

El propósito de la vida es ser ¿feliz? - Mediterráneo - 19/03/2017

La ventana de la UJI

El propósito de la vida es ser ¿feliz?

MARISA
Salanova*



Cuál es el significado y propósito de la vida? Alguna vez las personas podemos hacernos esta pregunta, y creo que muchos, de una u otra forma y con matices, daríamos la respuesta de que el propósito de la vida es ser feliz. Pero ¿Qué es ser feliz? ¿Cuáles son los causas de la (in)felicidad? Las respuestas aquí ya empiezan a ser más complejas, pero no por ello dejan de ser susceptibles de ser estudiadas y además desde la ciencia. Por ejemplo, los estudios sobre la felicidad que se realizan desde la Psicología, la Economía, la Filosofía son cada vez más numerosos. Desde lo que conozco más a fondo, la Psicología se ha focalizado desde principios de este siglo en estudiar con mayor profundidad las bases de la felicidad y el bienestar. Por ejemplo, en 1998 **Martin Seligman**, conocido como padre de la Psicología Positiva, en su discurso como presidente de la American Psychological Association (APA) se propuso desarrollar la psicología positiva desde la investigación científica alrededor del mundo para dar respuesta a muchos problemas personales y sociales desde una nueva mirada, que no se focalice en lo que va mal, sino en las fortalezas de las personas, los grupos, las organizaciones y los países y comunidades. El objetivo se está alcanzando: cada vez hay más revistas científicas, con-

gresos internacionales, asociaciones científicas internacionales como la IPPA (International Positive Psychology Association). Y también la española SEPP Sociedad Española de Psicología Positiva, tesis doctorales y un largo etc.

¿Pero que es la Psicología Positiva? Podríamos definirla como una aproximación de la psicología que enfatiza el optimismo y el funcionamiento humano positivo en lugar de centrarse en la psicopatología y disfunción. El objetivo no es remediar los déficits, sino impulsar las fortalezas. El principal objetivo de la psicología positiva es comprender y facilitar la felicidad y el bienestar psicológico.

Tanta es la importancia de la felicidad y su desarrollo que la Asamblea General de la ONU, en la resolución 66/281, el 12 de julio de 2012 decretó el 20 de marzo, hace 5 años, como Día Internacional de la Felicidad, para reconocer la relevancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos y la importancia de su inclusión en las políticas de los gobiernos a lo largo del planeta.

Es muy interesante que, en 2015, la ONU lanzó los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible que pretenden poner fin a la pobreza, reducir la desigualdad y proteger nuestro planeta, tres aspectos básicos que contribuyen a garantizar el bienestar y la

felicidad. Para alcanzar estas metas, todos podemos contribuir: los gobiernos, el sector de las empresas y privado, la sociedad civil y también personas individuales como tú y como yo compartiendo entre los tuyos qué existen estos objetivos.

Pero ¿qué es la felicidad? No pretendo en unas líneas cerrar este tema que es simple (¿qué te hace feliz?) o complejo (¿cuáles son las percepciones de felicidad en los países?). Para mí, y por hacerlo simple sin caer en simplezas, la felicidad es un compendio de emociones, sentimientos y actitudes positivas, pero es también tener la consciencia de llevar una vida comprometida y significativa. Ser feliz tiene que ver con el funcionamiento óptimo y adaptativo en diversas áreas de la vida como la familia, el trabajo, el tiempo libre, los estudios... Significa que somos capaces de potenciar los factores que nos permiten tener una vida plena y llena de significado, y que tenemos capacidad para generar orden y significado alrededor nuestro.

El deseo de ser feliz es intrínseco a la naturaleza humana, aunque a veces no tengamos ejemplos de ello en las noticias del día a día, por ejemplo. No es algo egoísta ni egocéntrico porque cuando uno es feliz, también irradia felicidad y bienestar a su alrededor. Cuando nos sentimos bien, felices también sentimos y expresamos me-

nos malestar y emociones negativas como rabia, tristeza, decepción, celos... Cuando nos sentimos bien generamos espirales de positividad en nosotros mismos y a nuestro alrededor, mayor gratitud, generosidad, confianza, amabilidad y un largo etc. de emociones y fortalezas positivas.

La felicidad y el bienestar también son posibles en el ámbito laboral y en las organizaciones. De hecho, debería ser una obligación para las instituciones y organizaciones garantizar el bienestar emocional de las personas que trabajan en ellas

Justamente en este mes de marzo hemos empezado la campaña de sensibilización sobre la mejora de los factores psicosociales en el trabajo en la Universitat Jaume I de Castellón. El objetivo final es realizar una evaluación y conocer las fortalezas y aspectos a mejorar desde la Prevención de Riesgos Psicosociales que por ley deben realizar las organizaciones españolas, pero pretendemos ir más allá y también conocer los factores protectores del bienestar y la felicidad de los trabajadores y trabajadoras de la UJI, sus fortalezas y recursos psicológicos positivos como personas y como grupos, los recursos positivos y fortalezas de sus equipos de trabajo, los estilos positivos de liderazgo y las prácticas organizacionales positivas y saludables de la UJI como organización saludable.

Creo que un mundo mejor es posible, poco a poco, y contribuyendo cada uno desde su microcosmos particular y desde sus fortalezas... porque ya lo dijo **Gandhi** «Se tú el cambio que quieres ver en el mundo». ≡

*Catedrática de Psicología Social

El deseo de ser feliz es intrínseco a la naturaleza humana, aunque a veces no tengamos ejemplos de ello en el día a día