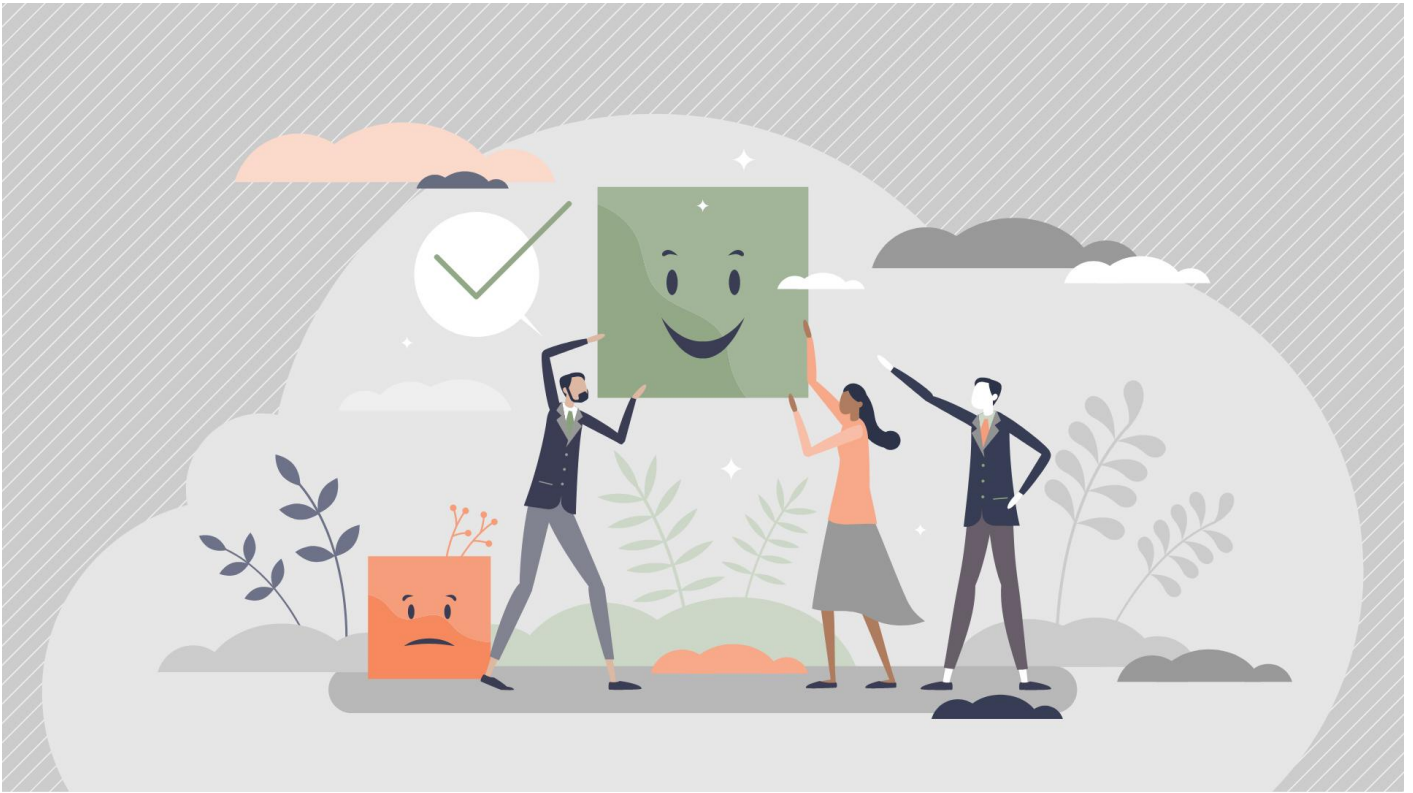


¿Quieres una vida feliz? Por qué no ir tras el éxito puede ayudarte



¿Qué puede llevarte a tener una **vida feliz**? ¿La fama? ¿El dinero? ¿Lograr un gran éxito? Para el investigador de la Universidad de Texas en Asutin **Raj Raghunathan** la respues es simple: **No**.

El profesor de marketing en la [McCombs School of Business](#) fue parte de **Wellbeing 360**, espacio que reúne a líderes en **bienestar**, **organizado por Tecmilenio**.

Para [Raghunathan](#) perseguir **el éxito a toda costa es algo que debe evitarse** si se desea una **vida más plena**.

*“La felicidad incrementa el éxito, pero si no eres cuidadoso, **el éxito puede disminuir la felicidad**”*, considera el experto.



Buscas una vida feliz: aléjate de estas actitudes

Según **Raghnathan**, el **éxito puede sabotear la felicidad** por algunos motivos que él ha llamado “pecados”, por lo que aconseja evitarlos.

- **No busques más control y poder**

Las personas con éxito se acostumbran a ejercer poder sobre otros y se vuelve una necesidad tener y más y más.

“A nadie le gusta que alguien más lo controle y esa es la razón principal por la que nadie quiere a alguien que busca más poder”, señala el investigador.

- **No caigas en la superioridad**

El también autor del libro [If You're So Smart, Why Aren't You Happy?](#) (Si eres tan inteligente, ¿por qué no eres feliz?) explica que **cuando tienes éxito** eres más rico o tienes un estatus alto, siendo probable que busques cada vez más y **veas a las otras personas como inferiores**.

Este “pecado” también es **alimentado por el ego**; cuando otras personas tratan con otras suelen adularlas continuamente. *“Eso se te mete en la cabeza, alimenta tu ego y caes en el engaño de la superioridad”,* explica.

*“Las personas perciben a los que se creen superiores como **déspotas** y **nadie quiere estar con alguien así**”,* resalta.

- **No hagas distinciones entre personas**

Los espacios que compra el dinero son exclusivos, es decir que **hace distancia entre ellos y los demás**.

*“Por ejemplo, una persona rica tiene en casa cine, alberca, gimnasio y esto genera una distancia con los demás, **se reducen las posibilidad de conocer más personas** porque todo está en casa”, describe.*

Otro ejemplo son las zonas exclusivas o VIP, que marcan distancia entre unos y otros. Esto finalmente termina en la **soledad**, afirma el investigador.

“La felicidad incrementa el éxito, pero si no eres cuidadoso, el éxito puede disminuir la felicidad”.- Raj Raghunathan

7 consejos para ser más plenos y felices

Bajo la postura de que el éxito no es sinónimo de felicidad, ¿qué debemos hacer para encontrar un equilibrio entre la felicidad y el triunfo? Raj Raghunathan lo resume en estas 7 actitudes:

1. No busques el **control** de otros, sino el de **ti mismo**.
2. Busca experiencias o actividades de conciencia que te permitan **compararte solo contigo mismo**.
3. **Prioriza tus relaciones** de tal manera que cultives **más tiempo con tu familia y amigos**.
4. Sé **amable** con los **demás**.
5. **Confía** en los **demás**.
6. Ve el **lado positivo** de las **situaciones** aunque parezcan negativas, pueden resultar positivas a largo plazo.
7. Ten **fe**.

Raj Raghunathan: guía para la felicidad y la plenitud

El trabajo de **Raj Raghunathan** integra teorías de la psicología, las ciencias del comportamiento, la teoría de la decisión y el marketing para documentar y explicar las interrelaciones entre el afecto y el comportamiento de consumo.

Basado en su investigación, imparte de manera **gratuita** un **curso en línea** en **Coursera** llamado [Una vida de felicidad y satisfacción](#).

También ha hablado sobre este tema en espacios de conferencias para [Talks at Google](#) y en formato TED Talks, donde habla de:

- [If you are smart, why aren't you happy?](#) (Si eres tan inteligente, ¿por qué no eres feliz?)
- [A short course on happiness](#) (Un breve curso sobre la felicidad)
- [Raising Happy Teenagers](#) (Formando adolescentes felices)

Acerca de Wellbeing 360

Wellbeing 360 es un evento que organiza cada año el [Instituto de Ciencias del Bienestar Integral de Tecmilenio](#).

"Estamos muy orgullosos de que probablemente este sea el evento más relevante en temas de bienestar a nivel global y que lleva el sello de universidad Tecmilenio; además, este año lo unimos a la celebración del 20 aniversario de Tecmilenio", ha destacado **Rosalinda Ballesteros**, directora del Instituto.

Este 2022 este evento se realiza del 17 al 20 de octubre, en un formato híbrido, con expertos como [Robert Quinn](#), **Kelly McGonigal** y **Marisa Salanova**.

SIGUE LA COBERTURA DE WELLBEING 360, EN SU EDICIÓN 2022: