

Felicidad en acción

MERCHE
Ventura*



La felicidad es la premisa máxima de nuestra existencia y como si del Santo Grial se tratara seguimos buscándola en la actualidad. Pero no es de extrañar que ante una sociedad que nos empuja al dopaje competitivo por ser los mejores profesionales, padres y/o madres; a llevar a cabo multitareas y nos obliga a vivir bajo la presión temporal provocándonos altos niveles de fatiga, necesitemos buscar estrategias para poder llevar una vida plena. Muchos pueden pensar que llegar a ser feliz en los tiempos en los que vivimos puede ser una utopía. Pero la investigación ha demostrado que la felicidad plena y sostenible, no es una utopía. Más específicamente, el profesor **Seligman** de la Universidad de Pensilvania (EEUU) sostiene la existencia de la auténtica felicidad que deriva de la identificación y el cultivo de las fortalezas más importantes de cada persona y de su uso cotidiano en el trabajo, en el amor, en el ocio y en la educación de sus hijos. Para ser felices se necesita identificar aquellas cosas que hacen que experimentemos emociones positivas, así como hacer un esfuerzo diario por aprender a disfrutar de nuestros sentidos y aprender a saborear la vida. Pero la felicidad no solo requiere de momentos hedónicos, sino que requiere de un trabajo interno para

lograr unos objetivos planificados en tu vida para sentirte autorrealizado.

Ante este paradigma algunas personas se preguntarán si pueden experimentar felicidad en su trabajo y cómo. A esta pregunta intenta responder el curso de verano titulado *Felicidad en acción* que tendrá lugar el 11, 12 y 13 de julio en el Menador Espacio Cultural de Castellón (UJI). Este curso se nutre de la investigación llevada a cabo por investigadores nacionales e internacionales de gran relevancia, entre ellos el equipo WANT Prevención Psicosocial de la Univesitat Jaume I. La investigación liderada por la Dra. **Salanova** ha permitido dar a conocer las claves para crear Organizaciones Saludables y Resiliente que son aquellas caracterizadas por crear culturas empresariales orientadas a lo positivo y convertir la gestión de personas en un factor clave de competitividad desarrollando trabajadores más felices, que disfrutan con su trabajo y están comprometidos con su organización. Son muchos los beneficios que tiene para la organización tener trabajadores felices, como es la repercusión en la mejora del clima laboral y el estado de salud físico y psicológico, así como un menor absentismo y un mayor desempeño, entre otros aspectos. Pero este curso de verano amplía su mirada tanto en un enfoque individual como educativo, ofreciendo estrategias para mejorar en el ámbito privado y en la alfabetización emocional en las escuelas a través de técnicas que contribuyen a potenciar el bienestar. ≡

*Directora del curso de verano