

# Lo que nunca antes había contado a nadie sobre mi vida low cost

(**Descárgate [aquí](#)** este artículo en PDF. Probablemente lo leerás más cómodo y lo podrás guardar para consultar cuando quieras!!)

Hola chicos!! Hace tiempo que no os cuento nada por aquí. Hoy toca ☐ .

Quiero hacer un pequeño paréntesis en mi concentración en los estudios de doctorado y elaboración de la tesis, que como muchos de vosotros sabéis, me está haciendo pasar unos meses muy malos, no la peor época de mi vida, porque he tenido alguna peor, pero sí la época en la que psicológicamente me he sentido más herido –humillación, anulación total de mi propia voluntad–, hasta el extremo de llegar a tener crisis agudas de ansiedad que me han llevado a replantearme mi propia existencia en este mundo. Una mala época... pero tenemos que ser positivos!! (ya os contaré con más detalle en un blog específico que he ido escribiendo sobre ello). Así que creo que me viene muy bien desconectar un par de horas y compartir esta reflexión con vosotros ☐ (por cierto, gracias a todos los que me estáis apoyando en estos malos momentos!!)



Os cuento. Hoy, aprovechando la visita de Sheila estos días, con la que he charlado largo sobre esto, os voy a contar algo que nunca antes había contado a nadie: las ideas que me llevaron a adoptar mi **forma low cost de vida**. Sheila vive en el sur de Inglaterra, en la región de Dorset, y ha recorrido gran parte del mundo. Ha estado unos días de visita en España porque van a comprar una pequeña casa por aquí, donde el clima es mucho mejor que en Portland, su ciudad de residencia actual –como padece de asma, no lleva muy bien la humedad–. Ella ama el Sol, la luz y la libertad, como yo. Ha sido realmente un placer poder charlar con ella ☐

Durante nuestras conversaciones en los desayunos, nos dimos cuenta que nuestro modo de afrontar la vida coincidía en muchos aspectos, y también nos dimos cuenta de lo raro que a veces esta idiosincrasia de vida podía resultar para la mayoría de personas, aunque parece que cada vez más personas están uniéndose a esta corriente. Esta filosofía que paso a contar, es la que define bastante mi forma de ser desde hace unos años –bueno, más bien, es uno de los pilares de mi vida–, y aunque en mis actos diarios queda reflejada, hasta ahora no la había compartido expresamente

con nadie, así que ahora que he reflexionado con Sheila al respecto y lo tengo calentito, creo que estaría genial compartirlo también con vosotros.

La idiosincrasia a la que me refiero la llamo “filosofía de vida low cost”. Más o menos por el nombre podéis imaginar de qué se trata, pero no quiero quedarme solo en el nombre, os quiero contar y justificar porqué decidí que esta fuese mi forma de vida (como veréis, no es algo nuevo ni inventado por mi). Quizá por esta forma de vivir, me consta que muchos de vosotros me véis como a un bicho raro (algo que por otro lado, me satisface enormemente ☺ ). No pensad que intento decir que esta forma de vida es mejor que otra –iseguro que hay otras mucho mejores!–, tampoco quiero convencer a nadie; solo quiero compartir con vosotros porqué yo decidí llevar una **vida low cost**. Aquí va:

**1. La vida es limitada en el tiempo.** Cada día que nos levantamos puede ser nuestro último día. Ser conscientes de esto, cada día, nos puede ayudar a otorgar a cada cosa la importancia que realmente se merece. A veces nos preocupamos por gilipolleces que probablemente no tendríamos en cuenta si supiésemos que solo nos quedan dos meses de vida en este mundo (la realidad es que para algunos de nosotros, esto será efectivamente así). No vamos a estar aquí para toda la vida, aunque nuestro legado sí lo estará –algunos dejan su legado a través de hijos (forma inconsciente a la que la biología ha recurrido para conseguir que perpetuemos nuestros genes en el mundo), quizá otros a través de obras físicas o ideas; lo normal es que cada cual intente dejar «un legado» que le haga sentirse realizado.

**2. Ser feliz.** No hay que ser un lince para escribir esto: cuando somos felices estamos a gusto ☺ . Nuestros estados corporales y mentales encuentran un bonito equilibrio

cuando estamos en felicidad. Ya que la vida es limitada, y ser feliz es tan bonito, tal vez lo más inteligente sería desear ser feliz durante el tiempo que estemos en la vida, ¿no?

Hay decenas de estudios que hablan sobre la felicidad. Daniel Hilbert en su [Stumbling on Happiness](#), Daniel Kahneman en su *Thinking Fast and Slow*, Sir Ken Robinson en su *The Element*, Mihaly Csikszentmihalyi en su *Flow*, nos aportan en algún momento su punto de vista a propósito de este bien tanpreciado que es la felicidad. El instituto americano [Gallup](#), con quienes colabora habitualmente el nobel Kahneman, se encarga de hacer encuestas en todo el mundo y de aclararnos un poco más sobre lo que nos hace felices. Los **bienes materiales** nos hacen felices, es cierto, pero durante un periodo muy corto de tiempo. La habituación a un bien material es rápida y por tanto su efecto en nuestra felicidad es breve –nos habituamos muy pronto a tener el último modelo de Aifon o un coche deportivo–. Otra cosa que nos hace felices es el **dinero**. El dinero nos hace felices, pero a partir de cierto umbral (una mínima cantidad asociada a los niveles básicos de supervivencia), ya no consigue hacernos más felices.

**3. El mundo y los que nos rodean.** Pero por encima del dinero, hacer buenas obras por los demás, ser «un buen ciudadano», realizar acciones positivas que sabes que van a tener un impacto a largo plazo sobre las generaciones posteriores, aportan una felicidad más duradera, según ha sido demostrado en diversos estudios. Diríamos que los objetos materiales son como tomarse un Red-Bull, que te da alas en «0,» pero las pierdes también en «0,», y hacer buenas obras por los demás y por el entorno que te rodea sería como llevar una dieta mediterránea, que no te da el subidón, pero te asegura una buena salud a largo plazo □

Así la cosa, con solo estos tres puntos, lo que habitualmente pienso es que si tenemos en cuenta el poco

tiempo que vamos a estar en este mundo, y que lo más guay para el conjunto de genes que conforma nuestro cuerpo es ser feliz, lo más inteligente sería intentar ser felices la mayor parte del tiempo, ¿no? El **dinero**, a partir de cierto umbral, **no aporta felicidad**, pero sí que podemos crecer en felicidad haciendo **cosas buenas por los demás y por el mundo**. Haciendo un paralelismo con el mundo del «running», podríamos decir que la felicidad que conseguimos con nuestras buenas acciones por nuestro entorno, es una felicidad de ultrafondo, y la felicidad que conseguimos con bienes materiales, es una felicidad de pista de atletismo □

De esto me di cuenta, digamos, que a partir de los treinta, más o menos. Cuando era más joven –y había leído menos– quizá pensaba de otra forma (cuando somos más jóvenes la motivación de estatus nos hace buscar un hueco en la jerarquía social, y pretendemos éxitos que reflejen nuestra valía ante el resto de personas), pero lo cierto es que los pensamientos, prioridades y deseos cambian a lo largo de la vida, por más que de jóvenes nos cueste reconocerlo, la ciencia ha demostrado que es así.

### **Buscando el equilibrio tiempo/dinero/felicidad**

Recuerdo mis primeros años trabajando en Madrid (Orange), y recuerdo a mis compañeros de oficina, mayores que yo, que me decían que «no iba a heredar la empresa», y me preguntaban porqué trabajaba tanto. Trabajaba hasta tarde en la oficina, buscaba libros para aprender más, y me tiraba estudiando TCP/IP los fines de semana, para conseguir dar soluciones a las necesidades de conectividad a internet de nuestros clientes. Muchos días no salía a comer y me quedaba trabajando en la oficina. Algunos me decían: «Angel, el trabajo envilece» y yo les decía que para mi era todo lo contrario, el trabajo era mi fuente de inspiración y crecimiento personal. En aquel momento, creo que realmente lo era y en muchas ocasiones lo ha sido. Pero llega un día en el que ves que quizá no merece la pena

currar tanto; ganas mucho dinero, sí, pero con el coste de dejarte otras cosas en el camino. Por supuesto que el trabajo es necesario, no estoy hablando de eso, y es cierto que hay muchísima gente que su trabajo la hace feliz, porque han encontrado en él «su elemento» y «fluyen» en él cada día. Esto está genial y no deberían cambiarlo por nada, ya que el objetivo de ser feliz, lo tienen cumplido. Pero hay otras personas a las que quizá el trabajo no les hace tan felices, y realmente éstas sí están dejando pasar un tren con vagones llenos de posibles fuentes de felicidad, pero «aguantan» en el curro porque necesitan dinero para mantener su «tren de vida».

La clave en este punto, está en darse cuenta de si todas esas «necesidades» que tenemos, son **necesidades reales**, básicas, o son **necesidades creadas** por patrones sociales, quiero decir: como el vecino tiene un **Volvo XC60**, yo tengo que tener otro, al ser posible el XC60 sport full equipt megachachi; como el vecino ha ido a París de viaje, yo tengo que ir a Nueva York; como mi cuñado se ha comprado el último smartphone de Samsung (el que se quema), yo voy a comprar el Aifon 8...

Las **marcas**, por supuesto, tienen probablemente la mayor responsabilidad por crear esta necesidad de «gastar» constantemente. Con su **obsolescencia inducida**, nos hacen pensar que realmente necesitamos el último modelo de cada cosa: necesitamos el último modelo de teléfono o de ordenador o de televisor; necesitamos las últimas zapatillas con suela de mega-super-hiper-gominola, necesitamos el último GPS, necesitamos probar las últimas galletas hiperenergéticas que no engordan, necesitamos... gilipolleces, vamos. Y las marcas están felicísimas con que nosotros entremos al trapo.

Obviamente, para **estar a la última** en todo, **necesitamos mucho dinero**, y para conseguir mucho dinero, o somos unos

genios, o bien tenemos que trabajar mucho, por lo que nos queda poco tiempo para hacer otras **cosas que quizá podrían hacernos más felices**. Supongo que ya sabéis hacia donde quiero ir, ¿no?... La clave está en encontrar aquel equilibrio entre dinero y tiempo que consiga maximizar nuestra felicidad.

### **Consume más, consume distinto, compra, tira compra**

Pero esto no siempre fue así. A principios de siglo –y desde el comienzo de la historia humana– consumíamos productos principalmente por necesidad. Necesitábamos una vaca, la comprábamos; rompíamos unos pantalones, los cosíamos, se rompían de nuevo, y los volvíamos a coser; se rompía el Ford-T (bueno, en España años después el SEAT 600), íbamos al taller y lo arreglábamos 50 veces; comprábamos alimentos a los productores de la zona; comprábamos harina y hacíamos nuestro propio pan; hacíamos matanza una vez al año y fabricábamos nuestros embutidos... Y esto era así, **consumíamos por necesidad**.

Pero en Estados Unidos algo cambió a principios del siglo pasado. Para salir de la crisis de los 20, algunos gurús tuvieron la genial idea de «inventar el marketing» y la **manipulación de masas** (algunos ven a **Edward Bernays**, sobrino de **Sigmund Freud**, como el padre de la **propaganda** y la **manipulación**), y del marketing vino la diferenciación, estimulando directamente la parte **irracional** de los individuos y sus necesidades psicológicas fundamentales. Ahora lo que comprabas era una parte más de ti, de tu personalidad, y te definía como individuo social (como aún sigue siendo).

Ya no todos los productos eran similares, sino que el cliente podía elegir qué producto deseaba. Incluso le hicimos creer al consumidor que debía exigir productos diferentes para conseguir diferenciarse del vecino, y lo más importante, que lo que consumías decía mucho de lo que eras. Ya no tenías que comprar el Ford-T negro, porque

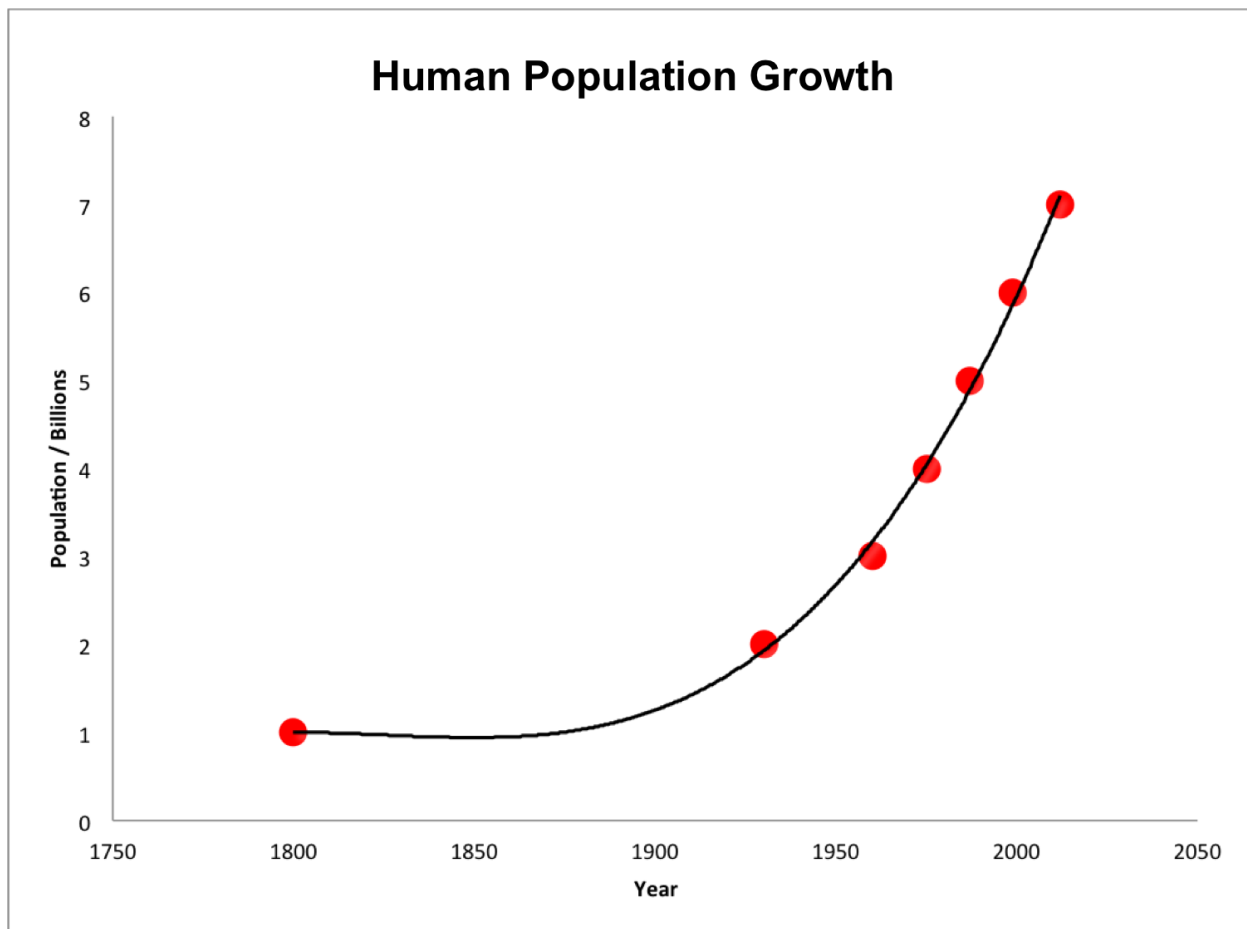
General Motors te permitía elegir entre rojo, gris, amarillo, granate, verde e incluso el negro. Había comenzado la era del **consumismo**.

Incrementar el consumo a través de la creación de necesidades «no reales» en los consumidores, era el bálsamo de fierabrás para sacar al mundo de la recesión. La industria necesitaba más mano de obra para hacer más tipos diferentes de productos, más gente trabajaba, la renta aumentaba, el consumo aumentaba, y así todos «felices». Pero esta espiral creó en nosotros **necesidades artificiales**, no reales, que las empresas estaban encantadas de satisfacer. Esto pudo estar bien cuando éramos menos de 2 500 millones de habitantes en el mundo (en los años 20), pero la población mundial se ha disparado de forma exponencial en las últimas décadas. Ahora somos unos 7 500 millones. Y continuar con este nivel de consumo (sobre todo con el nivel de consumo de Estados Unidos), parece conducirnos a un punto sin retorno.

### **Crecimiento insostenible**

Aquí podemos ver cómo los humanos hemos ido poblando nuestro planeta Tierra.





Fuente: Wikipedia

De por sí, todo esto del consumo no es tan malo. Las personas compran, tiran, compran y con ello creen ser felices (recordemos que el punto de partida que hemos puesto es que la pretensión es conseguir ser lo más feliz posible en el poco tiempo que cada uno de nosotros vamos a estar en este mundo). A mayor consumo, más trabajo, hay más dinero y la gente es aparentemente más feliz. Esto sería ideal, sí, si los **recursos** fuesen **infinitos**, pero no lo son. Estamos acercándonos a unas tasas de explotación de los recursos disponibles nunca antes conocidas en la historia. Sobre esto hay multitud de teorías. **Thomas Malthus** (1766-1834) ya hipotetizó sobre la escasez de recursos a la que nos íbamos a enfrentar en el planeta, debido al **crecimiento de la población**. La predicción malthusiana no se ha cumplido, probablemente debido a los avances tecnológicos –agricultura intensiva– que nos han permitido **sobreexplotar** los recursos disponibles, es decir,

producir más cantidad en menos espacio.

Pero un grave peligro nos acecha. De los 7500 millones, más de 3000 millones (1250 India, 1350 China...) son países que se están aproximando cada vez más al nivel de consumo de los países más desarrollados. Si India y China, y algún día los países de África, alcanzan el nivel de consumo de Estados Unidos, nos cargaremos sin duda el planeta Tierra, y desgraciadamente, sobre esta afirmación sí que hay un **consenso mundial de toda la comunidad científica**. Stephen Hawking ha escrito recientemente que la humanidad tendrá que poblar otros planetas si desea sobrevivir...

### **La obsesión por crecer**

Y el problema está en la obsesión por crecer. En un sistema donde los recursos son limitados, no es posible crecer de forma permanente. Las **escuelas de negocios** han enseñado a los directivos de las **empresas** que la forma de garantizar el «éxito» es creciendo. Cada trimestre hay que facturar más, hay que tener más clientes, más volumen... y si algún año no superas las cifras del año anterior, el mercado te castiga devaluando tu cotización en bolsa. Pero no solo pasa en las empresas. Como individuos, la cultura actual parece arrastrarnos también a crecer de forma permanente. Vives con tus padres cuando eres pequeño, compartes piso cuando estudias en la universidad, luego te vas a vivir solo de alquiler, luego compras un pequeño apartamento, luego un piso más grande, hasta que por fin consigues tener un pequeño chalet en la **urbanización de las nuevas parejas jóvenes y exitosas** (¡enhorabuena a todas las parejas jóvenes y exitosas que vivís en esa urbanización tan chula, sois lo más de la sociedad!). Después del chalet, vendrá la casita en la sierra o en la playa y luego tal vez, otro chalet ya no adosado sino independiente, con una gran parcela alrededor y con una gran piscina, muy probablemente climatizada, para poder usarla también en invierno.

¡Crecer, crecer, crecer!, sí, crecer está bien, siempre y cuando no agotemos los recursos disponibles y no estemos creando más perjuicio que beneficio al mundo que nos rodea.

Si volvemos al inicio, podemos comprender porqué nos obsesionamos con crecer. Obtener bienes, comprar cosas, es una fuente de felicidad; pero la **felicidad** que conseguimos con estos bienes materiales es **de paja**, de esa felicidad que se viene abajo con dos **soplidos del lobo feroz**.

### **La fórmula que me ilumina**

Así que con todo lo que hemos visto hasta ahora, la fórmula no parece demasiado complicada. A saber: por un lado, hemos visto que probablemente lo inteligente es intentar **ser felices** el poco tiempo que vamos a estar en este mundo; para esto, la ciencia nos dice que los **bienes materiales** no dan una felicidad de calidad, pero que sí que nos puede llenar de felicidad y propósito en la vida hacer **buenas acciones por los demás** y por **el mundo** –conseguir dejar un legado positivo que nos trascienda–. También hemos visto que para llevar el elevado nivel de consumo que supuestamente nos hace felices, necesitamos **mucho dinero**, pero a no ser que seamos unos genios –o unos estafadores– conseguir ese dinero nos va a llevar mucho **tiempo**, tiempo que vamos a dejar de disfrutar de nuestra familia, de nuestros amigos, o de otras actividades con las que quizá podríamos maximizar mejor nuestra felicidad.

También hemos hablado sobre el daño que este nivel de consumo está ocasionando al **planeta**. Los recursos son finitos, y a pesar de la tecnología, si seguimos así, las próximas generaciones nos acusarán de nuestra avaricia y nuestra codicia, y de nuestra hambre voraz e inconsciente que está desolando el planeta.

¿Cuál es la fórmula entonces? Sencilla: ¡disminuir nuestro nivel de consumo!

Si disminuimos nuestro nivel de consumo, necesitaremos menos dinero. Si necesitamos menos dinero, tendremos más tiempo libre para estar con nuestra familia y con nuestros amigos o con nuestra/o amante y disfrutar de las cosas que nos hacen felices, porque tendremos que trabajar menos. A la misma vez, disminuyendo nuestro nivel de consumo, convirtiéndolo en un consumo responsable, contribuimos a mejorar la salud del planeta y aportamos nuestro grano de arena al objetivo de conseguir dejar un mundo mejor a las futuras generaciones. Esta buena labor que realizamos incrementará nuestra felicidad de largo plazo, porque estamos ayudando a los demás, estamos ayudando al mundo y son buenas acciones que nos trascenderán en el tiempo –dejamos un legado y tenemos un buen propósito de vida.

Por todo esto –y por alguna cosa más, pero tampoco quiero extenderme demasiado–, desde hace unos años decidí adoptar esta filosofía de vida «low cost» en mi día a día, y creo que de momento no me va demasiado mal y estoy consiguiendo unos niveles de felicidad aceptables (aunque últimamente, los hombres de negro de mi doctorado, estén consiguiendo disminuir mis tasas de felicidad a cero, pero esto será algo puntual que pasará pronto!!).

Con estas explicaciones espero haber aclarado cuál es la causa de mi frugal estilo de vida y cada vez el de más gente (ahora ya podéis criticarme con argumentos!! ☐ ). Pensad en vuestro nivel de consumo y en la cantidad de cosas que compramos de forma absurda. El mercado nos ha comido el tarro haciéndonos creer que multitud de productos son necesarios, cuando en realidad no lo son. Es una realidad que estamos trasvasando parte de nuestra personalidad a los objetos que nos pertenecen, porque pensamos –de forma inconsciente la mayoría de veces– que esos objetos dicen mucho de nosotros(\*\*). Y no nos damos cuenta que con nuestro elevado consumo, nos estamos cargando el mundo y sobre todo, estamos consiguiendo una

felicidad de paja. Probablemente, si disminuyésemos nuestro nivel de consumo, encontrando un equilibrio entre tiempo y dinero, conseguiríamos ser mucho más felices. Piénsalo ☐ .

Una besa y un beso para todos y gracias por estar ahí!  
Angel.

PDTA: si quieres saber de forma práctica en qué consiste mi forma de vida low cost, déjame un comentario, escíbeme por twitter o facebook y así me motivarás para seguir desvelando mis secretos ☐

---

¡Si te gustan mis reflexiones sígueme!:

Facebook: <https://www.facebook.com/paginadeangelabril/>

Twitter: <https://twitter.com/aabrilru>

Youtube:

[https://www.youtube.com/user/aabrilru?sub\\_confirmation=1](https://www.youtube.com/user/aabrilru?sub_confirmation=1)

Suscríbete al aviso por email: [¡Quiero que me llegue un email cuando haya un nuevo artículo!](#)

---

### **Epílogo: Las corrientes**

Como ya os dije al principio, aunque todo esta locura que os he contado he ido rumiándola de forma pausada y sosegada con el paso de los años, leyendo muchísimo y observando el entorno y a las personas que nos rodean (me fijo mucho, como un búho), sí que es cierto que no os he contado nada original que no esté inventado ya (¡siento no ser original, jaja!), puesto que hay diversas corrientes que aglutinan de una u otra forma parte de lo que os he contado (aunque en realidad ninguna de ellas refleja fielmente la idea que he compartido con vosotros). Aquí van algunas:

- *La Economía del Bien Común*: la economía del bien común es un proyecto económico parido por el austriaco Christian

Felber (habla español perfectamente, menos mal, jeje), que basa su idea en ciertos principios como el de maximizar el bien común que las organizaciones brindan a la sociedad, frente a la búsqueda constante de beneficios económicos ([ver más aquí](#)).

- *Frugalidad*: Según Wikipedia, «frugalidad es la cualidad de ser ahorrativo, próspero, prudente y económico en el uso de recursos consumibles (como la comida o el agua), así como optimizar el uso del tiempo y el dinero para evitar el desperdicio, el derroche y la extravagancia. En la ciencia del comportamiento, la frugalidad ha sido descrita como la tendencia a adquirir bienes y servicios de manera restringida, así como el uso optimizado de los bienes económicos y servicios que ya se poseen con la finalidad de lograr uno o varios objetivos a largo plazo.»

- *Decrecimiento*: El decrecimiento es una corriente que apuesta por encontrar un nuevo equilibrio entre los recursos naturales y el sistema económico: <https://es.wikipedia.org/wiki/Decrecimiento>

- *Economía circular*: Es una nueva forma de considerar la producción de bienes y servicios. Trata de diseñar los productos de forma tal que se minimice el uso de recursos, y que todos los recursos utilizados puedan volver al inicio de la cadena una vez consumidos: [https://es.wikipedia.org/wiki/Econom%C3%ADa\\_circular](https://es.wikipedia.org/wiki/Econom%C3%ADa_circular)

- *Movimiento slow*: Johnjo Ortega me apunta por facebook que el movimiento slow también está bastante relacionado con esta filosofía y así es. Es una propuesta que aboga por vivir la vida de una forma más pausada que la actual, saboreando los instantes y valorando mucho más el tiempo que pasa, que nunca volverá a pasar. Aquí sobre el movimiento en la wiki en Inglés: [https://en.wikipedia.org/wiki/Slow\\_movement\\_%28culture%29](https://en.wikipedia.org/wiki/Slow_movement_%28culture%29)

· (22DIC16) Incorporo a las referencias este artículo titulado *La economía del bien común: en busca de un nuevo paradigma económico*", de Joan Ramón Sanchís. > <http://nuevarevolucion.es/la-economia-del-bien-comun-busca-nuevo-paradigma-economico/>

· *Vida sencilla*: (13ENE17) Incorporo como referencia el enlace al concepto de «[vida sencilla](https://es.wikipedia.org/wiki/Vida_sencilla)» (o minimalismo), como un estilo de vida en el que las personas eligen vivir con pocas cosas para disfrutar más del tiempo que les deja el hecho de necesitar poco dinero para vivir: [https://es.wikipedia.org/wiki/Vida\\_sencilla](https://es.wikipedia.org/wiki/Vida_sencilla)

(\*\*) Que los objetos que poseemos dicen mucho de nosotros es un hecho real (un sesgo cognitivo bien estudiado por la psicología social). En realidad, es cierto que juzgamos a los demás por su forma de vestir, por el coche que tienen o por el teléfono que poseen. Pero como digo, es un sesgo cognitivo, un mal funcionamiento de nuestro sistema de inferencias, del que la evolución nos ha dotado; hace miles de años era una ventaja para sobrevivir, pero hoy, nos puede llevar a engaño con mucha facilidad (y si no, recuerdo el caso del pequeño Nicolás o del español Francisco Javier González Álvarez, que [estafó cientos de millones de dólares haciendo creer que era un magnate del petróleo](#), porque «aparentaba ser un magnate del petróleo».)

---

Aquí puedes ver el debate que estamos teniendo en facebook. ¡Únete!: