

LA FELICIDAD EN LA ACTITUD DEL NEGOCIADOR EXCELENTE

Contenido

<i>Introducción</i>	2
<i>Felicidad y esperanza de vida</i>	3
<i>¿Qué es la felicidad?</i>	4
<i>Mitos acerca de la felicidad</i>	5
<i>Felicidad y competitividad</i>	9
<i>Clases de felicidad</i>	10
<i>Características de la felicidad</i>	14
<i>Conclusiones</i>	14
<i>Epílogo</i>	15
<i>Autodiagnóstico: ¿Cómo soy realmente feliz?</i>	17

Introducción

En este artículo nos centramos en la importancia que tiene la felicidad en la actitud positiva que deben transmitir en todo momento los negociadores excelentes, sea cual fueren sus interlocutores y las circunstancias que influyan en cualquier proceso negociador.

Por tanto, la hipótesis de partida afirma que un negociador excelente, como cualquier persona normal, rendirá más en su ámbito profesional si se autopercibe como “feliz” en su vida personal y social.

Nuestro punto de partida es doble, a saber:

- La felicidad es una actitud ante lo que nos sucede, ya que cada persona reacciona de forma distinta ante estímulos similares.
- Es muy distinto SER FELIZ (depende de uno mismo) que ESTAR CONTENTO (intervienen factores incontrolables).¹

Sobre esta base, conviene hacernos la pregunta que da título a este artículo: ¿Cómo afecta la felicidad en la actitud del negociador excelente?

Los negociadores excelentes, cada vez que negocian, deben adaptarse a dos factores:

- Los interlocutores con los que negocian, que no pueden elegir
- Las circunstancias que rodean el proceso negociador, que también escapan a su control total.

Por ello, para conseguir los mejores resultados, los negociadores excelentes deben sentirse felices con su vida, transmitiendo esta emoción a sus interlocutores.

¹ Véase la cuenta de TWITTER en el enlace: <https://twitter.com/Aminguezvela>

Felicidad y esperanza de vida

Hacia 1850, la esperanza de vida de los europeos era de unos 35 años. A principios del siglo XX, una mujer estadounidense tenía una esperanza de vida de unos 50 años. Lo justo para aprender a sobrevivir y reproducirse. No había tiempo para pensar en el futuro ni la posibilidad de plantearse ser felices, ésta era una cuestión posterrenal.

En la segunda década del siglo XXI, esta última cantidad no ha variado en algunos países africanos, donde ser felices no es la preocupación fundamental: sobrevivir es más importante.

La revolución científica, junto con la tercera ola socioeconómica de Alvin Toffler (Nueva York, 1928-2016), comenzaron su andadura en 1948 cuando IBM construyó *Deep Blue*, el primer ordenador que ocupaba una pared de 4 metros por 2 de alto y que era capaz de sumar, multiplicar, dividir y restar.

Este descubrimiento corrió paralelo a uno de los cambios más importantes de la historia de la humanidad: la esperanza de vida en los países del primer mundo se prolongaba varias décadas.

Algunos científicos están convencidos de que la raza humana es capaz de vivir más de cien años². Otros, por el contrario, mantienen una postura opuesta y opinan que durante el siglo XXI la esperanza de vida no se incrementará sustancialmente respecto a la última década del siglo XX.

En cualquier caso, tendremos más tiempo para pensar en nuestra felicidad mientras nos encontremos en este planeta.

Pero antes debemos salvar dos tipos de amenazas:

- Las globales, como la crisis económica o la energética
- Las individuales, como la competitividad o la ambición no satisfecha

² <https://actualidad.rt.com/ciencias/view/140058-prolongar-vida-ciencia-longevidad>

En este artículo nos centramos en las individuales y dejamos las globales para otro momento.

¿Qué es la felicidad?

La felicidad es un estado emocional en el que el cerebro consciente tiene poco que decir.

Parafraseando a Sir John Maddox³ (U.K., 1925-2009), físico y periodista científico, “Cada descubrimiento, al mejorar nuestros conocimientos, también agranda las fronteras de nuestra ignorancia”. Por ello, los grandes genios suelen ser humildes: porque son conscientes que su ignorancia.

Se ha estudiado desde hace siglos, aunque ha sido Martín Seligman (Albany, USA, 1942), psicólogo positivista, quien mejor resume los conocimientos sobre este tema.

Para Seligman, la felicidad tiene dos fuentes: una interna (el sentido que la damos a la vida) y otra externa (el placer de tener bienes materiales). Seguramente, el incremento de la infelicidad en el primer mundo tenga algo que ver con la fuente externa de la felicidad y la felicidad que transmiten los parias hindúes lo opuesto.

Estamos invirtiendo demasiado en bienes materiales y muy poco en mantener valores intangibles que generen felicidad a medio y largo plazo. Es curioso observar cómo, en ocasiones, nos motiva más y nos hace más felices la expectativa de un nuevo trabajo, de un viaje, de un bien material... que el propio acontecimiento.

Por ello, Lou Marinoff, en su libro “Mas Platón y menos Prozac”⁴, insiste en que la pastilla que parece que nos da la felicidad es pan para hoy y hambre para mañana; que el “soma” (droga en la que confiaban los protagonistas de la novela de Aldous Huxley “Un mundo feliz”⁵, publicada en 1932, no daba lo que prometía (euforia y agradables

³ Véase el resumen de su obra: “Lo que queda por descubrir”, Ed. Debate, Madrid, 1993 en http://www.opuslibros.org/Index_libros/Recensiones_1/maddox_wha.htm

⁴ Ediciones Zata Bolsillo, 2005

⁵ Editorial Porrúa, 2003

alucinaciones) y que se había sustituido por la FLUOXETINA, un fármaco ISRS (Inhibidor Selectivo de la Recaptación de Serotonina), lanzado en Estados Unidos en 1986 y del que Prozac es su marca universal.

La felicidad es una emoción transitoria en la que intervienen factores internos y externos. Dentro de los internos, destacamos la “tristeza maligna” o depresión. Este es el más destructor y el menos controlado de todos los factores internos que interfieren en nuestra felicidad y que la fluoxetina ha contribuido a superar a millones de personas en todo el mundo.

Las personas que tienden a ser depresivas no deben conocer lo que dijo el médico y Premio Nobel de la Paz en 1954, Albert Schweitzer: “La felicidad no es más que una mala memoria y una buena salud”.

Mitos acerca de la felicidad

Antes de centrarnos en algunos mitos sobre la felicidad, apuntar que:

- Algunas personas son más felices buscando lo que suponen que les va a hacer felices que cuando lo encuentran y empiezan a disfrutarlo.
- Si quiere llegar pronto a la infelicidad, intente ser feliz continuamente. La felicidad, como todas las emociones es efímera.

Vamos a tratar seis mitos sobre la felicidad que pueden afectar a la actitud del negociador excelente: trabajo, salud, familia, dinero, educación y grupo étnico.

TRABAJO.- El trabajo está peor distribuido que la riqueza. No todos los que quieren trabajar pueden hacerlo y, entre quienes tienen trabajo, existen unas grandes diferencias de salario. En algunas empresas la diferencia entre el salario más alto y el más bajo es superior a mil veces.

En 2015, Pablo Isla cobró algo más de 12 millones de euros y varios cientos de miles de acciones de Inditex en función de los beneficios de la compañía (2.875 millones de euros)⁶.

Nada comparado con los ingresos de Messi en 2015⁷ por pegarle patadas a un balón: unos 65 millones de euros entre salario, primas y publicidad.

¿Cuántos años debería trabajar un mileurista menor de 30 años para percibir esa cantidad? Respuesta: Muchas vidas.

Aunque todo es relativo. Bangladesh tiene un salario por hora de 0,25€ por hora⁸. Y la mayoría de las cuatro millones de costureras que tienen trabajo en los talleres que trabajan para las multinacionales textiles (entre las cuales hay empresas españolas) son felices, porque se consideran afortunadas.

Otro tema es el número de personas que trabajan en algo que les disgusta, pero no tienen más remedio que aguantar⁹. Aunque sea así, si conseguimos aplicar algunas de nuestras competencias, nuestro nivel de satisfacción aumentará.

Cómo dijo León Tolstoi, “Más vale que te guste lo que haces, que hacer lo que te guste”. Recordemos que la familia de Tolstoi pertenecía a la aristocracia rusa y que la actividad más física que realizó en su vida fue ser oficial del ejército durante unos años. La mayor parte de su vida la dedicó a viajar por Europa y a escribir.

Moraleja.- Si el negociador excelente trabaja en el sector que le gusta, su felicidad se desbordará por todos los poros de su piel.

SALUD.- Sólo las enfermedades graves tienen un impacto negativo en la felicidad. Incluso muchos tetrapléjicos consiguen, con el tiempo, recuperar un estado anímico

⁶ <http://www.expansion.com/actualidadeconomica/analisis/2016/03/09/56dfff6ae2704e20188b45bc.html>

⁷ <http://www.mundodeportivo.com/futbol/20150325/102676826642/messi-el-mejor-pagado-del-mundo.html>

⁸ http://www.elconfidencial.com/mundo/2014-09-29/las-multinacionales-dejan-bangladesh-tras-subir-el-sueldo-de-los-obreros-del-textil_215075/

⁹ <http://www.20minutos.es/noticia/1944193/0/empleados-mundo/ir-a-trabajar/crisis-economica/>

compatible con su difícil entorno. Otro ejemplo lo constituyen los miles de atletas que participan en los Juegos Paralímpicos en septiembre de 2016¹⁰.

En cambio, los hipocondriacos se aferran a la miseria de su infelicidad, aunque gocen de una excelente salud. En esta línea, conviene que nos detengamos en el concepto de Resiliencia. Este término fue introducido por el psiquiatra judío francés Boris Cyrulnik (Burdeos, 1937), quien comparó el cerebro humano con una pelota de goma.

Nuestra mente, de la misma forma que ésta, debe sobreponerse y recuperar su forma inicial después de cada uno de los golpes que sufrimos en nuestra vida. Así conseguimos sobreponernos a los períodos de dolor emocional e, incluso, salir fortalecidos de los mismos.

Como dijo Bernabé Tierno, “Las crisis forman parte de nuestra vida. Lo inteligente y práctico es aceptarlas con optimismo y transformarlas para ser más felices en el futuro”. Qué fácil es decirlo y que difícil resulta hacerlo.

Moraleja.- El negociador excelente es resiliente. No puede ser de otra forma, se levanta en cuanto cae. De esta forma, evita ser pisoteado por los que le siguen de cerca.

FAMILIA.- En este apartado es conveniente diferenciar entre la pareja, los hijos y el resto de familiares. Si nos centramos en la pareja, un estudio de la Universidad de Chicago contradice la creencia popular según la cual el divorcio siempre hace más felices a los cónyuges en crisis. La realidad es que solo el 50% de los divorciados dicen ser felices cinco años después de su divorcio, frente al 66,6% del grupo que superó su crisis matrimonial.

Respecto a los hijos, aunque se suele decir que son una de las mayores fuentes de felicidad, a partir de cierta edad no suele ser así. Lo que más influye es el instinto maternal o paternal de cada persona.

Por último, en cuanto al resto de familiares, en todas las familias hay personas tóxicas que nos provocan infelicidad cuando, por tradición familiar, nos juntamos alrededor

¹⁰ <http://www.rtve.es/deportes/paralimpicos-rio-2016/>

de una mesa. Masoquismo puro que conviene evitar por el bien de nuestro equilibrio emocional. Lo que no puede ser, no puede ser y, además, es imposible.

Imaginemos una importante negociación el día siguiente de una desastrosa comida familiar, sobre todo, si nuestro interlocutor nos recuerda a otra persona que nos disgusta recordar.

Moraleja.- Los negociadores excelentes suelen tener detrás personas a las que cuidar, querer... y se sienten cuidados y queridos.

DINERO.- Por debajo de los niveles básicos de subsistencia, es decir, cuando tenemos cubiertas nuestras necesidades básicas de techo, comida y ropa (por este orden), el dinero puede proporcionarnos una relativa felicidad.

Pero debemos tener en cuenta dos limitaciones. Por una parte, a medida que se incrementa el nivel de renta, también crece el nivel mínimo considerado para ser felices. Y, por otra parte, la tendencia a compararnos socialmente con los demás genera una frustración difícil de contrarrestar.

Si el dinero proporcionara la felicidad de forma directa, los 500 afortunados de la revista Forbes serían los más felices del planeta. Y este axioma es incorrecto.

Cuanto más poder adquisitivo tenemos, podemos elegir entre una gama más amplia de productos y servicios. Esto crea en muchas personas sentimientos de duda y ansiedad ante la posibilidad de elegir siempre lo correcto.

Moraleja.- Solo el dinero no proporciona la felicidad. Ni a los negociadores excelentes ni a persona alguna en su sano juicio.

EDUCACIÓN.- No existe una correlación directa entre la formación académica y la felicidad. Todos hemos padecido a sabios tóxicos e infelices y a personas que firman con una

“X” muy felices. Si así fuera, los que tenemos el título de PhD seríamos más felices que los que tienen el graduado escolar. Y también tengo dudas al respecto.

Moraleja.- Existen negociadores excelentes en todos los niveles académicos.

GRUPO ÉTNICO.- Luis Rojas Marcos en su libro sobre la felicidad¹¹ (Espasa, 2012) nos dice que el 40% de la felicidad depende de los genes que nos transmiten diez generaciones anteriores, cinco por la línea paterna y otras cinco por la materna. Por ello, muchas personas vinculadas con India, como Vicente Ferrer (1920-2009) afirmaban que, a pesar de su extrema pobreza, los parias hindúes son felices.

Un macroestudio norteamericano sobre la felicidad desvela que Nigeria encabeza el ranking de pueblos felices, reafirmando a Kant cuando aseguraba que la felicidad es un ideal de la imaginación, no de la razón.

Según datos de 2015¹², Nigeria tiene una renta per cápita de 2.425€, ocupando el puesto 124 sobre 196 países; India 1.425€, en el puesto 146 y España 23.300€, en el puesto 33.

Moraleja.- Encontramos negociadores excelentes en todos los grupos étnicos

Felicidad y competitividad

Estamos compitiendo en una sociedad demasiado visual que nos ha vendido la falsa idea de que, para ser felices, necesitamos muchas cosas, que las relaciones interpersonales deben ser perfectas, tener un cuerpo de modelo y que todos debemos alcanzar el éxito.

En definitiva, que las expectativas que tienen millones de personas no son realistas en uno o varios de los ámbitos en que nos movemos: familiar, social, profesional..., con

¹¹ “Los secretos de la felicidad”, Editorial Espasa

¹² <http://www.datosmacro.com/pib/nigeria>

objetivos a muy corto plazo, olvidando valores como la disciplina, el sacrificio y la persistencia.

No debemos olvidar la frase del expresidente tunecino Habib Bourguiba, “Es preciso distinguir entre lo esencial y lo importante”. Teniendo claro lo que es para cada uno de nosotros lo esencial y lo importante, ya empezaríamos a ser felices porque dedicaríamos nuestras energías a lo esencial.

Tendríamos una meta, un objetivo a largo plazo en la vida, algo en lo que ocupar nuestro tiempo mientras estemos de paso por el planeta Tierra.

El antecitado Martin Seligman¹³, creador del concepto “optimismo aprendido”, afirma dos cosas acerca de la felicidad: que debemos fijarnos más en nuestras fortalezas que en nuestras debilidades y que no existe una única felicidad. Cada persona bebe en unas fuentes distintas para alcanzar “su” propia felicidad. Somos felices de muy diversas maneras.

Seguidamente, tenemos la oportunidad de averiguar cuales (normalmente, son varias) de los dieciséis tipos de felicidades que definimos son las que nos permiten alcanzar “nuestra felicidad”.

Clases de felicidad

Los dieciséis tipos de felicidad contemplados son: social, familiar, del emprendedor, competitiva, física, cooperativa, intelectual, hedonista, rítmica, contemplativa, devota, ficticia, histórica, forzada, masoquista y de riesgo.

A su vez, estos dieciséis tipos de felicidad, se agrupan en tres grandes apartados: positivas, neutras y destructivas.

Dentro de las **felicidades positivas** nos encontramos con siete tipos: social, familiar, del emprendedor, competitiva, física, cooperativa y intelectual.

¹³ https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=es

Como **felicidades neutras**, tenemos las seis siguientes: hedonista, rítmica, contemplativa y devota, ficticia e histérica.

Por último, dentro de las **felicidades destructivas** las tres restantes: forzada, masoquista y de riesgo.

Veamos cada una de ellas, comenzando por las seis **felicidades positivas**.

Felicidad social.- Personas que son felices haciendo felices a sus semejantes. Para conseguirlo, transmiten optimismo a los que les rodean y son de sonrisa fácil. Son tan buenas personas que algunos de sus semejantes se aprovechan de ellos. Sobre todo, si no saben decir “no”. Sonreír, en general, beneficia nuestro organismo ya que libera endorfinas, que tienen propiedades analgésicas. Así mismo, la parte del cerebro que controla las emociones placenteras (como la risa) puede estimular la actividad del sistema inmunitario. Por ello, las personas que no sonríen son más propensas a padecer enfermedades debido a sus bajas defensas.

Felicidad familiar.- Personas que necesitan el contacto constante o frecuente con padres, hermanos, tíos, primos... A lo largo de la vida, este tipo de felicidad se va transformando: se vive en pareja, se tienen hijos (influye mucho el instinto maternal o paternal) y se cuidan nietos. En caso necesario, los familiares pueden sustituirse por amigos. Redes Sociales como Facebook o los portales que se encargan de que conozcamos personas afines a nosotros, son un ejemplo.

Felicidad del emprendedor.- Personas que disfrutan compitiendo consigo mismo, a través de la creación de sus propios negocios y empresas. Suelen conocerse bien y apuntan los objetivos hacia sus aptitudes más desarrolladas. Aunque fallen, son persistentes y lo vuelven a intentar. Son felices así, controlando su tiempo y su destino.

Felicidad competitiva.- A diferencia de la anterior, las personas competitivas son felices cuando derrotan a un rival, ya que compiten contra otras personas (es más fácil que competir contra uno mismo).

Felicidad física.- Personas que encuentran la felicidad a través de cualquier actividad física. Necesitan practicar algún deporte en consonancia con sus preferencias, aptitudes, edad...

Felicidad cooperativa.- Personas muy sociables que son felices trabajando en equipo. En este sentido conviene diferenciar entre “Panda” ($1+1 < 2$), “Grupo” ($1+1=2$) y “Equipo” ($1+1 > 2$). Suele correlacionar directamente con la felicidad social.

Felicidad intelectual.- Personas que logran la felicidad a través de cualquier manifestación artística, científica o investigadora.

Después de definir las siete felicidades positivas, nos centramos en las **seis felicidades neutras**: hedonista, rítmica, contemplativa, devota, ficticia e histórica.

Felicidad hedonista.- Personas que encuentran la felicidad a través de los placeres biológicos: comida, bebida, culto al propio cuerpo...

Felicidad rítmica.- Para algunas personas, cualquier actividad humana en la que intervenga el compás, tiene la virtud de conducirlos a una sensación de euforia. Nuestra propia vida se halla bajo control rítmico: cardiaco y respiratorio (corazón y pulmones). Desde que nuestra madre nos mece en sus brazos y en la cuna, nos canta canciones, cuando crecemos seguimos el compás de una canción con las palmas de las manos o con el pie dominante. Por ejemplo, bailarines, músicos y cantantes son felices a través del ritmo.

Felicidad contemplativa.- Personas que disfrutan meditando. Consiguen la paz interior (su felicidad) a través de la introspección. Por ejemplo, ascetas, ermitaños y órdenes religiosas sin contacto exterior y voto de silencio (parcial o total).

Felicidad devota.- Se logra la felicidad por la adoración a un ser superior. Estas personas tienen una fe ciega, que no deja lugar al razonamiento analítico, debate científico o sentido común. La interpretación psicológica nos dice que se regresa a la seguridad infantil en la que se sustituye a los padres todopoderosos por un ser invisible que todo lo puede. Tienen tendencia a pertenecer a un grupo religioso extremista y cerrado, como las sectas.

Felicidad ficticia.- Personas soñadoras que son felices cuando se evaden de la realidad. Para conseguirlo, utilizan diversos medios: televisión, lecturas fantásticas, juegos de rol. Desde hace unos años, la tecnología facilita este tipo de felicidad. Por ejemplo, congresos mundiales de seguidores de “La Guerra de las Galaxias” o “*Star Trek*”.

Felicidad histérica.- La histeria no es una enfermedad ni un trastorno mental, es un tipo de personalidad, una manera de entender el mundo ni mejor ni peor que la que muestran las personas neuróticas, depresivas u obsesivas. En general, son personas que encuentran su felicidad llamando la atención en cualquiera de sus múltiples manifestaciones: forma de vestir, de hablar, de comportarse...

Por último, veremos las tres felicidades destructivas: forzada, masoquista y de riesgo.

Felicidad forzada.- Se logra a través de las drogas legales (café, tabaco, alcohol y algunos medicamentos) e ilegales (opio, heroína, cocaína...).

Felicidad masoquista.- Es la antítesis de la felicidad hedonista, ya que es propia de personas que disfrutan con el dolor propio, ya sea físico o psíquico. Existen fanáticos de la salud, de las dietas... Por ejemplo, resulta evidente que la raza humana no evolucionó por ser vegetariano puro (voluntario, no forzado), sino por ser omnívoro.

Felicidad de riesgo.- Algunas personas encuentran la felicidad en el riesgo. Son felices al superar cada vez un poco más el reto que se plantean. Practican deportes como el *puenting*, el parapente o el paracaidismo o, son adictos a juegos de Casino o máquinas tragaperras. Su filosofía de vida se resume en la frase siguiente: “Mide la vida por las cosas que te cortan la respiración, no por las veces que respiras”.

Para diagnosticar sus felicidades primarias, puntúelas de 0 (no se identifica en absoluto con ella) a 4 (se identifica casi por completo). Las de mayor puntuación serán sus felicidades primarias, las que puntúen más bajo las secundarias y las que no puntúen serán las que usted rechaza.

Características de la felicidad

- La felicidad no debe ser el propósito de nuestra vida. Es una actitud ante lo que nos sucede. No todas las personas reaccionamos igual ante el mismo acontecimiento.
- La felicidad es una consecuencia, no una recompensa.
- La felicidad es fugaz como una bengala, tiene mucha altura (es intensa) pero dura muy poco.
- La felicidad es esquiva, no se logra porque se persiga con ahínco. Llega cuando menos te lo esperas y se va sin avisar.
- La felicidad no es el éxito. Se consigue la felicidad cuando se quiere lo que se tiene (sea poco o mucho) mientras que el éxito se consigue cuando se obtiene lo que se quiere (cuanto antes, mejor, propio de personas inmaduras que no soportan la frustración ni la espera).
- La felicidad reside, en la mayoría de los casos, en las cosas sencillas. Aunque el concepto “sencillo” es muy subjetivo.
- La felicidad se multiplica si se comparte.
- La felicidad no se puede comprar con dinero. Si fuera así, las personas que aparecen en la lista publicada por la revista Forbes (www.forbes.com) siempre serían felices.

Conclusiones

La felicidad y la personalidad están muy relacionadas. Todas las personas tenemos una predisposición distinta a ser feliz y si la midiéramos en la escuela, veríamos que hay individuos con un ocho sobre diez (teniendo lo justo para vivir), mientras que otros se quedarían en un 3 (teniéndolo todo en la vida).

Al primer tipo pertenecería el **optimista extrovertido**, alegre y despreocupado que encuentra compensaciones en casi todo lo que hace o le sucede. En esta línea es de obligada lectura el clásico de 1985, “La ciudad de la alegría”¹⁴ de Dominique Lapierre. Adjunto el enlace para descargarlo en formato PDF.

El extremo opuesto sería el **pesimista introvertido** que siempre ve lo peor de cada situación. Aunque tenga experiencias agradables, descubrirá algún terrible error que anule lo positivo.

La personalidad es la suma del **temperamento** heredado (20%) y del **carácter** (80%), que va evolucionando en función de los cuatro ambientes en los que vivimos desde que nacemos: familiar, escolar, social y laboral. Durante los primeros diez años de vida, la familia y la escuela son fundamentales para forjar nuestra personalidad, ya que considero más importante lo vivido que lo heredado.

Por tanto, si queremos disfrutar el máximo tiempo posible de la felicidad, debemos gozar el mayor tiempo posible de una agradable paz de espíritu, interrumpida por momentos de intensa dicha.

Epílogo

La felicidad y el optimismo son los antiestrés más potentes y suelen ir cogidos de la mano. Gracias a éste, la civilización humana se está desarrollando continuamente.

Como dijo Helen Keller (1880-1964) en su libro *Optimismo* (1903), “Ningún pesimista ha descubierto el secreto de las estrellas, ni navegado por mares desconocidos”.

Helen Keller quedó sorda, ciega y muda a los 19 meses de edad por unas fiebres. Estas deficiencias sensoriales no le impidieron ser la primera persona sorda en ser graduada universitaria, ayudar a otros deficientes sensoriales durante toda su vida, escribir once libros, innumerables artículos, dar conferencias por todo el mundo y SER FELIZ.

14

[http://assets.esppdf.com/b/Dominique%20Lapierre/La%20Ciudad%20de%20la%20Alegria%20\(12259\)/La%20Ciudad%20de%20la%20Alegria%20-%20Dominique%20Lapierre.pdf](http://assets.esppdf.com/b/Dominique%20Lapierre/La%20Ciudad%20de%20la%20Alegria%20(12259)/La%20Ciudad%20de%20la%20Alegria%20-%20Dominique%20Lapierre.pdf)

"Si los miembros de cualquier especie sufriesen habitualmente no se ocuparían de propagarse. Esto me hace creer que todos los seres vivientes estamos programados para sentirnos felices."

CHARLES DARWIN, Autobiografía, 1876.

Andrés Mínguez Vela, PhD.

<https://www.linkedin.com/in/aminguez>

Autodiagnóstico: ¿Cómo soy realmente feliz?

		Nunca	Casi nunca	Alguna vez	Asiduamente	Casi siempre
		0	1	2	3	4
P1	Social					
P2	Familiar					
P3	Del emprendedor					
P4	Competitiva					
P5	Física					
P6	Competitiva					
P7	Intelectual					
	Total POSITIVAS <hr style="width: 10%; margin: 5px auto;"/>					
N1	Hedonista					
N2	Rítmica					
N3	Contemplativa					

N4	Devota					
N5	Ficticia					
N6	Histérica					
	Total NEUTRAS _____					
D1	Química					
D2	Masoquista					
D3	De riesgo					
	Total DESTRUCTIVAS _____					