

“En general logramos estar tan felices como nos hayamos propuesto estar.”

ABRAHAM LINCOLN

Generosidad

Una manera como el dinero puede traer felicidad es gastarlo en causas y actividades que sean significativas para usted. Según Michael Norton, profesor de administración de empresas en la Escuela de Negocios de Harvard, si gastamos dinero en los demás, nos sentiremos más felices, y cuanto “más cercano a nosotros sea el beneficiado, más felices nos sentiremos.”¹¹ Pensemos en diversas maneras de usar nuestro dinero para mejorar las vidas de la gente en nuestra iglesia y la comunidad.

Por supuesto, la generosidad no solo se expresa en forma de donaciones monetarias. ¿Cómo estamos gastando nuestro tiempo y nuestros talentos? Según las investigaciones, los trabajos voluntarios pueden aumentar tanto nuestra felicidad como nuestros niveles de salud. Johnny Barnes lo sabía. Antes de su muerte tuvo la oportunidad de aparecer en un breve documental autobiográfico que fue premiado. En la película él dijo: “Los seres humanos debemos aprender a amarnos unos a otros. Uno de los gozos más grandes que puede experimentar una persona es hacer algo por ayudar a otros”.¹²

Relación con Jesús

La letra del corito “Happiness is to know the Savior” [Felicidad es conocer al Salvador], resume la vida cristiana. Los que mantienen una relación con Jesús lo saben. Cualquier cosa que pase en sus vidas, pueden estar seguros que nuestro

Señor estará con ellos en los días buenos o malos. Pueden confiar en el texto que dice: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (Mateo 11:28). La paz cotidiana y el contentamiento que emana de esta promesa puede traer gozo a nuestras almas.

El profeta Jeremías recuerda al creyente que el Señor desea que tengamos gozo y

felicidad. “Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis” (Jeremías 29:11). Hoy, esta semana, este Día de Acción de Gracias, agreguemos un poquito de felicidad a nuestras vidas y a las vidas de los que nos rodean.



Halfpoint/Getty Images

Resources

¹Stackelroth, Jarrod. “Mr. Happy Man” [El Señor Feliz], *Pacific Record*, 21 de Julio, 2016. <https://record.adventistchurch.com/2016/07/21/mr-happy-man>.

²“The Science of Happiness” [La ciencia de la felicidad] Berkeley Wellness Letter, edición especial, primavera 2016, pp.1-2.

³Bahler, Kristen. “The Insane Amount Millionaires Say They Need to Be Happy” [La cantidad astronómica de dinero que los millonarios dicen que necesitan para ser felices], *Money*, 20 de Dic., 2017, <https://time.com/money/5071182/money-happiness-million>.

⁴“The Science of Happiness” [La ciencia de la felicidad], *The Week*, 12 de enero, 2018.

⁵*The Week*

⁶*The Week*

⁷*Berkeley Wellness Letter* [Boletín del Bienestar de Berkeley]

⁸Hanson, Rick. “The Single Most Important Secret to Happiness” [El secreto más importante para la felicidad], *Bottomline*, 1 de agosto, 2017, <https://bottomlineinc.com/life/selfimprovement/most-important-secret-happiness>.

⁹Greger, Michael. “The Health Benefits of Laughter, Tears and Kisses” [Los beneficios de salud de la risa, lágrimas y besos], 13 de febrero, 2018, <https://nutritionfacts.org/2018/02/13/the-health-benefits-of-laughter-tears-and-kisses>.

¹⁰*The Week*

¹¹*The Week*

¹²Stackelroth.

Distribuido por:
Departamento de Mayordomía
de la Asociación del Sur de
la Nueva Inglaterra.
Director: Thomas W. Murray

Publicadores:
Departamento de Mayordomía
de la Unión del Pacífico
Gordon Botting, **Director**

Menú del MAYORDOMO

COLECCIÓN DE IDEAS PRÁCTICAS para ser mejores mayordomos.

NOVIEMBRE 2018 • VOLUMEN 23, ISSUE 11

CÓMO SER MÁS FELICES

POR GORDON BOTTING, DRPH, CHES, CFC



North American Division/Adventist Review

Johnny Barnes saluda al público el año 2015 desde una rotonda en medio de la isla de

Bermuda.

Johnny Barnes, adventista del séptimo día en la isla de Bermuda, era conocido como “El Señor Feliz”. Durante tres décadas fue famoso por su personalidad alegre y por

la forma como iluminaba las vidas de los residentes y los turistas. De lunes a viernes, desde muy temprano en la mañana, Johnny se paraba en una rotonda de la ciudad para saludar a la gente, desearles buen día y decirles que los amaba. Era tan popular que cuando no aparecía,

la gente llamaba a la radio emisora para investigar si se encontraba bien. Antes de su muerte en 2016, a la edad de 93 años, erigieron una estatua en su honor.¹

¿ES EL DINERO LA CLAVE DE LA FELICIDAD?

¡Todos queremos ser tan felices como Johnny! Sin embargo, no todos estamos seguros de la mejor forma de lograrlo. Muchas personas piensan que el dinero es la respuesta. Hasta cierto punto esta teoría está respaldada

LA MAYORDOMIA es un estilo de vida total. Abarca la salud, el tiempo, los talentos, el ambiente, las relaciones, la espiritualidad y las finanzas.

por datos. Durante las décadas de 1920 a 1950, la gente informaba que se sentían más felices porque sus entradas familiares habían aumentado. Sin embargo, estudios más recientes muestran que el dinero contribuye a la felicidad solo hasta cierta cantidad: ese punto parece ser aproximadamente \$75.000 al año por persona o familia, según los estudios de Daniel Kahneman, psicólogo y economista galardonado con el Premio Nobel.²

Un estudio hecho en la Escuela de Empresas de la Universidad de Harvard parece apoyar la afirmación del Dr. Kahneman. Más de 4.000 millonarios participaron en una encuesta, que incluía una pregunta acerca de cuánto dinero necesitaban para lograr un 10 en la escala de la felicidad. Los resultados fueron sorprendentes: 25% dijeron necesitar un 500% de aumento en su riqueza para alcanzar la felicidad perfecta; 27% dijo que necesitaban 1.000% de aumento. Solo 13% dijo que se sentían perfectamente felices con el dinero que ya tenían.³

¿Nos sorprende que los millonarios no sean extremadamente felices? “Una vez que las necesidades básicas del ser humano se ven cubiertas, mucho más dinero no aumenta la felicidad”, dijo Daniel Gilbert, profesor de psicología de la Universidad de Harvard.⁴

¿SI NO ES EL DINERO... DÓNDE ESTÁ EL SECRETO?

Por supuesto, la felicidad depende de muchas circunstancias, y ninguno de nosotros vamos a sentirnos completamente felices en este lado del cielo. Además, ¡no todos podemos ganar \$75.000 al año! Así que, ¿cuáles son algunos de los pasos que podemos dar para sentirnos más felices, sin importar lo demás que esté sucediendo en nuestras vidas?

Las relaciones

Ser parte de una buena familia o red social, ayuda a elevar la estima propia y a reducir el estrés, lo cual nos hace felices. Los científicos del comportamiento creen que la buena calidad de las relaciones conducen a la felicidad. Un famoso estudio de Harvard, que duró 80 años, mostró que las relaciones estrechas con la familia y los amigos ayudaron a la gente a ser felices a través de sus vidas.⁵

Unas encuestas que se hicieron entre personas de cerca de 70 países, indicaron que la felicidad disminuye cuando las personas alcanzan la edad mediana, pero luego aumenta conforme van integrando sus décadas de los 50, 60 y 70. ¿Por qué? Parte de ello es porque

“Dicen que una persona necesita solo tres cosas para sentirse verdaderamente feliz en este mundo: alguien a quien amar, algo que hacer y algo que esperar.”

TOM BODETT



la gente cambia su definición de la felicidad conforme van entrando en años, y se enfocan más en las relaciones y actividades significativas.⁶

Veza tras veza los científicos han demostrado que las relaciones sociales no solo nos hacen más felices, sino más saludables, lo cual nos ayuda a vivir más tiempo. El Boletín de Bienestar de la Universidad de Berkeley, California, informó sobre un análisis de 2010 de casi 150 estudios que “encontraron que las relaciones sociales causan un impacto tan grande en la mortalidad como fumar o consumir alcohol, y mayor impacto que la obesidad o la inactividad física”.⁷

La Actitud

El psicólogo Rick Hanson describe un método práctico para aumentar la felicidad: “Piensa en algo positivo cuando te sientas negativo”. ¡Al hacerlo, concéntrate en eso! Cuando te saques los zapatos al final del día, piensa cuán bien se sienten tus pies. Cuando hables con tu hijo o hija por teléfono, piensa en la sensación que experimentas cuando te sientes amado.

Cultivar pensamientos positivos y sentir emociones felices activará los neurotransmisores dopamina y norepinefrina en el cerebro. La buena noticia es que estos neurotransmisores almacenan experiencias positivas en nuestra memoria de largo alcance, las cuales nos harán sentir mejor en nuestra vida.⁸

La Risa

Encontremos formas de reír más a menudo.

He aquí una historia impresionante: Un equipo de investigadores estudiaron los beneficios de la risa en un grupo de personas con alergia a los ácaros del polvo. La mitad del grupo vio una comedia divertida y la otra mitad miró el canal del tiempo. Luego se inyectó a

todos excremento de ácaros del polvo. La gente que miró la película divertida tuvo menos reacción alérgica; sin embargo, no fue la película lo que influyó, fue la risa. La

risa aumenta el funcionamiento de nuestro sistema de inmunidad. Cuanto más te ríes, más aumenta la actividad de tus células destructoras naturales y más anticuerpos bombea tu organismo.⁹ Mantener la salud nos hace felices; por eso, ¡a reír se ha dicho! Es mucho mejor que tomar vitaminas.

Objetivos

Los que se fijan blancos específicos y los alcanzan, van en camino a experimentar más felicidad. Cada vez que comenzamos una tarea, nuestro cerebro produce dopamina. No se ponga blancos exageradamente ambiciosos, como “salvar el ambiente”; más bien fíjese un blanco pequeño y alcanzable, como por ejemplo, aumentar el reciclaje”. Según las investigaciones, establecer y alcanzar blancos como éste es la clave para mayor felicidad en la vida.¹⁰

“Por cada minuto de enojo perdemos sesenta segundos de felicidad.”

RALPH WALDO EMERSON



“Piensa en algo positivo cuando te sientas negativo.”