



CURSO DE LA FELICIDAD EN YALE

LECCIONES DE **BUENA VIDA** EN TIEMPOS DIFÍCILES

“La psicología y la buena vida”, el curso que rompió récords en la Universidad de Yale volvió estar disponible gratuitamente online. Lo que aprendieron los más de tres millones de estudiantes que lleva a la fecha parece simple, pero parece conviene aprenderlo.

MOLLY OSWAKS, *The New York Times*

La clase de felicidad de Yale, conocida formalmente como “Psyc 157: Psicología y la buena vida”, es una de las más populares en los 320 años de historia de la universidad. Esta asignatura solo se impartió en persona una vez, durante el semestre de primavera de 2018, como un curso de conferencias para 1.200 personas que abarrotaron el espacio más grande del campus. Su objetivo: enseñar cómo ser feliz.

En marzo de ese año, además fue puesta a disposición del público “la ciencia del bienestar”, una versión *online* del curso gratuita, que se extendió de diez semanas a través de Coursera —proveedor estadounidense de cursos en línea abiertos masivos— que se hizo popular al instante y atrajo cientos de miles de alumnos. Dos años después, en marzo de 2020, cuando comenzaron los confinamientos en Estados Unidos y el mundo, las matrículas se dispararon. Hasta la fecha, según el sitio web, se han inscrito más de 3,3 millones de personas.

“Octuplicamos el número de personas que toman la clase”, dice la creadora del curso Laurie Santos, profesora de psicología en Yale y directora de Silliman College, en la misma universidad, sobre la popularidad del curso durante la pandemia y agrega: “Todos saben lo que deben hacer para proteger su salud física: lavarse las manos, mantener una sana distancia y usar mascarillas. Pero la gente no sabía bien qué hacer para proteger su salud mental”.

ESTUDIOS EN LÍNEA

El plan de estudios de Coursera, que fue adaptado del que usó Laurie Santos para sus clases en Yale, les pide a los estudiantes que —entre otras cosas— hagan un registro de sus patrones de sueño, tengan un diario de gratitud, realicen actos aleatorios de bondad y tomen nota de si con el tiempo estos comportamientos se correlacionan con un cambio positivo en su humor en general.

Gretchen McIntire tiene 34 años, es auxiliar sanitaria a domicilio en Massachusetts y está estudiando la licenciatura en Psicología a través de un programa en línea de la Universidad Southern New Hampshire. En su

tiempo libre durante el confinamiento en agosto decidió inscribirse la clase. Ahora dice que le “cambió la vida”.

Fue el aspecto práctico del plan de estudios de Coursera lo que atrajo a Gretchen McIntire, quien a los 23 años supo que tenía el síndrome de Asperger. Siempre fue noctámbula y había tenido dificultades para dormir y respetar los horarios. “A veces es difícil imponerte estos límites y decir: ‘Sé que este libro es muy emocionante, pero puede esperar a mañana, dormir es más importante’”, comenta y además reflexiona: “Eso es la disciplina, ¿cierto? Pero nunca lo había hecho de esa manera, como: ‘Te va a hacer más feliz, no es solo que sea bueno para ti; de verdad te va a hacer más feliz’”.

Tracy Morgan, supervisora de programación en el Complejo de Recreación Bob Snodgrass en High River, Alberta, Canadá, se inscribió a la clase en junio pasado mientras estaba en confinamiento con sus hijos y marido. Explica sus motivaciones: “No hay razón por la que no deba ser feliz. Tengo un matrimonio maravilloso. Tengo dos hijos. Tengo un buen empleo y una casa linda. Pero nunca lograba encontrar la felicidad”.

Desde que tomó el curso, Tracy Morgan, de 52 años, se ha comprometido a hacer tres cosas todos los días: una rutina de yoga durante una hora, salir a caminar al aire libre sin importar cuánto frío haga en Alberta y escribir de tres a cinco entradas en su diario de la gratitud antes de ir a dormir. Eso, dice, ha sido fundamental: “Cuando empiezas a escribir esas cosas al final del día, solo piensas en ellas en esos momentos, pero en cuanto lo vuelves parte de tu rutina, empiezas a pensar en ellas todo el día”.

LAS LECCIONES

Son numerosos los estudios que muestran que encontrar razones para sentir gratitud puede aumentar el bienestar en general.

Ewa Szypula, de 37 años, catedrática de estudios francófonos en la Universidad de Nottingham en el Reino Unido, dice que había estado interesada en las técnicas de autoayuda desde que estudiaba el doctorado hace unos años. “En algún momento del segundo o tercer año, sí te sientes un poco desgastada y necesitas estrategias para lidiar con eso”, explica.

Dice que una revisión de los contenidos del curso de felicidad de Laurie Santos la impresionó. Se trataba de una encuesta a 632 estadounidenses en las que los participantes debían predecir cuán felices serían si les daban 5 dólares para gastarlos en ellos mismos en comparación de si se los daban para gastarlos en alguien más. En el estudio, la gente predijo que sería más feliz si podía quedarse con el dinero. Pero los participantes reportaron de manera consistente que gastar el dinero en alguien más les había dado mayor satisfacción.

Ewa Szypula tuvo la oportunidad de combinar esta sabiduría recién adquirida con un experimento práctico que llevó a cabo en el cumpleaños de su hermana. En lugar de quedarse con un vestido costoso que había comprado, se lo dio a su hermana. “Sigo sintiendo esa



Laurie Santos, creadora del curso en Yale, a la izquierda, habla con unos estudiantes después de una sesión de su clase.

El curso pide —entre otras cosas— registrar patrones de sueño, un diario de gratitud y realizar actos aleatorios de bondad.

felicidad unos meses después”, comenta.

Pero no todos los estudiantes que han tomado el curso sintieron un cambio transformador. Matt Nadel, de 21 años de edad y en el último año de sus estudios universitarios en Yale, fue uno de los 1.200 estudiantes que tomaron la clase presencial en 2018. A Nadel le costó trabajo acostumbrarse a las exigencias de Yale cuando entró a la universidad en el otoño de 2017.

“Estaba estresado y no sabía bien cómo manejarlo”, comenta. Cuando tomó el curso de Laurie Santos se sintió decepcionado de que la clase fuera una especie de resumen de los consejos buenos, pero obvios, que te da tu abuela: Duerme bien, toma agua, haz lo mejor que puedas.

“Ya sabía que dormir es bueno. Sabía que para la felicidad a largo plazo mis calificaciones no importaban, que no iba a ser una persona más feliz y mejor si tenía buenas notas”, dice. “¿La clase impactó mi vida de una manera tangible y a largo plazo? La respuesta es no”.

Si bien la clase no fue transformadora para él, Nadel reconoce que ahora es más expresivo cuando siente gratitud. “Lo cual es genial. Pero eso es todo”.

Kezie Nwachukwu, de 22 años, también tomó la clase en Yale. A él tampoco le pareció revolucionaria, según dijo, pero sí ha logrado encontrar algo valioso en el programa. Nwachukwu, quien se identifica como cristiano, dice que lo más significativo que aprendió es sobre la importancia de la fe y la comunidad para la felicidad.

“Creo que tenía dificultades para conciliarme con mi religión e interrogarla en términos intelectuales. También para reconocer que simplemente me gusta mucho estar con esta comunidad que yo creo que me convirtió en la persona que soy”.

¿Transformadora? Su respuesta es no. Pero comenta que sin duda lo hizo sentirse más positivo respecto a su vida. Kezie Nwachukwu reflexiona: “La clase me ayudó a ser más seguro y estar cómodo con mis creencias religiosas preexistentes”. ■