

Las mujeres
felices viven
mejor

Libros de Valorie Burton publicados por Portavoz:

Las mujeres exitosas piensan diferente

Las mujeres felices viven mejor

Las mujeres
felices viven
mejor

VALORIE BURTON



EDITORIAL
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

¡Deseo que nuestro encuentro en las páginas de este libro
te provoque más sonrisas, más risas y más vida!

Título del original: *Happy Women Live Better*, © 2013 por Valorie Burton y publicado por Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97402. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Las mujeres felices viven mejor*, © 2016 por Editorial Portavoz, filial de Kregel, Inc., Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Traducción: Rosa Pugliese

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*®, copyright © 1999 por Biblica, Inc.® Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “NTV” ha sido tomado de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “RVR-1960” ha sido tomado de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

EDITORIAL PORTAVOZ
2450 Oak Industrial Drive NE
Grand Rapids, Michigan 49505 USA
Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-5660-2 (rústica)
ISBN 978-0-8254-6495-9 (Kindle)
ISBN 978-0-8254-8643-2 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

Contenido

¡LAS MUJERES FELICES LEEN LA INTRODUCCIÓN!	9
<i>Por qué este libro es importante para ti en este momento</i>	
RECETA PARA LA FELICIDAD #1: EXPECTATIVA	21
<i>“Me propongo tener algo que me genere expectativa cada día”.</i>	
Tema de conversación: ¿Deberías tenerlo todo en la vida?	32
RECETA PARA LA FELICIDAD #2: SONRISAS	35
<i>“Me propongo buscar cada día la manera de sonreír, especialmente los días malos”.</i>	
Tema de conversación: Domina tus expectativas	47
RECETA PARA LA FELICIDAD #3: SERVICIO	51
<i>“Me propongo cada día hacer al menos una acción que le alegre el día a alguien”.</i>	
Tema de conversación: ¿Está bien no querer conquistar el mundo? ...	59
RECETA PARA LA FELICIDAD #4: SABIAS DECISIONES FINANCIERAS	63
<i>“Me propongo vivir con menos del 75% de mis ingresos”.</i>	
Tema de conversación: Cuando una mujer gana más que su marido	80
RECETA PARA LA FELICIDAD #5: GRATITUD	87
<i>“Esta noche, antes de dormirme, reflexionaré en las tres mejores cosas de hoy”.</i>	
Tema de conversación: Facebook: ¿un mundo real o de fantasía?	
El problema de las comparaciones sociales ascendentes	97
RECETA PARA LA FELICIDAD #6: VÍNCULOS SOCIALES	101
<i>“Me propongo hablar más con mis familiares y amigas en vez de comunicarme a través del correo electrónico y mensajes de texto”.</i>	
Tema de conversación: Contagia la felicidad	116

RECETA PARA LA FELICIDAD #7: FLUIR	119
<i>“Me propongo minimizar las interrupciones para poder dedicarme de lleno a la tarea que tengo entre manos”.</i>	
Tema de conversación: Confesiones de una desidiosa recuperada.....	127
RECETA PARA LA FELICIDAD #8: JUGAR	129
<i>“¡Me propongo jugar, hacer boberías y divertirme!”.</i>	
Tema de conversación: Seis clases de amigas que necesitas.....	39
RECETA PARA LA FELICIDAD #9: RELAJARSE	141
<i>“Me propongo dormir, descansar y aceptar las cosas como son”.</i>	
Tema de conversación: “Relájate. ¡No hay nada que resolver en tu vida!.....	154
RECETA PARA LA FELICIDAD #10: PALABRAS POSITIVAS	157
<i>“Me propongo decir palabras de esperanza, paz y amor cada día”.</i>	
Tema de conversación: ¿Palabras positivas o palabras negativas?.....	165
RECETA PARA LA FELICIDAD #11: MOVERSE	169
<i>“Me propongo dedicar 30 minutos a mover mi cuerpo cada día”.</i>	
Tema de conversación: ¿Te gusta cómo te ves?	176
RECETA PARA LA FELICIDAD #12: DISFRUTAR	179
<i>“Me propongo disfrutar un momento que valga la pena cada día”.</i>	
Tema de conversación: Cuando mires atrás dentro de diez años, ¿qué lamentarás no haber hecho?	190
RECETA PARA LA FELICIDAD #13: PROPÓSITO	193
<i>“La felicidad no es el único objetivo de mi existencia”.</i>	
Conclusión: Sé feliz <i>mientras tanto</i> , no solo feliz <i>cuando</i>	201
TEST DE LA FELICIDAD	205
ENSEÑA LO QUE HAS APRENDIDO	
Las 10 lecciones principales sobre la felicidad para enseñar a niñas y jóvenes	217

PLANES DE ACCIÓN PERSONALIZADOS

Mujer soltera sin hijos..... 221

Madre sola 221

Madre con hijos grandes que ya no viven en el hogar 222

Madre casada que trabaja..... 222

Madre ama de casa 223

Mujer casada sin hijos con doble ingreso en el hogar..... 224

¡Las mujeres felices leen la introducción!

Ya sé, ya sé. A ti te gusta ir directo al primer capítulo y pasar por alto la introducción. Pero esta vez, no. Antes de meterte de lleno y descubrir cómo puedes ser más feliz a partir de hoy, quiero arrojar luz sobre por qué este tema es tan importante en este momento de la historia y por qué tu elección de este libro tiene que ver con algo más que tu felicidad. Tiene que ver con un movimiento.

Estamos en medio de una crisis, pero nadie parece notarlo. Como mujeres, tenemos más, pero disfrutamos menos. Tenemos más educación, más opciones, más dinero. Criamos a menos hijos. Y, gracias a la tecnología, los quehaceres domésticos son mucho más fáciles. La mujer actualmente tiene más oportunidades que cualquier mujer en la historia. Y, sin embargo, investigaciones revelan que, colectivamente, somos *menos* felices que hace cuarenta años, mientras que en realidad los hombres son más felices.¹ ¿A qué se debe? Y asimismo importante, ¿qué puedes hacer para no caer dentro de estas alarmantes estadísticas? Estas son algunas:

- Si bien nos han dicho que podemos “tenerlo todo”, y se supone que todas queremos alcanzar los mayores logros profesionales, actualmente el 75% de las mujeres que trabajan afirma que aspira tener un estilo de vida financiero que le permita dejar de trabajar y quedarse en casa.²

1. Betsey Stevenson y Justin Wolfers, “The Paradox of Declining Female Happiness”, *American Economic Journal* 1, no. 2 (1 de agosto, 2009):190-225.

2. Meghan Casserly, “Is ‘Opting Out’ the New American Dream for Working Women?”, *Forbes*, 12 de septiembre, 2012, <http://www.forbes.com/sites/meghancasserly/2012/09/12/is-opting-out-the-new-american-dream-for-working-women/>.

- Hoy día, las mujeres son dos veces más propensas a deprimirse que los hombres.³
- Hoy día, la edad promedio del primer episodio de depresión es diez años más joven de lo que era hace una generación.⁴
- En la búsqueda por “tenerlo todo” (educación, carrera, matrimonio, hijos) cada vez son más las mujeres que descubren que, cuánto más logran en la primera mitad de esa ecuación (educación y carrera), menos son sus probabilidades de tener éxito en la segunda mitad (matrimonio e hijos). Las estadísticas muestran claramente que cuanto más educada eres y cuanto más dinero ganas, menos probabilidades tienes de casarte y tener hijos. En el caso de los hombres, sucede lo contrario.⁵

He escrito este libro con un doble propósito: dar lugar a que las mujeres hablen de su felicidad y darte las herramientas para ser más feliz.

Cuando hablo con mujeres de cualquier nivel social, escucho el mismo estribillo, ya sea que sean profesionales estelares sin hijos o estén casadas y sean amas de casa con cinco hijos: “Debería hacer algo más”, “Esta no es la vida que imaginé”, “Siento como si me estuviera perdiendo algo”. En este libro escucharás a mujeres como tú hablar de la angustia que sienten en la vida: la presión que sienten de mantenerse actualizadas, la desilusión de hacer lo que debían hacer y tomar las decisiones correctas y, aun así, no tener la vida que esperaban. Y escucharás a otras que, de un modo u otro, parecen “tenerlo todo”. ¿Cuál es su secreto? Creo que te sorprenderás de las respuestas.

Misión #1: ¿Qué está pasando?

Primero quiero suscitar el diálogo entre tú y tus amigas, hijas, tías, primas, compañeras de trabajo y las mujeres que te rodean. Como mujeres, necesitamos tomar consciencia del efecto de los cambios culturales en nuestra felicidad colectiva. ¿Por qué un alto ingreso económico dis-

3. “Depression in Women: Understanding the Gender Gap”, Clínica Mayo, última actualización el 19 de enero, 2013, <http://www.mayoclinic.com/health/depression/MH00035>.

4. Martin E. P. Seligman, *Learned Optimism* (New York: Vintage Books, 1990). Publicado en español como *Aprenda optimismo* por Editorial DeBolsillo.

5. Selena Rezvani, “For Women, It’s Really Lonely at the Top”, *Washington Post*, 28 de mayo, 2010, <http://views.washingtonpost.com/leadership/panelists/2010/05/for-women-its-really-lonely-at-the-top.html>.

minuye las probabilidades de que una mujer se case y tenga hijos? ¿Por qué los hombres suelen ser más felices a medida que envejecen, mientras que las mujeres tienden a ser más infelices, y cómo puedes evitar que esta también sea tu historia? ¿Puedes realmente “tenerlo todo”? Y ¿cómo defines “tenerlo todo”?

Después de hablar con muchas mujeres y leer un número creciente de investigaciones, es más obvio para mí que la amenaza contra la felicidad de las mujeres ha sido gradual. Debido a ello, la mayoría de las mujeres no ha notado los cambios en las expectativas y dinámicas durante los últimos cuarenta años aproximadamente, los cuales han aumentado de manera drástica nuestro nivel de estrés y han hecho que sea más difícil alcanzar la felicidad. Las mujeres que eran jóvenes adultas a finales de la década de 1960 y a principios de la década de 1970 señalan claramente las diferencias en las expectativas culturales. Lo han vivido y han visto los cambios a través del tiempo. El contraste es marcado.

“¡En 1972 no se esperaba tanto de la gente ni de nada! —señaló Christine Duvivier, experta en la psicología positiva y en la crianza de los hijos—. Creo que la gente no tenía tantas expectativas en cuanto a lo que se debía lograr o tener”.

Cualesquiera que sean las razones de los cambios en nuestra cultura —cambios que probablemente están influyendo en ti de manera que nunca hubieras imaginado—, tú puedes ser parte de la solución. Puedes despertar conciencia tan solo sacando el tema a colación. Te aseguro que *cada mujer tiene una opinión al respecto*.

Cuando descubrí este tema, decidí sacarlo a colación informalmente con cada mujer que encontraba. “¿Sabías que las investigaciones revelan que, desde comienzos de la década de 1970, las mujeres son cada vez menos felices mientras que los hombres son cada vez más felices? Especialmente después de cumplir cuarenta años, muchas mujeres sienten que la vida no es todo lo que esperaban. Trataron de tenerlo todo, pero demasiadas no lo lograron. ¿A qué crees que se debe?”. Ni una mujer respondió: “No lo sé”. En cambio, empezaron a explayarse en el tema y a hablar de su propia vida, sus hijas, su madre, sus amigas. Los comentarios eran variados, pero todos tenían una temática similar:

Estoy exhausta de tratar de hacer de todo.

Siento como si nunca hago lo suficiente.

Me siento culpable de no hacer más.

Una mañana de primavera, mientras estaba sentada en un Starbucks del Rockefeller Center después de aparecer como invitada en el programa de televisión *Today Show*, me encontré con las productoras del programa *Dr. Oz*. Anteriormente, había aparecido en su programa y una de las productoras me preguntó en qué estaba trabajando ahora. Empecé a hablarle de este libro y a mencionarle los temas que las mujeres me comentaban. Las dos productoras se unieron a la conversación e hicieron comentarios de su propia vida y familia. Inesperadamente, una perfecta extraña se acercó a nuestra mesa. Parecía un poco desbordada y bastante interesada en decirnos algo. En su acento inglés dijo: “Discúlpeme, no suelo entrometerme en conversaciones ajenas, pero lo que están diciendo es realmente interesante y cierto”. Luego, durante los diez minutos siguientes, nos explicó enfáticamente el estrés que significaba para ella trabajar, viajar ida y vuelta al trabajo, y ser esposa y madre. “Pienso que es solo un mito que puedes tenerlo todo —dijo ella con un tono de frustración y como si necesitara que alguien la escuchara—. Yo ni si quiera deseo tenerlo todo. Desearía quedarme en casa, pero no puedo. Necesitamos el dinero”.

Ella no es la única que experimenta esa angustia. Considera algunos de los siguientes comentarios de mujeres que entrevisté:

- Una mujer de 43 años, madre de seis hijos, casada hace 18 años, que ahora se está dedicando al ministerio, dijo: “Me siento extremadamente relegada. Siento como si debiera haber empezado hace diez años”.
- Una mujer de 26 años, recién casada, dijo: “Siento mucha presión de tener que hacer todo bien en el trabajo y en el hogar. Todos me preguntan cuándo tendremos hijos. ¡No lo sé! En este momento, solo estoy tratando de ingeniármelas para estar casada y tener una carrera al mismo tiempo”.
- Una mujer soltera de 38 años, que es profesional, dijo: “Muchas veces siento que me juzgan, como si la gente pensara que cambié la posibilidad de tener una familia por una carrera exitosa. La verdad es que quería las dos cosas. Pensé que a estas alturas estaría casada, pero no fue así. Estoy empezando a preguntarme si alguna vez me casaré. Por lo general, soy fuerte en la fe de modo que me siento culpable cuando me sobrevienen dudas”.

- Una mujer de 60 años, madre de dos hijos, dijo: “Pienso que hoy día las mujeres jóvenes se estresan porque tienen muchas expectativas de sí mismas. Cuando terminé la escuela secundaria, mi expectativa era casarme y formar una familia, y quizás ser una secretaria. No sentía ningún tipo de presión de conquistar el mundo”.

El último comentario de la mujer de 60 años podría haber dado en el clavo. Con más opciones que nunca, tenemos más oportunidades de lamentarnos y arrepentirnos. A mayores expectativas, más oportunidades tenemos de desilusionarnos y fracasar. Con más mujeres que alcanzan el éxito profesional y financiero que nunca, tenemos más posibilidades de compararnos y sentirnos culpables de no hacer lo suficiente. La multiplicidad de retos puede contribuir a sentimientos que atentan contra nuestra felicidad y contentamiento. Y, a través de estas páginas, quiero incitar a un diálogo sumamente necesario con respecto a esto.

Inicia el diálogo

Si este libro te ha de servir de inspiración, creo que es para ser una de las mujeres dispuestas a iniciar este diálogo en toda la nación. Las mujeres quieren ser felices, pero cada vez son más las mujeres que descubren que la auténtica felicidad es difícil de conseguir. Sonríen todo el tiempo para disimular la decepción, el desánimo y la frustración de estar haciendo algo que pensaron que las haría felices solo para descubrir que no es así. Veremos algunas preguntas importantes; preguntas de las cuales depende cuán feliz eres en la vida.

- ¿Por qué es más difícil ser feliz hoy que hace algunas décadas y cada vez es más difícil?
- ¿Cuándo has hecho lo suficiente?
- ¿Acaso nuestras madres no nos dijeron que podíamos tenerlo todo? ¿Acaso ellas lo experimentaron o nosotras fuimos la primera generación en embarcarse en este gran experimento?

El primer paso para superar un reto es reconocer que existe. De modo que analizaremos cada uno de los diferentes cambios ocurridos en nuestra

sociedad, los cuales han creado una dinámica inesperada en la vida de las mujeres. Más importante aún, hablaremos de lo que esos cambios significan para *ti* y qué puedes hacer para procurar tu propia felicidad.

Misión #2: ¿Cuál es tu receta para la felicidad?

La otra misión de este libro es ayudarte a ser más feliz. Gracias a investigaciones pioneras en el campo de la psicología positiva —el estudio de aquello que nos hace más felices, más resistentes y capaces de superar las adversidades— he identificado 13 recetas para la felicidad. Cada receta puede estimular tu felicidad, pero es posible que algunas produzcan más emociones positivas en ti que otras. He diseñado un test que te mostrará cuál es tu principal receta para la felicidad (ver el Test de la felicidad en la página 205). Antes de seguir, toma el test y guarda los resultados.

En este libro, veremos cada una de las 13 recetas para la felicidad y de qué manera puedes utilizarlas en tu vida diaria para tener una vida más feliz y auténtica, menos estresada y más satisfecha. Aunque existen muchos libros sobre la felicidad, en mi opinión, ninguno ha abordado jamás el concepto de las distintas recetas para la felicidad y el hecho de que aquello que te hace más feliz a ti podría ser totalmente diferente de aquello que hace más feliz a otra persona. En realidad, la clave para dar rienda suelta a tu auténtica felicidad podría ser obtener claridad sobre aquello que, de forma innata, te infunde energía y te ayuda a alcanzar el nivel más profundo de realización y satisfacción en la vida. Aprender esto ahora puede producir un cambio revolucionario en tu vida, y puede ayudar a tus amistades, tu pareja y tus seres amados a comprender mejor qué te hace tan única. De igual manera, te animo a que aquellos más cercanos a ti realicen el test. Imagínate el beneficio que pueden tener tus relaciones al comprender mejor la receta para la felicidad de tus hijos, tu esposo, tus amigos, tus compañeros de trabajo y miembros de tu familia. Sin lugar a dudas, conocer bien aquello que te produce felicidad a ti y aquello que les produce felicidad a otros será positivo para tus relaciones.

Cómo está diseñado el libro

Recetas para la felicidad

En este libro conocerás 13 recetas para la felicidad. En realidad, son habilidades. La felicidad es una habilidad. Si practicas los hábitos de la

felicidad y tomas más decisiones que te produzcan felicidad y menos decisiones que hacen lo contrario, verás que la cantidad de alegría y contentamiento en tu vida aumentará considerablemente. De hecho, estudios revelan que la mitad de tu felicidad es genética y solo el 10% está basada en tus circunstancias.⁶ El apóstol Pablo estaba en lo cierto cuando declaró: “he aprendido a estar satisfecho en cualquier situación en que me encuentre. Sé lo que es vivir en la pobreza, y lo que es vivir en la abundancia” (Fil. 4:11-12). Casi el 40% de la felicidad tiene que ver con lo que haces intencionalmente.⁷ Tiene que ver con tus hábitos diarios, tus relaciones y tu manera de pasar el tiempo. Las recetas para la felicidad sirven de guía para saber cómo influenciar ese 40%. Te mostraré estas recetas, te daré instrucciones para que sepas usarlas y te daré ejemplos reales de cómo otras mujeres las han practicado para generar más felicidad y gozo en sus vidas.

Temas de conversación

Al final de cada receta para la felicidad, encontrarás un tema de conversación diseñado para mostrar los cambios y las dinámicas culturales que influyen en ti y en tu capacidad de ser feliz, aunque no te hayas dado cuenta de ello. Serás motivada a hablar de estos temas de conversación con otras personas y desarrollar tu propio plan de acción para evitar que estas dinámicas te apaguen el gozo.

Al comienzo de cada tema de conversación encontrarás preguntas que puedes usar para hablar con amigas y obtener claridad sobre tu propio crecimiento y realización. Estas preguntas están destinadas a facilitarte el diálogo y la conversación con las mujeres que te rodean a fin de que puedan hablar de esa receta para la felicidad en particular y de cómo utilizarla correctamente. Y, aunque no converses de esas preguntas con otras mujeres, te animo a explorar tus propias respuestas a esas preguntas. De este modo, empezarás a formar intencionalmente tus pensamientos y opiniones acerca de cómo ser más feliz.

Mi objetivo es que termines este libro equipada con las herramientas que necesitas para ser más feliz y que adquieras más consciencia de los factores culturales que debes enfrentar a lo largo de tu travesía. En ocasiones, los factores culturales parecerán un poco negativos. Desearía

6. Sonja Lyubomirsky, *The How of Happiness* (Nueva York: Penguin Press, 2008).

7. *Ibíd.*

que no fuera así, pero es la realidad que enfrentamos. La buena noticia es que, aun así, puedes hacer mucho para lograr la felicidad.

12 mitos sobre la felicidad que toda mujer debería conocer

Solo una cosa más antes de adentrarnos en el tema. Hay algunas ideas falsas —vamos a llamarlas mitos— que muchas de nosotras aceptamos con respecto a la felicidad. Vamos a meternos de lleno y demostrar que no son ciertos. Algunos te sorprenderán. Otros te resistirás a creer que se tratan de mitos. Tomar más consciencia de esto te ayudará a tomar decisiones sabias y establecer expectativas que te sirvan y te ayuden a ser feliz mientras caminas resueltamente hacia el destino de tu vida.

1. Tú sabes qué te haría feliz.

Las expresiones de deseo, como “si tuviera o fuera tal cosa”, hacen que muchas mujeres tropiecen en el camino hacia la felicidad. Pero, en realidad, investigaciones confirman que somos muy malas pronosticadoras de lo que nos hará felices. Es la triste verdad. Pensamos que una relación o un nuevo trabajo o estar a cargo de una empresa nos hará felices. Pero la verdad es que la felicidad es un estado de ánimo. Lo que nos hace feliz es nuestra actitud hacia la vida. De hecho, la felicidad ha sido definida por “cómo te *sientes* con la vida que te ha tocado”. Es subjetiva. Y si no puedes ser feliz hasta que tengas todo lo que quieres, es probable que no seas feliz cuando tengas todo lo que quieres. Porque, si la felicidad tiene que ver con tachar los ítems de tu lista de cosas y personas que necesitas para ser feliz, esa lista seguirá creciendo mágicamente.

2. El éxito produce felicidad.

Casi todo lo que perseguimos en la vida lo hacemos porque creemos que nos hará más felices; ya sea el amor o una carrera o adelgazar o ganar dinero. Con el éxito sucede lo mismo. Pero el mito de que el éxito produce felicidad simplemente no es cierto. En realidad es al revés. La actitud, la emoción positiva y el optimismo que acompañan a la felicidad traen el éxito. Estudios revelan que las personas más felices son más propensas a ser promovidas, a ganar más dinero y a perseverar frente a las adversidades.

3. La felicidad depende de las circunstancias.

Es una frase pegadiza y parece lógica: “La felicidad depende de nuestras circunstancias”. Pero no es verdad. En realidad, las circunstancias representan solo el 10% de nuestra felicidad. Diferentes estudios revelan que, después de dificultades o incluso de circunstancias trágicas, la gente vuelve a tener casi el mismo nivel de felicidad que tenía antes que cambiaran sus circunstancias. De modo que una persona infeliz sigue siendo infeliz y una persona bastante feliz se adapta a las nuevas circunstancias y vuelve a ser feliz.

4. Enfocarse en la felicidad es egoísta.

“Yo sé que nada hay mejor para el hombre que alegrarse y hacer el bien mientras viva; y sé también que es un don de Dios”, proclama el rey Salomón en el libro de Eclesiastés en el Antiguo Testamento. Por lo tanto, ¿por qué tantas personas de fe piensan que enfocarse en la felicidad es “egoísta”? Lo cierto es que la felicidad es buena para nuestra salud y es contagiosa. ¿Qué mejor manera de vivir la vida que hacerlo con una actitud positiva y un nivel de felicidad que anime a otros?

5. Con muchas más oportunidades y más avances en el ámbito laboral y en la sociedad, las mujeres son más felices hoy que hace cuarenta años.

Me encantaría afirmar que es cierto, pero no lo es. Hoy día, las mujeres afirman ser menos felices que en 1972 y, en realidad, los hombres afirman ser más felices. Aún peor, en promedio, las mujeres se sienten más tristes y menos realizadas a medida que envejecen, mientras que los hombres afirman sentirse más realizados.

6. Las mujeres que trabajan se sienten más felices y más realizadas.

Detesto decirlo, pero esto tampoco es verdad. Las mujeres que son amas de casa afirman ser más felices que aquellas que trabajan. Esto no me resulta para nada sorprendente. A pesar de lo mucho que amo lo que hago y de saber que estoy cumpliendo mi propósito, hay días que sueño con no trabajar. ¿Te suena familiar? Sentirte realizada en la vida puede lograrse de muchas maneras, y millones de mujeres lo han logrado sin trabajar.

7. Tener hijos te hará más feliz.

No estoy sugiriendo en absoluto que no deberías tener hijos, pero numerosos estudios a lo largo de varias décadas revelan que las mujeres casadas con hijos son menos felices que las mujeres casadas sin hijos. Por tal razón, puedes imaginar que las mamás solteras afirman tener mayores niveles de estrés y menos felicidad que las mujeres solteras sin hijos. Los hijos son un regalo de Dios, pero, en el mundo de hoy, también producen un nivel de estrés y ansiedad que afecta la felicidad.

8. “Si ganara más dinero, sería más feliz”.

En realidad, existen pocas maneras en que el dinero te hará más feliz. Y para aquellas personas que perciben ingresos anuales que superan los \$ 75.000 en los Estados Unidos, el aumento de la felicidad es mínimo.⁸ Si vives en pobreza con un sueldo mínimo y de golpe pasas a ganar tres veces más, tu felicidad aumentará tremendamente. Esto se debe a que es esencial para ser feliz ganar lo suficiente para suplir nuestras necesidades. Pero una vez que tus necesidades están cubiertas, el dinero no es lo más determinante para la felicidad. Ser generosa con tus ingresos te hará más feliz. Así como vivir por debajo de tus posibilidades económicas.

9. “Si viviera en un barrio mejor, sería más feliz”.

En realidad, serás más feliz en un barrio que sea un poco inferior a lo que puedes pagar. Parece ser que somos más felices cuando vivimos en un entorno donde nos va un poco mejor que a quienes nos rodean. Eso disminuye la presión de la competencia entre vecinos. Por consiguiente, tienes menos probabilidades de sentirte perdedora, inferior o relegada, todo lo cual es bueno para tu felicidad.

10. El matrimonio hace sentir más felices a las mujeres y más encerrados a los hombres.

Seguramente habrás visto el estereotipo en algunas series televisivas de comedia. El hombre casado se queja de tenerle que pedir permiso a

8. Daniel Kahneman y Angus Deaton, “High Income Improves Evaluation of Life but Not Emotional Well-Being”, *Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America* 107, no. 38 (4 de agosto, 2010): 16489-93, <http://www.pnas.org/content/107/38/16489>.

su esposa para salir con sus amigos o se siente frustrado por el fastidio de su esposa o sus incesantes pedidos de cosas para hacer. Nos muestran al hombre pateando y gritando mientras lo llevan a la rastra al matrimonio. Y, desde luego, muestran a las mujeres que se mueren por casarse. Es un estereotipo cultural intrigante, ya que diversos estudios revelan que, en realidad, los hombres son más felices que las mujeres en el matrimonio. Y, cuando los hombres se divorcian, son más propensos a volverse a casar que las mujeres, y se vuelven a casar más rápido que ellas.

11. La felicidad es fácil.

¿Sí?... no en el mundo de hoy. Estamos siendo constantemente bombardeadas por mensajes que nos afirman que no podemos ser felices hasta conseguir una promoción, una relación, una casa, el cuerpo perfecto. Y tenemos menos sistemas de apoyo que nos produzcan felicidad —familia cercana, vecinos conocidos, menores gastos— y menos expectativas.

12. “Tenerlo todo” te hará feliz.

Este es un tema de debate. Por cómo están las cosas, cada vez hay más mujeres que prefieren no intentarlo o que lo están intentando y parece que no logran “tenerlo todo” aunque quieran. El 43% de las mujeres nacidas entre 1960 y 1980, que son graduadas universitarias, no tienen hijos. De las que tienen hijos, una cantidad récord está optando por dejar de trabajar para quedarse en casa con sus hijos. Y las que están trabajando y criando hijos enfrentan factores estresantes que atentan contra la felicidad. Con esto no estoy diciendo que no hay mujeres que “lo tienen todo”, pero lograrlo “todo” —un esposo, hijos, una carrera estelar, un cuerpo escultural y la felicidad— requiere una alineación de circunstancias que pocas mujeres tienen.

¿Y tú? ¿Cuáles de estos mitos creías que eran ciertos? Y ¿cómo han influido en qué tan feliz te sientes con tu vida? En este libro, te invito a dejar de lado los mitos y empezar de nuevo con un nuevo concepto de lo que necesitas para ser feliz. Se trata de renovar la mente y descartar todas las creencias que en realidad sabotean tu felicidad, y de aprender las habilidades para la felicidad que realmente funcionan. Con

una combinación de investigaciones contundentes, sabios conceptos bíblicos, historias de la vida real y temas de conversación para ti y tus amigas, comenzaremos una travesía que transformará tu vida.

¿Estás preparada? Entonces, comencemos.

RECETA PARA LA FELICIDAD #1

Expectativa

*Usa el poder de la expectativa positiva
para mejorar tu estado de ánimo.*

Decisión:

“Me propongo tener algo que me genere expectativa cada día”.

Sola y deprimida por la aparente falta de hombres solteros agradables con los cuales poder formar pareja en su ciudad, Sandra se quejaba por sus fines de semana sin nada especial para hacer y sus noches solitarias de entre semana.

“Solo quiero tener a alguien con quien salir y pasarla bien —dijo durante una sesión de consejería—. ¿Es pedir demasiado?”.

Bueno, tal vez no. Ella es una muchacha atractiva e inteligente, y cualquier muchacho desearía salir con ella. Su pregunta es una que la mayoría de las mujeres en su misma situación podrían preguntarse. Pero yo tenía una pregunta más importante para Sandra. Le dije: “En vez de esperar que aparezca alguien y te dé una ‘razón’ para hacer cosas divertidas e interesantes, ¿por qué no haces cosas divertidas e interesantes, ya sea que tengas con quien hacerlas o no?”.

—Es que no me gusta salir sola —explicó.

—Está bien, no salgas sola. Pídele a una amiga que salga contigo —le dije.

Sandra hizo una pausa. A pesar de ser una simple sugerencia, de algún modo fue como una información nueva para ella. Normalmente ella esperaba que las amigas la invitaran a salir, pero nunca había hecho planes e invitado a alguien a salir juntos. ¡Con razón estaba aburrida!

Ella no era la creadora de su experiencia de vida; lo dejaba librado al azar. Cuando otros crearan las vivencias y la invitaran a participar, ella participaba, desde proyectos de trabajo hasta fiestas de cumpleaños de niños de un año, pero nunca era idea de ella.

Le propuse a Sandra que planeara algo interesante para hacer la semana siguiente. Ella aceptó el reto con entusiasmo y reconoció que su actitud era un poco rígida en cuanto a planificar algo con antelación. Esa semana, un grupo del que siempre había querido participar se reunía en un restaurante local y Sandra invitó a una compañera a ir con ella. En un repentino giro de los acontecimientos, aquella noche Sandra conoció a un muchacho. A las pocas semanas, comenzaron una relación.

Ahora bien, no estoy sugiriendo que, si das un paso, encontrarás al amor de tu vida. Lo que digo es que, una vez que tomes el control de tu vida y planifiques con antelación —algo que te genere expectativa—, te sorprenderás de cuántas otras cosas que tanto esperabas pueden ocurrir.

Pronto Sandra empezó a utilizar el poder de la expectativa en su vida diaria. Invitaba a amigos a cenar. Planificaba tomarse largos baños de espuma. Se metía en la cama temprano para leer un buen libro. Y, además, se inscribió en un club de ciclismo que le recomendó una compañera del trabajo y empezó a participar de esa actividad los sábados por la mañana. Ella tenía algo en su agenda que le generara expectativa casi todos los días de la semana.

En los próximos siete días de tu agenda, ¿cuántas actividades dirías que son cosas que esperas con ansias? La felicidad, en gran medida, es tener algo que esperar con ansias. Es hallar deleite en lo que tienes por delante. Es entusiasmarte, incluso, por ese trozo de pastel que has estado esperando comer durante toda la semana o por ver a esa amiga con quien finalmente vas a encontrarte mañana. La receta de la expectativa es fácil de implementar, pero debes tener la intención de hacerlo. En otras palabras, debes hacer una de dos cosas:

- Fijarte en lo que ya tienes por delante que esperas con ansias.
- Crear algo que te genere expectativa.

Cuando yo era niña, mis padres siempre me decían que, si estaba aburrida, era mi culpa. Significaba que estaba esperando que alguien me entretuviera, en vez de usar mi propia creatividad para buscar algo cons-

tructivo e interesante para hacer con mi tiempo. Como adultos, nunca nos aburrirnos (¡tenemos demasiado que hacer para estar aburridos!); pero podemos quedar atrapados en la rutina y sentir que cada día solo representa una serie de cosas para hacer y tachar de nuestra lista de tareas a realizar. ¿Cuántas veces te despiertas genuinamente entusiasmada por el día que te espera? ¿Qué necesitas para que esa sea tu realidad?

Piensa en lo que tienes por delante

Quizás te puedas identificar conmigo. A veces, cuando tengo la agenda realmente llena, puedo caer en la rutina y tener aprensión por lo que me espera. Durante años he construido una vida que realmente me gusta, por ello es raro que en mi agenda haya algo que, cuando llegue el momento, *no quiera* hacer. Pero cuando tengo demasiado que hacer de lo mismo, me olvido del hecho de que es algo emocionante y empiezo a enfocarme simplemente en el hecho de que es demasiado de lo mismo. Por lo tanto, he aprendido a hacer una pausa cuando reviso mi agenda, luego respiro y me meto de lleno en las actividades previstas para el día. No se trata solo de “cosas para hacer”; sino de mi vida. Y estoy agradecida por ella. Y, en su mayor parte, es algo que espero con ansias.

Cuando la vida se convierte en una rutina repleta de trabajo, obligaciones y cualquier otra cosa que forme parte de tus interminables ocupaciones, tu gozo se apaga. ¿Qué esperas con ansias hoy? ¿Y la semana que viene? ¿O dentro de tres meses? Investigaciones revelan que la expectativa —el entusiasmo por una circunstancia futura— incrementa la emoción positiva y estimula la felicidad. Pero, cuando tu agenda está llena y la vida se convierte en una monotonía de tareas y obligaciones diarias, es probable que no sientas expectativa y entusiasmo. La buena noticia es que puedes tomar la determinación de crear algo que esperes con ansias cada día. De hecho, si quieres ser una mujer feliz, debes hacerlo. En su mayoría, las mujeres felices hacen esto de manera natural. Puede que ni siquiera lo reconozcan conscientemente, pero si les preguntas por su agenda, notarás que tienen programadas actividades que les provocan entusiasmo algunos días de la semana y del mes.

¿Tienes una reunión a las 11 de la mañana? En vez de considerarla como otra reunión más, considérala como una oportunidad de avanzar y ser productiva. ¿Has quedado con alguien para almorzar y piensas que te va a hacer perder tiempo? Disfruta ese momento como

una pausa para almorzar y hablar con esa persona en paz en medio de un día agitado. ¿Esta tarde tienes que llevar a tu hija rápidamente a una clase de gimnasia? Recuerda el día cuando soñabas tener una hija y deléitate en el hecho de que tienes una pequeña hija activa y sana que está floreciendo delante de tus mismos ojos. ¡Ah! ¿Vas a mirar la final de tu programa de TV favorito acurrucada en el sofá a las 9 de la noche? Exprésale a alguien lo ansiosa que estás por verlo. Expresar tus sentimientos es una clave de la expectativa.

Multiplica las emociones positivas

La expectativa tiene que ver con estimular las emociones positivas sobre el futuro. De hecho, cuando manejas bien la expectativa, puedes obtener tanta emoción positiva de tu expectativa por esa circunstancia como de la circunstancia en sí. Hay un dicho que lo expresa bien: “Se trata de disfrutar el viaje en sí, no solo el destino”. Planificar tus vacaciones es un ejemplo perfecto de esto, desde buscar empresas de viaje por Internet y ver las impresionantes fotografías de los destinos paradisíacos que ofrecen e imaginarte a ti misma allí, hasta comprar tu pasaje de avión y planificar en detalle lo que harás una vez que llegues. Si se trata de un viaje en familia o en grupo, programa una reunión con ellos para planificar el viaje y comenzar a contar los días. Cada oportunidad de generar entusiasmo y alegría con antelación a un acontecimiento multiplica tu emoción positiva.

Si no hay nada que te genere expectativa, ¡crea algo!

Puede que seas como Sandra. Si miras tu agenda y no encuentras mucho que te genere expectativa, es hora de actuar con decisión y creatividad. ¿Cuánto hace que has estado pensando en hacer algo? Tal vez haya llegado el momento de hacerlo realidad. ¿Has obtenido un gran logro recientemente o estás por obtenerlo? Piensa en una manera de celebrarlo. Ya sea un pequeño reconocimiento (recompensarte con ese nuevo par de zapatos que tenías pensado comprarte) o una gran fiesta (así que si nunca has hecho una fiesta, ¡esta será tu primera fiesta!), la celebración genera expectativa.

El poder de la novedad: Intenta algo nuevo

Una manera emocionante de tener algo a esperar con ansias es intentar algo nuevo. La novedad genera felicidad al impedir que tu

vida sea monótona. Y, cuando siempre tienes alguna actividad diferente para realizar o algo nuevo para aprender, esa nueva aventura te genera expectativas. Recientemente, decidí que quería cultivar algunas hortalizas. Eso siempre me ha intrigado. Aunque pasaba los veranos con mis abuelos y mi abuela tenía un terreno de cultivo de 2000 m² con maíz, repollo, remolacha, papas y tomates, y una extensa huerta con árboles de manzana, ciruelas, moras, etc., nunca tuve idea de cómo esos alimentos brotaban del suelo. Como adulta, y especialmente ahora que lo orgánico es tan popular, me he preguntado cómo hacían mis abuelos para cultivar. Así que empecé simplemente con una planta de tomates.

Justo hoy coseché mi primer tomate rojo maduro y jugoso. Sé que parece un eslogan comercial, ¡pero era fresco y sabroso! Cada mañana espero con ansias salir a regar los tomates. Me pregunto cuántos más van a madurar y pasar de estar verdes a naranja y de naranja a rojos. Me entusiasma ver cómo brotan de la planta nuevos tomates pequeñitos. Y siento mucha gratificación de saber que yo los he cultivado y los he ayudado a crecer. ¡Pensé que producir cultivos era más complicado que esto! Aprendí algo nuevo. Y me hace feliz.

Expectativa diaria: ¡Gracias a Dios es lunes!

Otra manera excelente de estimular tu felicidad con el poder de la expectativa es elegir una carrera laboral que te guste de verdad. Con el gran porcentaje de tiempo que consume el trabajo en la vida de las mujeres hoy, tener ansias por llegar al trabajo es magnífico. Considera esta situación de mi propia vida:

Pasé la última víspera de Año Nuevo en una playa de Miami. Disfruté alegremente cada minuto de mis doce días de vacaciones de Navidad en familia, con descanso, juegos y siestas al son de las olas del Atlántico que rompían sobre las costas del sur de la Florida. De hecho, no regresé hasta la noche de Año Nuevo. Apenas el avión tocó tierra en el aeropuerto de Atlanta empecé a recriminarme (bueno, a quejarme dentro de mí) y a pensar: “¿Por qué no cerré la oficina el 2 de enero también?”.

Aunque hubiera sido bueno tener un día intermedio para volver a entrar en ritmo, mi espíritu se sentía rejuvenecido y estaba entusiasmada por el nuevo año. Estaba lista para volver al trabajo. De modo que el 2 de enero me dirigí a la oficina. Apenas detuve el auto, mi asistente

me envió un mensaje de texto: *Bien... según el calendario, tienes el día libre hoy. Solo para avisarte.*

De haberlo sabido, me habría quedado en la cama. Pero estaba vestida (¡y nada menos que muy bien vestida!) y lista para empezar a trabajar. Así que salí del auto y entré a la oficina. Al mediodía, cuando mi padre me llamó por teléfono, relajado en la casa, porque tenía libre toda la semana, le conté la historia.

—¡Hoy tenía el día libre, pero me enteré cuando ya estaba aquí!

Su respuesta y la de otros fue la misma al contarles irónicamente mi dilema de ese día.

—¡Vaya! ¡Eso es tener pasión! ¡Es obvio que realmente te gusta lo que haces, de no ser así no estarías trabajando a pesar de tener el día libre!

¡Qué curioso! No lo había pensado de esa manera, pero es verdad. *Me gusta lo que hago.* Y estoy agradecida. Pero no siempre fue así. En un momento dado, me sentía infeliz con mi carrera anterior. Era buena para ese trabajo, pero no me apasionaba en absoluto. En 1999 tomé la decisión deliberada de buscar mi propósito y cumplirlo. A pesar de mis peores temores de no poder vivir de eso (que te paguen para “inspirar” a otros no forma parte de los 10 mejores empleos según la revista *Forbes*), decidí intentarlo. Mis peores temores no se hicieron realidad. Pero sí mis sueños. Para el año 2001, me estaba dedicando a esto a tiempo completo.

¿Estás trabajando en algo que te gusta? Si no, ¿por qué no preparas un plan para empezar a hacerlo? Hacer un sueño realidad comienza con este simple pensamiento: *Es posible.*

Al principio no tienes que saber exactamente cómo hacerlo realidad. Solo necesitas creer que es posible y empezar a moverte en la dirección correcta mientras te haces la clase de preguntas que te llevarán por ese nuevo camino. Toma la decisión de hacer lo que te gusta. Empieza de a poco. Empieza ahora mismo. Yo empecé a dedicarme a lo que me gustaba a medio tiempo mientras trabajaba en mi propia agencia de relaciones públicas. El camino no siempre fue fácil, pero valió totalmente la pena. No hay nada como levantarse en la mañana entusiasmada por el día que tienes por delante y saber que vas a influenciar positivamente la vida de alguien. Es divertido poder decir: “¡Gracias a Dios es lunes!”.

Saborea el momento cuando llegue

Esperar algo con ansias es saborear el futuro, pero hay dos maneras más de saborearlo que hará que valga mucho más la pena: saborear el momento cuando llegue y luego rememorarlo. Una vez que hayas generado expectativas por una experiencia, asegúrate de *disfrutar* realmente la experiencia. En nuestra cultura contenta con los mensajes de texto y saturada de medios sociales, existe una tentación que antes no existía: ¡la tentación de contarle a todo el mundo lo que estás a punto de hacer cuando estás a punto de hacerlo! Resiste esa tentación. Disfruta de lleno tu momento una vez que llegue. Atesóralo. Vívelo. Disfrútalo. Saboréalo. Este momento nunca se volverá a repetir.

Saborea el pasado una vez que el momento pasó

Cuando era niña y vivía en Panama City, Florida, esperaba con ansias y gran expectativa ir a jugar al patio posterior. No era un patio cualquiera. De alguna manera, tuvimos mucha suerte. Vivíamos en una base de las Fuerzas Aéreas y resultó ser que el fondo de nuestra casa daba al golfo de México. La vista era espectacular. De modo que, a los cinco o seis años de edad, uno de mis pasatiempos favoritos era sentarme en la mecedora del patio posterior y ver los delfines saltar y jugar alrededor de unos postes que estaban a unos 100 metros de la orilla. Mientras lo hacía, contaba la cantidad de delfines y las veces que saltaban. Me entusiasmaba ver cuando saltaban por completo por sobre los postes más que cuando se asomaban por sobre el agua. Era un verdadero deleite para mí ver cuando los delfines salían a jugar.

Apenas unos meses antes de cumplir siete años, mis padres me llevaron a la cocina y me explicaron que nos íbamos a mudar. Al principio no entendí realmente de qué se trataba; nunca se me había ocurrido que podríamos vivir en otro lugar que no fuera allí. Y no nos estábamos mudando de barrio, ni siquiera de ciudad. Nos estábamos mudando a otro país: Alemania del Oeste. Cuando se acercó el momento de mudarnos, indudablemente mi mente de una niña de seis años quería llevarse grabada para siempre la dicha que sentía al jugar en el patio posterior. De alguna manera, incluso a tan temprana edad, yo sabía cuán especial era. Recuerdo sentarme en la mecedora y repetir en mi mente el año y el lugar y tomar una fotografía mental de la bella vista que tenía frente a mí. Incluso ahora, décadas después,

puedo cerrar mis ojos y sentirme transportada a ese feliz momento en el tiempo.

Piensa en un momento específico de tu pasado cuando estabas llena de alegría. ¿Qué sucedía? ¿Cómo te sentías? ¿Quién estaba contigo? “Saborear el momento” es una manera extraordinaria de inducir emociones positivas. Hay tres momentos a saborear: el pasado, el presente y el futuro. Aunque la expectativa tiene que ver con saborear el futuro, cabe destacar que también puedes generar emociones positivas al saborear el momento que una vez esperaste con expectativa. Ya sea con una fotografía mental, una fotografía real o una conversación, pasa unos minutos rememorando un momento especial. Saborear el pasado es una manera de extender la alegría más allá del momento.

Expectativa positiva en lugar de expectativa negativa

En el contexto de la felicidad, la expectativa es positiva. Sin embargo, debemos reconocer que a veces la expectativa puede ser totalmente negativa. Puede producir ansiedad (negativa). Actualmente, raras veces me pongo nerviosa antes de impartir una conferencia. Pero cuando estoy nerviosa, siempre se debe a una cosa: pensar en la posibilidad de que la conferencia salga mal, que no pueda conectarme con los oyentes y que las personas que me convocaron terminen terriblemente desilusionadas. En realidad, eso nunca ha sucedido, pero, de alguna manera, me surge este pensamiento y de repente me inquieto. Uno de mis consejos favoritos viene del apóstol Pablo, cuando dijo: “No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias” (Fil. 4:6). Acostúmbrate a hacer esta pregunta: ¿Qué resultado *quiero*?

Cinco maneras simples de generar expectativa

1. Establece una meta.

Es imposible ser feliz sin metas. Ahora bien, tus metas no tienen que ser conquistar el mundo, pero tu vida necesita un objetivo: “Esta semana voy a correr un total de 15 kilómetros”, “El año que viene vamos a cumplir nuestro sueño de ir de vacaciones a París”, “En cinco años voy a estar completamente libre de deudas”. Establece metas importantes con un marco de tiempo razonable. Cierra los ojos e imagínate logrando esa meta.

2. Haz una lista de placeres simples.

Es más fácil estimular tu felicidad con la receta de la expectativa si no tienes que idear algo en el mismo momento. En cambio, dedica cinco minutos a hacer una lista de placeres simples. Incluso, podrías escribirlos en pequeños papelitos individuales y colocarlos en un frasco de expectativas. Saca uno cada vez que sea el momento de agregar algo nuevo a tu agenda.

3. Coméntaselo a alguien.

No mantengas tu expectativa en secreto. ¿Qué es aquello que más esperas? Coméntaselo a una amiga. Dile por qué es tan significativo para ti. Cuéntale qué vas a sentir cuando llegue el momento.

4. Súmale más alegría.

Cuando comienzas a hablar de algo que esperas con ansias, sucede algo divertido. Empiezas a pensar en la manera de hacer que ese momento sea aún más significativo. Puedes invitar a alguien a acompañarte. O tal vez puedas incorporar otras recetas para la felicidad con el fin de multiplicar el efecto. Por ejemplo, crea algo que te genere expectativa y que nunca has hecho (receta para la felicidad: la novedad) o sorprende a alguien necesitado con algo que realmente le sea de bendición. Disfruta su reacción (servicio). Sé creativa. Súmale más alegría.

5. Comienza a contar los días.

¿Recuerdas cuando eras niña y sabías exactamente cuántos días faltaban para que llegaran las vacaciones de verano y terminara la escuela? Gran parte de la diversión era la cuenta regresiva. Lo mismo sucede con el hecho de generar expectativa intencionadamente. Sé una niña y empieza a contar los días. Lleva la cuenta en la pizarra de tu oficina o tacha cada día que pase de un almanaque pegado en la refrigeradora o en el espejo del baño. Con cada día que pasa, el momento está más cerca.

¿Quién te genera expectativa?

Ya que estamos hablando de tener algo que te genere expectativa, ¿por qué no lo aplicas a tus relaciones? Idealmente, deberías rodearte de personas que tengas ansias por ver, ¡eso debería ser algo obvio! Para

saber si alguna de tus relaciones —amigos o tu pareja, por ejemplo— te da más energía o te consume la energía, debes considerar si realmente esperas con ansias estar con esa persona. Si quieres ser más feliz, ponte el objetivo de estar rodeada de personas que te generen “expectativa”. Si no es así, cabe preguntarse: “¿Cómo podemos enriquecer esta relación de tal modo que esperamos con ansias vernos uno al otro?”. Ya debes saber que algunas personas de tu entorno, simplemente no van a cambiar. Y eso podría significar que debes establecer algunos límites. Hay pocas cosas que afectan más nuestra felicidad que nuestras relaciones.

A menor expectativa, menor será tu ansiedad

Aunque parezca contrario a la lógica, tengo que mencionarlo. Es posible exagerar con esta receta para la felicidad. Cualquier fortaleza, cuando se usa exageradamente, se convierte en una debilidad. Si tienes la tendencia a exigirte demasiado, puede ser fácil ponerte expectativas que te provoquen más estrés y te hagan más mal que bien. De hecho, la expectativa también puede tener que ver con permitirte disminuir un poco tus propias exigencias. Quiero que asimiles este concepto por un momento. Piensa en aquello que más te exigis actualmente. Has puesto tanta expectativa en ello que es como un globo completamente lleno del aire de la expectativa. ¡Si lo inflas un poco más, reventará! Todo debe estar alineado en perfecto orden para que la expectativa se cumpla. ¡Ah! Y, además, puede ser que te fijes plazos de tiempo para nada flexibles. ¿Has pensado en eso?

Ahora bien, cierra tus ojos, respira hondo e imagínate que eres un poco más flexible con esa meta. Sigues queriendo que todo salga como lo deseas, pero rebaja tu exigencia de cómo deben ser las cosas. Reflexiona en las palabras de Jesús: “Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana” (Mt. 11:30).

Cuando nuestras expectativas sobre lo que debe suceder empiezan a alinearse con la perfecta voluntad de Dios para nuestra vida, ya no es una carga. El yugo es suave.

Las expectativas altas generan presión y aumentan la probabilidad de desilusionarnos. Ahora bien, no estoy diciendo que no deberías tener expectativas altas, pero debes elegir bien sobre qué tendrás expectativas altas. Si tienes expectativas altas sobre todas las cosas, también serán altas tus probabilidades de desilusionarte y estresarte. Si algunas de

esas expectativas tienen que ver con cosas no tan importantes, te has causado una desilusión y un estrés innecesarios. La meta es generar felicidad, no estrés.

¡Practica esta receta para la felicidad!

- Échale una mirada a tu agenda para la próxima semana. ¿Qué esperas con ansias? ¿Cómo puedes aumentar el deleite de esas actividades? Si no hay nada que te genere expectativa, ¿qué puedes crear y añadir a tu agenda?
- Haz una pausa. Cierra los ojos, respira hondo y ahora imagínate disfrutando de una actividad que esperas con ansias. Esto se llama saborearlo con antelación.
- Coméntale a alguien qué estás esperando con ansias. La expectativa no debe mantenerse en secreto. Expresar tu entusiasmo por lo que estás esperando con ansias —no importa cuán pequeño o grande sea— es clave para que esta receta dé buen resultado.
- Saborea el momento. Cuando llegue aquello que estás esperando, vívelo plenamente. No permitas que las distracciones te impidan disfrutarlo.
- Recuérдалo con cariño. Rememorar momentos felices del pasado es saborear el pasado. ¿Qué disfrutaste más? ¿Cómo te sentías? ¿Qué significaba para ti? Habla de ello. Y escríbelo en un diario personal. Escribir un diario personal es una excelente manera de reflexionar en los momentos felices importantes. Y, cada vez que quieras estimular una emoción positiva, ¡puedes repasar tu diario personal y saborearlo un poco más! O confecciona un álbum de recuerdos o fotos (¡virtual también funciona!) para rememorar tus momentos.
- Establece una meta nueva y significativa y describe cómo será para ti alcanzar esa meta.
- Haz una lista de placeres simples. Luego escoge uno para agregar a tu agenda hoy.

TEMA DE CONVERSACIÓN

¿Deberías tenerlo todo en la vida?

*Las altas expectativas y el estrés de
ser una mujer del siglo XXI*

Preguntas para iniciar el diálogo

- ¿Qué significa para ti “tenerlo todo”?
 - ¿Te sientes relegada en la vida, como si, de alguna manera, hubieras perdido el tren y estuvieras tratando de alcanzarlo? ¿En qué sentido?
 - ¿Qué necesitas para ser feliz en este momento, aunque no puedas tener todas las expectativas que forman parte de tu lista de “tenerlo todo”?
-

En algún momento, el mensaje para las mujeres ha pasado de “puedes tenerlo todo” a “*deberías* tenerlo todo”. Se ha convertido en una expectativa y es una situación de mucha presión. Puede que todo te vaya bien —estás criando a tus hijos y lo haces bien—, pero dejaste el trabajo para enfocarte en tu familia. Una madre de seis hijos me dijo: “Me siento relegada. Quería escribir un libro, pero no lo he hecho. No tengo casi ningún logro profesional”. Me senté a la mesa, frente a ella, confundida. Hacía veinte años que estaba casada y tenía un matrimonio exitoso y seis hijos respetuosos, sanos y felices. ¡Eso sí que es un logro! Y, sin embargo, ella sentía el peso de la expectativa de tenerlo todo... y todo al mismo tiempo. La mayoría de las mujeres de hoy cree que debe lograr:

- Una carrera exitosa
- Un esposo cariñoso y exitoso
- Hijos encantadores y adorables
- Una imagen impecable

- Prosperidad financiera
- Un hogar perfecto
- Felicidad

Con todos los avances que hubo en la segunda mitad del siglo pasado —desde opciones profesionales hasta métodos para el control de la natalidad y desde tratamientos para la fertilidad hasta la tecnología que pone al mundo al alcance de la mano— las opciones que tenemos son innumerables. La abundancia de opciones puede producir una clase de estrés que las mujeres de otras generaciones no tenían.

Es de suponer que “tenerlo todo” se refiere a tener todo lo que la mayoría de las mujeres tenía hace algunas décadas (matrimonio, familia), *más* las cosas que los hombres tenían que las mujeres no tenían (igualdad de oportunidades en la educación, los ingresos y las opciones profesionales). Mientras tanto, los hombres no estaban luchando para “tenerlo todo” (todo lo que ya tenían *más las responsabilidades de los hijos y el hogar*). Por lo tanto, cuando las puertas de la oportunidad fuera del hogar se abrieron para las mujeres, nosotras aliviarnos parte de la carga de los hombres. Sin embargo, la expectativa de que las mujeres serían las principales responsables de cuidar a los hijos y encargarse del hogar siguió igual. Por lo pronto, la expectativa del hombre como el único proveedor casi ha desaparecido; hoy día la norma es el doble ingreso familiar. Y algunos dirían que, mientras la mayoría de las mujeres aspira casarse y formar una familia, la presión de los hombres por casarse temprano en la vida ha disminuido.

Tal vez sea tiempo de dejar de preguntarnos: “¿Pueden las mujeres tenerlo todo?”. Ya sabemos la respuesta: *Sí, podemos*. Y, al parecer, algunas incluso hacen que parezca fácil, pero hazles algunas preguntas y te darás cuenta de que incluso ellas prefirieron redefinir qué es “tenerlo todo”. Si una mujer está casada y tiene hijos y una carrera exigente, es probable que tenga un esposo que la respalde y que uno o ambos a veces hayan tenido que relegar sus compromisos profesionales. O puede que tenga una niñera, padres o suegros que la ayudan con sus hijos. Si es soltera, quizás te diga que no quiso terminar soltera a los cuarenta o cincuenta años. Una encuesta a mujeres entre 41 y 55 años, que ganaban más de \$ 100.000 al año, reveló que el 40% no tenía hijos y solo el 14% había decidido quedar soltera a esas alturas de la vida.

Por lo tanto sí, podemos tenerlo todo, pero a menudo tenemos que pagar un precio que los hombres no tienen que pagar. Seamos realistas. Aunque la cantidad de hombres “amos de casa” se ha triplicado desde fines de la década de 1990, según la Oficina del Censo de Estados Unidos, todavía representan menos del 3% de los padres que se quedan en la casa. Los hombres exitosos son, simplemente, más propensos a tener el apoyo de una esposa dispuesta a asumir un rol tradicional que le permita a él prosperar en el trabajo sin las exigencias de ser el principal responsable de cuidar a los hijos y encargarse del hogar.

Estoy agradecida por nuestras antecesoras que lucharon por la igualdad de las mujeres. Todos merecemos la oportunidad de cumplir nuestro potencial y usar nuestros dones y talentos independientemente del género. A diferencia de nuestras madres y abuelas, la pregunta ya no es si tenemos la capacidad de tener éxito en cualquier campo de trabajo. Podemos tener éxito —y sobresalir— ya sea en el ámbito laboral o en el hogar. La gran pregunta es: ahora que puedes hacer *ambas* cosas, ahora que tienes tantas opciones que te permiten lograr casi todo lo que quieres en la vida... ¿qué es lo que realmente quieres? ¿Qué te haría verdaderamente feliz? Y, ¿cómo puedes planificar tu vida de tal manera que te sientas realizada y con verdadero propósito? Busca en lo profundo de tu ser tus propias respuestas. Nuestra cultura te ofrecerá muchas opciones. Cada mujer dará respuestas distintas. Ten en claro tus propias respuestas.