

## Los Hábitos como Factor de Felicidad o Infelicidad, Reflexiones

### *Habits as a Factor of Happiness or Unhappiness, Reflections*

**Dr. Juan Manuel Chávez Escobedo, Dr. Heriberto Gerardo Martínez De León  
& Dr. Raúl Dávila Garza**

**Resumen.** Los hábitos que desarrollamos las personas son poderosos aliados de nuestro desarrollo o bien son potenciadores de fracaso en nuestras vidas, en las diversas áreas de nuestro actuar como lo laboral, familiar, y social, en general manifestamos comportamientos que hablan de nuestras creencias y hábitos personales, ello puede influir en el desempeño laboral, en la sana convivencia y relaciones interpersonales del individuo, en este trabajo se promueve la reflexión a través del enfoque cualitativo sobre los hábitos como factor de felicidad, ya que una persona con hábitos positivos tiende a desarrollarse mejor en la vida.

**Palabras Clave.** Hábitos, Felicidad, Desempeño Laboral.

**Abstract.** The habits that we develop as people are powerful allies of our development or they are enhancers of failure in our lives, in the diverse areas of our acting as work, family, and social in general we manifest behaviors that speak of our beliefs and personal habits, this can influence in work performance, in healthy coexistence and interpersonal relationships of the individual, in this work the reflection is promoted through the qualitative approach on habits as a factor of happiness, since a person with positive habits tends to develop better in life.

**Key Words.** Habits, Happiness, Job Performance.

---

### Introducción

Los hábitos son patrones de comportamiento que se repiten de manera constante y automática, y pueden tener un impacto significativo en nuestra felicidad.

Los hábitos pueden influir en nuestra felicidad al afectar nuestra salud física y mental. Los hábitos saludables, como hacer ejercicio regularmente, comer con dieta equilibrada y dormir lo suficiente, pueden mejorar nuestra salud y bienestar general. Por otra parte, los hábitos poco saludables, como fumar, beber en exceso o pasar

demasiado tiempo frente a pantallas, pueden tener efectos negativos en nuestra salud y felicidad.

Además, los hábitos también pueden influir en nuestra felicidad al afectar nuestras relaciones con los demás. Los hábitos sociales positivos, como mantener una comunicación abierta y honesta con nuestros seres queridos, pueden fortalecer nuestras relaciones y mejorar nuestra felicidad. Los hábitos sociales negativos, como ser crítico o despectivo con los demás, pueden dañar nuestras relaciones y reducir nuestra felicidad.

Los hábitos pueden influir en nuestra felicidad al afectar nuestra mentalidad y actitud. Los hábitos de pensamiento positivo, como practicar la gratitud o el optimismo, pueden mejorar nuestra mentalidad y aumentar nuestra felicidad.

Los hábitos de pensamiento negativo, como rumiar sobre pensamientos negativos o realizar escenarios mentales de crisis, catástrofes o tensiones constantes, pueden reducir nuestra felicidad y bienestar, se puede desencadenar malestares orgánicos como cefaleas, dolor muscular entre otros.

Los hábitos positivos son entonces un factor que contribuye a la felicidad y bienestar de la persona y los hábitos negativos no contribuyen a la misma.

---

## **Metodología**

El enfoque es cualitativo con análisis reflexivo y revisión de literatura.

---

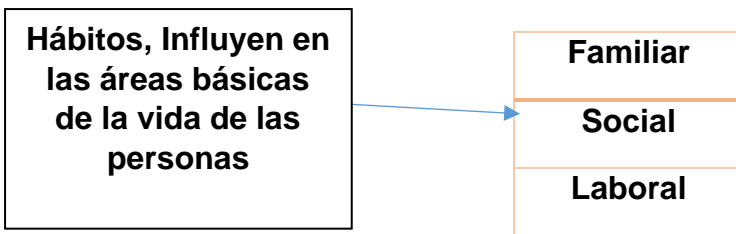
## Discusión

La gestión de la felicidad es un tópico de importancia en la sociedad actual. En un mundo donde el estrés y la presión para lograr el éxito son cada vez más comunes, es fundamental encontrar formas de gestionar nuestra felicidad y bienestar.

La felicidad es un concepto subjetivo que puede variar de persona a persona. Sin embargo, hay ciertos factores que pueden contribuir a nuestra felicidad, como la salud física y mental, las relaciones con los demás, el trabajo y el propósito en la vida.

Una de las claves para gestionar la felicidad es encontrar un equilibrio entre las diferentes áreas de nuestra vida. Esto significa priorizar nuestras necesidades y deseos, y encontrar formas de satisfacerlos de manera saludable y equilibrada.

Influencia de hábitos en las áreas básicas de la vida de las personas



Fuente: Elaboración Propia

Otra forma de gestionar la felicidad es practicar la gratitud y la positividad. Esto puede incluir cosas como escribir un diario de gratitud, practicar la meditación o simplemente tomar un momento cada día para reflexionar sobre las cosas buenas que han sucedido.

La conexión con los demás también es fundamental para nuestra felicidad. Esto puede incluir mantener relaciones saludables con amigos y familiares, unirse a grupos o clubes que compartan nuestros intereses, o simplemente tomar el tiempo para hablar con alguien nuevo cada día.

## **Hábitos de personas felices**

*Practicar la gratitud:* Las personas felices suelen ser agradecidos con la vida y con sus semejantes, muestran respeto por los demás, pueden llevar un diario de gratitud, escribiendo tres cosas que agradecen cada día o comparten sus gratitudes con amigos y familiares.

*Se cuidan físicamente:* Las personas felices suelen tener una rutina de ejercicio regular, comen saludablemente y duermen lo suficiente.

*Conectan con la naturaleza:* Las personas felices suelen pasar tiempo al aire libre, caminan en la naturaleza, practican jardinería o simplemente disfrutan de un paseo en el parque apreciando lo natural y con conciencia ambiental, promueven el cuidado al medio ambiente.

*Tienen una mentalidad positiva:* Las personas felices suelen enfocarse en lo positivo, practican la meditación o la visualización y se rodean de personas que las apoyan y motivan.

*Desarrollan habilidades y pasatiempos:* Las personas felices suelen tener hobbies y pasatiempos que les gustan, como pintar, tocar música, leer, cocinar, entre otros.

*Cultivan relaciones significativas:* Las personas felices suelen tener amigos y familiares cercanos, se comunican de manera efectiva y hacen tiempo para las personas que les importan.

*Practican la autocompasión:* Las personas felices suelen ser amables consigo mismas, se perdonan por sus errores y se tratan con la misma compasión que tratarían a un amigo.

*Se permiten disfrutar el momento:* Las personas felices suelen vivir en el presente, disfrutan de las pequeñas cosas de la vida y no se estresan demasiado por el pasado o el futuro.

*Tienen una actitud de crecimiento:* Las personas felices suelen estar dispuestas a aprender, crecer y mejorar, se enfrentan a los desafíos con entusiasmo y se recuperan rápidamente de los fracasos.

*Practican la generosidad:* Las personas felices suelen ser generosas con su tiempo, dinero y recursos, se ofrecen a ayudar a los demás y se sienten satisfechas al hacerlo.

Es conveniente mencionar que la felicidad debemos verla no solo como un fin, sino también como un camino y entonces podremos disfrutar el viaje.

### **Hábitos de personas infelices**

Cuando la gente no es feliz, es muy difícil estar y trabajar con ellos. La infelicidad ahuyenta a los demás y crea un círculo vicioso que impide conseguir todo lo que se es capaz de hacer.

La felicidad, en gran parte, depende de los hábitos (de pensamiento y de acción), por lo que es aconsejable vigilarlos para asegurarse de que no nos hacen caer en la infelicidad.

Ciertos hábitos tienden a empujarnos más a la infelicidad que otros. Aquí algunos:

#### *Esperar al futuro*

Pensar para uno mismo "seré feliz cuando..." es uno de los hábitos de infelicidad en los que es más fácil caer. Da igual el final de la frase (un ascenso, un aumento o una nueva relación sentimental) porque hace mucho hincapié en las circunstancias, y la mejoría de las circunstancias no se traduce automáticamente en felicidad. No hay que pasar el tiempo esperando a que pase algo que está comprobado que no afectará al estado de ánimo. En vez de eso, hay que centrarse en ser feliz en el presente porque no hay garantías de un futuro.

#### *Pasar mucho tiempo y esfuerzo adquiriendo cosas*

Las personas que viven en extrema pobreza experimentan un incremento de la felicidad cuando su situación financiera mejora, pero llega un momento que se detiene una vez que se superan ingresos que les permitan una vida digna. Hay una gran cantidad de investigaciones al respecto que demuestran que los objetos materiales no dan la felicidad. Cuando uno se acostumbra a perseguir cosas es probable que acabe siendo infeliz porque, además de la desilusión que se experimenta tras conseguirlas, se cae en la cuenta de que se han ganado a expensas de las cosas que de verdad pueden hacer feliz a una persona: los amigos, la familia y las aficiones.

#### *Quedarse en casa inamovible*

Cuando no se siente feliz, resulta tentador evitar estar con otras personas. Se trata de un grave error, porque socializar, aunque no se disfrute al cien por ciento, mejora el estado de ánimo. Todos tenemos días en los que nos gustaría quedarnos en la cama y no hablar con nadie, pero hay que entender que actuar así de forma habitual puede acabar destrozando tu estado de ánimo. Si somos capaces de identificar cuándo la infelicidad nos está haciendo ser antisociales y nos obligamos a salir y a relacionarnos, notaremos la diferencia inmediatamente.

#### *Caer en desmotivación y victimismo*

Las personas infelices tienden a pensar que la vida es difícil y está fuera de su control. En otras palabras, "la vida me va a dar palos y no puedo hacer nada para impedirlo". El problema está en que, con esa filosofía que fomenta la sensación de impotencia, es menos probable que las personas infelices intenten hacer algo para mejorar su situación. Aunque todo el mundo tenga derecho a sentirse deprimido de vez en cuando, es importante saber cuándo se está dejando que afecte a la forma de ver la vida. No eres la única persona a la que le pasan cosas malas y eres capaz de controlar tu futuro siempre y cuando estés dispuesto a actuar.

### *Caer en el pesimismo permanente*

Nada alimenta más a la infelicidad que el pesimismo. El problema de tener una actitud pesimista es que, además de afectar a tu estado de ánimo, se convierte en una profecía: si se espera que pasen cosas malas, lo más probable es que ocurran. Es difícil deshacerse de los pensamientos pesimistas si no te das cuenta de lo ilógicos que son. Oblígate a centrarte en los hechos y comprobarás que las cosas no van tan mal como crees.

### *Quejarse continuamente*

Al hablar constantemente sobre lo mal que van las cosas -o al pensarlo-, se reafirman las convicciones negativas. Hablar de las cosas que te molestan puede ayudarte a sentirte mejor, pero existe una delgada línea entre quejarse de manera terapéutica y quejarse para fomentar la infelicidad. Además de hacerte infeliz, quejarse ahuyenta a los demás.

### *Exagerar*

A todo el mundo le pasan cosas malas. La diferencia reside en que las personas felices las ven tal y como son -una decepción momentánea- y las personas infelices consideran que cualquier cosa negativa es una prueba más de que la vida las está castigando. Alguien feliz puede disgustarse si tiene un pequeño accidente de coche de camino al trabajo, pero no perderá la perspectiva: "¡Qué lío! Aunque podría haber sido peor". En cambio, alguien infeliz lo utilizará como prueba de que su día, su mes o incluso su vida entera están destinados al fracaso.

### *Dar la espalda a los problemas*

Las personas felices se responsabilizan de sus acciones: cuando cometen un error, lo asumen. Sin embargo, las personas infelices conciben los errores y los problemas como una amenaza, así que intentan ocultarlos. Y los problemas suelen crecer si

se ignoran. Cuanto más tiempo se pasa sin hacer nada, mayor es la sensación de que es imposible resolverlo, por lo que se volvería a caer en el victimismo.

### *No mejorar*

Como las personas infelices son pesimistas y sienten que no controlan su vida, tienden a sentarse a esperar a que la vida pase. En vez de ponerse metas, aprender y mejorar, lo único que hacen es vagar y preguntarse por qué las cosas no cambian.

### *Mantenerse a la moda*

La envidia y los celos son incompatibles con la felicidad, por lo que si te comparas constantemente con los demás, ha llegado el momento de parar. En una investigación, la mayoría de los individuos afirmaron que no tendrían ningún problema con ganar menos dinero si a todo el mundo le pasara lo mismo. Hay que tener cuidado con este tipo de ideas, porque pensar de esta manera no hace feliz a nadie. De hecho, lo más probable es que tenga el efecto contrario.

Los deseos son fundamentales para la formación de hábitos. “A través del condicionamiento, las personas comienzan a anhelar las recompensas asociadas con las señales, creando comportamientos automáticos basados en la gratificación anticipada. Este fenómeno explica hábitos poco saludables como el comer en exceso o fumar, donde los deseos anulan la conciencia de las consecuencias negativas.” (Duhigg, 2012).

## **El desempeño laboral en personas felices**

El desempeño laboral se refiere a la capacidad de un individuo para realizar sus tareas y responsabilidades de manera efectiva y eficiente. Sin embargo, hay un factor que puede influir significativamente en el desempeño laboral: la felicidad.

La felicidad es un estado emocional que se caracteriza por una sensación de satisfacción, alegría y bienestar. Cuando una persona es feliz, se siente más

motivada, energizada y enfocada, lo que puede tener un impacto positivo en su desempeño laboral.

La felicidad puede mejorar la motivación y la productividad. Cuando una persona se siente feliz, se siente más motivada para realizar sus tareas y responsabilidades, lo que puede llevar a una mayor productividad y eficiencia. Además, la felicidad puede reducir el estrés y la ansiedad, lo que puede mejorar la capacidad de una persona para concentrarse y tomar decisiones.

La felicidad puede mejorar la creatividad y la innovación. Cuando una persona se siente feliz, se siente más abierta a nuevas ideas y experiencias, lo que puede llevar a una mayor creatividad e innovación. Además, la felicidad puede mejorar la capacidad de una persona para trabajar en equipo y colaborar con otros, lo que puede ser fundamental para el éxito en muchos ámbitos profesionales.

La felicidad puede mejorar la salud y el bienestar. Cuando una persona se siente feliz, se siente más motivada para cuidar su salud y bienestar, lo que puede llevar a una mayor energía y resistencia. Además, la felicidad puede reducir el riesgo de enfermedades como la depresión y la ansiedad, lo que puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas.

---

## **Conclusiones**

Es importante destacar que los hábitos pueden ser cambiables. Con la práctica y la dedicación, podemos cultivar hábitos positivos y eliminar hábitos negativos. Esto requiere un esfuerzo consciente y deliberado, pero puede tener un impacto significativo en nuestra felicidad y bienestar.

“Los efectos de tus hábitos se multiplican en la medida en que los repites cada día” (Clear, 2018). Por ende la recomendación es generar acciones positivas que se conviertan en hábitos. Ahora bien la felicidad no es algo que se pueda lograr de la

noche a la mañana. Es un proceso que requiere tiempo, esfuerzo y dedicación. Sin embargo, con la práctica y la perseverancia, podemos aprender a gestionar nuestra felicidad y vivir una vida más plena, la felicidad es un factor fundamental para el desempeño laboral.

El desempeño laboral positivo requiere de ciertos elementos como la felicidad, la motivación, el liderazgo, trabajo en equipo, preparación constante, calidad entre otros.

La productividad, y la innovación pueden aumentar con empleados comprometidos y felices, esto contribuye a al bienestar de las organizaciones y de la sociedad en general.

---

## **Bibliografía**

Ariely, D. (2010). Las trampas de la mente: Cómo nuestros patrones de comportamiento pueden ser más predictivos de lo que pensamos. España: Ariel.

Clear, J. (2018). Hábitos atómicos: Un método comprobado para construir buenos hábitos y eliminar los malos. México: Paidós.

Covey, S. R. (2004). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: Un enfoque holístico para alcanzar el éxito. USA: Paidós.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Fluir: La psicología del bienestar. México: Kairós.

Duhigg, C. (2012). El poder de los hábitos: Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en el trabajo. USA: Debate.

Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual. Argentina: Javier Vergara.

Lyubomirsky, S. (2008). La ciencia de la felicidad: Un enfoque práctico para alcanzar la felicidad. España: Ariel.

Seligman, M. E. P. (2011). La auténtica felicidad: Un enfoque innovador para alcanzar la felicidad duradera. USA: Paidós.

---

### **Sobre los autores**

Juan Manuel Chávez Escobedo es Doctor en Administración y Políticas Públicas, Doctor en Educación, Maestro en Relaciones Industriales, Maestro en Gestión Organizacional Positiva, Maestro en Dirección de Instituciones Educativas, Licenciado en Administración, Ingeniero Comercial y Licenciado en Educación Media con Especialidad en Física y Química, cuenta con un Posdoctorado en Derecho. Es Maestro Investigador en FACPya, UANL.

Heriberto Gerardo Martínez De León es Doctor en Contaduría, Maestro en Administración de Empresas, Licenciado en Informática Administrativa. Es Maestro Investigador en FACPya, UANL.

Raúl Dávila Garza es Doctor en Administración y Liderazgo Educativo, Maestro en Administración de Empresas, Licenciado en Administración de Empresas. Es Maestro Investigador en FACPya, UANL.