



ARTÍCULOS  
Y NOTAS

# Asociación Educar

CIENCIAS Y NEUROCIENCIAS  
APLICADAS AL DESARROLLO HUMANO



## ***Las conversaciones de las personas felices difieren de las que no los son.***

***Nse. Marita Castro.***

*Compartir tiempo con otras personas y conversar sobre temas importantes y alegres, según estudios realizados en la Universidad de Arizona y la Universidad de Washington, favorecen a que seamos más felices.*



Los investigadores Matthias R. Mehl, Shannon E. Holleran, Shelby Clark y Simine Vazire, se propusieron estudiar el tipo de conversaciones que mantenían las personas felices y aquellas que sin tener motivo, decían estar descontentas.

El registro de las conversaciones se realizó con unos discretos dispositivos que cada participante llevó consigo durante 4 días. El total de grabaciones obtenidas fue mayor a 20.000, fueron escuchadas completas y clasificadas en charlas triviales o comunicaciones profundas. Los voluntarios fueron sometidos además a evaluaciones sobre su tipo de personalidad y bienestar.

Los investigadores encontraron que las personas felices, se comunicaban más y estaban mayor tiempo con otras personas. Pasaban un 25 por ciento menos de tiempo solos y un 70 por ciento más de tiempo hablando con gente, en comparación con los participantes que se sentían descontentos.

Sin embargo estas no eran las únicas diferencias, también el tipo de conversaciones difería, los felices tenían el doble de conversaciones profundas.



ARTÍCULOS  
Y NOTAS

# Asociación Educar

CIENCIAS Y NEUROCIENCIAS  
APLICADAS AL DESARROLLO HUMANO



Un ejercicio que se puede realizar es escribir una lista de temas que consideramos trascendentes, tomar uno y desarrollarlo a través de la escritura, cumpliendo con la consigna de que el desarrollo sea siempre con una visión optimista. El escribir nos permite poder leer el estilo de expresión y tratado que hacemos del tema, para ajustarlo si vemos que no pudimos cumplir con la consigna. Esta tarea crea bancos de memoria que podremos aplicarlos luego a nuestros momentos de comunicación directa con los otros.

Esta investigación amplía otras como las de Seligman y Csikszentmihalyi, quienes también consideran que una vida social activa es sumamente importante para ser feliz, pero en este trabajo se sumo el detalle de que un mayor número de conversaciones trascendentes era otro punto importante que se destacaba en las personas felices.

Si bien es imposible estar conscientes de lo que decimos todo el tiempo, podemos estar atentos en algunos momentos del día para ver

si algunas de nuestras conversaciones tocan temas más profundos y trascendentes, ya que nuestra UCCM (Unidad-Cuerpo-Cerebro-Mente) disfruta cuando sentimos que encontramos el sentido de nuestras vidas.