

**Bruce Hood**

# La ciencia de la felicidad

Siete lecciones  
para vivir bien



# La ciencia de la felicidad



SIETE LECCIONES PARA VIVIR BIEN

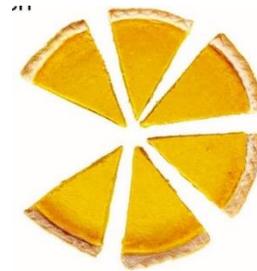
**Bruce Hood**

**Siete lecciones sencillas para derribar los obstáculos mentales que se interponen en tu camino hacia el bienestar.**

Todos queremos ser más felices, pero a menudo nuestro cerebro nos lo pone difícil. Cuando estamos demasiado enfrascados en nuestras cabezas, nos obsesionamos con nuestros defectos, nos comparamos con otros y no logramos ver todo lo bueno que hay en nuestras vidas.

En *La ciencia de la felicidad*, el psicólogo y experto en felicidad Bruce Hood demuestra que la clave para ser feliz no es el autocuidado, sino la conexión. Para romper los patrones de pensamiento negativo y volver a conectar con las cosas que realmente importan, nos presenta **siete lecciones** sencillas pero poderosas.

- **Cambia tu ego**
- **Evita el aislamiento**
- **Rechaza las comparaciones negativas**
- **Sé más optimista**
- **Controla tu atención**
- **Relaciónate con los demás**
- **Sal de tu cabeza**



Basado en décadas de estudios de neurociencia y psicología del desarrollo, *La ciencia de la felicidad* repasa lo que sabíamos sobre las raíces del bienestar y los obstáculos que se interponen en nuestro camino hacia él. Con lecciones prácticas y claras, el profesor Hood demuestra cómo podemos aprovechar los hallazgos de esta ciencia para reprogramar nuestro pensamiento.

Como dijo el filósofo griego estoico Epicteto, «lo importante no es lo que nos sucede, sino cómo reaccionamos a ello». En otras palabras: dos personas pueden enfrentarse al mismo suceso negativo, pero una quitarle hierro al asunto y la otra rumiarlo durante días. ¿Por qué? ¿Qué hace que alguien vea el vaso medio lleno y no medio vacío? ¿Por qué algunas personas son más felices que otras? ¿Nacemos así o nos volvemos así?

## INTRODUCCIÓN DE BRUCE HOOD

Como científico, siempre quiero saber los porqués. ¿Por qué algunos nos sentimos infelices? ¿Por qué la felicidad es tan frágil? ¿Y por qué funcionan las intervenciones de la psicología positiva? Creo que **las respuestas se hallan en la infancia**. En la mayoría de las familias, los niños son el centro de atención. Aún no se han enfrentado al competitivo mundo de las relaciones sociales ni a la aguda sensación de ser evaluados o juzgados por los demás, que es en lo que básicamente consiste la vida cuando llegamos a la adolescencia. La mayoría de los niños son felizmente egocéntricos: viven el momento presente, con poco margen para lamentarse por el pasado o preocuparse por el futuro.

Sin embargo, a medida que los niños crecen y se adentran en el mundo de los exámenes, las relaciones, las redes sociales y el trabajo, se dan cuenta de que ya no son el centro de atención. Deben aprender a llevarse bien con otras personas que también compiten por ser reconocidos y alcanzar una buena posición. A menudo estallan conflictos cuando los unos no aprecian el punto de vista de los otros. Queremos poseer un buen estatus y despertar la admiración de los demás, pero esto también causa conflictos. Es difícil ser un as y, al mismo tiempo, saber jugar en equipo. No podemos ser los más populares sin que el resto lo sea menos. No podemos ser los que mejor caemos al grupo sin que los demás caigan peor. No podemos ser los más exitosos sin que otros fracasen; al menos, desde la perspectiva egocéntrica. Para llevarnos bien con los demás y que la sociedad nos acepte, hemos de ser conscientes de lo que podrían pensar los demás y reflexionar sobre cómo debemos actuar en consecuencia; sin embargo, esto requiere cierta práctica y habilidad. Tales capacidades se adquieren a lo largo de la infancia.

Al llegar a la edad adulta, hemos acumulado más preocupaciones de las que teníamos cuando éramos más jóvenes. De modo que, una vez que nos vemos atrapados en nuestro universo egocentrado —lo cual ocurre a menudo—, es fácil que dejemos de poner el foco en nosotros mismos y lo dirijamos hacia nuestros problemas, y que entonces lo saquemos todo de quicio.

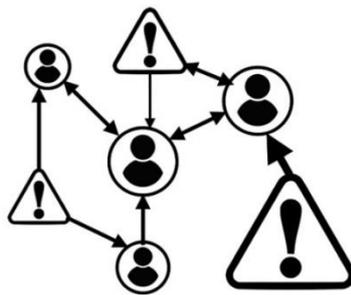


Representación de una red de relaciones sociales excesivamente egocéntrica.

Cuando somos egocéntricos, dominamos el centro de nuestro universo y percibimos una tendencia unidireccional en las relaciones. Causamos un efecto en los demás, pero cuando los demás lo causan en nosotros, no hay demasiado intercambio porque tendemos a desestimar la perspectiva de la otra persona. A diferencia de los niños, los

adultos egocéntricos son muy conscientes de los problemas presentes y de los que puedan surgir en el futuro. **Nuestros problemas nos parecen mayores de lo que en realidad son.** No somos conscientes de que los demás tienen sus propios problemas, o, si lo somos, pensamos que no se pueden comparar con los nuestros. En lo que a nosotros respecta, las dificultades a las que nos enfrentamos son las más importantes.

**Sin embargo, es posible ver el mundo de otra forma: desde un punto de vista centrado en el otro, o *alocéntrico*, lo cual puede conducirnos a una mayor felicidad.** Un punto de vista alocéntrico toma en consideración la perspectiva de los demás y el carácter interconectado del mundo social.



Representación de una red de relaciones sociales alocéntrica.

Nuestro yo mengua, y entonces ya se puede comparar con el de los demás. Nuestras relaciones son más recíprocas y somos conscientes de que hay cuestiones que afectan a otras personas que son más importantes para ellas que nuestros problemas para nosotros. Desde este punto de vista, relativizamos nuestras preocupaciones, lo que hace que a menudo se vuelvan más livianas. Como se suele decir, «un problema compartido es medio problema». Cuando pensamos y actuamos de modo más alocéntrico, nos beneficiamos del apoyo social que recibimos y de la inesperada felicidad que podemos hallar al tender la mano a los demás.

**La mayoría de los adultos pueden salir de su ego y adoptar una perspectiva alocéntrica cuando lo necesitan. Al fin y al cabo, aprender a hacerlo es una parte importante del proceso de hacernos mayores, pero es difícil pensar así de manera espontánea.**

(...) **Es cierto que los niños felices tienden a ser felices de adultos.** Lo que hace que un niño sea feliz se debe en parte a los genes que heredamos de nuestros padres. Al medir la felicidad tanto de gemelos univitelinos —que comparten los mismos genes— como de gemelos bivitelinos —que comparten la mitad de los genes—, los científicos pueden averiguar qué porcentaje de la variación en las puntuaciones se debe a la biología y cuál al entorno. Esto se denomina *heredabilidad*, y cuando se comparan los indicadores de bienestar, las diferencias y semejanzas debidas a los genes no superan, por término medio, el 40-50 por ciento, una estimación que no difiere demasiado de la correspondiente a la inteligencia. Cada cual hereda de sus padres una parte de sus propensiones, tanto buenas como malas, pero no todas. La felicidad, al igual que otros aspectos de la personalidad, no puede explicarse exclusivamente en términos biológicos.

(...) ¿Significa esto que si hemos tenido una infancia infeliz no podemos ser felices de adultos? (...) Ignoro a qué se puede deber, pero sí sé que es posible hacer que las personas sean más felices mediante la educación, y dispongo de pruebas que lo respaldan.

Estas pruebas proceden de mi serie de conferencias «**La Ciencia de la Felicidad**», que se imparte desde hace ya cinco años en la Universidad de Bristol como asignatura oficial para los estudiantes de primer curso. Durante este tiempo me he dado cuenta de que existe un mecanismo común en la infancia que podría dar respuesta a algunas preguntas sobre la felicidad. Puede que nuestro sesgo egocéntrico nos acompañe siempre, pero podemos aprender a pensar de un modo más alocéntrico. **Alcanzar un equilibrio entre el egocentrismo y el alocentrismo es fundamental para este proceso y constituye el núcleo de todos los consejos prácticos de este libro.** Hemos demostrado una y otra vez que nuestro curso mejora el bienestar psicológico de nuestros estudiantes y mitiga su sensación de ansiedad y soledad, pero solo mientras los estudiantes hacen sus prácticas. Es como la salud física: podemos ponernos en forma, pero solo mantendremos el tono físico mientras hagamos ejercicio. Si dejamos de llevar un estilo de vida sano, dejaremos de estar sanos. Lo mismo ocurre con la felicidad. Hemos de ejercitarnos y *practicar* la felicidad para conseguir beneficios duraderos.



## CAMBIA TU EGO

Someternos a un replanteamiento radical de nosotros mismos para ser más felices es difícil, porque todos partimos de una visión del mundo acusadamente egocéntrica. Esto se debe a la naturaleza de la consciencia y al modo en que de niños empezamos a procesar el mundo. Cuando asumimos nuestra propensión a observarlo todo desde una perspectiva egocéntrica, podemos comenzar a cambiar nuestra percepción. **Al identificar y ampliar nuestro punto de vista alocéntrico, podemos hacer que los problemas y preocupaciones que nos echamos a la espalda sean más livianos, y beneficiarnos del apoyo y la objetividad que proporcionan las interacciones sociales.**

(...) Si queremos mejorar, necesitamos conocer la verdadera naturaleza del yo, cómo se construye y cómo puede cambiar, porque no podemos ser más felices sin saber más sobre nosotros mismos. Nos aferramos tanto a la experiencia del yo que creemos que está disociado de la experiencia y alejado de los demás. Como un observador del mundo, en vez de como algo construido a partir del mundo, vemos nuestro yo como algo aparte. Ni siquiera creemos que vaya a cambiar con la edad, a pesar de que la mayoría reconocemos que hemos cambiado desde la infancia. El supuesto de que hemos alcanzado el punto final de nuestro desarrollo se conoce como la «ilusión del fin de la historia». Lo cierto es que podemos cambiar —y probablemente lo haremos— a medida que nuestro yo se reescribe a través de las experiencias. Si queremos ser más felices, tenemos que aprovechar esta oportunidad para vernos como el producto de nuestra interconexión con los demás, y no como una isla.

## ➤ El niño egocéntrico

La demostración clásica del egocentrismo es **la prueba de las Tres Montañas de Piaget**. En dicho experimento, el niño se sienta delante de un adulto a una mesa en la que hay dispuesta tres montañas de papel maché, cada una con un punto de referencia distinto, como una casa o un árbol. Cuando se le pide que elija entre varias fotografías tomadas desde distintos ángulos alrededor de la mesa, es fácil que el niño egocéntrico se decante por la imagen que se corresponde con la disposición de las tres montañas desde el lugar en el que se halla sentado. En cambio, si se le pide que seleccione la fotografía correspondiente a la visión del adulto, desde una perspectiva distinta al otro lado de la mesa, el niño egocéntrico suele optar por la misma fotografía que representa su propia perspectiva. De nuevo, supone que los demás experimentan el mismo punto de vista que él. Si jugamos al escondite con un niño egocéntrico, no debe extrañarnos que intente esconderse corriendo a un rincón de la habitación y tapándose la cabeza con una toalla, pues pensará que, si él no puede vernos, lo lógico es que nosotros tampoco podamos verlo a él.



No es que los niños pequeños no puedan pensar desde otra perspectiva. Varios estudios revelan que los niños son capaces de pensar de manera más alocéntrica si se les llama la atención sobre una perspectiva diferente. El egocentrismo es más bien el modo de pensamiento por defecto de los niños pequeños, que deben aprender a superar para ser aceptados por los demás. De hecho, el pensamiento egocéntrico representa un considerable obstáculo para la comunicación. Si alguna vez oyes una conversación entre dos niños de preescolar, es posible que ni siquiera estén hablando entre sí. No es que los niños pequeños no se preocupen por los demás; lo que ocurre es que no pueden imaginar fácilmente la perspectiva del otro.

La razón por la cual los niños tienen tanta confianza en sí mismos no es que se comparen con los demás, sino que tienden a compararse con cómo fueron la semana pasada, de modo que son conscientes de lo que han mejorado y lo consideran un progreso positivo. Qué irónico resulta que perdamos esta tendencia cuando nos hacemos mayores, y que esa pérdida pueda ser la causa de tanto dolor. Los adultos que no ven su progreso personal tienden a compararse con los demás, en lugar de con cómo les iba el año anterior, o cinco años atrás; de ello nos ocuparemos a fondo en la tercera lección, que versa sobre el cerebro comparador.

Cuando los niños se acercan a las últimas etapas de la infancia, entre los ocho y los diez años, esas exuberantes valoraciones positivas de sí mismos empiezan a ceñirse más a la realidad y a menudo se tornan negativas, ya que cada vez se comparan más con sus compañeros.



## RECHAZA LAS COMPARACIONES NEGATIVAS

**Como estado mental, la felicidad es totalmente subjetiva y se presta a interpretaciones.** La forma en que juzgamos nuestra felicidad suele depender de aquello con lo que comparamos nuestro estado mental. ¿Soy más feliz que mi vecino? ¿Soy más feliz que Elon Musk? Este juicio puede depender incluso de las versiones de nosotros que estemos comparando. ¿Soy más feliz ahora que cuando era adolescente? ¿Soy más feliz que ayer? **Es importante recordar que, cuando emitimos un juicio, lo hacemos por comparación, y que las comparaciones que hacemos determinan el juicio.**

Eso no quiere decir que todas las comparaciones sean una pérdida de tiempo. Hay verdades objetivas en el mundo que repercuten en lo felices que nos sentimos —nuestro estatus, nuestro salario, nuestras deudas—, pero a la hora de evaluarlas somos subjetivos, sobre todo respecto a su influencia en nuestra vida emocional. Si preguntamos a la gente qué les haría felices, entre los primeros puestos de la lista suelen figurar la riqueza, un buen trabajo, la fama, el sexo, las relaciones amorosas, los lujos y un cuerpo perfecto. Son cosas que las personas anhelan. Algunas de ellas satisfacen antiguas necesidades para la supervivencia; la mayoría son placenteras, mientras que otras establecen un estatus. Se da prioridad a algunos deseos frente a otros, pero todos tienen un defecto fundamental: no nos hacen tan felices como suponíamos. Esta es una de las principales afirmaciones del movimiento de la psicología positiva, a saber, que muchos de los objetivos que perseguimos, como la riqueza material y la fama, no garantizan la felicidad.

### ➤ Las reglas generales

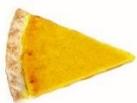
Daniel Kahneman y su difunto colega, el psicólogo Amos Tversky, dedicaron décadas a demostrar que la mente humana emplea atajos y reglas generales para razonar sobre el mundo. Estos atajos, o heurísticos, reducen la cantidad de tiempo y esfuerzo necesarios para tomar decisiones, y suelen ser buenas estimaciones del mundo. Por ejemplo, si te pido que pienses en una mascota, es probable que te imagines un perro o un gato. Es

menos probable que pienses en un burro, un cerdo o una cabra, y menos aún en una araña o una serpiente. Muchos animales pueden ser mascotas, pero las mascotas más comunes son los gatos y los perros. Aquí, el heurístico funciona para elegir a los miembros más representativos de la categoría de los animales de compañía. En este caso, el heurístico representativo funciona bien. Sin embargo, puede llevarnos por el camino equivocado.

Cuando establecemos comparaciones para estimar estados mentales, recurrimos a toda clase de heurísticos, pero pueden ser defectuosos y basarse en estereotipos incorrectos. Todos hemos oído decir que el divorcio es terrible, mientras que tener un bebé es lo más maravilloso que nos puede pasar. Puede ser así para la mayoría de la gente, pero no para todo el mundo. Para algunas personas, el divorcio es una bendición, mientras que tener hijos no siempre es una experiencia maravillosa, pero no son la mayoría, o al menos no es esa la imagen que se suele dar. Esto provoca un sesgo general que nos lleva a suponer que son hechos más o menos invariables (el divorcio siempre es malo) y que tienen un mayor impacto (el divorcio nos deja desamparados) de lo que ocurre en realidad. De este asunto nos ocuparemos en la siguiente lección, cuando hablemos de los hechos negativos.

## SAL DE TU CABEZA

Empezamos siendo unos bebés indefensos, necesitados de unos padres con los que, por nuestra predisposición biológica, formamos vínculos emocionales. Al principio, estos vínculos abarcan a nuestra familia inmediata, pero después se extienden a los amigos y a otras personas conforme forjamos una identidad social estable y formamos grupos durante la infancia. Como individuos, empezamos teniendo un sentido del yo que en primera instancia es egocéntrico, pero que se integra cada vez más con los demás, aunque el sesgo egocentrado nunca desaparece del todo. Cuando nos vemos amenazados o estamos estresados o bajo presión, volvemos a nuestro yo egocéntrico y nos centramos en nosotros mismos. Esto tiene sus inconvenientes, porque siempre que ponemos el foco en nuestros problemas desde el punto de vista egocéntrico nos preocupamos en exceso y rumiamos pensamientos negativos. Tratamos de ser felices, pero nos lo impide un cerebro que emite juicios poco ajustados a la realidad y presta demasiada atención a la información negativa, sobre todo a cualquier cosa que pueda amenazar nuestra posición social o conducir a la exclusión o al aislamiento.

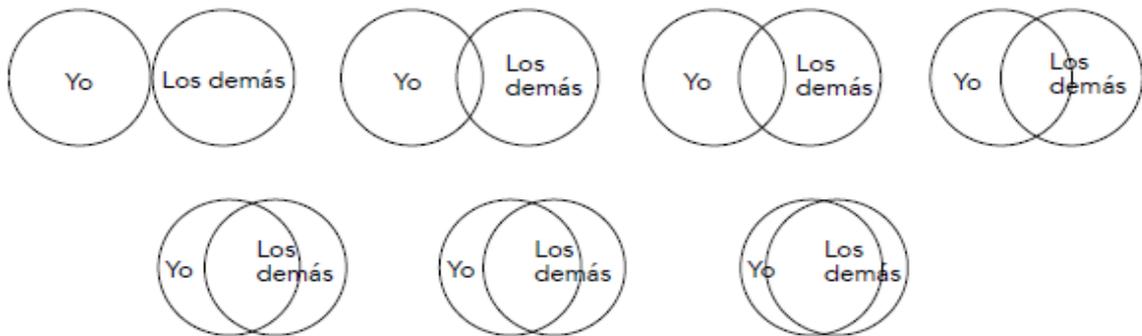


## DESCUBRE LA CAPACIDAD DE ASOMBRO

A lo largo de la historia de la humanidad se han consumido drogas alucinógenas de distintos modos y en distintas fórmulas para alcanzar estados mentales eufóricos y alterados, a menudo durante rituales y ceremonias. Sin embargo, para aquellos que son más cautos respecto al consumo de drogas psicodélicas o poseen los rasgos negativos que predicen las reacciones adversas, o que simplemente respetan la ley, se pueden alcanzar estados menos extremos para cambiar la autorrepresentación.

por otros medios. En todo el mundo, la gente participa en rituales como las ceremonias religiosas orientados a alterar el sentido del yo sin el consumo de drogas.

Se ha demostrado que otras ceremonias religiosas y laicas que incluyen movimientos sincronizados o cánticos en grupo también alteran el sentido del yo y producen sensaciones extáticas. **Una de las mejores actividades en grupo para alcanzar estos estados, que además favorece la cohesión y la felicidad, es la práctica del canto en un coro.** Un estudio evaluó los umbrales de dolor, la felicidad y los sentimientos de conexión con los demás de un grupo de adultos de edades comprendidas entre los dieciocho y los ochenta y tres años antes de participar en clases de canto, escritura creativa o manualidades. La conexión con los demás se midió con una escala de siete puntos denominada «Inclusión del otro en la escala del yo» que representa visualmente la relación entre el yo y los otros.



## SUMARIO

Prefacio

Introducción

Lección primera: Cambia tu ego

Lección segunda: Evita el aislamiento

Lección tercera: Rechaza las comparaciones negativas

Lección cuarta: Sé más optimista

Lección quinta: Controla tu atención

Lección sexta: Relaciónate con los demás

Lección séptima: Sal de tu cabeza

Epílogo

## **SOBRE EL AUTOR**

**Bruce Hood** es un galardonado catedrático de Psicología del Desarrollo de la Universidad de Bristol y autor de libros como *SuperSense*, *The Self Illusion* o *The Domesticated Brain*. Su curso The Science of Happiness es el más popular de la Universidad de Bristol. Es miembro de la American Psychological Society, la Royal Institution of Great Britain y la British Psychological Society.



### **La ciencia de la felicidad**

Bruce Hood  
Ediciones Cúpula, 2024  
15 x 23 cm. / 240 páginas  
Rústica con solapas  
PVP c/IVA: 21,90 €  
A la venta desde el 29 de mayo 2024

### **Para más información a prensa:**

Lola Escudero - Comunicación Geoplaneta  
Tel: 619 212 722 - [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)