



Curiosidades sobre la felicidad

Dentro de las curiosidades sobre la felicidad está, en primer lugar, la dificultad para definirla. Se sabe que es un estado de goce y plenitud, pero esta descripción se queda corta, ya que es un tema plenamente subjetivo. Es decir, cada uno de nosotros daremos una definición distinta de felicidad dependiendo de la etapa de vida en la que estamos, las sensaciones que experimentamos, experiencias previas, etc.



Lo que sí compartimos es que todos en el mundo hemos experimentado este maravilloso sentimiento alguna vez. A veces dura un poco más y otras menos, pero lo cierto es que no se puede mantener en su máximo nivel por demasiado tiempo. Veamos algunas de esas curiosidades sobre la felicidad que resultan llamativas.

Factores que lo producen



Música

Un estudio llevado a cabo por la Universidad de Groningen, y publicado en PLOS One muestra que la música cambia las percepciones y las emociones. La investigación también arroja una de las curiosidades sobre la felicidad: **LA MÚSICA ALEGRE PRODUCE ALEGRÍA**. También favorece la capacidad para reconocer la felicidad en los rostros de los demás.



Deporte

Los expertos están de acuerdo en que la actividad física aumenta la producción de serotonina, dopamina y endorfinas. Todas estas sustancias nos ayudan a tener un buen estado de ánimo.





Ver feliz a alguien más

Hay evidencia de que la felicidad sí es contagiosa. Al parecer, estar cerca de personas alegres hace que se incremente en un 15 % la posibilidad de que alguien se sienta feliz. Esto aplica para los amigos. Si es un desconocido quien se muestra feliz, el incremento es de un 6 %. El punto es que esto no falla: las personas felices, por el solo hecho de serlo, hacen más felices a los demás.



La edad



En general, las personas mayores de 65 años son más felices quienes están en el rango de los 18 a los 24 años. Esto se explica porque un adulto joven debe enfrentarse a muchas decisiones y desafíos, mientras que alguien mayor no.

Otro famoso estudio de la North Eastern University apunta a que para ser felices necesitamos dos ingredientes. El primero tiene que ver con llenar la existencia de nuevas experiencias. El segundo, valorar lo que se tiene por encima de desear lo que no se tiene.



¿Qué factores alejan la felicidad?

Así como hay elementos que ayudan a experimentar felicidad, también hay otros que la alejan. Una investigación de la Universidad de Maryland, sostenida durante 30 años, señala que cuanto más televisión vea una persona, más infeliz es. Por contraste, son más felices los que emplean su tiempo en leer y socializar.

De otro lado, un reporte de la Universidad de Ulster (Irlanda) indica que, por alguna razón, durante la infancia los niños tienden a ser más infelices que las niñas. O, dicho de otra manera, el género influye en el sentimiento de gozo durante la infancia. Esta es una de las curiosidades sobre la felicidad que resulta desconcertante.

El mismo reporte indica que las mujeres se sienten más felices que los hombres, en promedio, hasta la edad de 47 años. A partir de entonces, la mayoría de los hombres declaran sentirse más felices, mientras que las mujeres comienzan a sentirse insatisfechas. Por supuesto, habrá muchas excepciones a esa regla, pero no deja de ser una de las curiosidades sobre la felicidad.

Finalmente, hay varios estudios en los que se constata que sentirse feliz es un factor que alarga la vida. Las personas que se definen como felices enferman menos, y también parecen envejecer de manera más lenta. Además, tienden a elegir estilos de vida saludables de forma espontánea. Esta es una de las curiosidades sobre la felicidad que nos invita a intentar ser más felices cada día.

Bibliografía

- Lipovetsky, G. (2007). *La felicidad paradójica* (p. 190). Barcelona: Anagrama

