

Nutrición natural

La ciencia de la felicidad

Una cuenta evolutiva para encontrar el significado.

PUNTOS CLAVE

- A) La felicidad se entiende mejor a través de una perspectiva interdisciplinaria que combina la psicología, la neurociencia, la biología evolutiva y las artes.
- B) Un desajuste entre nuestro entorno moderno y ancestral contribuye a la epidemia de infelicidad.
- C) La antifragilidad y la gratificación retrasada son esenciales para encontrar la felicidad y el sentido.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Recientemente tuve la experiencia significativa de hablar con Tal Ben-Shahar en el podcast Nature & Nurture. Es psicólogo, cofundador de la Academia de Estudios de la Felicidad y autor de numerosos libros, incluidos Happier y Being Happy.

Ben-Shahar ha ayudado a redefinir el estudio de la felicidad, no solo como un área de investigación dentro de la psicología, sino también como una nueva ciencia interdisciplinaria que incorpora la neurociencia, la biología evolutiva y las humanidades.

La autenticidad para descubrir tu verdadero yo

Felicidad vs Antifragilidad

¿Qué entendemos por felicidad? En el podcast, discutimos cómo la felicidad es más que un mero placer, como se usa comúnmente el término. La felicidad, a los ojos de Ben-Shahar, es algo más parecido al significado.

Vivir una buena vida no es sentirse bien todo el tiempo: desgracias y tragedias nos suceden, y permanecer felices (en el sentido de "placer") durante estos tiempos sería literalmente una manía.

Una mejor solución es volverse anti frágil. Convertirse en anti frágil es volverse resistente a las dificultades de la vida. Sin embargo, volverse anti frágil tampoco es la clave de la felicidad. La felicidad no es equivalente a no ser infeliz. Si no eres infeliz, simplemente estás "bien". La verdadera antifragilidad, la verdadera felicidad, proviene de aquellos que se vuelven anti frágiles, no a pesar de la tragedia, sino a pesar de ella.

Las personas más satisfechas con sus vidas, una mejor medida de la felicidad, en mi opinión, no son aquellas que escapan de las dificultades. Más bien, son aquellos que son capaces de superar las dificultades para buscar algo significativo.

Encontrar significado

Tener una meta significativa, algo que haga que su vida valga la pena, es el aspecto más importante de vivir una buena vida. Sin esto, incluso si te vuelves anti frágil, no eres feliz. Simplemente estás "bien".

Extrañamente, aunque podemos elegir perseguir lo que se siente más significativo, la causa de ese sentimiento a menudo está fuera de nuestro control. Cómo la personalidad da forma a nuestros intereses es el tema de otro artículo (o libro de texto), pero cada uno tiene su propia vocación única.

Esto no es optimismo ingenuo: la razón por la que hemos desarrollado personalidades variables es porque hay innumerables nichos ecológicos para los cuales las combinaciones únicas de rasgos se adaptan de manera óptima. Incluso se ha planteado la hipótesis de que los temperamentos depresivos son una estrategia evolutiva adaptativa para evitar la enfermedad, a pesar de su clara desventaja.

¿Cómo nos enamoramos?

El estudio del narcisismo arroja nueva luz sobre la relación entre los subtipos grandiosos y vulnerables

Te has preguntado: ¿Estás preparado(a) para volverte a enamora?

Un desajuste evolutivo

Así como la evolución nos ha otorgado una variedad de estrategias para buscar algo significativo, nos ha dado una lista de verificación estándar para la felicidad. Esto es a la vez una bendición y una maldición.

Durante la mayor parte de la historia humana, fuimos cazadores-recolectores. Vivíamos en tribus familiares muy unidas. Pasamos todo nuestro tiempo al aire libre. Hacíamos ejercicio todos los días no por diversión o para mantenernos en forma, sino por necesidad. Nuestras dietas (cuando había suficiente comida, lo que de ninguna manera era una garantía) avergonzarían a las paleodietas naturales modernas.

Tal y yo discutimos cómo la mayor parte de esto ya no es cierta y cómo está contribuyendo a nuestra epidemia de infelicidad.

Pasamos la mayor parte de nuestro tiempo en interiores. Nuestra comunicación social a menudo carece de conexión cara a cara. Encontrar tiempo para hacer ejercicio y comer sano se considera un lujo o una tarea difícil. Todo esto era cierto incluso antes de la pandemia, que solo exacerbó aún más estos problemas.

Las soluciones a nuestro problema global de salud mental son tan obvias que casi parecen clichés. Haga más ejercicio, coma alimentos saludables, pase más tiempo con amigos y familiares, pase tiempo en la naturaleza, siga una carrera significativa. Ya sabemos todo esto, ¿por qué es tan difícil de implementar?

Gratificación retrasada

La evolución no nos concedió estas soluciones óptimas como nuestras únicas motivaciones. Tenemos una batalla interna constante entre las motivaciones de acercamiento y evitación, entre la gratificación inmediata y la tardía. Además, nuestras facultades para la razón y la gratificación retrasada evolucionaron mucho más recientemente; en comparación con nuestro antiguo sistema límbico, que gobierna antiguos procesos motivacionales como el hambre, nuestro neocórtex es débil.

Imagina que estás en una fiesta y hay un trozo de pastel llamándote. Tiene comida más saludable esperando en casa, pero ahora tiene hambre, y esta comida alta en azúcar y grasa es exactamente lo que nuestras papilas gustativas evolucionaron para amar más: alto contenido de energía.

5 etapas para las relaciones íntimas

Si te comes el pastel, ¿es eso un éxito o un fracaso de la evolución? Objetivamente, en este contexto, ha disminuido su estado físico. Sin embargo, durante más del 99 por ciento de la historia humana, la elección inmediata de alimentos calóricamente densos habría sido la estrategia más óptima.

La gratificación retrasada solo se puede practicar en los entornos más estables, e incluso entonces es extremadamente difícil luchar contra nuestros impulsos más primarios de inmediatez.

Este mismo conflicto gobierna toda nuestra toma de decisiones, incluido el objetivo de más alto nivel de buscar significado.

No importa el objetivo significativo identificado, hay un componente necesario de gratificación retrasada. ¿Alguna vez has logrado algo que fuera a la vez significativo y conveniente? A menudo, cuanto más elevada es la meta, mayor es la experiencia de significado derivada.

La mayoría de las personas persiguen una educación, por ejemplo, no porque sea divertido, sino por la perspectiva de seguridad futura. La mayoría de la gente estudia no porque sea lo más divertido, sino porque es lo más significativo.

La ciencia de la felicidad

Tratar la felicidad como una ciencia interdisciplinaria no solo ofrece los beneficios de comprender la felicidad a través de la lente de la neuropsicología y la biología evolutiva. Es una ciencia histórica transcultural que también puede aprender de lo que las humanidades tienen para ofrecer.

Los filósofos y los poetas han intentado articular lo que significa vivir una buena vida mucho antes de que existieran los psicólogos. Los antropólogos han documentado normas y diferencias transculturales para expresar emociones y vincularse socialmente. Los artistas y músicos de todas las generaciones buscan nuevas formas de inspirar a las personas, y los científicos e ingenieros buscan constantemente nuevos descubrimientos o inventos que mejoren nuestras vidas.

Necesitamos todas estas perspectivas para tener una verdadera ciencia de la felicidad, y debemos convertirnos en maestros de la antifragilidad, la gratificación retrasada y los cambios que plantea nuestro entorno moderno para que podamos encontrar la felicidad nosotros mismos. ¿Me explico?



[Las Cuatro Claves Para Tener Un Exitoso Sexo](#)

[Dar sentido a la relación obesidad-demencia](#)

[3 consejos para aumentar la confianza en uno mismo](#)