

**MUJER**  
**Magdalena Martín**

**Magdalena Martín,**  
diseñadora y emprendedora

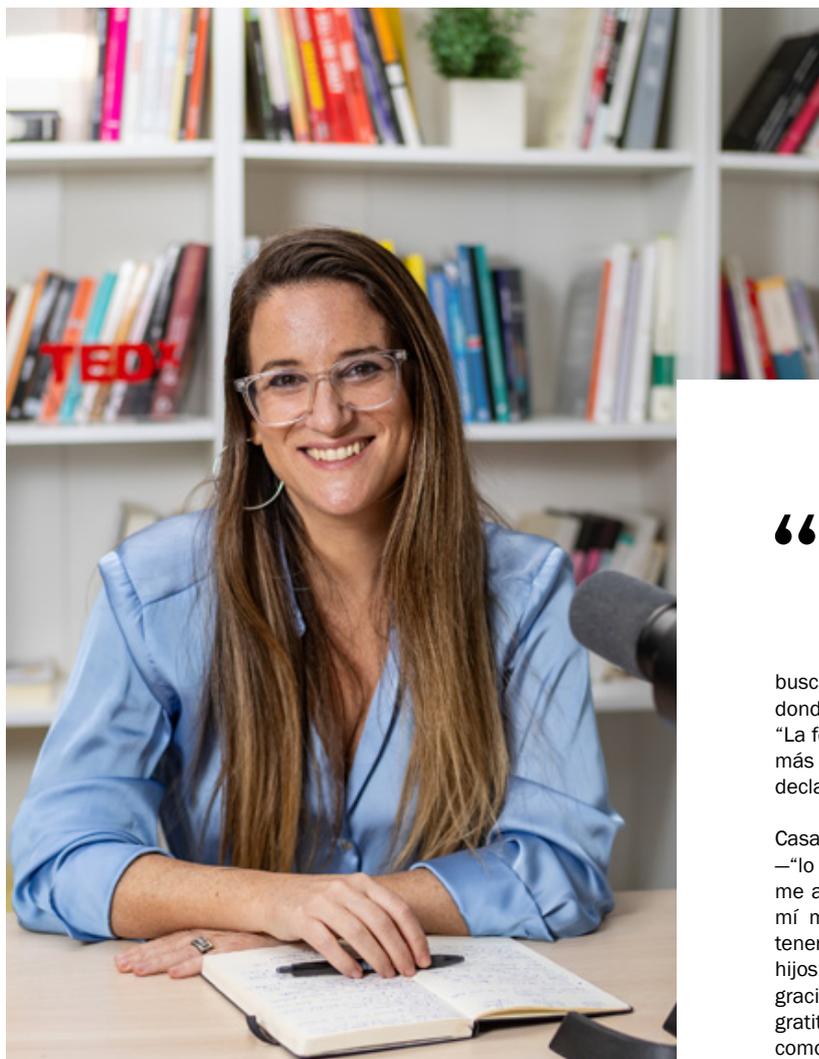
# VIVIR la vida

Después de que su empresa quebrara y tocara fondo, Magdalena se obsesionó con la ciencia de la felicidad. Su libro *(in)Felicidad* y el *podcast* homónimo son sus actuales banderas de lucha con las que busca democratizar todo lo aprendido. A través de su historia y apoyada en la neurociencia y en la psicología positiva, nos da herramientas para entender que la felicidad no depende de lo que tenemos, sino de cómo vivimos. “Aplicar lo que aprendí me permitió viajar más ligera de equipaje, encontrar significado en los momentos difíciles y disfrutar más profundamente los momentos buenos”. ¿Cómo ser feliz y no morir en el intento? En estas páginas.

Por Macarena Ríos R./ Fotografías  
Javiera Díaz de Valdés.







“ No me siento una gurú de nada”, dice de entrada una Magdalena de pantalones oscuros, blusa de seda y lentes de carey. Pero en esa negación hay algo genuino: una resistencia a las respuestas fáciles, a las fórmulas envasadas. Ella no enseña a buscar la felicidad; da pistas de cómo ser feliz donde menos se mira: en medio del derrumbe. “La felicidad se aprende y se entrena”, me dirá más adelante. Porque ser feliz es más que una declaración de intenciones. Mucho más.

Casada con el arquitecto Maximiliano Cuadra —“lo admiro profundamente, él me potencia, me apaña en todo, cree más en mí que yo en mí misma, es el mejor *partner* que pudiera tener”—, tiene disautonomía, un perro, tres hijos: Manuel, Gaspar y Elisa, y la palabra gracias tatuada en su muñeca izquierda. “La gratitud cambió tanto mi vida que me lo tatué como un recordatorio. Es mi ancla a tierra para recordar siempre lo que sí tengo”, explica.

Después de que su negocio, *Clicker*, quebrara y cayera en depresión, encontró refugio en la ciencia de la felicidad. Estudió, investigó, escribió, se entrenó. De esa transformación nacieron una charla TED, un libro —(*in*) *Felicidad*— y un *podcast*. En ese orden.

**¿Cómo te gustaría que te recordaran?**

Como una mujer resiliente que supo vivir la vida con lo bueno y con lo malo y con ganas de vivirla.

**¿Qué te centra?**

La gratitud. Después de todo lo que me pasó con la quiebra aprendí a ser agradecida. Todos los días anoto en un librito tres cosas que agradezco. Todos los días. Y nunca me ha faltado por lo que agradecer, aunque llevo meses en esto. Ahí me doy cuenta de lo afortunada que soy. Es una buena forma de no adaptarnos, de no dar las cosas por sentado. Ser agradecidos nos hace más felices.

**Si tuvieras que describir la felicidad en una sola frase, ¿cuál sería?**

Que tu vida valga la pena vivirla, con lo bueno y con lo malo.

“La gente confunde la felicidad con la alegría. Uno puede estar triste y, aun así, ser feliz. A pesar de los problemas podemos estar conectados, agradecidos y sacar aprendizajes de ellos, mirarlos en perspectiva”.

“

*La gente se siente sola, aunque estemos más hiperconectados que nunca. La soledad es la criptonita de la felicidad. Y no hablo de la soledad física, sino de la espiritual. Somos seres sociales y nos morimos si no lo somos”.*

Eso fue lo que hizo. Pero reconoce que le costó. Y mucho. “Quebrar es terrible, de las cosas más fuertes que he vivido desde que se murió mi papá. Te marcan financieramente y todavía es un tema tabú”.

**¿Cuál fue tu primer clic interno después de la quiebra?**

Un estudio de Harvard que leí mientras hacía scroll en Instagram. Decía que lo que más determina la felicidad no era el éxito ni el dinero, sino la calidad de las relaciones humanas. Entendí que lo había perdido todo, menos eso.

Le cayó la teja. El propósito de Clicker siempre había sido conectar a las personas a través de los regalos y ahí se dio cuenta de que ese propósito no había desaparecido junto con la empresa, sino que estaba más vivo que nunca.

“Fue un momento revelador. Entendí que no podía abandonar mi propósito. En un mundo lleno de soledad y desconexión, tenía que seguir ayudando a las personas a reconectar, a construir esos vínculos que, según la ciencia, son la clave de una vida plena. Me puse a estudiar la felicidad, sin saber que, al año siguiente, haría una charla TED ni que al otro año escribiría un libro. Esto me hizo darme cuenta de lo que sí tenía en vez de seguir pensando en todo lo que había perdido”.

**¿Qué aprendiste mientras escribías el libro?**

Que puedo hacer lo que sea.

**¿Qué hábitos tuviste que dejar para empezar a escucharte?**

Fue una lucha contra mi cabeza, pues tenía una cabeza rumiante que no paraba y que lo único que hacía era hablarme constantemente. Nuestra mente está preparada para sobrevivir y lo que hace es mandarte señales: “no te muevas”, “no cambies”, “mantente ahí”. Me di cuenta de que la única manera de ganarle a mi cabeza era agradecer, estar en modo presente (*mindfulness*), ser amable. Saborear los momentos de la vida nos ayuda a anclar nuestra mente en el presente y nos ayuda a acallar esa vozcita interna que no para de hablarnos.

**¿Qué creencia limitante fue la más difícil de soltar?**

Que no era psicóloga para escribir este libro, que no tenía la validación suficiente para hablar de felicidad. Hoy me estoy certificando con Tal Ben-Shahar, uno de los máximos referentes

del tema. Pero antes, solo tenía mi historia. Y aprendí que eso también vale.

“¿De qué sirve tenerlo todo si por dentro no soy capaz de disfrutar la vida con la gente que quiero?, ¿si no soy capaz de expresar lo que siento?, ¿si no soy capaz de ver lo lindo que tiene la vida?, ¿de disfrutar una cordillera nevada? Hay una frase que me encanta que dice: “si no eres hoy feliz con lo que tienes, tampoco lo serás mañana con lo que crees que te falta”.

**MINISTRA DE LA FELICIDAD**

Admiradora de la coach experta en desarrollo personal Mel Robbins, dice que la mitad de nuestra felicidad está escrita en nuestros genes, que el diez por ciento son las circunstancias y que el cuarenta por ciento restante —el más poderoso— está en nuestras manos.

También dice que el mejor consejo que le han dado es “lo que no se dice no se sabe”. “Ese fue un consejo que me dieron cuando me casé. No esperes que el otro te entienda y que te lea la mente, di lo que te pasa, di lo que sientes, porque lo que no se dice, no se sabe. Yo esa regla la aplico en todo. No asumas nada, pregunta”.

**¿Somos felices los chilenos?**

En el último World Happiness Report bajamos diez puestos hasta situarnos en el 45 del ranking mundial. ¿Y sabes que nos hizo bajar? Las relaciones con otras personas. La gente se siente sola, aunque estemos más hiperconectados que nunca.

**¿Qué políticas públicas implementarías?**

Me encantaría ser algún día Ministra de la Felicidad. Haría lo que se hizo en Inglaterra con el censo y sumaría cuatro preguntas en torno a la felicidad, geolocalizaría las respuestas para ver las zonas que estén peor y me enfocaría en ellas. No necesariamente son las más pobres, ojo. Promovería, junto con las municipalidades, todas las actividades sociales que congregan gente, clubes, deporte, talleres. E incentivaría



“

*La felicidad no es una maratón de alegría, es un equilibrio entre el placer, el propósito y la aceptación de la vida tal como es. Puedes ser feliz en los momentos de calma, en los días grises, y mientras enfrentas un desafío”.*

el voluntariado. Acá la estrategia es que las personas se unan. La soledad es la criptonita de la felicidad. Y no hablo de la soledad física, sino de la espiritual. Somos seres sociales y nos morimos si no lo somos.

**Si tu yo del pasado te escuchara hoy, ¿qué le dirías?**

Que ninguna decisión en la vida es tan radical. Que no se te vaya la vida en ello, que no se te vaya la vida en un error, porque se te va a ir muchas veces y es mucho más importante aprender a vivir en el presente, así es que disfruta el camino. Puedes decidir qué iluminar en tu vida, como un foco en un teatro.

**¿Qué te mueve?**

Quiero democratizar esta información, que llegue a la mayor cantidad de gente posible. A mí me cambió tanto la vida y me abrió tanto los ojos que lo único que quiero es que el resto aprenda a ser feliz para que no les pase la vida por encima.

**¿Qué te hace feliz hoy?**

Mi familia, mis amigos. Disfruto mucho estar con la gente que quiero, disfruto dormir, amo leer, congregar, invitar a mi casa, juntar experiencias, bañarnos en la piscina de noche. Me gusta vivir la vida a concho. Tenemos una mala concepción de la felicidad, la sociedad en la

que vivimos nos enseña a buscarla, cuando en verdad no hay que hacerlo porque está dentro de nosotros.

Una de las herramientas de las que habla en su libro para aprender a ser felices, además de la gratitud, son los llamados recordatorios visuales o *vision board*, “que muestran dónde quieres estar en el mediano y corto plazo”. Toma su celular y me enseña uno que hizo el año en que quebró, el 2023, sin saber nada de lo que vendría. La pantalla muestra un collage con diversas fotos: una biblioteca, un micrófono, viajes, familia y un escenario con las letras Charlas TED de fondo. “No tenía idea de cómo lo iba a hacer, pero cuando uno empieza a visualizar estas cosas, te pones más atenta a las señales”.

**¿Volverías a emprender?**

Estoy emprendiendo en otro formato, esta vez en la industria del cuidado personal. A veces me cuestiono si dirán que estoy haciendo negocio a costa de la felicidad de las personas y la verdad es que no me importa. Estoy tratando de ganarme la vida haciendo felices a otras personas y me siento profundamente orgullosa de eso. Próximamente voy a lanzar cursos *on-demand* y, a futuro, quiero hacer retiros transformadores.

Hace una pausa. Pequeña, pequeñísima. “Si nuestra vida fuera un escenario, con lo bueno y con lo malo, y tengo un solo foco, ¿qué elijo iluminar?”. **T**

@manemartin