

¡Gracias 2019! —y un autodiagnóstico de felicidad ☐☐



Esta Nochevieja tenía mucho que celebrar. Lo comentaba hace unas semanas con unos colegas mientras estábamos de cervecero por Murcia, que hacía años que no celebraba Nochevieja pero este año sí tenía motivos para hacerlo. Realmente 2019 ha sido un año insuperable para mí —aunque quizá no haya sido excepcional en términos absolutos, sí lo ha sido en términos relativos por comparación con los anteriores donde tuve algún que otro altibajo.

Hace unas semanas tuve la ocasión de conversar breves minutos con mi colega F. Hacía bastante tiempo que no hablaba con él. Durante muchos años fue uno de mis mejores

amigos; supongo que en cierta forma para mí lo sigue siendo aunque entiendo que yo no para él, lo digo por el hecho de que ni él ni gran parte de su familia me saluda desde que escribí mi primer libro «[Personalidades múltiples...](#)» (las cosas de los pueblos). Yo sí les saludo a ellos, ¡ilíbreme Dios de negar el saludo a alguien!, pero ellos no me saludan a mí. Los psicólogos llaman a este tipo de conductas **ostracismo** (negarle el saludo a alguien, ignorar su presencia, no colaborar con alguien en el grupo...) y hay que tener cuidado porque la víctima del ostracismo, si no tiene recursos suficientes para hacerle frente, puede pasarlo mal por agresión a su autoestima (afortunadamente no es mi caso, procuro cada día trabajar para tener las reservas de capital psicológico altas y así poder soportar estos embates). La cuestión es que durante nuestra fugaz conversación, F. me sorprendió afirmando que «yo hacía lo que hacía porque era un **infeliz** en la vida, y esta infelicidad la estaba descargando contra personas inocentes».

Este pensamiento de mi amigo F. provocó cierta **disonancia** en mi consciencia. Por un lado, F. decía que yo era un **infeliz**, pero por otro, mantengo la creencia de que estoy pasando por una época especialmente buena en mi vida (estabilidad personal sumada a logros y superación frecuente de pequeños retos). Así que no me quedó otra que ponerme a reflexionar.

Hace unos años dediqué varios meses al estudio del concepto de felicidad. Definiciones hay muchísimas. Recomiendo especialmente los trabajos del psicólogo premio Nobel de Economía Daniel Kahneman –[aquí una interesante conferencia TED en 2010 sobre el tema](#).

Y tras dedicar algunos ratos de rumia, hasta ahora mi diagnóstico es que actualmente tengo bastantes motivos para ser feliz, especialmente en este 2019, por las siguientes

razones:

Mi familia está bien:

Tanto mi padre como mi madre son los mayores de sus hermanos. Ambos han pasado ya los 70. Aunque con los achaques de la edad, en general están bien de salud. A mi padre le operaron del colon hace varios años y afortunadamente solo quedó en un susto (nos asustó mucho, pero quedó ahí). Mi madre tuvo un percance hace tres años (resbaló y se rompió el pie por tres o cuatro sitios) y se recuperó milagrosamente pudiendo caminar de nuevo en menos de un año (tras una operación donde le metieron un montón de «hierro» dentro, eso sí ☐). Todos mis tíos y tías por parte de madre y padre están vivos y todos mis primos están bien (aunque a mi tío Antonio y a mi tía Encarna les han operado recientemente, todo les ha salido bien); en la fase de la vida que nos pilla, esto es un gran motivo para estar feliz. Se lo digo a mis padres de vez en cuando: papá, mamá, somos muy afortunados por tener tanta salud. Yo pienso en esto cada día y me *pongo feliz*.

Trabajo por placer:

Tengo pendiente escribir un libro sobre ello, sobre la [libertad o independencia financiera](#). Gracias a una gran dosis de *suerte* y a mi habilidad y estrategia en la vida, desde hace unos años puedo decir que he logrado casi la plena independencia financiera. Eso quiere decir básicamente que puedo vivir sin estar obligado a «trabajar» como comúnmente entendemos el concepto de trabajar. La independencia financiera se alcanza cuando con tus ingresos pasivos cubres tus costes fijos y parte de los variables, algo que conseguí hace unos años (con mis propios recursos sin haber heredado nada de mis padres, aún), y se supone que salvo catástrofe, podrás mantener hasta el día de tu muerte. Esto no quiere decir que no trabaje, porque la realidad es que trabajo algunas horas al día en un trabajo «serio» (principalmente como administrador de una empresa

familiar) y muchas horas en «otros trabajos», pero lo hago «por placer», no «por obligación», y eso da bastante felicidad (bueno, y no tener un jefe que te toque las pelotas cada día, jejeje). El resto del tiempo lo empleo en estudiar/investigar. Haber conseguido la independencia financiera antes de los 40 años es un motivo para estar muy feliz (dormir tranquilo cada día es lo que más valoro desde hace varios lustros).



Carrera de ratas – Imagen obtenida de: <https://latinmoney.net/sal-de-la-carrera-de-las-ratas-antes-de-convertirte-en-una-rata/>

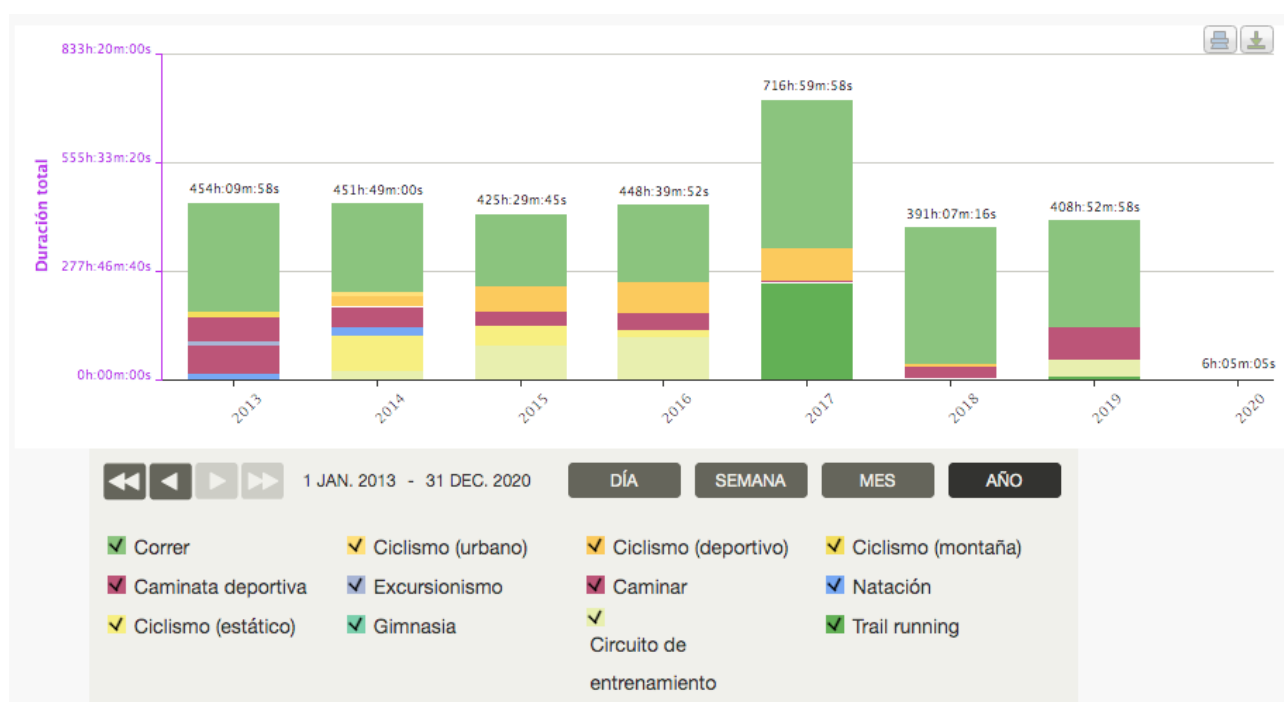
Poder desayunar durante una hora leyendo la prensa:

Hace muchos años mi primo Paquico, en una de las muchas visitas que me hizo a Madrid, me comentó que una de sus aspiraciones era poder levantarse por las mañanas y desayunar tranquilamente, sin estrés, sin «una hora a la que entrar a trabajar», mientras leía la prensa. Yo creo que tanto él como yo lo hemos conseguido. Sí, algunos días tenemos que viajar y no lo podemos hacer, pero al menos yo la mayoría de los días tengo el placer de levantarme y poder dedicar alrededor de tres cuartos de hora a desayunar

tranquilamente porque de una u otra forma, la realidad es que no tengo que fichar a ninguna hora porque el día me lo organizo yo, y la verdad que tampoco madrugo mucho (como soy búho, suelo acostarme tarde porque mi máxima creatividad es por la noche). Empezar el día sin estrés, desayunando con tranquilidad y sin pensar en los marrones que me esperan me hace muy feliz ☐.

Correr una hora a medio día todos los días:

Cuando estaba metido en la [carrera de ratas](#) durante mi primera época en Madrid, recuerdo que pasaba mucha envidia cuando veía a la gente correr Arturo Soria para arriba Arturo Soria para abajo en horas de trabajo. Pensaba que esas personas eran afortunadas por poder correr con el sol. Yo no podía porque, al contrario, trabajaba de sol a sol. Cuando dejé el trabajo en Orange ciertamente esta fue una de las cosas que más valoré: poder salir a correr a la hora que me diese la gana. Y desde el 2007 que dejé aquel trabajo eso vengo haciendo cada día, correr antes de comer para poder disfrutar del Sol que tanto me gusta. Esto me hace muy, muy feliz.



Llevar una vida sencilla:

En mi primera fase en Madrid no pensaba como pienso ahora. Sí, yo también viví la etapa de los veintitantos treintaypocos en la que eres joven, estás fuera de casa y ganas **mucha más pasta de la que te hace falta**. Esta etapa en la que estas intentando hacerte un hueco en la sociedad y **compites por el estatus**. Compraba bastantes tonterías. Pero no me duró demasiado. Antes de dejar Orange me di cuenta que para lograr ser feliz (y poder salir de la carrera de ratas), debía minimizar mis necesidades. En realidad yo siempre había sido muy austero desde pequeño así que no me costó demasiado volver al redil del vivir con lo justo y necesario. Mi primer **Camino de Santiago** me



hizo en
tender
que
para
vivir
no
necesitamos
mucho
más que
las
cosas
que nos
caben

en una mochila. Cuando en 2008 conviví durante una semana con una familia de **refugiados saharauis** en su haima, en Tindouf (Argelia), me di cuenta de lo afortunados que somos por el simple hecho de tener agua corriente. Y otra vez me di cuenta de que no necesitamos tantas cosas para vivir. Intento llevar una vida muy sencilla, sin grandes lujos. Intento reducir mi consumo al mínimo, no por una cuestión de economía doméstica, que también, sino más bien por un respeto a nuestro ecosistema.



Más que reciclar intento no consumir, y cuando no hay más remedio, intento reutilizar. Tener la casa grande (vivo en un apartamento de 60m²), el coche grande (tengo un Fiat Panda), el último modelo de teléfono (tengo una Blackberry del 2009) o muchos electrodomésticos, ropa o *stuff* puede complicar la vida y creo que aumenta tus preocupaciones (bueno, a no ser que verdaderamente tu poder adquisitivo sea realmente alto y consolidado). Según diversos estudios sociológicos ([noticia en prensa](#)), un problema (o error) de la actual **clase media** (cada vez más difícil de definir) es llevar un **nivel de vida por encima de sus posibilidades sensatas**. Eso les obliga a vivir como **esclavos**: trabajar para ganar el dinero que necesitan para poder consumir cosas, la mayoría innecesarias, aunque interesantes cuando se trata de **competir por el estatus frente al cuñado**, el compañero de club o el vecino. Por el contrario, una vida sencilla y mínima permite, a mí por ejemplo, no necesitar demasiado dinero y así poder vivir sin estar metido en la [carrera de ratas](#), algo que me hace ser bastante feliz.

Poder ir andando al trabajo:

Otra cosa muy sencilla que me hace feliz desde hace años es no tener que desplazarme cada mañana para ir al trabajo. En algunas etapas de mi paso por Orange (no siempre trabajé en la misma sede) tardaba entre 45 minutos y una hora para ir

a la oficina y otros tantos para volver. Sentía que mi vida se escapaba en el transporte. Además, el desplazamiento me hacía empezar el día muy estresado; ya llegabas de mala leche al trabajo, cada día, si no conseguías evitar el atasco. Viví aquello y por eso ahora valoro tanto lo que tengo: poder trabajar desde casa, o ir a la oficina andando o en bicicleta, me hace realmente feliz –soy aún más consciente cuando alguna vez veo los atascos y las caras de los que aún están en la carrera de ratas.

He escrito ya un par de libros y tengo claro cuál es mi propósito en la vida:

Este 2019 he escrito mi segundo libro. La experiencia ha sido muy gratificante. Lleva ya unas [3000 descargas en PDF](#) y no llega al centenar de ventas la edición papel en amazon. Lo de escribir los libros fue un gran hito para mí. Realmente esto es a lo que quiero dedicar gran parte de mi vida, a investigar, a escribir libros y a hacer vídeos en Youtube (que también me genera ingresos pasivos, dicho sea de paso ☐). Como no tengo hijos (ni creo que los tenga), esta será mi forma de dejar mi semilla en el mundo (ya que no se propagarán mis **genes**, al menos quedarán mis **memes**). Estos dos libros simplemente han sido un piloto, han demostrado cómo lo puedo hacer y que lo puedo hacer. Tengo un punto en el horizonte y un **propósito** en la vida y eso me hace feliz.

Ver tu objetivo cumplido:

Uno de los objetivos del libro [Manzanas podridas](#) era llegar con su mensaje a los jóvenes que se están iniciando en el mundo de la investigación (a las vacas sagradas ya no hay quien las cambie, digo en alguna ocasión). Por un golpe de suerte, en junio de este año 2019, a las pocas semanas de publicar el libro los organizadores del congreso de *predocs* del **CNIC** [me invitaron como ponente en las sesiones plenarias para la edición de este año](#). Para mí esto ha sido cerrar el círculo: tener la oportunidad de contar a decenas

(¿cientos?) de jóvenes investigadores lo que me condujo a renunciar a defender mi tesis doctoral y toda la investigación sobre malas prácticas de investigación que realicé a partir de entonces. Esto me hizo muy feliz. Pensar en ello me hizo llorar varias veces de felicidad durante este año.

Limitar los contactos sociales:

Quizá para mi amigo F., como para tantas otras personas, tener una amplia red de amigos/contactos sociales sea una clave para la felicidad. Es cierto que algunos estudios hablan sobre la correlación positiva entre la calidad/cantidad de los contactos sociales y la felicidad, aunque esto depende en gran medida de la personalidad de cada cual. En mi caso nunca he tenido gran cantidad de contactos (soy muy individualista). De hecho, desde joven no he mantenido el contacto con las personas que he ido conociendo. Tengo grandísimos amigos, y cuando los he vuelto a ver hemos comprobado que esa amistad se sigue manteniendo, pero sin la necesidad de contactarnos regularmente. Esto tiene que ver con mi alta dosis de individualismo mezclada con la introversión. Los contactos sociales que mantengo son mínimos. Los contactos sociales me generan estrés. Probablemente dentro de unos años esto me haga **infeliz**, pero de momento me hace feliz porque puedo dedicar más tiempo a conocerme a mí mismo. No usar wasap es un gran punto para mi felicidad ☐.

Estudiar Psicología:

Llevo estudiando el grado de Psicología desde hace tres cursos. Me encanta conocer el comportamiento humano. Ya estudiando teleco recuerdo que decía que al final de mi vida terminaría estudiando Psicología porque me gustaba mucho observar el comportamiento de la gente y preguntarme el porqué. No es que esté llegando mi final y por eso esté estudiando Psicología, ¡jajaja espero que no!, solamente que para seguir avanzando en mi conocimiento creo que esta

fase es necesaria. Tener que hacer exámenes y ponerte a prueba de vez en cuando viene muy bien para seguir sintiéndote joven y vivo y para mantener la autoestima nivelada. Estudiar Psicología me hace feliz (bueno, me hace feliz lo que aprendo y aprobar exámenes, estudiar en realidad no me hace feliz ☹).

Ah, y durante este 2019 he roto una barrera que tenía desde hace más de 15 años y que me ha hecho también especialmente feliz (pero esto es muy largo y os lo contaré en mi autobiografía, no os quiero aburrir más hoy ☹).

Es cierto que puedo ser víctima de algún sesgo psicológico, esos que nos hacen modular la realidad para proteger nuestra autoestima (cambiando nuestra perspectiva, actitudes y juicios sobre las cosas para pintarlas de forma positiva), y en realidad si me sometiera a algún cuestionario para evaluar la felicidad podría resultar que no soy tan feliz como me pinto. De todas formas, si os soy franco, creo que mis hábitos y estado psicológico son muy similares a los que podrían esperarse de un individuo con un moderado estado de felicidad: miro a mi alrededor y no puedo quejarme porque soy (como la mayoría de vosotros) muy afortunado por muchísimas cosas.

Así que por todo esto y algo más, no me queda otra que dar gracias al 2019, un año que me ha hecho especialmente feliz y que muy probablemente nunca volveré a superar. ¡Gracias 2019 por haber sucedido!

Angel.

PDTA: por supuesto que cualquiera de vosotros puede ser plenamente feliz por cosas totalmente diferentes a las mías, e incluso yo mismo, ahora soy feliz por estas, pero hace 10 años lo era por otras y dentro de 5 probablemente serán otras distintas. La felicidad es un proceso muy dinámico que varía cada día, sobre todo por la **actitud** que

tengamos hacia la vida.