



“Los Micromundos de la Felicidad. Un método práctico para intentar ser más feliz”

Conrado Martínez Alcaraz, autor

Alberto García

Conrado Martínez Alcaraz acaba de publicar este libro. Se trata de un profesional que dirige equipos, marcas y estrategias durante su jornada laboral, y que descansa, estudiando y escribiendo sobre lo que de verdad mueve a las personas: la búsqueda de una vida más equilibrada, plena y feliz.

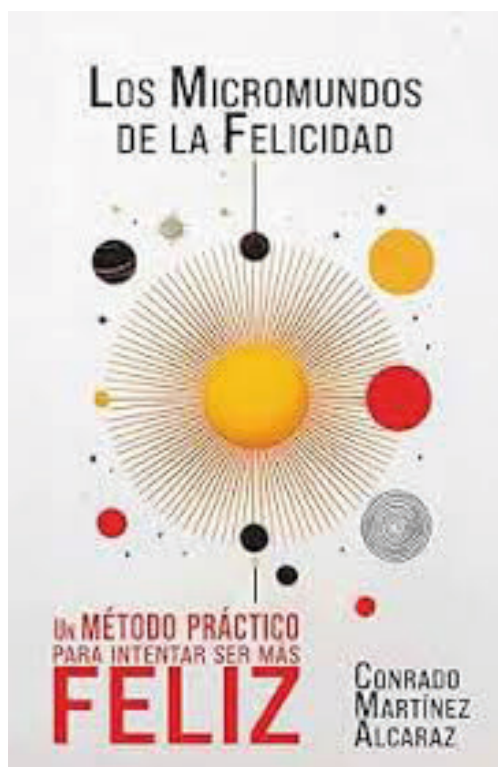
Conrado compagina su faceta de director de marketing -exigente, analítica y orientada a resultados- con su ‘hobby’ de ‘happiness trainer’, que le permite reflexionar con calma sobre temas como la felicidad, el autoconocimiento o el bienestar.

¿Podríamos decir que es director de marketing de profesión y explorador de la felicidad por vocación?

Sí, podría ser una manera de verlo, aunque la realidad es que el marketing y la comunicación también son mis pasiones. De hecho, yo empecé escribiendo sobre marketing y estrategia, algo que compaginaba con mi trabajo en Informa D&B y con dar clases en algunas escuelas de negocio. Lo que pasa es que soy muy inquieto y me gusta explorar y

aprender sobre diferentes materias, así que empecé por el neuromarketing, lo que me llevó a temas relacionados con la psicología, las relaciones humanas, la toma de decisiones, cómo vemos el mundo... y así poco a poco, llegué a la psicología positiva y la ciencia de la felicidad.

¿Cómo un director de marketing con dedicación plena en este mundo profesional llega a interesarse por estos temas y termina convirtiéndose en un happiness trainer?



Todos los fines de semana intento dedicar un par de horas a hacer cursos o ver videos sobre temas que me interesen en ese momento para aprender y abrir mis horizontes.

Pruebo de todo: desde programación en Python a inteligencia emocional. Muchas cosas relacionadas con el mundo del marketing, la comunicación, el management y la empresa, pero también otros temas diferentes como tecnología, IA, hábitos, soft skills y casi de todo. Así es como descubrí, primero, a Martin Seligman, uno de los principales referentes de la psicología positiva, y después a Tal Ben Shahar, profesor de Harvard, que tenía el récord de clase con más alumnos. De su mano descubrí la Happiness Studies Academy, y así en febrero de 2020 me matriculé en su formación online de 10 meses.

Las casualidades de la vida hicieron que un mes después nos encerraran a todos en nuestras casas y aquello que iba a ser una formación para mis ratos libres, se convirtió en mi principal afición durante 10 meses, profundizando al máximo en todo lo relacionado con la ciencia de la felicidad. Y así es como me convertí en un Happiness Trainer. Soy consciente que suena un poco friki, pero de verdad que, si lo conoces y profundizas un poco, te das cuenta de que tiene mucho más sentido del que puede parecer desde fuera.

De acuerdo, profundicemos un poco en la materia, ¿qué es la felicidad?

Se trata de una pregunta muy fácil de formular, pero muy difícil de responder. De hecho, se trata de una pregunta que la humanidad se lleva realizando desde los principios de la historia. Los griegos, los romanos, filosofías orientales, los filósofos actuales, y sin embargo no hay un acuerdo general sobre lo que de verdad significa. Me atrevería a decir que

puede haber tantas definiciones como personas. Es decir, que la felicidad puede ser diferente para cada individuo.

Bueno, pero después de haber dedicado tanto tiempo a su estudio, seguro que tiene alguna definición que le guste especialmente.

Podemos empezar con la definición clásica de “Eudaimonia” de Aristóteles: “El florecimiento del ser humano. Conseguir ser más feliz, sano y virtuoso. El objetivo final de todo ser humano”. Yo en mi libro distingo entre: momentos puntuales de diversión o felicidad, niveles de felicidad modular creciente y florecimiento trascendental, pero para no ponernos muy profundos podríamos usar la de Sonja Lyubomirsky: “Ser feliz en tu vida y con tu vida”. Y yendo un paso más allá de la definición, lo que la ciencia de la felicidad ha demostrado es que la felicidad no es un algo binario: se tiene o no se tiene, sino que se trata más bien de un camino o de un nivel. Siempre se puede subir o bajar de nivel de felicidad, por eso es importante saber qué te acerca de la felicidad y qué te aleja, para poder remar en la dirección adecuada.

Supongo que habla de esto en su libro, por favor háganos un breve resumen de lo que se explica al respecto en “Los Micromundos de la Felicidad”.

Después de leer y estudiar muchas teorías sobre la felicidad, tanto en el plano teórico, como en el práctico, en este libro intento plasmar mi propia teoría sobre cómo conseguir ser poco más feliz. Un método práctico y sencillo que cualquier persona pudiera aplicar en su vida.

Se empieza por entender el concepto de “micromundos” de la persona: aquellas partes importantes de tu vida que, si funcionan, todo va bien, pero que, si se quiebran, te desnivelan y te apartan de la felicidad. Lo que en mi mundo del marketing llamaríamos los “building blocks de la felicidad”. Lo normal es que muchos de estos micromundos sean comunes para la gran mayoría de las personas, pero todos tenemos unos más relevantes que otros. Se trata de identificarlos y entenderlos, para después agruparlos dentro de las 4 dimensiones del ser humano: física, mental, espiritual y social, y desde ahí, se puede empezar a trabajar para conseguir el equilibrio y la armonía necesarias para poder avanzar en la dirección adecuada.

¿En su libro hay un método para ser más feliz?

No creo que realmente se pueda hablar de método. Sí que aprovecho mi formación en comunicación, para buscar fórmulas sencillas que recordar, como por ejemplo la fórmula de las cuatro aes de la felicidad modular creciente:

Dimensión MENTAL	ACTITUD
Dimensión FÍSICA	ACTIVA
Dimensión ESPIRITUAL	ASCENDENTE
Dimensión SOCIAL	ABIERTA

Pero en realidad, mi libro sirve para: Entender qué es la felicidad, su importancia y los puntos clave a tener en cuenta. Identificar y equilibrar los micromundos de cada uno.

Profundizar en las cuatro dimensiones vitales de la persona. Aplicar una metodología para organizar y mejorar progresivamente tus micromundos.

Activar palancas para conseguir grandes resultados con pequeños esfuerzos.

Por último, el libro concluye con reflexiones sobre otros temas relacionados con la felicidad.

Esta visión de centrarse en la felicidad de uno mismo, ¿no podría ser calificada de demasiado individualista o hasta incluso egoísta?

No. Cualquier persona que lea “Los Micromundos de la Felicidad” saldrá con la conclusión totalmente contraria: el mayor predictor de la felicidad de una persona se encuentra en la calidad de las relaciones con las que cuenta.

Hay una primera receta que puede ser contraintuitiva, pero yo defiendo en este libro que no existe acto más egoísta que el compartir con otras personas. Hay conceptos como la “egogenerosidad”, generosidad que comienza por uno mismo o la necesidad de estar bien para poder compartir el bien con los demás, que podrían malinterpretarse, pero insisto: de las 4 dimensiones, una es la dimensión social y el correcto tratamiento de esta pasa por el cuidado del amor, los amigos, la sociedad y hasta incluso el planeta.

¿Cuál destacaría como el error más común a la hora de intentar ser más feliz?

Hay una investigación muy interesante de la psicóloga Iris Mousse, de la Universidad de Berkeley que explica que

“querer ser más feliz te puede hacer más infeliz. Si te focalizas explícitamente en el propósito de ser más feliz tienes altas posibilidades de encontrarte con el efecto contrario.” Por eso es tan relevante, la adecuada gestión de tus micromundos. Preocuparte por lo que de verdad importa y a través de su mejora, incrementar indirectamente tu nivel medio de felicidad.

Hay otros muchos errores que se podrían mencionar: gestión inadecuada del corto, medio y largo plazo. Es decir, sacrificar en exceso el momento actual en aras de un mejor futuro o el efecto contrario: centrarse en la recompensa inmediata, sacrificando las gratificaciones más relevantes a largo plazo.

También se podría hablar de quedarse en la reflexión, sin poner las cosas en práctica o buscar la felicidad a través de comprar cosas, en lugar de en vivir experiencias. En fin, hay muchas cosas que te pueden alejar sin darte cuenta de una mejor vida, por eso es tan importante dedicarle algo de tiempo a reflexionar sobre estos temas.

Quizás algunas de estas cuestiones puedan explicar que actualmente existan tantos profesionales de éxito que se sienten vacíos, quemados o desalineados.

No lo dude. En un mundo tan competitivo como el de la empresa, donde estamos rodeados de objetivos, incertidumbres, problemas de relación, estrés, etc., trabajar en el equilibrio personal, fomentar los hábitos adecuados y evitar las conductas perniciosas para la salud tienen más sentido que nunca.

De hecho, yo soy de los que defiende que el hombre (o mujer) del siglo XXI no tiene unos límites claramente definidos entre lo profesional o lo personal. Yo, por ejemplo, cuando me formo no sé si lo estoy haciendo, pensando en mi vertiente personal o profesional. Cuando invierto en mi felicidad estoy mejorando mi vida personal y profesional, pero también la de los que me rodean. Me viene a la cabeza Victor Kuipers y sus teorías sobre la importancia de la actitud: somos fuentes de energía y por eso hay que saber recargarnos para dar luz y alumbrar a nuestro alrededor.

¿Qué papel juegan sus 30 años de experiencia en marketing y estrategia empresarial en la redacción de este libro?

Sin duda, todo lo que he aprendido en mi mundo de marketing y comunicación me ayuda a la hora de entender y comunicar todo lo relacionado con la felicidad, y a la inversa: todo lo que aprendo relacionado con la felicidad me ayuda a mejorar en mi mundo de directivo del marketing. Por ejemplo, ahora soy un firme creyente del servant leadership, es decir, que el buen jefe es el que protege y ayuda a su equipo, pero esto nos llevaría a otra entrevista diferente.

Si sólo pudiera dejar un mensaje final al lector: ¿cuál sería?

No te preocupes por todo lo que puede ir mal y enfócate en cómo puedes conseguir hacer más cosas que te hagan disfrutar. ¡Haz el bien y no mires a quien! ■

