

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
07/07/2012	EL MERCURIO - (STGO-CHILE)	4	2	LOS NIÑOS PUEDEN APRENDER A SER FELICES	19,3x37,8	No Definido

Los niños pueden aprender a ser felices

La ciencia confirma que la alegría depende en gran medida de cada uno. Perdonar a otros y a sí mismo, cultivar buenas relaciones con empatía y aprender a ser agradecido son conductas que los padres pueden enseñar a sus hijos para ayudarlos a conseguir la felicidad. PAMELA ARAVENA BOLÍVAR

¿El dinero hace la felicidad? ¿Ser alegres es un golpe de suerte? ¿Nacimos predispuestos al optimismo o al pesimismo? ¿Podemos ser felices porque queremos?

Desde hace más de 20 años, Sonja Lyubomirsky, doctora en Psicología Social de la Universidad de Stanford, académica de la U. de California y autora del libro "La Ciencia de la Felicidad", ha estudiado científicamente en qué consiste y cómo desarrollarla. Y sus hallazgos son sorprendentes: la mitad de la felicidad de una persona depende de la genética, y sólo el 10% de las circunstancias, como el dinero, la salud, la belleza, el lugar donde vivimos o las cosas que tenemos, un descubrimiento que echa por tierra varios mitos. Y aquí viene el siguiente gran hallazgo: el 40% depende de lo que nosotros podemos hacer activa y voluntariamente para incrementar nuestra alegría. En definitiva, para la investigadora, sí se puede aprender a ser feliz.

La Psicología Positiva, de la que Lyubomirsky es una de sus líderes, promueve enseñar a los niños el optimismo y la alegría. "Los chicos absorben como esponjas el clima emocional que pueda expresarse en el hogar", asegura en sus columnas María Laura Cortés, psicóloga y coach argentina. "Si les mostramos con el ejemplo que alimentamos las emociones positivas, a medida que se vayan desarrollando, crecerán fortaleciéndose y dejando de ser propensos a experimentar emociones negativas, y serán ellos generadores de climas emocionales positivos y optimistas".

Los pasos para ser feliz

En Chile, la psicóloga clínica, diplomada en Psicología Positiva y autora del sitio www.sanarte.cl, Mónica López Hernando, realiza talleres en colegios justamente para enseñar a los padres cómo llevar a sus hijos hacia la felicidad. "La ciencia ha demostrado que las personas más felices tienden a ser más conscientes de la responsabilidad que tienen sobre su propia felicidad, se conocen bien a sí mismas en sus fortalezas y dificultades, y saben aproximarse a experiencias que pueden brindarles mayor satisfacción cuando notan que no se están sintiendo bien o que algo las está afectando".

En general, según la psicóloga, muchos estudios han demostrado que cultivar los lazos afectivos (familia, amistades, pareja), realizar actividades significativas y generosas, hacer deporte, acercarse a la espiritualidad, practicar meditación, resaltar la gratitud en la vida y mantener una actitud optimista, entre otras, ayudan a incrementar el nivel de felicidad, y eso puede aprenderse y trabajarse día a día.

Pero ¿qué consejos son los más relevantes a la hora de educar a los hijos en la alegría? "Es importante enseñarles a perdonar a otros y a sí mismos; el valor de cultivar buenas relaciones con empatía, solidaridad y confianza. También, poder generar proyectos de vida con sentido, transmitiéndoles el valor de los sueños y que más allá de los resultados deben disfrutar del proceso, por ejemplo, premiando más el esfuerzo y la perseverancia que el cumplimiento de

un objetivo".

En la práctica, la gratitud es otro valor que les ayuda mucho a apreciar más lo que tienen en la vida. "Pueden empezar a practicar con un ejercicio muy simple", asegura Mónica López.

"Cada noche, antes de dormir, hay que compartir un momento familiar donde todos expresen cuáles fueron las tres mejores cosas de su día, desde comer algo rico, disfrutar de las hojitas de colores que nos regala el otoño o haber jugado con su mejor amigo".

Hoy los padres, según López, pueden seguir guías concretas y prácticas para poder entregarles a sus hijos herramientas que les permitan llevar una vida más satisfactoria, teniendo relaciones más saludables con otros, espacios de autocuidado donde puedan desarrollar sus intereses y fortalezas, y maneras para sobrellevar de mejor modo las adversidades, sintiéndose fortunados por la vida que están construyendo.

Lazos de familia, factor de felicidad

La protección que entregan los padres a sus hijos es también un factor importante de bienestar. El último estudio de la Unicef que mide el nivel de la felicidad de los niños en países industrializados, hecho en 2011 en Reino Unido, Suecia y España, concluye que los chicos hispanos viven con mayor alegría que en el país de la reina Isabel II. La explicación está en los lazos afectivos.

"La familia como agente vivo en la sociedad está claramente más extendida en España que en el Reino Unido", dice Unicef. A lo que añade: "En España, la familia sigue siendo una prioridad, y éste es un sentimiento fuerte y comparti-

do por todos los estratos sociales. Mientras que un inglés trata desesperadamente de dedicarle cierto tiempo a sus hijos, para una madre española ese rato del día es innegociable".

Y los pequeños de España valoran esa estabilidad que les dan sus padres, pero también los claros roles de apoyo que cumplen tíos o abuelos, en caso de ausencia de los anteriores. Una situación diametralmente opuesta a la que ocurre en el Reino Unido, donde los progenitores, según Unicef, tratan de compensar la falta de tiempo con sus hijos con recompensas en forma de bienes materiales. Esos mismos bienes, que, según los estudios de Sonja Lyubomirsky, sólo explican el 10% de la felicidad de las personas.

De hecho, los niños más pequeños muchas veces sienten que su bienestar depende de sus padres o de quienes los rodean, y les entregan a ellos la responsabilidad de su entretención, así como las decisiones de a dónde van o con quién se juntan, entre otros temas. "Pero poco a poco podemos ayudarlos a conocerse a sí mismos, y así se darán cuenta de qué disfrutan y de qué no, cuáles son sus fortalezas y debilidades, el valor de aceptarse a sí mismos y a otros, de quererse, sentirse agradecidos por lo que viven cada día, apreciar las pequeñas cosas, la naturaleza, un besito y un abrazo, decir te quiero, detalles simples que hacen grandes diferencias y nos ayudan a valorar lo que tenemos", añade Unicef.

Asimismo, los padres pueden enseñarles a resolver sus dificultades y sentirse competentes en sus propios desafíos, así como a fomentar el humor, el juego y la risa, darles espacios para equivocarse y para que toleren sus frustraciones.

Hay que pensar que los chicos están más preparados para ser felices de lo que pensamos. De hecho, el Laboratorio del Cerebro y Desarrollo de la Universidad Leiden, en Holanda, en trabajos realizados con *scanner*, mostró que el cerebro de niños de 8 y 9 años reacciona fuertemente a los comentarios positivos, y, en cambio, se resiste a los negativos.

Está claro que sacar lo mejor de los más pequeños no es tarea difícil, depende de la buena voluntad de sus padres. Y mientras antes empiecen a enseñarles a practicar las habilidades para el camino a la felicidad, más simple les resultará a los niños apreciar lo que tienen, cultivar relaciones saludables, fomentar una buena calidad de vida y aumentar para siempre su capacidad de buscar el bienestar.



Según estudios científicos, los niños reaccionan fuertemente a los comentarios positivos, y, en cambio, se resisten a los negativos.



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
07/07/2012	EL MERCURIO - (STGO-CHILE)	4	3	LOS NIÑOS PUEDEN APRENDER A SER FELICES	14x26,8	No Definido



Chicos alegres y memoriosos

El afecto familiar no sólo hace pequeños más felices, sino también con mayor capacidad para retener recuerdos y conocimiento. A fines de enero de este año, en un estudio realizado por psiquiatras y neurocientíficos de la Universidad Washington de Saint Louis, se descubrió que los niños criados con afecto tienen más grande el hipocampo, la zona del cerebro encargada de la memoria y del aprendizaje, en comparación con chicos que no reciben mucho cariño de parte de sus padres.

"Tener un hipocampo casi un 10% más grande es una evidencia concreta del poderoso efecto de la crianza", subrayó una de sus autoras, la psiquiatra Joan L. Luby. La doctora abogó por fomentar, como sociedad, la crianza con amor y cuidado de los niños, puesto que "claramente tiene un impacto muy grande en el desarrollo posterior" de la persona.



Hay que enseñar a los niños maneras para sobrellevar de mejor modo las adversidades, asegura la psicóloga

MÓNICA LÓPEZ.

