



*Somos seres sociales y de la interacción con los otros depende en gran parte nuestro bienestar*

**“Las personas felices no nacemos, nos hacemos”**, es el subtítulo del libro [Del ataúd a la cometa](#), de **Carlos Andreu**, que ya va por su novena edición. Esta semana lo hemos tenido en el IESE en nuestro **I-WiL Lunch**, para descubrir cómo ser felices en tiempos de prisa, ahora que muchos discurren por la vida en la categoría de *zombies*, y no de vivos. Como dice el autor:

*“El mundo apresurado en el que vivimos nos empuja a correr sin descanso, siempre pensando que mañana llegará lo que anhelamos. Y en esa carrera alocada **abandonamos lo verdaderamente importante**. Descubrimos que en algunos momentos nos comportamos como muertos vivientes atrapados en una búsqueda frenética de lo que no poseemos”.*

Muchas personas piensan que están de alguna manera determinadas por la genética, que lo que heredan de sus padres es definitivamente algo que no se puede cambiar. Si bien es cierto que todos tenemos esa influencia de nacimiento, heredada de nuestra familia, no es menos verdad que ser feliz -en todas las acepciones del término, que son variadas- depende de factores externos y progresivos, en cierta medida paralelos al discurrir de la vida. Aprendemos, nos enseñan, mejoramos,

## Ser feliz en tiempos de prisa

Publicado: Jueves, 28 Marzo 2019 15:18

Escrito por Nuria Chinchilla

---

nos equivocamos, nos caemos, nos levantamos, escuchamos, compartimos, recibimos feed-back.

Somos seres sociales y de la interacción con los otros depende en gran parte nuestro bienestar. Carlos Andreu recorre en su sesión las diferentes etapas de la vida, preguntándonos quiénes son nuestros “dioses” y cuáles nuestros objetivos en cada una de ellas. Así podemos apreciar cómo la admiración por nuestros padres decae según nos hacemos adultos, o cómo nuestros deseos pasan de jugar con otros niños todo el día o dormir y comer, a ser el más querido o admirado, triunfar en el trabajo, mejorar la salud...y así hasta el final de la vida, en que volvemos a hacernos muchas veces como niños (las necesidades fisiológicas cobran de nuevo relevancia), y la obtención de nuestros deseos ya casi no depende de nosotros.

Entonces, ¿cuáles son las coordenadas de aquellos a los que les va bien? Sin duda, como explica Carlos, hay que tener motivos para empezar el día, y hay que saber que “hay un complot universal para que yo triunfe”, saber lo que realmente importa, pero más allá de la pura verbalización, porque todos afirmamos que la familia es lo que más nos importa, pero luego no todos actúan en consecuencia.

Os dejo una entrevista grabada en mi despacho del IESE, previa a su sesión, donde nos da algunas de las claves. Un abrazo a todos desde Guatemala, donde he intervenido en el Congreso de los Diputados sobre políticas familiares, y en el primer **Programa de Certificación en RFC** (Responsabilidad Familiar Corporativa), organizado por el profesor **Hugo Cruz**, director del CIHE en la UNIS.

**Nuria Chinchilla**, en [blog.iese.edu](http://blog.iese.edu).