

10 ideas para ser más feliz según la Ciencia

Texto: <http://enpositivo.com/2012/07/ideas-para-ser-mas-feliz/>

La ciencia nos propone 10 ideas que llevar a cabo para ser más felices.

Los científicos pueden decirnos cómo ser feliz. En serio. Aquí hay 10 maneras, con las investigaciones que lo demuestran.

¿Qué nos hace felices? Investigadores como el equipo padre-hijo Ed Diener y Robert Biswas-Diener, psicólogo de Stanford Sonja Lyubomirsky, y especialista en ética Stephen Post han estudiado a personas de todo el mundo para averiguar cómo funcionan las cosas como el dinero, la actitud, la cultura, la memoria, la salud, el altruismo y nuestro día a día los hábitos que afectan a nuestro bienestar.

El campo emergente de la psicología positiva está llena de nuevos descubrimientos que sugieren que sus acciones pueden tener un efecto significativo sobre su felicidad y satisfacción con la vida.

Aquí están 10 estrategias científicamente probadas para ser feliz.



1. Disfrute de las cosas cotidianas

Haga una pausa de vez en cuando para oler una rosa o ver niños jugando. Los participantes del estudio que tomaron el tiempo para “saborear” los eventos ordinarios que normalmente realizaban rápidamente, o para pensar de nuevo en los momentos agradables de su día, “mostraron incrementos significativos en la felicidad y la

reducción de la depresión”, dice la psicóloga Sonja Lyubomirsky.

2. Evite las comparaciones

Mientras que mantenerse al día con los vecinos es parte de la cultura norteamericana, compararnos con los demás puede ser perjudicial para la felicidad y la autoestima. En vez de compararnos con los demás, centrándonos en nuestra propia realización personal, conduce a una mayor satisfacción, según Lyubomirsky.

3. No poner el dinero como prioridad

La gente que pone dinero en lo alto de su lista de prioridades están en mayor riesgo de depresión, ansiedad y baja autoestima, según los investigadores Tim Kasser y Richard Ryan. Sus conclusiones son válidas en todas las naciones y culturas. “Cuanto más buscamos satisfacciones en los bienes materiales, menos los encontramos allí”, dice Ryan. “La satisfacción tiene una vida media corta, es muy fugaz.”.

4. Tener metas significativas

“Las personas que se esfuerzan por algo significativo, ya sea aprender un nuevo oficio o criar a los hijos, son mucho más felices que aquellos que no tienen sueños o aspiraciones fuertes”, dice Ed Diener y Robert Biswas-Diener. “Como seres humanos, en realidad requerimos tener una meta para prosperar.” Profesor de felicidad, residente en la Universidad de Harvard, Tal Ben-Shahar, coincide: “La felicidad se encuentra en la intersección entre el placer y significado. Tanto en el trabajo o en casa, el objetivo es participar en actividades que son personalmente significativas y agradables. ”

5. Toma la iniciativa en el trabajo

Estar feliz en el trabajo depende en parte de cuánta iniciativa tomes.

El investigador Amy Wrzesniewski dice que cuando expresamos creatividad, ayudar a los demás, sugerir mejoras, o hacer otras tareas en el trabajo, hacemos que nuestro trabajo sea más gratificante y se tiene más control sobre las cosas.

6. Hacer amigos y llevarse bien con la familia

Las personas más felices tienden a tener buenas familias, amigos y relaciones de apoyo, dice Diener y Biswas-

Diener. Pero no es suficiente para ser el alma de la fiesta si estás rodeado de conocidos superficiales. “No sólo necesitamos relaciones, necesitamos que sean cercanas” que involucren la comprensión y el cuidado.

7. Sonríe aunque no tengas ganas

Suena simple, pero funciona. “La gente feliz ... ve posibilidades, oportunidades, y el éxito. Cuando piensan en el futuro, son optimistas, y cuando piensan en el pasado, tienden a disfrutar de los puntos más álgidos”, dice Diener y Biswas-Diener. Incluso si usted no nació mirando el vaso medio lleno, con la práctica, una actitud positiva puede convertirse en un hábito.

8. Se agradecido siempre que puedas

Las personas que muestran gratitud una vez por semana son más saludables, más optimistas, y más posibilidades de avanzar hacia el logro de metas personales, de acuerdo con el autor Robert Emmons. La investigación realizada por Martin Seligman, fundador de la psicología positiva, reveló que las personas que escriben “cartas de agradecimiento” a alguien que hizo una diferencia en sus vidas, puntúa más alto en la felicidad, y más abajo en la depresión y el efecto dura varias semanas.

9. ¡Sal y haz ejercicio!

Un estudio de la Universidad de Duke muestra que el ejercicio puede ser tan eficaz como los medicamentos para tratar la depresión, sin los efectos secundarios y los gastos. Otra investigación muestra que, además de beneficios para la salud, el ejercicio regular ofrece una sensación de logro y la oportunidad para la interacción social, y aumenta la autoestima.

10. Sé altruista

Sé altruista y da parte de tu vida, y sé decisivo al respecto. El investigador Stephen Post dice que ayudar a un vecino, el voluntariado, o la donación de bienes, se obtiene más beneficios para la salud que lo haría hacer ejercicio o dejar de fumar. Escuchar a un amigo, celebrar los éxitos de los demás, y perdonar también contribuyen a la felicidad.

La investigadora Elizabeth Duna encontró que aquellos que gastan dinero en otros tenían mucha más felicidad

que aquellos que lo gastan en ellos mismos.

Autores:

- *Edward Diener es un psicólogo norteamericano, profesor y escritor. Es conocido por su investigación en los últimos veinticinco años sobre la felicidad y el bienestar personal.*

- *Sonja Lyubomirsky es profesor en el Departamento de Psicología de la Universidad de California en Riverside y autor de La ciencia de la felicidad.*