

<b>Medio</b>	El Mercurio
<b>Fecha</b>	3-8-2014
<b>Mención</b>	Los consejos del Papa Francisco para ser feliz ante la mirada de especialistas. Habla Fernando Contreras, director de la carrera de Psicología en la UAH.

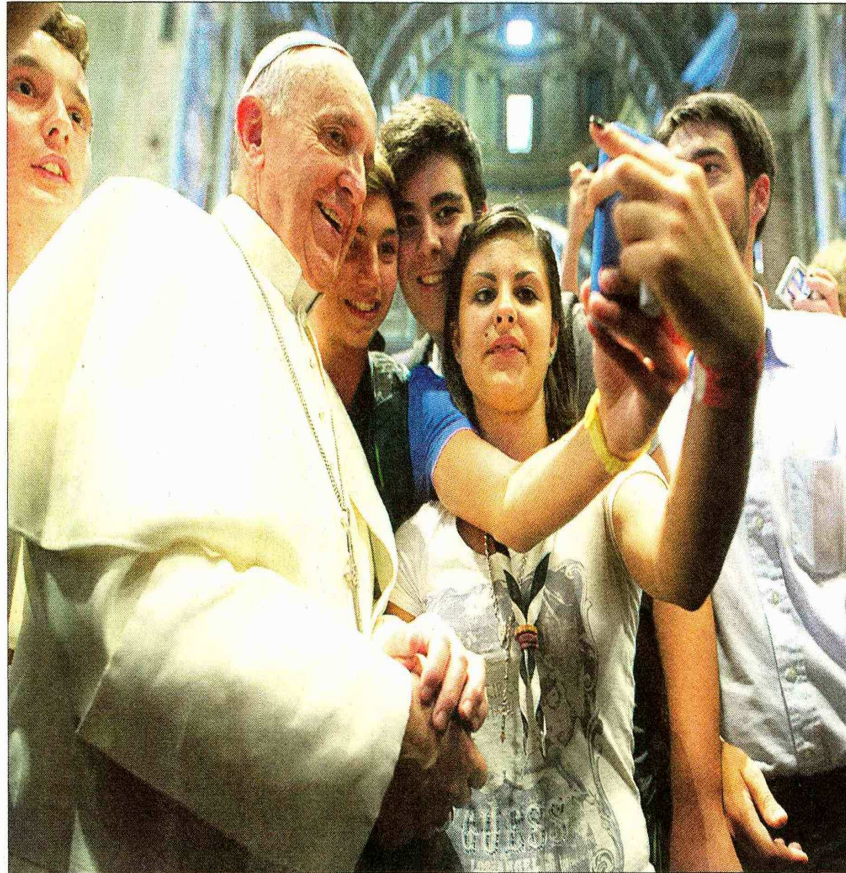
Decálogo para un mayor bienestar:

# Los consejos del Papa Francisco para ser feliz ante la mirada de especialistas

Las recomendaciones del Pontífice buscan mejorar la convivencia social, aunque se reconoce que no son fáciles de implementar.

## Decálogo para una buena vida

1. Viví y dejá vivir.
2. Darse a los demás.
3. Moverse remansadamente.
4. Jugar con los chicos.
5. Compartir los domingos con la familia.
6. Ayudar a los jóvenes a conseguir empleo.
7. Cuidar la naturaleza.
8. Olvidarse rápido de lo negativo.
9. Respetar al que piensa distinto.
10. Buscar activamente la paz.



El Papa tomándose una *selfie* rodeado de jóvenes, para quienes ha pedido cursos de capacitación que les permitan tener un empleo digno. En su opinión, la dignidad se las da "el llevar el pan a casa".

**E**n una conversación distendida con periodistas argentinos en El Vaticano, el Papa Francisco entregó hace unos días una serie de recomendaciones para lograr la felicidad ([www.clarin.com/sociedad/palabras-Francisco-Papa-explica-feliz\\_0\\_1183081978.html](http://www.clarin.com/sociedad/palabras-Francisco-Papa-explica-feliz_0_1183081978.html)). Se trata de

un decálogo, en lenguaje sencillo y cercano, que busca mejorar la calidad de vida de las personas.

Frente a esto, los especialistas entregaron sus opiniones. Para algunos se trata de consejos sabios y sensatos para tener una vida mejor. Para otros es un llamado a no olvidarnos de la importancia de ser positivos y de cultivar la felicidad. Incluso, estos consejos serían una necesidad evolutiva, porque crean las condiciones para que las personas sean más reflexivas, favoreciendo el progreso humano. En definitiva, ser positivo es bueno para el otro, y también para uno mismo.

Por otra parte, se advierte que lo positivo y lo bueno estaría sobrea-

lorado en la actualidad. Por ello, se reivindica el aporte de lo negativo, de lo crítico, porque es una actitud que permite darse cuenta de los errores, evita caer en la inercia y aumenta la creatividad.

Como sea, los consejos del Papa Francisco han dado lugar a variadas reflexiones sobre las condiciones de vida en la sociedad actual, con sus ventajas y sus dificultades.

“La felicidad es importante y a veces esto se nos olvida”, dice la psicóloga Nuria Pedrals, instructora motivacional de la Universidad Católica. En su opinión, esto es algo que tiene mucha sintonía con lo que nos dice la ciencia acerca de promover lo positivo, y de agradecer lo bueno que nos pasa. “Nuestro cerebro está cableado para detectar lo malo, y por eso la generosidad y la bondad nos hace sentir bien”, agrega Pedrals.

Se trata de recomendaciones sabias, opina el doctor Juan Pablo Jiménez, profesor titular de Psiquiatría de la U. de Chile, quien considera que son “propias de alguien que conoce bien la naturaleza humana”.

Conceptos como “brindarse a los demás”, “ayudar a los jóvenes” y “no hablar mal de los otros” apuntarían a la perpetuación humana.

“Para sobrevivir hemos necesitado la colaboración y la solidaridad. De alrededor de 20 grupos de homínidos que existieron, solo nosotros nos salvamos justamente por el sentido de colaboración y de trabajo en

conjunto”, dice el doctor Jiménez.

Las palabras del Papa, según el psicólogo Andrés Kaltwasser, de la U. Diego Portales, tienen un sentido constructivo del bienestar a partir de la armonía con los demás. “Estos son pequeños pilares, que si uno los junta, están apuntando a un bienestar global. Y es un llamado simple y correcto de cómo debemos vivir”, dice este profesional.

## Capacidad reflexiva

Algunos consejos deben tomarse con cautela, opina Fernando Contreras, director de la carrera de Psicología de la Universidad Alberto Hurtado. En cuanto a “que es sano olvidarse rápido de lo negativo”, el especialista advierte que lo negativo y la crítica no es algo malo.

“Por supuesto que lo destructivo no permite trabajar como equipo, pero cuando sobrevaloramos lo positivo, nadie advierte los errores, se favorece la inercia, nos sumamos a la mayoría y disminuye la creatividad”, explica.

También considera que se debe ser cauteloso con la ayuda que se da a los jóvenes, ofreciendo cursos de un año de electricista o plomero. “Hay que incorporarlos a una vida ciudadana, más allá de lo laboral, porque no solo el trabajo es un proyecto que da felicidad”, advierte.

Para el doctor Jiménez, hay que considerar que los consejos del Papa no son fáciles de implementar. “Nuestra cultura nos lleva a vivir en forma insana. Habría que cambiar las estructuras sociales, el ritmo de vida, entre otras cosas, ya que todo esto nos está alejando de lo que somos como especie. Solo el aumento de nuestra capacidad reflexiva, a lo que apuntan las recomendaciones del Papa, nos podría salvar”, concluye.

