

¿Podemos aprender a ser felices?

La felicidad se aprende y se mantiene con la práctica, según el primer estudio sobre este tema.



SOCIEDAD



© olly/stock.adobe.com

La felicidad significa cosas distintas para cada persona. Puede ser tocar un instrumento o practicar un deporte. Casi todos estaríamos de acuerdo en que es la sensación de disfrutar de verdad de nuestras vidas y de querer aprovecharlas al máximo.

La felicidad es fundamental para ayudarnos a ser y dar lo mejor de nosotros mismos. Pero ¿cuántos de nosotros nos esforzamos realmente por ser felices, igual que lo haríamos para desarrollar y mantener una

habilidad?

Un equipo de investigación de la Universidad de Bristol (Reino Unido) ha revelado que la felicidad puede aprenderse, pero puede durar poco si no trabajamos duro en ella. Esto se debe a que, para mantener los beneficios a largo plazo, el aumento inicial del bienestar requiere un esfuerzo constante y la práctica continua de hábitos, como la gratitud y la meditación. Los resultados se publicaron en la revista [«Higher Education»](#) .

La clave de la felicidad

El autor principal, Bruce Hood, catedrático de Psicología del Desarrollo en Sociedad de la Universidad de Bristol, es director de la asignatura [Ciencias de la Felicidad](#) . Puesta en marcha en 2018, en esta asignatura pionera se enseña a los estudiantes

universitarios de primer año sobre los últimos estudios científicos relacionados con la felicidad.

Hood dirigió un equipo de investigadores que llevó a cabo un estudio sin precedentes para controlar el bienestar a largo plazo de los participantes en una asignatura sobre la felicidad. Pidieron a casi 230 estudiantes que habían cursado Ciencias de la Felicidad durante los cursos académicos 2019-2020 y 2020-2021 que completaran una autoevaluación repetida de medidas de bienestar. El objetivo era averiguar si habían experimentado algún cambio a largo plazo. Los resultados mostraron que los estudiantes mejoraron notablemente su bienestar, siempre que aplicaban sistemáticamente las intervenciones de psicología positiva aprendidas durante la asignatura.

El truco de la felicidad

«Es como ir al gimnasio: no podemos esperar ir a una clase y estar en forma para siempre. Al igual que con la salud física, tenemos que trabajar continuamente en nuestra salud mental, de lo contrario las mejoras son temporales —comentó Hood en una [noticia](#)—. Este estudio demuestra que limitarse a hacer un curso, ya sea en el gimnasio, en un retiro de meditación o en una asignatura empírica sobre la felicidad como la nuestra, es solo el principio: hay que comprometerse a utilizar lo aprendido de forma habitual».

A lo que añadió: «Gran parte de lo que enseñamos gira en torno a intervenciones de psicología positiva que desvían nuestra atención de nosotros mismos, ayudando a los demás, estando con amigos, con gratitud o meditando. Esto es lo contrario de la doctrina actual del “autocuidado”, pero innumerables estudios han demostrado que salir de nuestras propias cabezas nos ayuda a alejarnos de las rumiaciones negativas que pueden ser la base de tantos problemas de salud mental».

Palabras clave

feliz, felicidad, bienestar, psicología, salud mental

Última actualización: 21 Marzo 2024

Permalink: <https://cordis.europa.eu/article/id/450231-can-we-learn-how-to-be-happy/es>

European Union, 2024