

Felicidad: ¿misión imposible?

Laura García

La mayoría tenemos un trabajo, una familia, una buena vida... mejor, en muchos casos, que la que vivieron de nuestras madres y abuelas. Sin embargo, hay mujeres que son infelices.

La inmensa mayoría de las mujeres han logrado una libertad y autosuficiencia que, hace 30 ó 40 años, parecía imposible. Las antiguas aspiraciones femeninas, que podrían reducirse a ser una buena ama de casa o casarse "bien", han dejado paso a la lucha por llegar a lo más alto en todos los aspectos de sus vidas. De hecho, estudios y estadísticas han demostrado que el sexo femenino disfruta de la mejor situación de estabilidad y emancipación de los últimos años. Pero de estos análisis se desprende una conclusión no tan halagüeña: pese a estar en mejores condiciones que nunca, las mujeres son más infelices ahora que hace 40 años.



Autor: Carlos Hernández

Cambio de actitud

El mayor de los problemas es que **no quieren renunciar a nada**. Tener unos estudios, un buen trabajo, formar una familia... cumplir todas estas expectativas y destacar, movidas por el deseo de independencia, ha creado un sentimiento de infelicidad por no poder cumplir completamente con las perspectivas.

Éste es el tema de "La paradoja de la menguante felicidad femenina", un estudio realizado por **Betsey Stevenson** y **Justin Wolfers**, dos profesores de Economía de la Universidad de Pennsylvania (EE.UU.), en el que, utilizando la neuroeconomía (una mezcla entre psicología, economía y neurociencia), han analizado la evolución de la felicidad de las mujeres.

Para los autores del estudio, la situación es un auténtico rompecabezas. Las reformas sociales de las últimas décadas han favorecido la mejora de la situación de las mujeres, movilizandolos recursos económicos y oportunidades a su favor, y reduciendo, también, las diferencias entre sexos, tan evidentes hace años. Pero, a pesar de los adelantos logrados en todos estos aspectos, ¿por qué se consideran más infelices que lo que lo fueron sus madres o sus abuelas?

Según la psicóloga **Isabel Coch**, experta en psicología femenina, el punto fundamental para poder entender el por qué es un cambio en la forma de ver la vida. "**La actitud vital de las mujeres ha cambiado**. Han aprendido otras formas de relacionarse, tanto consigo mismas como con el mundo que las rodea", señala. En este punto, la psicóloga destaca el concepto de "**validez de identidad personal**", el grado en el que una persona es capaz de identificarse y conocerse a sí misma.

Esta validez de identidad, relativamente nueva para el sexo femenino, ha aumentado actualmente al ir desapareciendo la estructura social patriarcal de hace 30 ó 40 años, que las convertía en un personaje de menor relevancia en la sociedad. "Hoy en día, sin embargo, **nuestro conocimiento de nosotras mismas** nos lleva a señalar y verbalizar las disconformidades que antes estaban ahí, aunque permanecían ocultas por el papel secundario que tenían", matiza Coch. Aún así, esta independencia de lo masculino también ha tenido su parte negativa. Al poder compararse ahora con los hombres, la sociedad ha inflado demasiado las expectativas femeninas, haciendo que ellas se hayan vuelto más ansiosas e insatisfechas.

Un concepto muy amplio

Lo que es un hecho es que **las respuestas a los sondeos sobre la felicidad han cambiado**. La definición de este sentimiento ha ido variando a lo largo de los años, acorde con la evolución de los tiempos, convirtiéndose en un parámetro complicado de delimitar. "Hay quien la busca en lo material, o en el placer, o en los demás... aunque también hay quien la intenta hallar en su interior", explica Isabel Coch.

De este modo, la infelicidad, al igual que la felicidad, es un concepto muy amplio que puede afectar a las mujeres independientemente de la edad, nivel de formación, condición social... Varía en función de muchos factores, aunque los más influyentes son, según los estudios, la edad y la ocupación. Respecto a este último, el colectivo femenino que más infeliz se siente son las **amas de casa**. El estudio lo justifica por el hecho de haberse estancado en una situación, que a pesar de ser de su propia elección, no es realmente lo que desean. Por el contrario, las que a priori podrían mostrarse más infelices por tener que conciliar demasiadas responsabilidades, aunque tienen más estrés, se declaran más felices que el grupo anterior.

Esta realidad se ve reflejada en varias encuestas realizadas por el Centro de Investigaciones Sociológicas. Unos estudios que concluyen que cerca del **45% de las empresarias** se muestran bastante satisfechas con su vida, frente al **26% de las amas de casa** encuestadas.

Desconectar es la solución

Para poder dar una salida a esta complicada situación, los investigadores encargados de realizar el estudio estadounidense recomiendan a quienes se encuentran en esta tesitura **dedicar más tiempo a las actividades que realmente les gustan**. Así, podrán desconectar de las que las sumen en un estado de infelicidad. Disminuyendo el tiempo empleado en tareas desagradables, las posibilidades de ser feliz aumentan. Isabel Coch añade, además, que lo mejor es que sean sinceras consigo mismas para darse cuenta de si hay algo que no marcha bien en su interior. Aceptando el problema, se puede llegar a comprender que un malestar interior siempre tiene un porqué y que, en la mayoría de los casos, es posible una solución.

PLACERES COTIDIANOS

La comida ha alcanzado el primer puesto en la lista de placeres que más felices hacen a los españoles. El tiempo que pasamos con la familia, viajar, el chocolate y el sexo, también aparecen, en este mismo orden, en la enumeración.

El estudio, realizado a nivel mundial por una conocida marca de helados, en colaboración con la Universidad de Leicester, ha recogido los gustos de más de 8000 personas en nuestro país.

Por sexos, los resultados muestran que en España las mujeres disfrutan más que los hombres, mientras que la tendencia en el resto del mundo es la contraria: el varón goza más, generalmente.

Mientras **ellas** buscan y miman la relajación, **ellos** buscan la autorrealización

Para escribir un comentario pincha aquí

Firma * E-mail

Mensaje *

Dato obligatorio *

Enlaces relacionados

[Abaete](#)

[La editora: Laura Falcó](#)

[Metalízate](#)

[El rostro número doce del Calendario Larios es por primera vez una desconocida](#)



TOP 10
Lo mas visitado de mujerhoy.com |

LO QUE QUIERO ES...
Cartelera | Recetas de cocina | Divisas | Gadgets | Clasificados |

[Contacta con nosotros](#) | [Publicidad](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Mapa web](#)

vocento

bolsos juegos megan fox trucos **crisis** centro
comercial compras **tendencias** pretty woman
cintura perfumes lara croft catálogos moda abdomen
firme conciliación culos escribir en hoymujer
mareos guapa en forma anticonceptivos dietas
cocina horóscopo **maquillaje**

Copyright © Alianzas y Nuevos Negocios S.L. Madrid, 2009

Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes o reseñas con cualquier fin que exceda el personal incluyendo cualesquiera comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.