

- España
 - España
 - Elecciones Generales 2015
 - Elecciones Cataluña 2015
 - Madrid
 - Cataluña
 - Andalucía
 - Comunidad Valenciana
 - Galicia
 - País Vasco
 - Sociedad
 - Comunicación
- Opinión
 - Opinión
 - N. Cardero
 - A. Casado
 - C. Sánchez
 - J.A. Zarzalejos
 - Otros columnistas
 - El Confidente
- Cotizalia
 - Cotizalia
 - Economía
 - Empresas
 - Mercados
 - Vivienda
 - Cotizaciones
 - Índices
 - Ahorro
 - Fondos
- Mundo
 - Mundo
- Cultura
 - Cultura
 - Especial Premios Goya
 - Libros
 - Arte
 - Música
 - Cine
- Consumo
 - Consumo
- Deportes
 - Deportes
 - Liga BBVA
 - Más Fútbol
 - Baloncesto
 - Fórmula1
 - Motociclismo
 - Pádel
 - Rugby
- Teknautas
 - Teknautas
 - Gadgets
 - Apps

- Móviles
- Internet
- Emprendedores
- Ciencia
- ACyV
 - ACyV
 - Bienestar
 - Salud
 - Trabajo
 - Sexualidad
 - Psicología
 - Educación
- Multimedia
 - Multimedia
 - Álbumes
 - Vídeos
 - España is not Spain
 - El día en 24 fotos
- vanitatis
 - vanitatis

El Confidencial

▪

Descubriendo la última obsesión británica para ser feliz

Los británicos se han propuesto aprender a ser felices. Y son los daneses, campeones en felicidad, quienes marcan el camino. Visitamos una clase de 'hygge' en Londres para analizar las claves del éxito



Un padre con su hijo a hombros en la Feria Chatsworth Country, cerca de Bakewell, el 4 de septiembre de 2015 (Reuters).

Autor

Celia Maza. Londres
Contacta al autor

Tiempo de lectura 6 min
MÁS INFORMACIÓN

01.11.2015 – 17:40 H.

Leer más tarde

Los británicos se han propuesto aprender a ser felices. Y como punto de partida, han tomado el ejemplo de un país con fríos y oscuros inviernos, impuestos que representan casi el 50% del salario y una alta tasa en consumo de antidepresivos. Por si alguien se ha perdido, la clave está en 'hygge', un concepto 100% danés que está causando furor en el Reino Unido. Colegios, cafés, medios de comunicación... todo el mundo habla del "hyggelig time".

Dinamarca ha ganado en dos ocasiones el título de país más feliz del mundo desde que las Naciones Unidas comenzaron a publicar en 2013 el 'Informe sobre la felicidad'. Este año ha quedado tercero en el 'ranking'. Pero eso no ha hecho desviar la atención de los académicos. Los psicólogos, sociólogos y psiquiatras de todo el mundo intentan analizar cuáles son las claves del éxito. En el Reino Unido, el interés es si cabe aún mayor debido a la luz y el tiempo. Ante la misma escasez de sol, ¿por qué los británicos son más infelices que los daneses? De nuevo, la respuesta es 'hygge'.

El término en sí alude a la sensación de bienestar, a la creación de un ambiente agradable, donde uno se rodea de las personas que le hacen sentir a gusto. Pero en el Reino Unido se ha extendido desde a la decoración -ya hay papeles de pared 'hygge'- hasta al modo de educar a los hijos o los blogs. "Básicamente se trata de disfrutar de una situación confortable sin prisas", explica a El Confidencial Susanne Nilsson, profesora de danés en el Colegio Morley para adultos. Su curso, como no podía ser de otra manera, incluye la enseñanza de 'hygge'.

Antes de empezar la clase, enciende unas velas y pone las mesas formando un círculo. "Es para tener un ambiente más acogedor. Fuera ya empieza a anochecer pronto", comenta. "Las típicas escenas que se asocian a 'hygge' son gente con mantas frente a la chimenea tomando un café caliente. Pero cada uno que disfrute la vida a su manera. Yo no pretendo enseñar a ser feliz a la gente, en la clase enseñé el término lingüístico y explico el 'background' cultural asociado al mismo", añade.

Culturalmente, según Nilsson, de 37 años, los daneses saben disfrutar de las pequeñas cosas. "Es un estilo de vida. Cuando vine al Reino Unido hace 12 años, me llamó la atención lo difícil que resulta y el tiempo que lleva hacer cualquier trámite. El mecanismo del día a día es completamente diferente. Desde ir a la oficina de correos hasta pedir cualquier documento. Mucha burocracia para todo. Y es cierto que aquí hay muchas más ofertas para el ocio. Tienes miles de teatros, musicales... el problema es que no tienes tiempo libre para disfrutarlos", matiza.



Un hombre sostiene un batido durante una sesión diurna en el Ministry of Sound, Londres, el 11 de agosto de 2015. (Reuters)

Poco a poco empiezan a llegar los alumnos. Entre ellos está Liz, una joven de 26 años que está planteándose mudarse a Copenhague. "El país me llama la atención porque creo que puedes encontrar más fácilmente un balance. La jornada laboral es de menos horas y hay más vacaciones. Me interesa también mucho la igualdad de género en el mundo laboral", explica. "Y en cuanto al 'hygge', supongo que forma parte del momento de meditación que están viviendo ahora muchas ciudades. No pensar tanto en lo material. No estar insatisfecho siempre. Valorar lo que tienes. No frustrarte, en definitiva, por ver de nuevo la misma película en Navidad", apunta.

'Poco a poco fui entendiendo la filosofía del país. Aquí la gente es confiada y, sobre todo, se siente protegida por el sistema. Mientras que en Dinamarca las navidades son motivo de alegría, en el Reino Unido, se consideran uno de los momentos más estresantes del año. Es más, los británicos las sitúan al mismo nivel de estrés que los divorcios o las mudanzas.

Para la londinense Helen Russell, su primer invierno en Dinamarca fue en 2013. La periodista es autora del libro 'El año en que vivimos a lo danés: descubriendo los secretos del país más feliz del mundo'. "Al principio el cambio fue muy duro", confiesa a este diario. "Pero poco a poco fui entendiendo la filosofía de este país", aclara. "Aquí la gente es confiada y sobre todo se siente segura y protegida por el sistema. Por eso no les importa pagar tantos impuestos. Les compensa porque luego tienen muchos subsidios. Por otro lado, saben disfrutar de los suyos y saborear el momento. No se fustigan, por ejemplo, por el hecho de tomarse un trozo de tarta de chocolate. No hay privaciones forzadas. Lo que se intenta es ser amable contigo mismo y con los demás", matiza.

¿Por qué entonces tanto consumo de antidepresivos? "El frío extremo y la oscuridad son datos a tener en cuenta, pero incluso los antidepresivos son percibidos de otra manera. En el Reino Unido, la gente que tiene que ir al médico porque mentalmente se encuentra mal por lo general no lo cuenta. Incluso teme que le pueda afectar en el trabajo. Aquí se ve distinto. Te ayudan y te dan días sin problemas hasta que te recuperes. En el Reino Unido, se dedican muchas horas al trabajo. Genera mucha tensión. Aquí es distinto", añade.

En cuanto a la familia, Russell asegura que mientras los británicos no son tan aficionados a reunirse, "en Dinamarca, la familia forma parte de tu día a día". "En el Reino Unido las navidades agobian porque la gente no está acostumbrado a estar tanto tiempo con la familia. Aquí, sin embargo, es lo normal", matiza.

"He aprendido muchas cosas. Y está claro que cuando regrese a Londres aplicaré el 'hygge' a mi día a día", asegura. "Creo que poco a poco, los británicos y el resto del mundo se están dando cuenta de lo beneficioso que puede ser pasar un tiempo relajado, rodeado de los tuyos", apunta.



Participantes en el Congreso Mundial de Santa Claus durante el baño anual en la playa de Bellevue, norte de Copenhague. (Reuters)

"El factor más determinante de la felicidad"

En este sentido, el doctor Alex Kogan, del departamento de Psicología de la Universidad de Cambridge, asegura a El Confidencial: "Nuestras relaciones con los demás son quizás el factor más determinante de la felicidad". "Pasar tiempo con los amigos y la familia puede tener enormes beneficios para la gente. Esta es una razón por la cual Dinamarca puede tener niveles tan altos de felicidad", afirma.

"Aunque ciertamente la luz del sol y un buen clima en general colaboran, hay muchos otros factores que también ayudan a ser felices, como los sociales y culturales. Y no hay que olvidar que Dinamarca es una de las sociedades más igualitarias del mundo", matiza.

Según Kogan, las sociedades están cada vez más interesadas en la comprensión de cómo podemos aumentar la felicidad y el bienestar. "En los últimos cinco años, a nivel político, la ONU ha puesto énfasis en que el bienestar es un indicador clave para el éxito social. Y esto está repercutiendo también a nivel individual. Cada vez más, la gente quiere encontrar caminos hacia la felicidad y busca por todas partes buenas ideas. Considero que la popularidad del 'hygge' se encuadra en este fenómeno", concluye.