

MARTES

MEDELLÍN 7.04.2015

¿Cómo lograr la felicidad comunitaria e individual?

El sociólogo holandés *Ruut Veenhoven*, experto en felicidad, habla sobre las condiciones que necesita una persona para alcanzar este objetivo y cómo se pueden poner en práctica diferentes actitudes

para logra que la sociedad trabaje más en la felicidad individual y comunitaria. Además cómo identificar la infelicidad y qué pasos dar para dejarla atrás y vivir feliz.

PÁG. 28



FOTO CORTESIA

BIENESTAR ENTREVISTA

¿Es usted feliz? Aquí el secreto para serlo

Ruut Veenhoven, experto en felicidad, explica qué es y cómo podemos alcanzarla y usarla. Viene a la ciudad.

Por SEBASTIAN VARGAS GRISALES

Todos podemos tener un objetivo distinto en nuestra vida: estudiar, tener un trabajo exitoso, casarnos, tener hijos, conocer diferentes culturas, etc., pero el común denominador de todas estas acciones es encontrar la felicidad.

Son muchas las formas que la vida nos da para alcanzar tan anhelado logro, pero todo depende de ciertos aspectos que influyen en el individuo, como la dinámica social en que se desenvuelve y la personalidad de cada ser. Sin embargo, hay ciertas actitudes que se pueden llevar a cabo para estar más cerca de nuestra feliz meta.

El sociólogo e investigador holandés experto en felicidad, Ruut Veenhoven, habló en exclusiva con EL COLOMBIANO sobre cómo se puede alcanzar la felicidad y qué debemos tener en cuenta para lograr una sociedad feliz.

¿Qué es la felicidad?

"Es el disfrute subjetivo de la vida en su conjunto, en otras palabras, es cuánto le gusta la vida que está viviendo, lo que también es llamado satisfacción de vida. Teniendo en cuenta esto, la felicidad, en este sentido, no es lo mismo que el estado de ánimo transitorio; por ejemplo, usted puede sentirse bien en este momento, aún sabiendo que no está del todo satisfecho con su vida en conjunto, o por el contrario se puede sentir miserable levantándose temprano en la mañana, aún sintiéndose complacido con su vida y todo lo que esta incluye".

¿Cómo podemos alcanzar la felicidad?

"No somos del todo forjadores de nuestra propia felicidad. La felicidad sana depende de tres aspectos: las condiciones externas, la dotación genética y el comportamiento de cada persona. Si las condiciones son muy malas (como vivir en el infierno) y los genes no son favorables (mal cuerpo y mala mente), sus posibilidades de alcanzar la felicidad son pequeñas.

Las formas más comunes de la felicidad son un estilo de vida activo y buenas relaciones interpersonales con amigos y fa-

milia. Aún así, las formas de alcanzarla no son las mismas para todos, la cuestión es encontrar qué forma de vida se acopla mejor a cada personalidad. Nosotros lo hacemos mediante ensayo-error y así aprendemos de las experiencias de vida de otras personas. En este contexto, una nueva técnica es el 'indicador de felicidad' online, con la que se puede realizar el seguimiento de lo bien que se siente durante el día y comparar con la for-

ma en que otras personas (participantes) se sienten. Para esto se puede visitar www.happinessindicator.com".

¿Qué hay que hacer para formar una sociedad feliz?

"Al nivel micro de las relaciones interpersonales se debe ayudar a construir un ambiente familiar cálido y mantener las relaciones amistosas, incluso si eso implica cierto sacrificio para su propia felicidad. Al nivel intermedio de las organizaciones,

como empresas y colegios, se debe adoptar la felicidad como una de sus metas fijas, monitorear la felicidad de su personal y analizar y comparar cómo otras organizaciones implementan modos para generar la felicidad en su entorno y las personas que habitan en él. Al nivel macro de la sociedad se debe involucrar y votar por partidos políticos que tienen como objetivo mejorar los puntos anteriores".

¿Cuáles son las características de una sociedad feliz?

"El factor determinante de una nación feliz es la calidad de su gobierno. Entre mejor sea la eficiencia de este, más felices son los ciudadanos. Esto se desprende de la comparación de la felicidad media en las naciones, con la evaluación de la calidad del gobierno por el Banco Mundial. La calidad del gobierno se mide por la ausencia de corrupción, la competencia de los funcionarios públicos y la ausencia de diferencias entre las normas y la práctica. Del mismo modo, la felicidad de los ciudadanos depende en gran medida del estado de derecho en el país.

"Para ser feliz se debe contribuir a construir un ambiente familiar cálido y se deben mantener las relaciones de amistad".

No es sorprendente que la felicidad depende también de la prosperidad económica del país; la gente que dice que el crecimiento económico no compra la felicidad, están mal (como dice el economista Richard Easterlin). Otras condiciones sociales que fomentan la felicidad son la confianza interpersonal, la emancipación de las mujeres y la disponibilidad de atención en salud mental. Sorprendentemente la desigualdad de ingresos en las naciones no parece estar relacionada con la felicidad media, probablemente debido a que los efectos de la desigualdad, tanto negativos como positivos, se equilibran".

¿Cuál es la diferencia entre felicidad, bienestar y calidad de vida?

"Calidad de vida es un término general para todas las naciones que significa buena

vida y cubre tanto las condiciones previas para ella como el ingreso, la buena salud y sus resultados, como su contribución a la sociedad y qué tan bien se siente con ellos. Yo uso la palabra felicidad para un resultado en particular de la vida, es decir, cuánto usted disfruta de su vida en conjunto. Por otro lado, el término bienestar (hacerlo bien) es a veces usado en el mismo sentido amplio de calidad de vida, solo que en algunas ocasiones está más limitado a las buenas condiciones materiales de vida".

¿Cómo darse cuenta que se es infeliz?

"Te sientes pésimo".

¿Cuál es el primer paso que debe dar una persona triste para ser feliz?

"Descubrir por qué se siente triste. Si no tiene claro las razones externas para estar así consulte un psicólogo".

¿La gente feliz es exitosa?

"La felicidad fomenta el éxito en varios ámbitos de la vida como los negocios y el amor, entre otras cosas, porque la felicidad activa y facilita el contacto social. Aún así, la felicidad no es un tiquete directo al éxito, la gente feliz también puede tener mala suerte".

¿Qué se debe saber sobre la felicidad?

"En primer lugar se debe ser conscientes de lo bien que se siente la mayor parte de tiempo y lo mucho que se disfruta de las actividades en las que invierte la mayor parte del tiempo. Paso siguiente es averiguar si la felicidad es lo más realista posible en su situación; el 'indicador de la felicidad' mencionado anteriormente puede ser útil para estos fines" ■



EN DEFINITIVA

Aunque la felicidad está condicionada por situaciones externas, es opción propia adoptar diferentes actitudes y acciones para lograr estar satisfecho con la vida que se lleva.

BIOTROPICAL S.A.

Cita a la Asamblea Ordinaria de Socios para el martes 21 de abril a las 2:30 p.m. En su sede Cra. 65C # 32B-13.

Segunda Citación.



ILUSTRACIÓN EMERS