezar el día, y hay que saber que “hay un complot universal para que yo triunfe”, saber lo que realmente importa, pero más allá de la pura verbalización, porque todos afirmamos que la familia es lo que más nos importa, pero luego no todos actúan en consecuencia.



LA AUTORA

Nuria Chinchilla Albiol es PhD en Dirección de Empresas y MBA por IESE, Universidad de Navarra, y Licenciada en Derecho por la Universitat de Barcelona. Autora y coautora de libros sobre cambio organizacional, organizaciones familiarmente responsables y conciliación entre vida laboral y familiar. Es Directora del ICWF – Centro Internacional Trabajo y Familia del IESE Business School.