

## DIEZ MANERAS DE SER MUY FELIZ (AVALADAS POR LOS CIENTÍFICOS)

[https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-01-26/diez-maneras-de-ser-muy-feliz-avaladas-por-los-cientificos\\_80292/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-01-26/diez-maneras-de-ser-muy-feliz-avaladas-por-los-cientificos_80292/)

Por

**Marta Jiménez Serrano**

La práctica totalidad de las ciencias ha estudiado qué nos hace felices y qué no y las respuestas son tan variadas como investigaciones se han hecho sobre el tema. El periodista **Jeff Haden** ha recogido algunas de las principales actitudes que contribuyen a nuestra felicidad, basándose en las observaciones de **Belle Beth Cooper**. Estas son, entre otras, diez de las conclusiones más sólidas.

### 1. Haz ejercicio. Aunque sea durante 7 minutos.

Con frecuencia pensamos que no tenemos tiempo para hacer ejercicio, pero **sólo siete minutos son suficientes para hacernos un poco más felices**. ¿No tenemos siete minutos que extraer de nuestro apretado horario?

El ejercicio tiene un efecto tan profundo en nuestra felicidad y en nuestro bienestar que **se ha convertido en una estrategia eficaz para combatir la depresión**. Así lo probaba un estudio citado en el libro de **Shawn Achor** *The Happiness Advantage*. En él tres grupos de pacientes deprimidos fueron tratados con medicación, con deporte o con una combinación de ambos. Los resultados son verdaderamente sorprendentes: todos los grupos experimentaron una mejoría. Sin embargo, fueron testados seis meses después para comprobar si se habían producido recaídas. Un 38% de los que sólo habían tomado medicación había retomado la depresión, un 31% de los que habían combinado medicación y ejercicio había recaído igualmente, y sólo un 9% de los que habían paliado su depresión con el deporte había recaído a los seis meses.

**Los beneficios del deporte, sin embargo, no se limitan a las personas deprimidas**. Igual que sus efectos son positivos en éstas, lo son en cualquiera que haga ejercicio y desee ser un poco más feliz a lo largo del día. Una buena opción es practicar *running*, lo que **te dará una libertad que es imposible alcanzar mediante otros deportes**.

### 2. Duerme más: serás menos susceptible ante las emociones negativas

Dormir es muy importante para que el cuerpo se recupere de su actividad diaria, y tiene efectos muy positivos en nuestra alegría. Así lo confirman **Po Bronson** y **Ashley Merryman** en *NurtureShock*, donde aluden al hecho de que los estímulos negativos se procesan en la amígdala y los positivos y los neutrales en el hipocampo. La falta de sueño afecta con mayor intensidad al hipocampo, por lo que **las personas que duermen mal tienen mayor tendencia a recordar con intensidad los eventos negativos** y a olvidar los positivos.

La afirmación se sustenta con un experimento realizado por Walker en el que una serie de universitarios privados de sueño debían memorizar una lista de palabras. Recordaban el 81% de las palabras negativas, como *cáncer*, y sólo el 31% de las palabras positivas o neutras, como *sol* o *baloncesto*

Aquí te ofrecemos una guía para dormir bien con las mejores (y las peores) posturas para conciliar el sueño.

**El humor con que afrontamos las primeras horas del día puede condicionar la jornada completa**, de modo que es importante descansar bien.

### 3. Pasa más tiempo con los amigos y la familia

Suena tópico, pero no haber pasado el tiempo suficiente con los amigos y la familia **es uno de los principales arrepentimientos que expresa la gente antes de morir**. Interactuar con aquellos que nos aprecian y a los que apreciamos revierte positivamente en nuestro estado de ánimo. **Así lo explica Daniel Gilbert**, profesor de psicología de Harvard: "**Somos felices cuando tenemos familia y somos felices cuando tenemos amigos**, y casi todas las otras cosas que creemos que nos hacen felices son, en realidad, vías para tener más amigos y más familia".

En la misma línea, el estudio Terman, recogido en *The Longevity Project*, concluía que las relaciones con los demás son fundamentales para vivir una vida larga y feliz: "**El beneficio más claro de las relaciones sociales viene de ayudar a los demás**. Aquellos que ayudaban a sus amigos y sus vecinos, aconsejando y cuidando de los demás, tendían a vivir más que el resto".

### 4. Sal a la calle con frecuencia

En *The Happiness Advantage* Shawn Achor **recomienda pasar tiempo al aire libre** para aumentar la alegría y el buen humor: "**Reservar tiempo para estar al aire libre cuando hace buen día proporciona grandes ventajas**; un estudio reveló que pasar 20 minutos en la calle cuando hace buen tiempo no sólo propicia el buen humor, sino que desencadena la reflexión y mejora la memoria".

Así, aunque sea simplemente en el descanso para comer, reserva unos minutos al día para que te dé el aire.

### 5. Ayuda a los demás

Para ser felices nosotros mismos resulta imprescindible ayudar a los demás, y 100 horas al año (dos horas a la semana) **parece ser el número clave de tiempo que debemos dedicar al resto**. El *Journal of Happiness Studies* publicó **una investigación** que aludía al hecho de que **la gente a la que se le había encargado comprar algo para otra persona experimentaba una felicidad mucho mayor** que aquellos que se habían comprado algo a sí mismos.

Aquí explicamos **por qué la felicidad reside más en el dar que en el tener** o en mejorar el estatus social y laboral.

## 6. Sonríe

No se trata de fingir, pero sonreír nos puede hacer sentir mejor. Por supuesto, **es importante que la sonrisa sea el producto de cultivar pensamientos positivos**, como afirma **un estudio de la Michigan State University**. Éste sugiere que los que trabajan de cara al público, si fuerzan una sonrisa falsa a lo largo del día su estado de ánimo empeora y terminan por dejar el trabajo. Sin embargo, aquellos que sonríen como resultado de pensar en cosas positivas mejoran su estado de ánimo y están más alegres.

**José Antonio Marina** y el doctor **Luis Rojas Marcos**, dos de los grandes pensadores de España, explican en esta entrevista a *El Confidencial* que **“cuando yo sonrío, expreso mi bienestar, pero también aumento mi bienestar”**.

## 7. Planea un viaje, aunque no vayas a hacerlo

El mero hecho de planear un viaje o un descanso del trabajo puede contribuir al bienestar. **Un estudio** publicado en el *Applied Research in Quality Life* mostraba que **el mayor pico de felicidad se experimentaba durante la planificación de las vacaciones, más que durante el propio viaje**.

Ello está ligado al sentimiento de anticipación. Como refiere también Shawn Achor, "un estudio reveló que en la gente que pensaba que iba a ver su película favorita se elevaban los niveles de endorfina un 27%".

## 8. Medita

Un equipo de investigación del Massachusetts General Hospital realizó escáneres cerebrales a 16 personas antes y después de su participación en un curso de meditación de ocho semanas. El estudio, publicado en *Psychiatry Research: Neuroimaging*, concluía que tras completar el curso las partes del cerebro asociadas con la compasión y la consciencia propia habían crecido, mientras que **las partes relacionadas con el estrés se reducían**.

Además, **meditar suele relajarnos y clarificar nuestra mente**, lo que también contribuye a nuestra propia felicidad. Además de **augmentar la creatividad y la inteligencia**, como defiende el cineasta **David Lynch**.

## 9. Múdate cerca del trabajo

El tiempo que nos cuesta llegar al lugar del trabajo **tiene un gran impacto en nuestra felicidad**. Al fin y al cabo, es algo que hacemos dos veces al día, cinco días a la semana, y **la gente a la que le lleva mucho tiempo desplazarse o que lo hace de manera incómoda es menos feliz**. Así lo dice *The Art of Manliness*: "Mientras que muchas condiciones no afectan a nuestra felicidad a largo plazo porque nos acostumbramos a ellas, nunca nos acostumbramos al esfuerzo diario de ir al trabajo. A veces el tráfico es espantoso y a veces no". Así lo decía también Gilbert: "Conducir en un atasco es un tipo distinto de infierno cada día".

## 10. Practica la gratitud

Estar agradecidos por las cosas que tenemos –lo que implica valorarlas en su justa medida– es muy importante para ser conscientes de nuestra felicidad y disfrutarla más. De hecho, los participantes de **un experimento ligado a la gratitud** debían, en primer lugar, escribir una lista de las cosas por las que estaban agradecidos, y ese simple hecho ya mejoró su estado de ánimo. Siempre de acuerdo con el refranero español, para el que **"es de bien nacido ser agradecido"**.

De la misma manera que podemos invertir dinero en los demás, podemos invertir nuestro tiempo, lo que resulta ser incluso más satisfactorio y nos proporciona grandes dosis de alegría. Aquí te explicamos **cómo trabajar la gratitud** para ser más felices.