

Para ser feliz rodeáte de gente feliz

Texto: <http://www.xatakaciencia.com/psicologia/para-ser-mas-feliz-rodeate-de-gente-feliz>

Diversos experimentos han demostrado que las personas identifican con mayor facilidad y rapidez un rostro sonriente entre un conjunto de rostros tristes o apáticos. ¿Recuerdas los libros de Buscando a Wally?

Probablemente lo encontrarías antes si Wally sonriera y la muchedumbre que lo rodea, no.

Así de atractivo es para nosotros un rostro alegre. Porque la alegría se transmite de rostro a rostro, modelando nuestro cerebro y produciéndonos bienestar inmediato, puramente químico.



Si estás triste o decaído, tal vez sirva el consumir un buen cubo de helado. O quizá ayude realizar un viaje de larga distancia. Tal vez sea necesario recurrir al Prozac, al Zoloft, al Xanax, al Ativan o a las sales de litio. Practicar algún deporte también ayuda. Sin embargo, no hay nada mejor que tener amigos optimistas y alegres para que nuestro cerebro refleje ese estado de ánimo, como un espejo perfectamente pulimentado.

Si finalmente consigues reactivar tu estado de ánimo, si rezumas felicidad por todos tus poros, sin sonríes a la mínima, entonces no cabe duda de que convertirás a tu religión a otras personas tristes que te salgan al paso. Así pues, rodearte de amigos felices no sólo te hace más feliz, sino que te permite hacer feliz a más gente; y también a tus propios amigos felices, por supuesto. Las sonrisas se propagan así como el bostezo: basta que veamos a alguien bostezar para sentir la necesidad irrefrenable del bostezo.

Uno de los estudios más importantes sobre el contagio de la felicidad, el Framingham Heart Study, publicó sus análisis en la revista British Medical Journal, en enero de 2009. En él se recogieron y analizaron la información personal, social y clínica desde 1945 de casi 5.000 personas que vivían en la localidad de Framingham, Massachussets. Los resultados confirman que la felicidad se contagia por la red social, y que este contagio se produce entre amigos o familiares, y no tanto entre compañeros de trabajo.

Los análisis matemáticos de la red sugieren que una persona tiene alrededor de un 15 por ciento más de probabilidades de ser feliz si está conectada directamente (con un grado de separación) con una persona feliz. Y la propagación de la felicidad no se detiene aquí. Las personas que se encuentran a dos grados de separación (el amigo de un amigo) de una persona que es feliz tienen un diez por ciento más de probabilidades de ser felices, y las personas que están a tres grados de separación (el amigo de un amigo de mi amigo) tienen alrededor de un seis por ciento más de probabilidades de ser felices. A cuatro grados de separación, no hay incidencia.