

ALTRUISMO Y FELICIDAD

El bien que hemos hecho nos da una satisfacción interior, que es la más dulce de todas las pasiones. René Descartes (1596-1650) Filósofo y matemático francés.

En la sociedad actual, se da cada vez más importancia al hecho de luchar por alcanzar la felicidad personal. A través de diversos medios científicos se investiga con el objetivo de encontrar las claves que nos pueden ayudar a sentirnos más felices. Entre ellas podemos encontrar la importancia que tiene la **Calidad de vida**: éste es quizás uno de los puntos centrales, pues teniendo un estilo de vida sano, incrementamos las probabilidades de ser saludables física y psicológicamente

Otro aspecto a tener en cuenta es la **Creatividad**, considerada como un proceso muy importante para el desarrollo personal y para el progreso social. Podríamos destacar también la importancia del **Buen humor**: hace sentir bien a la persona y a los que están a su alrededor. Incluso, las investigaciones científicas han demostrado que la risa es capaz de reducir el estrés y la ansiedad y mejorar así la calidad de vida y la salud física del individuo.

Frecuentemente, también oímos hablar de la **Inteligencia emocional**, que se define como la capacidad del ser humano para identificar, expresar y manejar sabiamente sus propias emociones y la de los demás

Pero hoy también sabemos que, el **Altruismo** contribuye, no sólo a la felicidad de de los demás sino a la nuestra propia. Según el psicólogo de la Universidad de Chicago, Mihaly Csikszentmihalyi, el nivel de felicidad aumenta a medida que una persona es más altruista, ya que cuando dedicamos nuestro tiempo a los demás entramos en un nivel de fluidez que nos hace olvidarnos de nosotros mismos y de nuestras preocupaciones. Este resultado coincide con otros donde la mayor felicidad se correlaciona con acciones de ayuda a los demás y de promoción de esta virtud

Tal es el caso del trabajo realizado por Elizabeth W. Dunn, de la Universidad British Columbia, en el que se daba dinero a voluntarios, se les instruía sobre cómo gastarlo y se medía después su grado de satisfacción personal. Se demostró que genera más felicidad gastar dinero en los demás que en uno mismo.

El altruismo, concluyen los investigadores, pone sobre la pista de la felicidad mucho más que la búsqueda del placer.

Educar a los niños en el altruismo

Es fundamental educar enseñando a compartir y a contribuir al bien común. Para ello, es muy importante que los educadores valoren y refuercen los comportamientos de, generosidad, disponibilidad, amistad, etc. de los niños y que en los colegios se fomente la ayuda de unos a otros.

Inculcar a los hijos valores como la amabilidad o el altruismo hace que crezcan más felices, sientan más alegría de vivir y den más importancia a la amistad. Así lo demuestra un estudio realizado por investigadores de la Universidad de la Columbia Británica, en Canadá, y publicado en la revista '*Journal of Happiness Studies*'.

En concreto el trabajo, dirigido por el doctor Mark Holder, los niños que sienten que sus vidas tienen un sentido y que creen en valores, como la amistad, son más felices

Quizás, es verano es una buena época para dedicar el tiempo libre a tener conductas más altruistas, como realizar labores de voluntariado o plantearse unas vacaciones solidarias, ya que es posible cambiar nuestra vida ayudando a otras personas.

Puede que el prestar ayuda a los demás suponga un gran esfuerzo y tengamos que dedicarle parte de nuestro tiempo pero se sabe que produce una importante gratificación a quien lo realiza

Cultivar conductas altruistas nos permitirá obtener una vida más feliz, con significado y comprometida con otras personas y con el sentido de la vida.