



**FELICIDAD:** Valorar el tiempo por encima del dinero te aporta más felicidad, según Harvard

## Descripción

Todos queremos tener tiempo para explorar nuestros deseos y necesidades más profundas pero lo cierto es que solemos quedarnos con él por conseguir dinero. Esto puede influir muy negativamente en tu propio bienestar ya que está demostrado que una de las claves para ser felices es mantener unas relaciones sociales sanas, algo que no podemos cultivar sin ese tiempo libre del que estamos hablando.

El psicólogo Dan Gilbert, profesor de la Universidad de Harvard, nos dice que valorar el tiempo sobre el dinero está asociado a mayores niveles de felicidad, sobre todo cuando para conseguir ese dinero son precisas amplias jornadas laborales, una de las principales causas de muertes derivadas del trabajo.

¿Por qué? Porque unas jornadas laborales muy extensas pueden provocar unos mayores niveles de estrés que, combinado con una falta de descanso, aumenta el riesgo de sufrir cardiopatías y accidentes cerebrovasculares, según un estudio publicado por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la OIT (Organización Internacional del Trabajo).

Según la consultora Price Waterhouse Coopers, los millennials (nacidos entre 1980 y 1995) por fin lo han entendido y prefieren disponer de más tiempo que tener un gran salario. Y es que reducir tu jornada laboral no sólo es importante para asegurar la conciliación, sino que estas generaciones entienden como igual de importante cuidar de uno mismo, de la pareja o de otras relaciones sociales.

Y es que el trabajo debe ser considerado como un medio para conseguir una estabilidad económica que asegure tu bienestar, pero no debería ser el fin ni la única fuente de bienestar de tu vida.  
Las personas felices socializan más, conocen gente nueva e invierten más tiempo con sus seres queridos, según los expertos.



Las personas felices eligen el tiempo libre sobre el dinero, siempre y cuando tengan suficiente como para vivir. /

Foto de Ben Weber en Unsplash.

## El dinero que necesitas para ser feliz

Pero no vamos a pecar de ingenuos.

El dinero también es necesario para ser feliz y aquellas personas nacidas en situaciones desfavorecidas tienen un hándicap para alcanzar la felicidad. Hay veces que no puedes elegir entre tiempo y dinero porque necesitas todo el tiempo para conseguir el dinero que te permita comer. Lamentablemente, esto sigue ocurriendo y en numerosos casos. Pero, ¿cuánto dinero necesitamos en realidad?

Según el

Estudio sobre Desarrollo Adulto que Harvard lleva desarrollando desde hace 84 años y cuyo objetivo es determinar qué hace felices a las personas, existen, en esencia, tres factores que nos dan la felicidad:

Salud, dinero y amor, como diría aquella antigua canción.

Por amor, entendemos las

relaciones sociales con miembros de nuestra familia, amigos y colegas de trabajo, que aportan un valor compartido y contrarrestan el estrés crónico.

La salud, por otro lado, solo es controlable en parte pero para mantenerla hay que adoptar hábitos saludables para prevenir en lo posible las enfermedades y dolores merman la felicidad.

Y en cuanto al dinero, que es lo que nos ocupa, sus conclusiones afirman que poseer una fortuna no te asegura ser más feliz. La cantidad que necesitas es aquella que te asegura un nivel básico de seguridad económica, que ellos calcularon en 72.000 dólares anuales para un estadounidense.

Seguro que pensarás: yo gano menos que eso y no soy infeliz. Ten en cuenta que ellos no cuentan con muchos servicios públicos como sí los hay en España y para tener una mínima atención sanitaria tienen que pagar seguros carísimos que, muchas veces, no llegan a cubrir con sus necesidades. De ahí que sus ingresos para tener un nivel básico de seguridad económica deban ser mayores a los nuestros.

### Fecha de creación

abril 2024