Cinco hábitos diarios que la ciencia recomienda para una vida más feliz

El académico Omar Pérez de Ingeniería Industrial entrega cinco hábitos, respaldados por las ciencias del comportamiento, que pueden ayudar a aumentar nuestra felicidad cotidiana en el Día Internacional de la Felicidad, celebrado cada 20 de marzo.

En el **Día Internacional de la Felicidad**, que se celebra cada 20 de marzo, vale la pena preguntarse qué hábitos pueden hacernos más felices. En las ciencias del comportamiento, este tema es estudiado extensamente, y nos ha proporcionado evidencia innumerable de que ciertas acciones, cuando se repiten constantemente, pueden mejorar nuestro bienestar.

Aquí tienes **cinco hábitos basados en la ciencia que puedes incorporar a tu vida diaria**, desarrollados por el profesor **Omar Pérez**, académico de Ingeniería Industrial de la Universidad de Chile, los cuales destacan la importancia de incorporar pequeños cambios en nuestra vida diaria para alcanzar mayor bienestar y felicidad:

1. Los contextos y señales en el medioambiente te pueden ayudar a ser feliz

Nuestros comportamientos se transforman en hábitos, es decir, conductas automáticas, cuando están respaldados por señales o contextos que las hacen surgir de manera natural y espontánea. Un estudio reciente mostró que ciertas horas del día y la posición del alcohol gel en un hospital generaban que la gente lo usara sin pensarlo, creando un gran beneficio. Lo mismo aplica a la felicidad. Por ejemplo, **entrenarte para dejar mensajes de cariño para tu pareja en su velador o poner una alarma para llamar a un amigo pueden generar hábitos de felicidad fácilmente**. En el trabajo, acostumbrarse a saludar o

tomar un café con alguien a la misma hora puede reforzar interacciones positivas.

2. Usar dispositivos de compromiso para priorizar experiencias sobre objetos

En general, todos valoramos más los bienes que las experiencias, pero son estas últimas las que nos brindan mayor felicidad. En la economía del comportamiento, existen los llamados **“dispositivos de compromiso”**, que restringen nuestras elecciones futuras, haciendo costoso evitar aquello que nos beneficia. Comprar un pasaje con anticipación o ahorrar dinero todos los meses para unas vacaciones (no para bienes materiales) puede forzarte a invertir en actividades que generan felicidad. También, **comprometerse con un amigo a juntarse periódicamente para compartir un sándwich es un ejemplo de compromiso** que apunta a una experiencia placentera.

3. Practicar la visualización negativa

Las personas se adaptan rápidamente a las cosas buenas que tienen o les suceden -un auto nuevo, un ascenso en el trabajo- lo que lleva a un período de satisfacción temporal que luego genera un ciclo de buscar felicidad en cosas materiales. La **“visualización negativa”**, una práctica estoica, recomienda imaginarte periódicamente en tu vida sin tus bienes ni comodidades actuales. Esta representación mental de una vida paralela sin placeres genera lo que se conoce como **“adaptación hedónica”** (un tipo de sensibilización), que implica mayor gratitud por lo que uno tiene y, en consecuencia, mayor felicidad. **En la práctica, esto hace que aquello a lo que ya estábamos habituados, y que generaba poca felicidad, vuelva a hacerlo.** Socialmente, esto podría significar volver a apreciar las pequeñas cosas, como compartir con las personas cercanas, algo que damos por sentado pero que valoramos cuando las circunstancias cambian.

4. Reinterpretar las pérdidas para reducir el arrepentimiento

La “aversión a la pérdida”, la idea de que las pérdidas se sienten peor que lo bien que se sienten las ganancias, muchas veces lleva a la parálisis en la toma de decisiones y al arrepentimiento. Sin embargo, las ciencias del comportamiento nos ofrecen una solución: en vez de pensar “perdí una oportunidad”, piensa “gané experiencia”. Esta simple técnica puede reducir significativamente el estrés y aumentar la satisfacción con la vida. En las interacciones sociales ocurre lo mismo: perderse un evento social puede verse como un tiempo para recargar energías y fortalecer otras relaciones.

5. Las interacciones sociales son una recompensa, incluso para las ratas

La neurociencia muestra que la interacción social es más que algo placentero, es una recompensa a la que el cerebro responde como un reforzador primario, similar a la comida. Estudios en ratas demuestran que estas prefieren líquidos y comidas asociados con la interacción social sobre otros. Los humanos no somos diferentes: las interacciones uno a uno activan el sistema de recompensa del cerebro, generando vínculos sociales. Un hábito tan simple como priorizar interacciones cara a cara, como llamar por video a un amigo, unirse a un club de ajedrez o practicar algún deporte, o simplemente compartir un almuerzo, puede ser una fuente de felicidad natural y duradera.

La felicidad no se trata solo de logros o posesiones; también se construye con pequeños hábitos basados en la ciencia. Al estructurar nuestro entorno, usar estrategias de compromiso, reinterpretar las pérdidas como ganancias y priorizar las interacciones sociales, podemos entrenar nuestro cerebro para alcanzar una felicidad duradera. Las ciencias del comportamiento nos ofrecen un camino, es hora de empezar a tomarlo en cuenta.