

La crisis tambalea los cimientos de la felicidad

«La crisis nos hará que cambiemos algunas de nuestras condiciones vitales» «El siguiente reto es estudiar de manera detallada el cerebro que es feliz»

Un grupo de investigación **analiza los factores** que hacen sentir felicidad, sufrimiento o malestar a las personas

La mala situación económica **también tiene un lado positivo:** nos hace compartir más tiempo con la familia y con los amigos

La crisis da un zarpazo a la felicidad. El paro, el hambre y la pobreza son una de las principales fuentes de malestar, sufrimiento e infelicidad humanas. Se detecta en informes recientes donde se nota el aumento de trastornos de ansiedad, estrés y depresión -incluso suicidios- y el crecimiento de la demanda de ayuda psicológica de personas directa o indirectamente afectadas por la crisis.

Así lo explica Juan Francisco Godoy García, catedrático y profesor de Psicología de la Salud de la Universidad de Granada (UGR). «Seguramente, si en este momento preguntáramos a las personas de los países que están viviendo esta crisis cómo se sienten, encontraríamos que se sienten menos felices que en momentos anteriores», explica. No obstante, también sabemos que existen muchas otras condiciones que nos hacen ser felices. Por ejemplo, «compartir con la familia o amigos nuestras preocupaciones o problemas nos hace ser más felices en condiciones desfavorables como el desempleo».

Godoy aporta una visión optimista: «La crisis hará, no sólo que se busquen nuevas fórmulas de empleo, también puede ser que nos haga modificar algunas de nuestras condiciones vitales, dado el impacto de éstas sobre nuestras experiencias y vivencias, ¡hacernos sentir más felices! Imaginemos a una persona que, debido a la crisis y a las preocupaciones derivadas comparte más tiempo con sus familiares y amigos en estos momentos. Probablemente, eso le hará sentirse más feliz».

El responsable del grupo de investigación 'Medicina Conductual/Psicología de la Salud' del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Facultad de Psicología, dice que el mensaje es claro: «Se puede y se debe ser (más) feliz».

Según su teoría, la búsqueda de la felicidad -propia y ajena- es un objetivo personal legítimo y una meta humana irrenunciable, se puede aprender a ser (más) feliz y la felicidad, como tantas cosas en la vida, se consigue con la «motivación para su conquista, el esfuerzo personal y la habilidad o competencia para mantenerla e incrementarla».

Pero, ¿qué es la felicidad? El grupo de especialistas en esta materia, capitaneado por Juan Godoy y en el que trabaja en esta línea propia de manera más directa la profesora Débora Godoy Izquierdo, tiene algunas respuestas. Señalan que la felicidad puede ser definida de muchas maneras: «No hay nada como echar un vistazo a las obras de artistas, las ideas de filósofos o las teorías de científicos para comprender la amplitud y variedad en las formas de entender la felicidad. No obstante, nosotros en nuestro grupo de investigación la entendemos como un estado personal que resulta de la valoración que la persona hace sobre su vida -¿estoy contento con mi vida?- y sobre su estado emocional al respecto -¿cómo me siento emocionalmente cuando valoro mi vida?-».

Así pues tiene un componente cognitivo o valorativo y otro componente emocional. «Una persona se sentirá feliz cuando valore ambos componentes de forma positiva, es decir, cuando se sienta satisfecho con su vida y cuando sienta que experimenta emociones positivas. La felicidad no es una emoción pasajera, aunque algunos autores así la definen. Para nosotros es un estado más o menos duradero, aunque puede fluctuar por muchas razones, como las cosas que nos van sucediendo, y que tiene un valor hedónico, de forma que es experimentada como una vivencia con sentido para nosotros y con carga emocional», apunta el investigador.

En esta línea, los investigadores van un paso más allá y dicen que «dependiendo de cuán satisfecha esté la persona con su vida y con qué frecuencia e intensidad experimente emociones positivas, así será la 'magnitud' o intensidad de la felicidad que sienta», apuntan.

En resumen, la felicidad es la suma de la satisfacción con uno mismo y con su vida al valorar una gran variedad de aspectos o esferas vitales y el bienestar, alegría, goce o dicha que se siente al respecto.

También, se puede decir que se es -generalmente, a lo largo de la vida- feliz y se está -puntualmente, en este momento o esta situación- feliz, «una diferencia muy importante en la evaluación de los niveles y componentes de ambas dimensiones de la felicidad así como en la elaboración de programas destinados a hacer más felices a todas las personas».

Débora Godoy Izquierdo como corresponsable de la línea de felicidad expone que «nuestra principal orientación docente e investigadora no se centra, como la de muchos colegas, en la -por otra parte muy necesaria- comprensión y abordaje de los problemas de salud mental, que serían los objetivos de la Psicología Clínica. Nosotros nos hemos centrado en la otra cara de la moneda, en qué hace a la gente estar mejor, sentirse mejor y actuar mejor, área que se conoce ampliamente como promoción de la salud, el bienestar y la calidad de vida, y que se encuadraría en la Psicología de la Salud».

Valores positivos

En esta parte de la Psicología, los investigadores intentan identificar cuáles son los estados positivos en la vida, como la salud, la felicidad, la calidad de vida, el funcionamiento cotidiano óptimo o el desarrollo personal, y cuáles son las condiciones, especialmente las competencias o fortalezas personales, que hacen que las personas consigan estar más sanas, más felices y con mayor calidad de vida.

En este contexto, y después de estudiar mucho, los profesores empiezan con la siguiente pregunta: ¿Cuál es el nivel de felicidad de las personas? «En este marco empezamos estudiando el balance afectivo -la experimentación de emociones positivas y negativas- en grupos de adultos españoles con diferentes características personales y condiciones de vida».

Este grupo de investigadores se centra en la Medicina Conductual y la Psicología de la Salud, esto es, la contribución de variables psicológicas a la promoción de la salud y la prevención, tratamiento y rehabilitación de la enfermedad, siendo las principales líneas de investigación del grupo la promoción de la salud, la prevención, tratamiento y rehabilitación de la enfermedad, la neuropsicología clínica, las drogodependencias y la psicología del ejercicio físico el deporte.

Las conclusiones

Los investigadores concluyen que «podemos ayudar a las personas a conocer qué les haría felices conociendo lo que hace feliz a la gente en general y a cada persona en particular, y diseñando intervenciones para ayudar a cada uno a conseguir esas condiciones que alimentan su nivel de felicidad».

El investigador recuerda que «las personas tendemos a experimentar estados positivos frente a estados negativos porque es adaptativo».

Además, cuando las personas se sienten bien es más probable que desarrollen adecuadamente todas sus funciones o responsabilidades, que trabajen por conseguir sus metas, que se relacionen con los demás y que generen nuevos miembros y que afronten o manejen mejor todas las circunstancias negativas de sus vidas, y esto es mucho más productivo.

El siguiente reto de este grupo de investigación es estudiar 'el cerebro que es feliz'.

Fuente: *IDEAL.es*, septiembre 23/2009.