

# 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.