

Cinco cosas que debes saber sobre la felicidad

20/03/2013

Hay muchas formas de buscar la felicidad pero existen técnicas que nos ayudan y alivianan la búsqueda. Mirar poca tele, tener nuevas experiencias o escuchar música nos ayuda a sentirnos felices.



Lo que hacemos con nuestro tiempo libre, también es un indicador de nuestro nivel de felicidad. Foto: Universia

Tener nuevas experiencias que propongan cambios positivos y apreciar lo que tenemos en vez de desear lo que no nos ayuda a ser más felices

>> [Universia Venezuela en Facebook](#)
 ¡Hazte fan! >> [¿Eres investigador? Innoversia es un portal que conecta a quienes tienen las preguntas con quienes tienen las respuestas, bajo el modelo de Innovación abierta](#) El 20 de marzo, por primera vez en la historia, se celebra el **Día Internacional de la Felicidad**. El día fue declarado por las **Naciones Unidas** y busca celebrar la **búsqueda de la felicidad** que hermana a todas las naciones e intenta promover los esfuerzos de los gobiernos por asegurar que las personas vivan en condiciones dignas.

Descubre las cinco cosas que debes saber sobre la felicidad, publicadas por [muyinteresante.es](#)

1) Música para sonreír Un estudio de la **Universidad de Groningen (Holanda)**, publicado en la revista **PLoS One**, ha descubierto que **escuchar música alegre no solo nos aumenta la sensación de felicidad**, sino que también nos hace sonreír más. A su vez, agrega que escuchar este tipo de música aumenta nuestra capacidad para **percibir caras felices a nuestro alrededor**. Por otra parte, la investigación afirma que las canciones tristes producen lo contrario.

2) Felicidad según el género Un estudio de la **Universidad de Ulster (Irlanda)** sostiene en los **primeros años de vida, las mujeres son más felices** que los hombres, esto se reflejado por el gusto a la actividad académica. La investigación señala que el 25% de los chicos se sienten felices leyendo, escribiendo y acudiendo a la escuela, mientras que el 44% de las chicas se describen "completamente felices" realizando estas actividades. Esta situación **se revierte a los 47 años**, donde, según publica Anke Plangol de la **Universidad de Cambridge** en la revista *Journal of Happiness Studies*, los hombres tienden a ser más felices.

3) Mucha tele, poca felicidad. Lo que **hacemos con nuestro tiempo libre, también es un**

indicador de nuestro nivel de felicidad. Un estudio de la **Universidad de Maryland**, basado en datos de tres décadas, afirmó que las personas felices generalmente **se involucran más en actividades sociales**, leen más los diarios y concurren más a votar que las personas infelices. Por otra parte, estas últimas, dedican más tiempo a ver televisión.

4) Nuevas experiencias Una investigación estadounidense publicado en **Personality and Social Psychology Bulletin** sostiene que, para ser **feliz se precisan dos cosas**: tener experiencias nuevas que propongan cambios positivos y apreciar lo que tenemos en vez de desear lo que no.

5) La felicidad alarga la vida Un artículo publicado en la revista Journal of Happiness Studies a partir del análisis de 30 estudios sostiene que **la felicidad lleva a personas sanas a vivir más años**, ya que evita que se enfermen. Los investigadores dicen que esto se debe a que la **infelicidad crónica produce estrés** y altera el funcionamiento del sistema inmune, y a que cuando nos sentimos felices solemos elegir estilos de vida saludables. Un estudio de la **Universidad de Nebraska** hecho con 10.000 estudios también sostiene que los adultos satisfechos con su vida tienen mejor salud y sufren de menos enfermedades crónicas.

Fuente: Universia Venezuela