

5 hábitos que te causan infelicidad

<http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/5-habitos-que-te-causan-infelicidad>

En alguna ocasión te has sentido, triste, sin ganas de hacer nada, miedo, **ansiedad**. Éstos, pueden ser signos asociados a la infelicidad, pero ¿qué lo provoca? ¡Descúbrelo!

Diversos estudios han demostrado que ciertos **hábitos causan infelicidad**. Evita que te suceda, te compartimos cuáles son:

1. **Ver la televisión**. De acuerdo a un estudio realizado por sociólogos de la **Universidad de Maryland**, las personas que dedican su tiempo a ver la televisión son más infelices.

Los datos demostraron que las personas ven la televisión 20% más que las personas felices. El hábito de ver la televisión puede ofrecer un placer inmediato, ya que la televisión suele ser una actividad pasiva que actúa como una vía de escape para los espectadores.

2. **Uso de redes sociales**. Investigadores de la **Universidad de Michigan**, encontraron una relación entre el bienestar de las personas y el uso de las redes sociales.

Después de evaluar a 82 jóvenes, sobre su estado de ánimo al utilizar facebook, encontraron que aquellos que utilizaban con frecuencia la red social presentaron menores niveles de satisfacción con su vida.

Los adolescentes que utilizan facebook con mayor frecuencia presentaron síntomas narcisistas, mientras que los adultos jóvenes más activos presentan signos de trastornos psicológicos, como comportamientos antisociales.

3. **Soñar despierto**. Un estudio realizado por investigadores de la **Universidad de Harvard**, demostró que la capacidad que los humanos tenemos de divagar o “soñar despiertos” con pensamientos del pasado o cuestiones a futuro nos hacen infelices.

"Una mente humana es una mente que vaga, y una mente que vaga es una mente infeliz."

4. **Trabajo**. Psicólogos de la **Universidad de Valencia**, encontraron que cuando el miedo a perder el trabajo aumenta, las personas se sienten menos satisfechas con sus vidas personales, y con menos compromiso en el trabajo.

5. **Abuso de alcohol**. De acuerdo con un estudio realizado por el **Hospital de San Juan (Alicante)**, en España, el consumo de alcohol es relacionado con trastornos psicológicos.

Entre los principales se encontraron la [depresión](#), el trastorno por [estrés](#) postraumático y el trastorno de [ansiedad](#) con crisis de [pánico](#).

De acuerdo con la **Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE)**, México es uno de los países con ciudadanos más felices, ya que 85% de los mexicanos encuestados para conocer su nivel de felicidad, manifestó que cada día vive más experiencias positivas que negativas.

Aunque muchos **hábitos causan infelicidad**, lo cierto es que en ocasiones son inevitables; sin embargo, el nivel de felicidad depende de ti. Una vida saludable, activa y positiva te ayuda a hacer la diferencia entre ser feliz o infeliz. **¿Qué opinas?**