Leer
Entre Líneas 22
Julio 1998

Los rasgos característicos de la gente feliz

¿Dónde está la felicidad: en ser joven, en tener mucho dinero, en gozar de salud...? Durante más de diez años, los psicólogos David G. Myers (Hope College de Michigan) y Ed Diener (Universidad de Illinois) han estudiado la cuestión. En su último trabajo, del que han publicado un resumen en *Scientific American,* analizan los resultados de las investigaciones sobre la felicidad realizadas en los últimos años por especialistas de todo el mundo. Las principales conclusiones son: primera, la gente se siente más feliz de lo que se esperaba; segunda, la felicidad no está relacionada tanto con factores externos cuanto con el propio carácter.

Los estudios sobre la felicidad se realizan mediante encuestas. Pero esto no significa que sólo midan impresiones subjetivas: se ha podido comprobar que quienes se sienten felices también parecen así a sus más íntimos amigos y familiares, e incluso a los psicólogos que les interrogan.

Las investigaciones revelan que la felicidad está distribuida de modo muy homogéneo en casi todas las clasificaciones demográficas: edad, ingresos económicos, raza, sexo y nivel de instrucción.

Que el dinero no puede comprar la felicidad resulta ser más que un tópico, pues el nivel de riqueza guarda una relación débil con la felicidad. La gente no se ha hecho más feliz al subir de nivel de vida. Es más, en algunos lugares, como Estados Unidos, la proporción de personas "muy felices" ha bajado de un 35% en 1957 a un 29% en la actualidad, pese a que en ese período se ha duplicado la renta por habitante. Además, los que han aumentado sus ingresos en los últimos diez años no son más felices que quienes no han tenido esa suerte. Los psicólogos concluyen a este respecto que en todas partes la correlación entre ingresos y felicidad es insignificante, salvo en los países muy pobres, como la India o Bangladesh.

Sin embargo, hay también situaciones humanas que marcan diferencias significativas en cuanto al índice de felicidad. Por ejemplo, la proporción de "muy felices" es mayor entre los casados (39%) que entre los solitarios (24%). Otro dato destacable es que la tasa de creyentes "muy felices" es el doble de la que presentan aquellos cuyo compromiso espiritual no es muy fuerte. Además, la felicidad y la satisfacción aumentan en paralelo con la práctica religiosa.

Entonces, ¿dónde está la felicidad? Myers y Diener han identificado cuatro rasgos característicos de las personas felices. Primero, el feliz está contento consigo mismo: tiene una elevada autoestima y se cree más ético, más inteligente, con menos prejuicios, mejor capacitado para tener éxito con los demás y con mejor salud que la media. Segundo, el feliz posee control sobre su vida. Tercero, la gente feliz es optimista. Cuarto: la mayoría de los felices son extrovertidos. Si se compara al feliz con el insatisfecho, habría que añadir a estos rasgos que el feliz es menos hostil, menos abusivo y menos susceptible a la enfermedad.

Lo que las investigaciones no pueden aclarar, advierten Myers y Diener, es el sentido de la relación causal. No es posible saber si se es feliz por poseer esos rasgos de carácter o si la felicidad lleva a tener esa forma de ser.

SUMARIO

¿Cómo entretengo a mi niño en las vacaciones? / 2
La doble vida de los escolares cubanos / 4
Galileo II / 5
¡Da gusto estar aquí! / 6
Ideales y horizontes / 8
¿Necesitamos tanta diversión? / 9