

RESUMEN COMPLETO

Este libro nos impulsa a cuestionar que la felicidad no es solo un sentimiento fugaz, sino un recurso de alto rendimiento que potencia nuestra salud, nuestro trabajo y nuestras relaciones humanas. ¿Cómo podemos ser realmente felices en un mundo acelerado?

David Fischman es un escritor, columnista y consultor internacional nacido en Perú en 1958. Es miembro fundador de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC) y ha dedicado años a la investigación sobre liderazgo, recursos humanos y desarrollo personal. Sus libros – como *El secreto de las siete semillas* – han influido en miles de lectores en América Latina, Norteamérica y España.

Su formación incluye Ingeniería Civil (Georgia Institute of Technology) y una Maestría en Administración de Empresas (Boston University), lo que le permite combinar rigor académico con insights prácticos en temas de felicidad y éxito.

Capítulo I – Introducción: lo que todos buscan y pocos encuentran

Desde la primera página, Fischman nos plantea la pregunta esencial: ¿Cuánto tiempo de tu vida has estado realmente feliz? El libro señala que comprender la felicidad es reconocer que no está al final de un trayecto, sino presente en cada paso de nuestra vida.

Capítulo II – Comprendiendo la Felicidad

Aquí se presentan factores clave que influyen en nuestra felicidad:

La genética representa alrededor del 50% de nuestro nivel de felicidad.

Las circunstancias solo el 10%.

La voluntad personal el 40%, el segmento más importante que podemos influenciar.

Fischman utiliza la metáfora del globo aerostático, donde las emociones positivas son el aire caliente que nos eleva, y las negativas son las pesas que nos hunden. Aprender a maximizar ese 40% que depende de nosotros es esencial para ser felices.

Capítulo III – Emociones Positivas

Este capítulo explora cómo cultivar emociones como gratitud, servicio, humor y saborear placeres simples:

La gratitud transforma nuestra atención hacia lo que tenemos.

El acto de servir a otros nos da alegría duradera.

El humor y la actividad física son herramientas científicas para elevar nuestro bienestar emocional.

Este segmento nos enseña que la felicidad tangible empieza con pequeños hábitos diarios.

Capítulo IV – Sociabilidad y Matrimonio

Fischman profundiza en la idea de que no estamos solos en la vida. Las relaciones humanas – amistades profundas, conexiones significativas y, para muchos, el matrimonio – son pilares fundamentales para ser verdaderamente felices.

La calidad de nuestras relaciones influye directamente en nuestro bienestar psicológico y emocional.

Capítulo V – Trascendencia

La felicidad no solo se trata de emociones agradables, sino de propósito.

Este capítulo invita a descubrir metas grandes: contribuir, dejar huella, trabajar por algo que nos trascienda.

Fischman nos recuerda que la felicidad plena está en alinear nuestros valores con nuestras acciones diarias, no solo en cumplir metas profesionales o materiales.

Capítulo VI – Acción con Pasión

Aquí se explora cómo descubrir nuestras fortalezas y ponerlas en acción.

La felicidad se alimenta cuando hacemos lo que nos apasiona. Fischman enfatiza el valor de practicar nuestras capacidades únicas, gestionar nuestras debilidades y construir una vida laboral y personal que nos inspire a levantarnos cada mañana.

Capítulo VII – Religión y Espiritualidad

La espiritualidad, según el autor, es un componente poderoso de la felicidad porque nos da sentido, calma mental y conexión con algo más grande que nosotros mismos. Fischman distingue la espiritualidad de la religión formal, aunque reconoce que ambas pueden aportar recursos internos para la felicidad.

En resumen, La alta rentabilidad de la felicidad nos enseña que ser feliz es una decisión consciente y un proceso continuo, no una meta final. La felicidad no se compra, se cultiva. Cultivar emociones positivas, relaciones humanas profundas, propósito claro y acciones apasionadas transforma no solo nuestra satisfacción personal sino también nuestro rendimiento profesional.

Este libro no solo explica qué es la felicidad, sino cómo hacerla parte de nuestra vida diaria. Ser feliz no es un lujo: es una estrategia de alto rendimiento para vivir con sentido.