

El dinero compra la felicidad

Serás más feliz si gastas tu dinero en los demás.

PUNTOS A TRATAR

- Los investigadores encontraron que las personas con ingresos más altos reportaron sentimientos más positivos.
- La investigación muestra el valor de la felicidad de gastar dinero en los demás, crear experiencias y dedicar tiempo a actividades agradables.
- La mayoría de las personas naturalmente se vuelven más felices en la segunda mitad de la vida.

Por Lázaro Castillo, Jr.



Durante años, la investigación psicológica parecía respaldar el viejo dicho: "El dinero no compra la felicidad". Pero desde entonces, el panorama se ha vuelto más complicado.

Una vez que llega al punto en el que no tiene preocupaciones diarias sobre el dinero, algunas investigaciones han encontrado que más dinero no aumentará su felicidad diaria. Sin embargo, un trabajo posterior, basado en informes en el momento sobre las emociones de más de 33 000 participantes (usaron una aplicación llamada "Rastrea tu felicidad", con varios registros aleatorios al día) encontró que las personas con ingresos más altos reportaron resultados más positivos. sentimientos, y no había límite donde eso ya no fuera cierto

No hay fórmula para la felicidad

Por qué todos somos banqueros corruptos

La respuesta puede ser que el dinero compra la felicidad, incluso después de que estés cubriendo tus cuentas de forma segura. Eso se debe a que las personas con más dinero tienden a tener más oportunidades de tomar decisiones que aumenten su felicidad. Muchas investigaciones demuestran el valor de la felicidad de gastar dinero en los demás, crear experiencias especiales y dedicar tiempo a las actividades que disfrutas. El dinero te ayuda a hacer todo esto.

Pero no necesariamente. Si caes en la trampa de trabajar sin parar por un ingreso alto, tendrás poco tiempo. Es posible que pueda donar a la caridad, pero no podrá dedicarse a sus pasatiempos. Por otro lado, algunos de nosotros con ingresos relativamente bajos podríamos estar haciendo más por los demás o gastando nuestro dinero en actividades especiales. Ahí es donde entran tus elecciones.

Espera, ¿qué tal un auto elegante y un televisor grande? ¿No traerá eso felicidad? No si das por sentado el nuevo televisor en unos meses, según Sonja Lyubomirsky, profesora de psicología en la Universidad de California, Riverside, y autora de El cómo de la felicidad. La mayoría de las personas tienden a pasar al siguiente deseo. Para luchar contra esa tendencia, necesitamos cultivar conscientemente la gratitud por lo que tenemos.

Para aumentar la felicidad, aquí hay algunos consejos de expertos de los autores de Happy Money: The Science of Smarter Spending, los profesores Elizabeth Dunn y Lara Aknin de la Universidad de Columbia Británica y Michael Norton de la Escuela de Negocios de Harvard.

Comprar Experiencias

Ya sea que esté aprendiendo a hacer colchas, bucear con delfines o pasar tiempo con sus nietos, busque actividades y experiencias que disfrute. Si te gusta cocinar, las inversiones en una cocina elegante pueden ser gratificantes, pero si tienes que elegir, podrías hacerlo mejor si tomas cursos de cocina de diferentes cocinas. Trate de ser voluntario en los comedores de beneficencia.

Hazlo un placer

No salgas a comer todos los días si quieres apreciar la comida del restaurante. En cambio, ve a un restaurante que consideres especial para ocasiones especiales.

Afrontando el estrés

Querer es poder

La ciencia de la felicidad

Ganar tiempo

No acepte la promoción bien pagada si el pensamiento de las horas hace que su corazón se hunda. Tener poco tiempo es una especie de pobreza. En un estudio clásico, los viajeros experimentaron un bienestar general más bajo que las personas en circunstancias similares sin largos tiempos de viaje. Vivir más cerca de tu trabajo aumentaba la felicidad, aunque podría ser más caro o significar una casa más pequeña. Hoy en día, es posible que puedas trabajar de forma remota, pero no subestimes el valor de una conversación ligera con colegas, que también está relacionada con la felicidad. ¿Puede obtener un horario híbrido?

Paga Ahora, Consume Después

La anticipación es a veces la mejor parte de cualquier experiencia. Puede maximizar este efecto pagando las compras por adelantado. Es probable que gaste menos y disfrute más gastando. Por otro lado, es probable que acumular deudas lo estrese.

Dar a los demás

Puede que te sorprenda saber que para casi todos nosotros, no solo para los santos, el impulso de felicidad que proviene de dar a los demás es mejor que tratarnos a nosotros mismos. Es inteligente dar de manera proporcional a sus ingresos, pero en los estudios, incluso aquellos que estaban luchando para llegar a fin de mes experimentaron un impulso de felicidad después de ayudar a los demás.

En última instancia, la ciencia emergente del bienestar sugiere que la felicidad no se trata de las cosas que tienes, sino de cómo te sientes día a día. Ser amable con los demás (no solo gastar dinero en ellos) es un refuerzo de la felicidad.

Cuídate

Muchas investigaciones muestran que dormir lo suficiente y hacer ejercicio están relacionados con un estado de ánimo positivo. Si cree que no tiene suficiente tiempo, pregúntese si puede abandonar metas u obligaciones que no le convienen.

Comer bien también está relacionado con el bienestar. Creemos que los dulces nos hacen felices, pero las investigaciones han descubierto que comer pescado, frutas y verduras mejora el estado de ánimo. Tómese el tiempo para preparar comidas saludables y conectarse con amigos y familiares.

Si siente que su vida financiera es demasiado difícil para que pueda aprovechar cualquiera de estos consejos, al menos por ahora, aquí hay algo a lo que aferrarse: la mayoría de las personas naturalmente se vuelven más felices en la segunda mitad de la vida. Eso puede deberse a que ahora tienen más tiempo o eligen concentrarse más en lo que se llama "las cosas simples de la vida". Pero es probable que lo consigas. En todo el mundo, en países ricos y pobres, la gente se vuelve más feliz después de los 50.

[Una descripción general de las teorías de Sigmund Freud](#)

[Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad](#)



[3 formas de impresionar a un nuevo interés romántico](#)

[Conozca las "Banderas Rojas" de la infidelidad](#)