

FOTOCOPIA 4: La fórmula de la felicidad

Psicólogos británicos afirman que han deducido una fórmula para medir uno de los grandes misterios de la humanidad: la felicidad.

La ecuación incluye varios parámetros como el bienestar, el amor y el incentivo laboral, y se expresa así:

$$\text{Felicidad} = P + (5 \times E) + (3 \times N)$$

La variable "P" representa las características personales, incluyendo filosofía de vida, capacidad de adaptación y resistencia.

"E", la variable más importante ya que se multiplica por un factor de cinco, representa la "existencia", que abarca la salud, estabilidad financiera y amistades.

Finalmente, "N", que vale por tres, representa las "necesidades prioritarias", y cubre la auto-estima, las expectativas que tenemos de nuestra vida, la ambición y el sentido del humor.

La fórmula, que a primera vista suena muy complicada, fue elaborada por un equipo de psicólogos encabezado por Pete Cohen, a partir de mil entrevistas con un amplio espectro de personas.

Preguntas de la felicidad

1. ¿Es Ud. abierto, energético, flexible y dispuesto a cambiar?
2. ¿Tiene una actitud positiva, se recupera rápido de situaciones difíciles y cree que tiene su vida bajo control?
3. ¿Están satisfechas las necesidades básicas de su vida, en relación a su salud personal, su situación económica, su libertad de elección y su papel en la comunidad?
4. ¿Puede contar con el apoyo de personas cercanas a usted, compenetrarse en lo que hace, cumplir con sus expectativas e participar en actividades que lo hagan sentir útil?

- Vea más abajo cómo deducir su puntuación...

Puntuación

Al terminar el cuestionario (ver caja aparte), se obtiene un puntaje con un máximo de 100. Cuanto mayor el número, más cerca de la felicidad está.

Es posible que mucha gente no sepa qué es exactamente la felicidad", afirma Cohen.

"Algunos la asocian sólo con aspectos materiales, como tener mucho dinero, un auto último modelo o una regia mansión. Pero hay quienes tienen todo esto, y son los seres más infelices de la Tierra", agrega el especialista.

Otro hallazgo -muchos dirán para nada novedoso- es que el concepto de felicidad varía notablemente entre el hombre y la mujer.

Resultados

Las preguntas formuladas más arriba deben responderse en una escala del 1 (mínimo) al 10 (máximo)
P: la suma de los puntajes de las respuestas 1 y 2
E: puntaje de la respuesta 3
N: puntaje de la respuesta 4

Texto extraído del periódico digital: BBC Mundo.com

Lunes 06-01-2003

La fórmula Matemática de la estabilidad. (Revista MUY INTERESANTE, Agosto-2000)

Conseguir que dure una relación de pareja no es fácil. Ahora bien, algunos matemáticos sostienen que poseen la receta para lograrlo; basta con poner en práctica unas ecuaciones.

¿Qué es amor? ¿Qué factores mantienen unida a la pareja? Hasta recientemente, estas cuestiones caían en los dominios de los filósofos. Hoy también tratan de contestarlas los psicólogos e incluso los matemáticos. Unos y otros aseveran que resulta factible expresar la atracción amorosa y su devenir en ecuaciones.

La que sigue es un ejemplo:

$$1'7xA + 1'5xB + 1'5xC + 1'5xD + 1'5xE = \dots$$

Desarrollada por Donn Byrne, psicólogo social de la State University de Nueva York, se trata de una fórmula matemática que permite a cualquiera confirmar si el sentimiento que experimenta por el consorte es auténtico amor. En la fórmula, A expresa la atracción por la pareja; B, el placer psicológico que causa su compañía; C, el deseo de intimar con él o ella; D, el grado de necesidad de ser aceptado por la pareja; E, el miedo a ser abandonado por ella. Para hacer el cálculo, hay que otorgar a cada una de las cinco variables un valor del 1 al 10. Llegado a este punto, basta repetir la operación pero, en esta ocasión, pensando en el amigo/a más querido/a. Según Byrne, la relación de pareja es más estable cuanto mayor es la diferencia entre los dos resultados, que ha de ser mayor o igual a 15. Al ser el amor cosa de dos, la puntuación obtenida por la persona amada ha de ser también alta. El factor de multiplicación, o sea, el número que aparece delante de la variable, permite confrontar numerosos amigos y amores presentes y pasados.

Además del grado de pulsión por nuestro ser amado, las matemáticas también pueden dar pistas sobre la estabilidad del idilio. Al menos, así lo cree el psicólogo John Gottman, de la Universidad de Washington. Éste es el padre de estas dos curiosas fórmulas:

$$5S \geq G \text{ y } 100 - N > 90$$

La primera viene a decir que en la vida en pareja, las muestras de afecto (S), como las caricias y otros detalles cariñosos, deben ser al menos 5 veces más numerosas que las señales de resentimiento (G), como desplantes y comentarios ofensivos. La segunda ecuación pone de manifiesto que de 100 comentarios referidos a la pareja, los negativos (N) nunca deben superar la decena. Siempre que se respeten estas dos premisas, la pareja permanecerá unida, según Gottman.