



# Balance de un año difícil

Por Patricia León

Editora general de revista Perspectiva

**S**e acerca el final del 2020, un año que no ha sido precisamente lo que imaginamos el día que iniciaba, cuando todos nos deseábamos felicidad, salud y prosperidad. Seguramente haremos el balance de fin de año, tanto el financiero como el emocional, y veremos si nos fue bien o mal. Pero ¿qué parámetros usamos para calificar un año como bueno o malo? ¿La salud que tuvimos? ¿El dinero que ganamos? ¿El éxito que alcanzamos?.

Para muchos la felicidad es tener éxito, lo cual se puede traducir en haber tenido resultados financieros positivos en la empresa o haber conseguido un mejor trabajo, un ascenso o un aumento de sueldo. Si la felicidad se mide en términos económicos o materiales, no debería sorprendernos que los países con un PIB elevado ocupen los primeros puestos del índice mundial de felicidad que Naciones Unidas publicó en 2020 y que mide cuán felices se sienten los ciudadanos de 156 países. En este ranking, el top 10 lo ocupan los europeos, sobre todo los escandinavos, junto con Nueva Zelanda.

Entonces, ¿el dinero sí da la felicidad? Tanto ayer como hoy, filósofos y psicólogos han reflexionado sobre

el significado de la felicidad y cómo alcanzarla. Los autores de hoy rescatan el mensaje subyacente de los antiguos: **el secreto no es buscar la felicidad, sino un propósito que dé sentido a la vida y mejore la de los demás.** Ese parece ser el verdadero camino a la felicidad, tanto en lo personal como en lo profesional. A continuación, anoto algunas ideas de los expertos del siglo XXI.

## SER MÁS AMABLE

El profesor de IESE Bill Baker y el psicólogo industrial Michael O'Malley, a través de una profunda investigación, aseguran que es posible dirigir empresas cuidando de las personas que forman parte de ellas. De este modo aumenta su bienestar y felicidad. Por tanto, tratar a las personas con amabilidad y respeto vale la pena.

## NO TENER MIEDO A MOSTRARSE VULNERABLE

Tal Ben-Shahar, antiguo profesor de psicología en Harvard y autor de diversos libros sobre la felicidad, explicó en 2019 que “cuando suprimimos las emociones

dolorosas, estas no hacen sino intensificarse, se vuelven más fuertes”. Por eso, “el primer paso para alcanzar la felicidad es permitirnos la infelicidad”.

### TENER LO SUFICIENTE

Paul Dolan, profesor de Ciencias del Comportamiento en London School of Economics and Political Science, no garantiza la felicidad como refleja en su libro *Happy ever after: escaping the myth of the perfect life*, sino que apuesta por una narrativa más real que no se basa en “tenerlo todo”, sino en “tener lo suficiente”.

### PONER PASIÓN A LO QUE SE HACE

Angela Lee Duckworth, en su charla TED *¿La clave del éxito? Determinación* –que supera los 21 millones de visitas– destaca la pasión, determinación y autocontrol como las cualidades que permitirán dedicarnos a lo que nos hace felices y, por este camino, alcanzar el éxito.

### TOMAR EN SERIO EL DESCANSO

La profesora Mireia Las Heras, del IESE Business School, a través de las investigaciones del Centro Internacional Trabajo-Familia del cual es directora, concluyó que la cultura de una compañía cambia y los empleados ganan si los directivos dan ejemplo de saber descansar. Si el jefe trabaja los fines de semana, los colaboradores se sentirán obligados a hacer lo mismo. Si, por el contrario, la empresa respeta los horarios de trabajo y los días de descanso, aumenta la productividad, la creatividad, la innovación, el trabajo en equipo y el compromiso.

Si durante este año 2020 tuvimos la oportunidad de ser más amables con quienes pasaron por nuestro lado, si la gente vio nuestro lado vulnerable, si en algún momento no pudimos tener todo, pero sí lo suficiente para sobrevivir al confinamiento, si encontramos algo que hacer que nos gustó y le pusimos pasión, y si

“

Seguramente haremos el balance de fin de año, tanto el financiero como el emocional, y veremos si nos fue bien o mal. Pero ¿qué parámetros usamos para calificar un año como bueno o malo?

”

aprovechamos el descanso obligado que debimos tomar en este tiempo, entonces no todo fue tan malo. Algo bueno hubo y el secreto de nuestra felicidad será haber sacado un aprendizaje y un propósito a lo que sucedió en este año.



#### LA AUTORA

**Patricia León González** es Máster en Dirección de Empresas MBA por el IDE Business School y Licenciada en Sistemas de Información por la Escuela Superior Politécnica del Litoral. Es Directora de Desarrollo Institucional del IDE Business School y Editora General de Revista Perspectiva.