El valor evolutivo de la felicidad - Levante de Castelló - 21/03/2019

Día Mundial de la Felicidad. La Universitat Jaume I (UJI) de Castelló celebró ayer el Día Mundial de la Felicidad con una actividad en la que el alumnado tenía que escribir aquello que les aproxima a la psicología positiva. Aprobar los exámenes, acabar el TFG, las fiestas de la Magdalena, el chocolate y valores como la amistad y la familia fueron los motivos de felicidad que más se repitieron entre los universitarios.

El valor evolutivo de la felicidad

▶La psicóloga Ana López (Positiva't) recuerda que la felicidad mejora la salud y las relaciones con el entorno

NEREA SORIANO CASTELLÓ

■ A los alumnos de la Universitat Jaume I (UJI) de Castelló lo que les da la felicidad es aprobar los exámenes, o eso es lo que quedó reflejado ayer en las actividades programadas por la Asociación Nacional de Psicología Positiva (Positiva't) en el ágora con motivo de la celebración del Día Mundial de la Felicidad. La amistad, la familia, acabar el Trabajo Final de Grado (TFG), el chocolate e, incluso, las fiestas de la Magdalena, fueron otros de los aspectos que para los universitarios es motivo de felicidad. «Cosas que van desde las más simples que dan placer hedónico hasta cosas muy profundas y reflexivas, que es como nos conectamos con los demás», explicó Ana López Ramos, miembro de Positiva't.

La también psicóloga apuntó que este año «queríamos celebrar el Día Mundial de la Felicidad trabajando aquello que hacemos que nos conecta con la felicidad. Pequeñas acciones que nos aproximan a la psicología positiva». Para ello se abordó la fase de reflexionar sobre aquello que nos hace felices y escribirlo sobre unas pizarras, con las que luego se hicieron fotografías y compartieron en las redes sociales.

López señaló que todo tipo de felicidad es «válida y buena». «Es decir, tenemos dos tipos de felicidad que son la hedónica y eudaimónica. La hedónica estaría más relacionada con aquellas cosas que nos hacen sentir bien y tener emociones positivas. Y la eudaimónica estaría más relacionada con lograr algo, tener metas y conseguir logros», explicó la psicóloga. Según la experta, lo ideal sería conseguir una mezcla entre las dos, «tener metas alcanzables, ir viendo que vas consiguiendo logros y, durante el camino, como la felicidad eudaimónica, aunque sea más sostenible es más difícil de conseguir, ir haciendo pequeñas cosas que nos hacen sentir bien cada día, como quedar con nuestros, amigos, hablar con nuestros padres, tomar un chocolate,... Hacer cosas que en nuestro día a día nos hagan sentir bien».

PARTICIPACIÓN

Alrededor de cien alumnos y alumnas de la UJI participaron ayer en el fotocol

▶ La Asociación Nacional de Psicología Positiva (Positiva't) organizó ayer en el ágora de la UJI actividades con motivo del Día Mundial de la Felicidad en las que participaron un centenar de personas. Fotos: **C. Ripollés**

Con todo, el hecho de considerar la felicidad como uno de los derechos humanos fundamentales y un objetivo que todos debemos perseguir (tal como recogió Naciones Unidas en 2012), no implica que se dejen de lado el resto de las emociones. «Todas las emociones son buenas porque ayudan a la supervivencia, no tiene ningún sentido no estar triste cuando fallece algún familiar, es una emoción que nos hace reflexionar sobre el próximo paso. Por ello, todas las emociones tienen una razón de ser. Solo que se ha elevado el valor supervivencial de las emociones negativas pero se ha dejado atrás las emociones positivas porque se creía que no tenían razón de ser y un valor evolutivo, y se ha visto que sí, que las emociones positivas ayudan a consolidar conocimientos, ayudan a la salud y a generar buenas relaciones con el entorno», concluye.