El profesor Espert afirma en la UEG que la felicidad de los españoles es "aceptable" - Las Provincias - 22/07/2016

El profesor Espert afirma en la UEG que la felicidad de los españoles es «aceptable»

REDACCIÓN

GANDIA. Raúl Espert, profesor de Psicobiología de la Universitat de València, presentó ayer el curso que imparte en la Universitat d'Estiu de Gandia (UEG) sobre neurofelicidad. Espert afirma que la felicidad de los españoles es «moderadamente aceptable» pese a la crisis y destacó la importancia de aprender a distinguir entre las emociones básicas a través de la psicología positiva.

El curso, que ayuda a los alumnos a identificar las emociones y los sentimientos en la búsqueda del bienestar personal, aborda los aspectos de la felicidad y bienestar psicológico, como las fortalezas y virtudes humanas, que la psicología tradicional hasta los años noventa había dejado apartadas, focalizando su estudio en los aspectos negativos y patológicos del ser humano. «Durante mucho tiempo los psicólogos nos ayudaban a identificar una patología, pero no se contaban lo que pasaba con la gente que es feliz».

El profesor Espert subrayó que aunque son los países nórdicos los que registran un mayor grado de felicidad, en nuestro país la población se muestra «moderadamente feliz» a pesar de la actual situación social y económica que padece. Según Espert son las personas que ejercen profesiones de dedicación y entrega a los demás las que presentan mayores índices de felicidad personal. «En cambio, los políticos se encuentran abajo en el ranking ya que afrontan situaciones de mucha incertidumbre e inseguridad», añadió.

«Vivimos más de cara a la calle no de cara al interior, y esto contribuye a mejorar nuestro nivel de bienestar y satisfacción. La felicidad es la capacidad de empatizar con los demás y de darse a ellos. Es esta actitud la que nos hace sentir felices. Hacer regalos inesperados, ser altruistas y tener empatía son las claves que llevan a la felicidad», concluyó. Este curso ha sido uno de los más demandados.