

La felicidad conduce a un mejor estado de salud

La felicidad es una emoción relacionada con los sentimientos que comprenden desde el bienestar y la satisfacción hasta la dicha y el gran júbilo. Los pensadores filósofos y religiosos a menudo definieron la felicidad en cuanto al vivir una buena vida o al crecimiento o progreso, más que simplemente como una emoción. La felicidad es beneficiosa para los individuos y la sociedad. La gente feliz es más productiva, más creativa y aprende más. La gente feliz también es más exitosa, tienen mejores relaciones, están en mejor estado de salud y viven más años.

Conclusiones de los estudios de investigación

- **Fuentes de felicidad.** Los estudios de investigación demuestran que aproximadamente la mitad de la felicidad es genética, mientras que nosotros controlamos la otra mitad de forma individual. Al analizar estudios de gemelos idénticos, los investigadores llegaron a la conclusión de que la felicidad es algo 50% genético, 40% intencional (resultados de las acciones que usted deliberadamente realiza para ser más feliz) y 10% circunstancial (lugar donde vive, estado de salud, tipo de trabajo, relación matrimonial, ingresos económicos, etc.)
- **La felicidad sucede primero, y es seguida por el éxito.** Si le encanta lo que hace, tendrá éxito. La gente feliz es conocida por buscar y emprender nuevos objetivos en la vida. Por lo general tienen éxito en las relaciones y en el trabajo.
- **La felicidad y la satisfacción conducen a un mejor estado de salud.** Los estudios demostraron que las personas que son felices y están satisfechas con sus vidas por lo general tienen un mejor estado de salud que las personas que no son felices.
- **Sentido del humor.** El reír, sonreír y estar de buen humor no solamente mejoran el ánimo sino que también alivian el estrés, aumentan su nivel de energía y alejan pensamientos de enojo, ansiedad o aflicción.

- **El dinero no hace la felicidad.** Los estudios demuestran que el dinero no compra la felicidad. Los estudios psicológicos no relacionan la riqueza con un mayor sentido de felicidad y satisfacción con la vida.

¿Qué nos hace feliz?

La Dra. Sonja Lyubomirsky de la Universidad de California en Riverside, ha identificado ocho comportamientos que se observan de la gente feliz y mentalmente saludable:

1. **Cuente sus bendiciones.** Recuerde las cosas buenas que tiene en la vida.
2. **Realice actos de bondad.** La bondad y amabilidad realmente nos hacen feliz.
3. **Agradezca a un mentor.** De las gracias a la gente que lo ayuda.
4. **Dedique tiempo a sus amigos y familia.** El lugar donde vive, la cantidad de dinero que gana, el título del puesto trabajo que tiene, aún su estado de salud tienen un efecto sorprendentemente mínimo en la satisfacción con la vida. El factor más importante parece ser las relaciones personales sólidas.
5. **Aprenda a perdonar.** Perdona a la gente que lo hizo sufrir. Si no lo hace, es usted el que carga el problema.
6. **Cuide su salud y su cuerpo.** Un cuerpo sano genera una mente sana. Dormir lo suficiente, hacer ejercicios, sonreír y reír son todas acciones que pueden mejorar su estado de ánimo.
7. **Note las cosas buenas a medida que suceden.** Piense en los buenos momentos del día.
8. **Practique tener pensamientos positivos.** Aprenda a tratar de resolver sus problemas y su estrés.

Información y fuentes de consulta

Cholesterol: Should you worry about your child's levels? Fact Sheets for Families, online at <https://cchp.ucsf.edu/content/fact-sheets-families>
Overweight and Obesity. Fact Sheets for Families, online at <https://cchp.ucsf.edu/content/fact-sheets-families>
American Academy of Pediatrics (AAP) at www.aap.org



California Childcare Health Program
UCSF School of Nursing
cchp.ucsf.edu
2009