

20 DE MARZO JORNADA INTERNACIONAL

# La fórmula de la felicidad

La asociación **Positvat** conmemora en la Jaume I el día mundial y analiza cómo los elementos de la cultura valenciana hacen que Castellón, Valencia y Alicante estén mejor posicionadas que otras provincias



**Chapas y bocadillos** > La asociación invitaba a rellenar con rotulador mensajes en bocadillos de cómic para poner en valor los elementos valencianos que contribuyen a la felicidad.

**CARMEN TOMÁS**  
 ctomas@mediterraneo.elperiodico.com  
 CASTELLÓN

La asociación de psicología Positvat conmemoró ayer en la Universitat Jaume I el día internacional de la felicidad, que pretende dar un toque de atención a gobiernos y políticos sobre la importancia del bienestar y de promover políticas para potenciarlo.

«La Comunitat está en la mitad superior de la tabla, comparado con otras regiones españolas, al tener en su cultura elementos muy característicos que están conectados con la felicidad», señala Jesús Pelluch, presidente de Positvat. Elementos que favorecen la interacción social, como el buen tiempo y el *comboi* (sol, playa...), la comida y la bebida (paella, la *torrà*, el *esmorçar*) o la música y la tradición (pólvora, bandas, *dolçaina*, charangas...). Algo que pusieron en valor en la iniciativa organizada en el ágora.

También sirvió para dar a conocer los dos tipos de felicidad, «la hedónica (proporciona un bienestar rápido, pero poco duradero, como tomar un trozo de chocolate) y la eu-



**Cuestiones como la paella, el 'esmorçar', la música o el buen tiempo y el 'comboi' con amigos contribuyen al bienestar**

daimónica (cuesta un poco más de conseguir, pero perdura más en el tiempo), como lo que supone para un músico aprender a tocar un instrumento», matiza Pelluch a la hora de diferenciarlas.

## De bajón tras el Vítol o la Cremà

Tras finalizar la Magdalena y las Fallas, muchos estarán de bajón. ¿Cómo sobrellevarlo? «Hay que quedarse con lo que tienes, no con lo que no puedes tener. Por ejemplo, estoy sano, voy a reencontrarme con la gente de la universidad, empieza la primavera...», refleja María Rubio, secretaria de Positvat.

Y es que la felicidad también se trabaja. «Hay que valorar y agradecer los pequeños gestos y las cosas del día a día que te gustan y que fomentan el bienestar», apunta el presidente del colectivo.

Una de las técnicas más eficaces es llevar un «diario de las tres bendiciones». Cada día, antes de acostarse dedicar un minuto a pensar en las pequeñas cosas positivas del día a día», concreta Pelluch. Por eso en el Ágora de la UJI instalaron un árbol de la gratitud para reflexionar sobre estas cuestiones. «Aunque no haya pasado algo fuera de

lo usual, disfrutar de una tortilla de patatas o que el agua de la ducha ha salido caliente son cosas de agradecer», comenta la secretaria de la entidad.

Positvat también mostró carteles con evidencias científicas sobre cómo la música, bien usada, es fuente de emociones positivas, mejora la inteligencia emocional y el sentido de la vida. En la Comunitat, por ejemplo, hay 1.686 formaciones artísticas y 40.000 músicos y las sociedades musicales fueron declaradas en el 2021 manifestación representativa del patrimonio cultural inmaterial de la Comunitat.

La dieta mediterránea puede contribuir al bienestar. Por ejemplo, comer frutas y verduras crudas, el sueño de calidad y el ejercicio físico predicen una mejor salud mental. Además hay una estrecha relación entre estados de ánimo y conductas alimentarias.

España ocupa el puesto 32 en términos de felicidad (desciende 3 posiciones). Finlandia, Dinamarca e Islandia están en cabeza. «Llevan una cultura más *slow*, con un ritmo de menor estrés y ansiedad, un estado potente del bienestar...», argumenta Pelluch. ■

Reportaje a la contra