

# Preparación



## Vocabulario de la lectura

la ambición *ambition*

asequible *attainable*

la autoestima *self-esteem*

el bienestar *well-being*

la clave *key*

la depresión *depression*

el descubrimiento *discovery*

desgraciado/a *unhappy, unfortunate*

la ecuación *equation*

entristecerse *to become sad*

la estupidez *stupidity*

la expectativa *expectation*

el/la investigador(a) *researcher*

la meta *goal*

el olvido *oblivion*

la seguridad *safety*

sumar *to add*

## Vocabulario útil

la amabilidad *kindness*

duradero/a *lasting*

el entusiasmo *enthusiasm*

evadirse *to escape*

la generosidad *generosity*

la humildad *humility*

la infelicidad *unhappiness*

la integridad *integrity*

la lealtad *loyalty*

**Vocabulario** Completa el correo electrónico con las palabras adecuadas.

De: Carmen <Carmen@micorreo.com>  
Para: Jorge <Jorge@micorreo.com>  
Asunto: el Departamento de Psicología

Querido Jorge:

¡Estoy tan contenta! Mis (1) \_\_\_\_\_ no eran exageradas como muchos pensaban. Voy a trabajar con la mejor (2) \_\_\_\_\_ del Departamento de Psicología.

Mi (3) \_\_\_\_\_ es trabajar con ella para encontrar una cura definitiva para la (4) \_\_\_\_\_.

Estoy segura de que juntas haremos (5) \_\_\_\_\_ importantes que favorecerán el (6) \_\_\_\_\_ de las personas. Espero hablar contigo pronto para darte más detalles.

Besos,

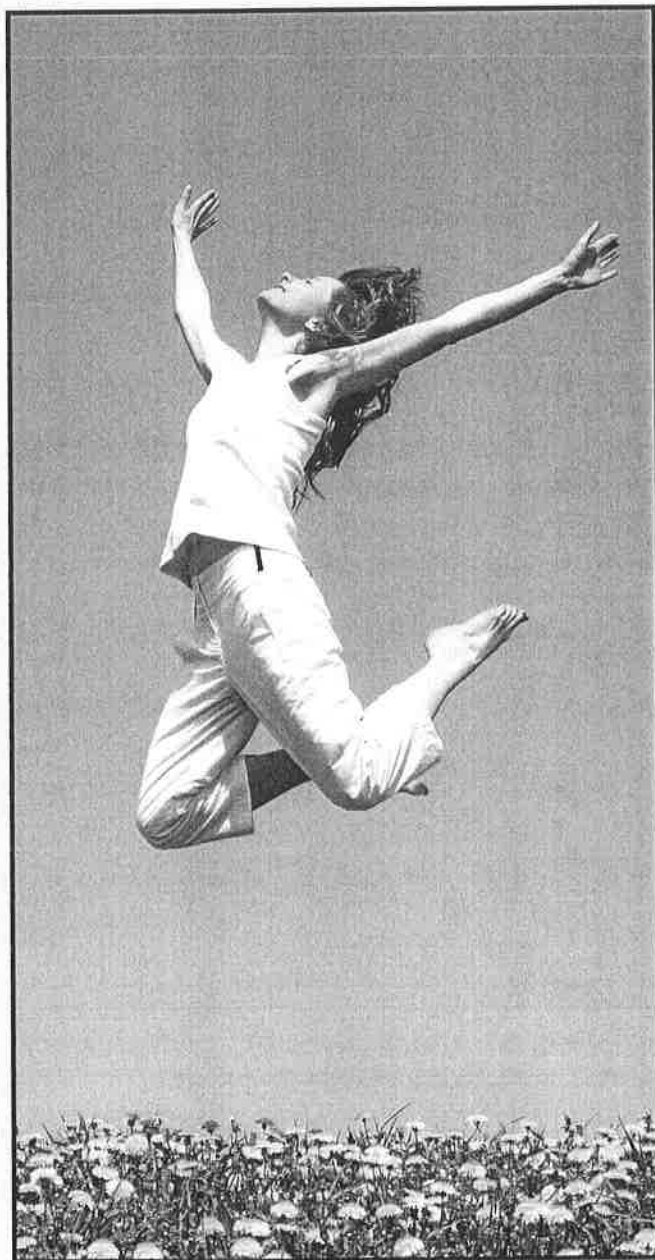
Carmen

# Las cuatro fórmulas científicas de la felicidad

**Felicidad = Características personales  
+ 5 (Necesidades básicas)  
+ 3 (Necesidades adicionales)**

**D**ecía la canción: “Tres cosas hay en la vida: salud, dinero y amor”, pero hoy sabemos, gracias a las últimas investigaciones, que estos tres términos no son más que uno de los componentes de la felicidad. ¿Cuáles son los otros componentes? Las características personales como el optimismo, la flexibilidad, la extroversión; las necesidades básicas, que incluyen: la salud, el dinero, el amor y la seguridad personal; y, para terminar, las necesidades adicionales: la autoestima, las expectativas, las relaciones profundas y las ambiciones.

Si crees en las estadísticas, claro. Y si te fías<sup>o</sup> de la lectura que hacen de ellas los investigadores británicos Carol Rothwell y Pete Cohen, una psicóloga y un “asesor<sup>o</sup> de estilos de vida”, que afirman que han encontrado la ecuación de la felicidad. Para obtenerla, encuestaron<sup>o</sup> a mil voluntarios, y de sus respuestas concluyeron que el nivel de felicidad de una persona tiene los siguientes ingredientes, y en las siguientes proporciones (casi culinarias): La felicidad es igual al conjunto<sup>o</sup> de características de la persona sumadas a<sup>o</sup> las necesidades básicas (multiplicadas por cinco) sumadas a las necesidades adicionales (multiplicadas por tres).



## El tipo y el equipo de fútbol

*It's as simple as that*

*figures*

*categorical, cutting*

Así de fácil°. Para los autores, su “descubrimiento” tiene el mérito de “ser la primera ecuación que permite a las personas poner cifras° a su estado emocional”. No todos están de acuerdo. El autor del libro *La felicidad*, José Manuel Rodríguez Delgado, se muestra así de tajante°: “Es una estupidez: ninguna ecuación matemática podrá

**[ ¿Existe alguna “receta”?  
Sean optimistas, nos dicen. ]**

*that of providing*

*data*

*to lose weight*

*note*

*saddens*

*ashamed*

definir la felicidad”. Quizá el mérito de esa investigación sea el de aportar° algunos datos° estadísticos. Gracias a ellos, sabemos que hombres y mujeres obtienen de forma diferente su felicidad —por ejemplo, ellos, del triunfo deportivo, de su equipo, claro; y ellas, de... ¡adelgazar!° Otros estudios apuntan° que lo más indicado para ser feliz es ser mujer y mayor de 30, que la inflación nos entristece° y la democracia nos alegra.

“Qué voy a hacerle, soy feliz”, confesaba avergonzado° Pablo Neruda<sup>1</sup>. La felicidad ha tenido a menudo mala prensa, como si el desgraciado fuera más lúcido, más digno de estudio. La psicología ha sido durante mucho tiempo una ciencia de la enfermedad que ha ignorado un aspecto del ser humano más frecuente de lo que se pensaba.

*an unpaid debt*

*is being paid off*

Como apuntan los psicólogos María Dolores Avia y Carmelo Vázquez en su obra *Optimismo inteligente*, “la investigación tiene una deuda pendiente° con emociones importantísimas”. Una deuda que se está saldando° gracias a la llamada “psicología positiva”, que analiza las emociones gratificantes, que define la salud no como ausencia de enfermedad, sino como estado de bienestar.

## Los placeres terrenales

Pero, ¿qué es la felicidad desde el punto de vista psicológico? Los expertos han dudado entre dos ideas. Una, la felicidad concebida° como orientación hacia objetivos que uno valora°, no su satisfacción plena, porque la falta de las cosas deseadas es elemento indispensable de la felicidad, y otra, la más sencilla: felicidad como hedonismo. Y la han relacionado con tres sistemas de conducta: el biológico (las necesidades más terrenales)°, el social y el psicológico (autorrealización)°. ¿Qué significa? Pues bien, que ante un manjar°, y con buena compañía, sentimos felicidad porque se satisfacen tanto placeres sensoriales (comer, reír) como otros más elevados (buenas relaciones sociales). Unos sin otros no dan felicidad.

## Menos felices, más enfermos

¿Existe alguna “receta”? Sean optimistas, nos dicen. Tenemos que convencernos de que con serlo obtendremos beneficios para nuestra salud. Un estudio afirma que los pesimistas de un grupo de estudiantes pasaron 8,6 días enfermos al mes como media°; los optimistas, sólo 3,7. En su mayor parte fueron infecciones, males vinculados con° el sistema inmunitario.

Pero los psicólogos apuntan más claves. Metas asequibles, no obsesionarse con uno mismo, abrirse al mundo... Y nos recuerdan que el olvido es una característica de la memoria, no un defecto. El olvido selectivo afecta positiva —normalmente— o negativamente —en casos de depresión. Las personas felices no viven menos tragedias, sino que su memoria no se “regodea” con ellas. En las mundanas palabras de Rita Hayworth<sup>2</sup>: “Los dos atributos que marcaron mi felicidad son: una buena salud y una mala memoria”. ■

<sup>1</sup>Pablo Neruda (1904–1973) célebre poeta chileno <sup>2</sup>Rita Hayworth (1918–1987) famosa actriz norteamericana

**1** **Comprensión** Contesta las preguntas.

1. Según Carol Rothwell y Pete Cohen, ¿cuáles son algunos componentes de la felicidad?
2. ¿Qué opina José Manuel Rodríguez Delgado de la ecuación de la felicidad?
3. Según el artículo, ¿qué hace felices a las mujeres y qué hace felices a los hombres?
4. Según algunos estudios, ¿qué es lo más indicado para ser feliz?
5. ¿Qué analiza la psicología positiva?
6. Desde el punto de vista psicológico, ¿cuáles son las dos ideas de la felicidad?
7. ¿Por qué somos felices cenando en un restaurante con buena compañía?
8. ¿Qué beneficio nos da el ser optimistas?

**2** **Nosotros creemos...** En parejas, contesten las preguntas.

1. ¿Qué opinan de lo que dijo la actriz Rita Hayworth? ¿Creen que la mala memoria ayuda a ser feliz? Den ejemplos.
2. ¿Qué es más importante para ustedes: la salud, el amor o el dinero? ¿Por qué?
3. ¿Es posible ser feliz hoy día? ¿Qué debemos hacer para ser más felices?