

La felicidad depende de que amigos y familia sean felices

Uno de los factores determinantes de la felicidad humana es la felicidad de los demás. Así concluye un estudio que ha utilizado datos del Framingham para analizar el efecto de las redes sociales en el bienestar emocional. Sus conclusiones se publican en British Medical Journal.

La felicidad depende de que amigos y familia sean felices

Uno de los factores determinantes de la felicidad humana es la felicidad de los demás. Así concluye un estudio que ha utilizado datos del Framingham para analizar el efecto de las redes sociales en el bienestar emocional. Sus conclusiones se publican en British Medical Journal.

La risa es contagiosa: no hace falta ningún estudio científico para demostrarlo, pero ¿lo es también la felicidad? Esto es lo que se han preguntado Nicholas Christakis y James Fowler, de las universidades de California, en San Diego, y de Harvard, en Boston, respectivamente. Para averiguarlo recurrieron al estudio Framingham, de donde han recabado datos sobre la salud mental de 5.124 adultos a los que se siguieron entre 1971 y 2003.

Según concluyen, la felicidad no es una experiencia individual, sino que depende de las redes sociales a las que el individuo está conectado, o lo que es lo mismo, si familiares y amigos de una persona son felices, es probable que ésta también lo sea. Y siendo más concretos: un amigo feliz que vive a una milla (1.609 metros) de distancia incrementa la probabilidad de felicidad de un sujeto en un 25 por ciento. La distancia física constituye una variable de peso, según el estudio que se publica hoy en la edición digital de The British Medical Journal. Así, si un amigo feliz vive a menos de media milla, la posibilidad de sentirse feliz aumenta en un 42 por ciento, y si es a menos de dos millas, en un 22 por ciento.

Los autores también hallaron que en las personas que viven en pareja la felicidad de ésta favorece en un 8 por ciento que se sea feliz; el efecto es similar si se vive próximo a un hermano -con un 14 por ciento-, y a un vecino -34 por ciento-; en cambio, no se observaba entre compañeros de trabajo, lo que sugiere que el contexto social restringe la expansión de los estados emocionales.

De hecho, este saludable contagio no se ciñe a las personas más próximas (conyúge y hermanos, por ejemplo), sino que se hace efectiva a través de tres grados de separación, como el amigo de un amigo. "Vimos que, aunque todo el mundo está conectado a través de seis grados de separación, la capacidad para influir en la personalidad de los demás se limita a los tres grados", apunta Christakis. Además, las personas que están rodeadas de gente feliz también son más propensas a mantener este estado emocional en el futuro.

La estructura de la red social a la que se pertenece también influye. De acuerdo con el trabajo, la felicidad no sólo depende del número de amigos que se tenga, sino también de cuántos amigos tienen éstos. Es lo que se conoce en términos de redes sociales como centralidad: cuanto más central es una persona o mejor conectadas están sus amistades, más fácil es que se sienta feliz.

En un editorial adjunto, Andrew Steptoe, del University College de Londres, y Ana Díez Roux, de la Universidad de Michigan, lo definen como una investigación "innovadora" y afirman que "si la felicidad se transmite a través de redes sociales, también puede contribuir indirectamente a la propagación de la salud".

Crítica metodológica

No obstante, otro trabajo que también aparece en la edición digital de British Medical Journal cuestiona la metodología de los estudios sobre el impacto de las redes sociales en la salud. Los autores, Ethan Cohen-Cole, un analista financiero del Banco de la Reserva Federal de Boston, y Jason Fletcher, un profesor de la Universidad de Yale, en New Haven, critican algunos estudios que apuntan que el acné, la altura y la migraña pueden resultar contagiosos, y piden cautela a la hora de atribuir causalidad a las redes sociales.

Fuente: diariomedico.com