



## **“Cada uno somos como somos. Lo que hace feliz a una persona no tiene por qué hacerle feliz a otra”**

Los Cursos de Verano de la Universidad Nacional a Distancia (UNED) en el Centro Asociado de Ávila han arrancado este lunes 3 de julio con varias propuestas de diferentes materias. Una de ellas es la psicología y dentro de ella se ha tratado el tema de ‘La felicidad y el bienestar emocional’, dirigido por el catedrático de la UNED Enrique García Fernández-Abascal y en la que se ha contado con la presencia de también catedrático de la Universidad Autónoma de Barcelona Jordi Fernández Castro.

En la instrucción al curso, Fernández-Abascal ha señalado que “la excusa que motiva a impartir este curso es una especie de disgusto personal” ya que, ha apuntado, “la ONU encarga desde 2007 de forma anual un informe sobre la felicidad en el mundo y en la de 2017 hemos quedado un poco mal, porque hemos pasado en estos diez años del puesto 21 al 36” y esto, ha recalcado, “es una buena razón para pensar qué nos está pasando esto”.

Para el catedrático de la UNED, no se trata de la situación que hemos vivido en los últimos años ya que “la circunstancias de la vida no llegan a afectar más que un 10% y, en cambio, los temas personales afectan como mínimo un 50%”. En ese sentido, ha dicho, “al final por muy mal que estén las cosas, cada uno somos como somos; cada uno disfruta de unas cosas y lo que hace feliz a una persona no tiene por qué hacerlo a otra”.

Según ha destacado, “tenemos dos vías para buscar la felicidad: una es paliar las cosas malas que te pasan y la otra es potenciar las emociones positivas”, aunque, ha apuntado, “no hay una receta mágica, porque, como hemos dicho, no todos nos divertimos con lo mismo. Se trata de una cuestión un poco personal”.

Sin embargo, sí que ha recordado que “lo que sí puede tener una cierta unanimidad son las formas de paliarlo a través de técnicas de desactivación y de descanso” y en este punto ha reivindicado tres elementos clave para conseguirlo, “dormir bien, llevar una alimentación adecuada y realizar ejercicio físico”.

Para Fernández-Abascal, “el sueño cumple una función increíble en la felicidad de una persona, no sólo por la recuperación de energía, sino porque por la noche tenemos sueños que tienen una función de desactivar las emociones negativas y regularlas”. En cuanto a la alimentación ha destacado que “si comemos mal o de forma desequilibrada no tendremos los cimientos para disfrutar de la vida y ser feliz”; y sobre el ejercicio físico ha remarcado que “practicarlo libera dopaminas, igual que las emociones positivas”.

Finalmente, ha querido recordar que “muchas veces no tomamos consciencia de las cosas que nos hacen felices hasta que las perdemos” y ha puesto dos ejemplos al respecto, “cuando un amigo se va, hasta entonces no le echamos de menos o cuando se estropea la ducha, no nos damos cuenta de lo que disfrutamos con ella”.

Por su parte, Fernández Castro se ha centrado en la situación contradictoria por la que pasamos las personas por la cual “cuando buscamos la felicidad lo que conseguimos es el efecto contrario” y ha recordado que “a veces, hay ciertas pautas culturales que nos guían en busca de la felicidad, pero que nos llevan por un camino distinto”.

Para el catedrático catalán “el estrés en uno de los grandes enemigos del bienestar” y sobre él ha hecho hincapié en la idea de que “las personas tenemos el problema de que afrontamos siempre varios problemas a la vez, somos impacientes y pensamos que descansar no es productivo” cuando “estamos preparados biológicamente para tener ciclos de activación-recuperación”, es decir, que “lo conveniente es que tuviésemos el espacio suficiente para afrontar un problema antes de hacerlo con el siguiente”.