

INVESTIGACIÓN |||| ¿Qué nos hace sentir bien?

Yo quiero ser feliz, ¿y usted?

■ ESTUDIO LATINOAMERICANO SOBRE BIENESTAR DICE QUE LOS PERUANOS LIGAMOS EL SENTIRNOS BIEN CON LOS ALMUERZOS Y CENAS EN FAMILIA, PUES EN ESTA SE DESARROLLAN FUERTES VÍNCULOS

●●● Carmen Escobar

Como en la moda, la música o el cine, en las ciencias también hay temas que se ponen de moda. En estos últimos años, empresas de investigación de todo el mundo invierten tiempo, dinero y esfuerzos en averiguar por qué la gente es feliz y si hay países que son más felices que otros.

Prueba de esta tendencia es el estudio latinoamericano sobre salud emocional, bienestar y felicidad que Coca-Cola encargó a la encuestadora multinacional Ipsos. ¿Resultados por destacar? Los peruanos ligamos el sentimiento de bienestar a la esfera de lo íntimo y familiar. Es así que comelones como somos los encuestados peruanos, afirman (en dicha investigación) que un acto tan rutinario como comer, al hacerlo en familia entre 3 y 5 veces por semana, provoca bienestar.

¿QUÉ NOS HACE FELICES?

Consultado sobre el estudio, el psicólogo Roberto Lerner destaca otros factores que contribuyen a la idea de bienestar, como el sentimiento de pertenencia (a una comunidad, a un grupo, etc.), practicar algún tipo de voluntariado o dar tiempo de uno para otros. "La gente que hace voluntariado, de cualquier tipo, tiene niveles mayores de bienestar emocional. Esto va más allá de dar un óbolo o una limosna. Es asumir que mi conducta no debe estar centrada en producir bienes para mí o



PODEROSA. El estudio sobre bienestar en Latinoamérica destaca las relaciones familiares como fuente de bienestar.

Los factores de la felicidad

Consultamos sobre el tema con Jorge Yamamoto, investigador de la Universidad Católica y quien ha participado en estudios sobre felicidad en Etiopía, Bangladesh, Tailandia y el Perú, y le preguntamos qué conceptos se asocian a la felicidad. Entre ellos figuran:

- La maternidad y la paternidad.
 - El equilibrio entre metas y recursos disponibles.
- El dinero no produce la felicidad.

VER EL VASO MEDIO LLENO

Los especialistas coinciden en que uno puede ejercitar determinadas habilidades hasta lograr bienestar emocional.

Uno puede aprender técnicas de visualización y lograr verte el lado positivo a las cosas que le ocurren, siempre desde una óptica realista, pues no pretendemos que usted se convierta en un eterno entusiasta inconsciente de los problemas que le rodean.

Aprenda a darse un tiempo a sí mismo y realice actividades que le produzcan placer, sin

importar qué tan "rentables" sean. Recuerde, no todo es trabajar, estudiar, asistir a talleres o seminarios.

Dese también un momento para la reflexión, no sobre la inmortalidad del mosquito, sino más bien sobre sí mismo, sobre lo que hace o quiera hacer y, sobre todo, hágalo con humor. Como dicen los especialistas, "piense sobre su pensamiento".

En suma, no se tome a usted, ni a la vida, tan en serio y disfrute.

la gente más inmediata a mí, sino que tiene que ver con un valor superior, que nos trasciende, con asumir un compromiso", dice Lerner.

Otro elemento que contribuye al bienestar, y que no fue considerado por los encuestados peruanos, es el ocio o el tiempo dedicado a uno, a aquellas actividades que nos resultan placenteras. ¿Y por qué no consideramos al ocio como factor de bienestar? Lerner ensaya una respuesta: "Es que los peruanos estamos tratando siempre de salir adelante, de ser reconocidos y nos da miedo que alguien piense que somos ociosos". ●

OPINIÓN

GUSTAVO RODRÍGUEZ
PUBLICISTA
Y ESCRITOR

La felicidad no se alcanza

Hace poco tuve un viaje de ensueño con mi familia. A nuestro regreso, una de mis hijas me dijo: "Si viviéramos en ese lago azul donde acampamos, sería feliz por siempre". Es curioso cómo, desde niños, solemos pensar que la felicidad es un cofre al final del arco iris. Si algo he aprendido desde mis ensoñaciones adolescentes es que la felicidad no es una meta; está en el camino.

Hace unos años tenía un carro con una computadora que te decía qué tan eficiente eras como conductor. Una vez me subí al auto y viajé solo a Trujillo. Y como el carro era nuevo, me la pasé con los ojos pendientes de la pantalla para ver si iba cumpliendo mis objetivos. Lo más tonto de esto es que afuera había un día maravilloso, y me lo perdí. El bienestar estaba en el camino, y no en la cifra de la pantalla al final del viaje. Y si la felicidad está en el camino, debemos saberla reconocer y fomentar. En el caso de la gente que admiro, su bienestar empezó cuando supo identificar aquello que la hacía valiosa y quiso compartirlo. Decirle "te quiero" a alguien que no lo espera no solo le mejora el día a quien lo escucha: también a quien lo dice.