La felicidad puede ser buena para su salud

Por Kim Krisberg

La felicidad es más que un simple estado de ánimo. También puede ser un camino hacia una mejor salud y el bienestar en general.

La felicidad puede describirse como sentimientos de alegría y placer. O puede significar tener un sentimiento de determinación. O quizás sea tan simple como sentirse muy satisfecho con su vida.

Puede resultar difícil trazar una línea recta entre qué tan feliz y qué tan saludable es una persona. ¿Las personas son infelices porque no están sanas o no están sanas porque no son felices?

Es una pregunta compleja, pero los investigadores están descubriendo que la buena salud y la felicidad van de la mano.

"Creo que las pruebas de esta relación son cada vez más contundentes: las personas felices tienden a ser más sanas físicamente," dice Edward Diener, PhD, investigador de larga trayectoria en el campo de la Psicología Positiva y profesor de Psicología Social en la Universidad de Utah.

"Dado que ahora un gran número de enfermedades son inducidas por el estilo de vida más que contagiosas, parecería que el bienestar psicosocial es crucial, especialmente considerando que las personas felices suelen poner en práctica hábitos saludables."

Los estudios han demostrado muchas conexiones. En 2017, los científicos observaron la relación entre el bienestar y la muerte en más de un millón de personas. Se descubrió que las personas que tienen una mayor sensación de bienestar también tienen un menor riesgo de muerte.

Otros estudios han hallado relaciones entre la felicidad y la salud a corto y a largo plazo. Tener un mayor nivel de bienestar emocional es beneficioso para algunas personas enfermas, y la felicidad puede ayudar a evitar la enfermedad coronaria. Incluso las emociones positivas se mencionan entre los factores que disminuyen el riesgo de morir de diabetes.

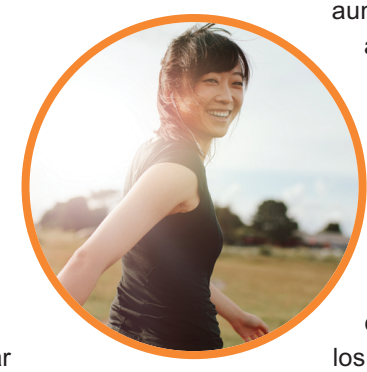
>> Para más consejos sobre cómo lograr la felicidad, visite https://ggia.berkeley.edu

La ciencia también ha encontrado una relación entre el bienestar y las conductas saludables.

Hablemos de los mitos sobre la felicidad

¿Qué hace felices a las personas? Puede no ser lo que usted piensa. En primer lugar, el dinero. Tener dinero, especialmente mucho dinero, se asocia con una mejor salud y una vida más larga. La ciencia es clara acerca de eso. Sin embargo, no es tan clara en cuanto al verdadero rol que desempeña el dinero en generar felicidad.

Un estudio de 2018 que analizó 1.7 millones de personas en todo el mundo halló que la felicidad se asocia mucho menos con el dinero de lo que se podría pensar. En general, se descubrió que las personas que ganan entre $60,000 y $75,000 por año tienen probabilidades de ser felices a diario. A medida que el ingreso aumentó por encima de los niveles asociados con la felicidad, la satisfacción con la vida comenzó a bajar.



Otro mito es que la felicidad se asocia a la juventud. Pero, una vez más las investigaciones han descartado esa idea. Las personas se vuelven más felices con la edad. De hecho, después de los 50 años están generalmente más felices que cuando eran más jóvenes.

Y si bien los hijos pueden dar alegría y un propósito a sus padres, los estudios han demostrado que tener hijos no se relaciona con una mayor felicidad general, especialmente para las mujeres.

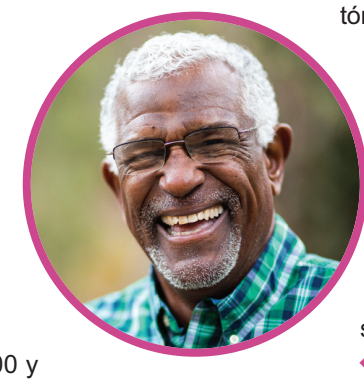
Cómo puede estar más feliz

Si la felicidad puede potenciar la salud, la pregunta es: ¿cómo hago para ser feliz? La felicidad es algo personal y se relaciona con muchos factores y oportunidades en nuestra vida. Por eso, es difícil precisar pasos infalibles. Pero los que estudian la felicidad y la psicología positiva tienen algunos consejos para darnos.

En la Universidad de California, en Berkeley, los investigadores del Greater Good Science Center (centro de ciencias para el bien común) han recopilado modos de generar felicidad basados en la investigación. Estos modos van desde caminar y disfrutar de la naturaleza, hasta practicar meditación y escritura expresiva.

Algunos consejos para inspirar más felicidad su en su vida:

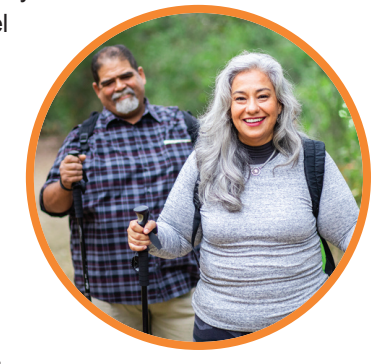
- Dedique un tiempo cada semana para concentrarse durante 15 minutos en un suceso positivo en su vida y qué lo propició.
- Realice una obra de bien por semana que pueda crear un mayor sentido de bienestar personal y felicidad.
- Escriba una carta de agradecimiento a alguien a quien nunca agradeció y tómese el tiempo de entregarle la carta en persona.



- Cuando esté entre desconocidos, inicie una conversación. Descubra qué les interesa a otras personas y empiece a conocerlas.
- Escriba tres cosas que le salieron bien en el día durante una semana y explique por qué.
- Haga una caminata y observe las cosas positivas a su alrededor.

La ciencia muestra que una caminata de tan solo 20 minutos puede mejorar su estado de ánimo.

- Abandone algo que le gusta mucho por un tiempo y luego experimente el placer de retomarlo.
- Preste atención a la naturaleza a su alrededor todos los días y observe cómo lo hace sentir.



"No estamos hablando solo de la ausencia de estrés," sostiene Diener, "sino de la presencia del disfrute de la vida, del optimismo y la satisfacción."

Fotos cortesía de iStockphoto. De izq. a der. desde arriba: fotos de Peopleimages, Adamkaz, Adamkaz, Jacob Ammentorp Lund y Halfpoint