

Escrito por Redacción

Jueves, 28 de Octubre de 2010 17:47 - Actualizado Lunes, 05 de Marzo de 2012 10:14

---



Hablar de la felicidad en estos tiempos de crisis en España se nos antoja atrevido, casi suicida; con un porcentaje elevado de la población sufriendo las secuelas del desempleo, una postración generalizada hacia las instituciones, el descrédito de eso que nos habían vendido como la sociedad del bienestar, no podemos sino pensar en esa frase de Sigmund Freud de que existen dos maneras de ser feliz en esta vida, una es hacerse el idiota y la otra serlo.

No obstante, y con unas ganas inmensas de aprender a sonreír, asistimos al [I Congreso Internacional de la Felicidad](#) en Madrid, organizado por el [Instituto Coca-cola de la Felicidad](#).

El Instituto aborda, desde el año 2007 en España, estudios donde se analizan las variables que influyen en la felicidad de los españoles, la edición de materiales divulgativos, y colabora con destacadas personalidades como Eduardo Punset, divulgador científico o Carmelo Vázquez, Catedrático de Psicopatología de la Universidad Complutense de Madrid.

Eduardo Punset inauguró el Congreso destacando la importancia de poner en proceso el saber qué es lo que nos hace felices. La idea de la felicidad como un estado interior del ser humano, asociada a la autorrealización, la autosatisfacción o el placer personal, parece debilitarse porque, como apuntó Luis Arbea, la felicidad exige una adaptación, una adecuación continua a las diferentes situaciones que se nos presentan en la vida, y que están relacionadas con la interacción social.

Goleman dice que estamos “preparados para conectar”, estamos diseñados para ser sociables, lo cual entronca con la importancia de la inteligencia social, del colectivo, de la solidaridad, de esa capacidad de compasión que el ser humano ha ido perdiendo en su proceso evolutivo y que es necesaria para ser felices, según apuntó Sonia Lyubomirsky, profesora de Psicología de la Universidad de California. Los proyectos son el resultado de una emoción, y el conocimiento no deriva de la soledad, del “hincar codos y ponerse gafas”, resaltó Punset en sus conclusiones de la primera jornada del Congreso.

La intervención de Gustavo Zerbino, uno de los 16 supervivientes del accidente aéreo de los Andes en 1972, llegó a poner los pelos de punta a más de uno. Zerbino destacó el poder de la mente y de uno mismo para incidir sobre la felicidad: “Quejarse no aporta ningún valor, eso lo pueden hacer quienes están bien, los que están mal tiran hacia delante, actúan”.

La capacidad de adaptación, el optimismo, la acción, y el buen humor parecen ser las claves para alcanzar la felicidad. Javier Sadaba dijo que la felicidad se logra, se conquista, y afirmó convencido que “la risa y la sonrisa son compañeros inseparables en el camino que lleva a la buena vida”.

El aprendizaje social y emocional aplicados sobre niños entre los tres y ocho años puede influir notablemente sobre los índices de violencia de cualquier país. La Neurociencia ha demostrado que los primeros años de vida del niño son esenciales. Hay que “educar en la felicidad”, enseñar a desarrollar pensamientos alternativos ante la duda, a tomar decisiones, a tener un sentido de la responsabilidad.

El Congreso se clausuró con la intervención del Honorable Lyonchhen Jigme Thinley, Primer Ministro de Bután, primer país que establece un índice de medición de la felicidad de sus habitantes.

Thinley explicó que la misión de los políticos de su país es “crear las condiciones necesarias para facilitar la felicidad de la población”, y para ello han elaborado un plan que se basa en cuatro estrategias: el desarrollo socio-económico igualitario y sostenible, la conservación de la naturaleza, la preservación de la cultura y el patrimonio cultural, y la presencia de un gobierno responsable y transparente.

Concluimos, tras la asistencia al I Congreso Internacional de la Felicidad, un evento sin ánimo de lucro pues la recaudación de las inscripciones ha sido donado a la Fundación Pequeño Deseo, que el género humano puede y debe ser más feliz.

{comments on}