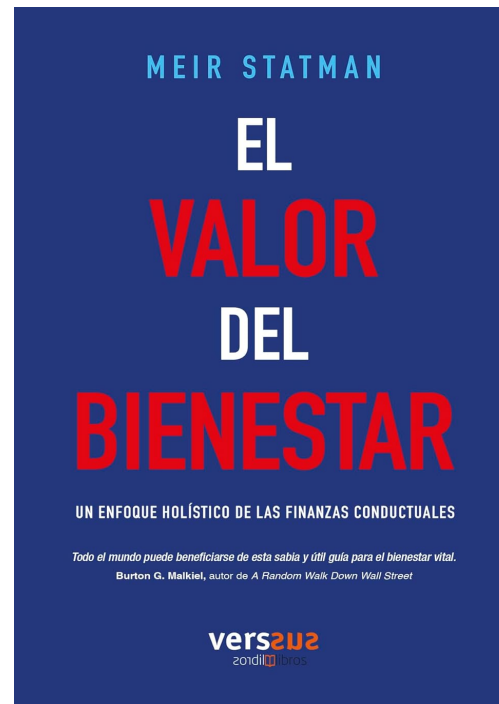


LIBRO

► El valor del bienestar. Meir Statman



PROPÓSITO

► Un libro útil

“El libro de Meir Statman es un extenso repaso de los numerosos factores que afectan a nuestro bienestar, enfocados generalmente, pero no en todos los casos, desde el punto de vista financiero. Con sus numerosos ejemplos resulta muy útil para mejorar algunos aspectos de nuestra vida”.

Francisco García Paramés

IDEA CLAVE

- ▶ Algo más grande que nosotros

Las personas que disfrutan de un bienestar notable están de acuerdo con afirmaciones como “entiendo el significado de mi vida”, “he descubierto un propósito de vida satisfactorio” y “tengo algo que aportar a la sociedad”.

IDEA CLAVE

► Bienestar financiero

El alto bienestar financiero percibido, medido por un bajo estrés sobre finanzas presentes y una alta seguridad sobre las finanzas futuras, es un predictor clave del bienestar en la vida, comparable a los efectos combinados de una alta satisfacción laboral, buena salud física y sólidas relaciones de apoyo.

IDEA CLAVE

► Cuatro tipos de capital

El bienestar vital se sostiene en cuatro tipos de capital: financiero, social, cultural y personal.

IDEA CLAVE

► Emociones

La inteligencia emocional, la capacidad de reconocer y gestionar nuestras propias emociones y comprender e influir en las emociones de los demás se asocia con un alto bienestar.

IDEA CLAVE

► La realidad

Un día, seremos capaces de apreciar simplemente lo que está frente a nosotros. El café, el té, Londres, la pequeña lente de calidez sobre la mesa. Un día, esto será suficiente.

IDEA CLAVE

► Amistad

La amabilidad, la generosidad y la gratitud unen a los amigos y a las parejas, mejorando notablemente su bienestar. Hacer amigos de adulto requiere iniciativa. Pasar tiempo con amigos y participar con ellos en actividades agradables aumenta el bienestar. Formar amistades y mantenerlas contribuye al bienestar al satisfacer una necesidad humana primordial de interacción social.

IDEA CLAVE

► Soledad

La soledad mata, y en el siglo XXI, desde cualquier punto de vista razonable, la soledad se ha convertido en una epidemia.

IDEA CLAVE

► Relación humana verdadera

La expansión de Facebook en las universidades disminuyó la salud mental de los estudiantes por fomentar las comparaciones sociales desfavorables. Internet de alta velocidad ha provocado un uso adictivo, reduciendo el tiempo dedicado a dormir, estudiar, leer y relacionarse verdaderamente con familiares y amigos.

IDEA CLAVE

► Salud

La salud es la riqueza más importante que existe. La salud, tanto física como mental, es crucial para el bienestar.

IDEA CLAVE

► Trabajo

Conseguimos satisfacción utilitaria de nuestro trabajo en ingresos, y también beneficios expresivos y emocionales en identidad, significado, comunidad, dignidad y orgullo.

IDEA CLAVE

► Confianza

Las condiciones laborales que ayudan a prevenir el agotamiento profesional incluyen tratar a los colegas como amigos e inspirarse mutuamente con respeto, gratitud, confianza e integridad.

IDEA CLAVE

► Agenda llena

En Estados Unidos, el ajetreo constante, la agenda llena y la falta de tiempo libre connotan un alto estatus social, impulsado por la percepción de que una persona ocupada es competente, ambiciosa y demandada en el mercado laboral.

CONCLUSIÓN

► La comunidad que nos falta

La gente anhela la comunidad. No somos islas; necesitamos a los otros. La comunidad real, nos permite existir como humanos a través del reconocimiento mutuo, la protección, la atención y el amor.