

Ha publicado decenas de artículos y libros sobre salud mental. El último: 'Hablemos de felicidad', basado en su propia experiencia y en testimonios de destacados políticos, científicos y escritores. Todos los beneficios de la obra serán donados a la Fundación Mensajeros por La Paz.

## “La felicidad está en la actitud y en pedir a la vida lo que te puede dar”

E. Santana

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— **¿Cuál es la tesis de su libro 'Hablemos de felicidad' y a quién va dirigido?**

— El libro, que va dirigido a todo el mundo con inquietudes, nace por iniciativa del Instituto Coca-Cola de la Felicidad y sus beneficios irán destinados a la ONG Mensajeros por La Paz.

— **Para escribir este libro se ha apoyado en su propia experiencia profesional, pero también en testimonios de personalidades del deporte, la cultura o científicos. ¿Qué le han aportado?**

— Mucho, porque de todos ellos he constatado que la base de la felicidad es la actitud, ser buena persona y en pedir a la vida sólo lo que te puede dar. Ha sido una experiencia fantástica contar además con toda una selección de gentes apasionante de la categoría de Eduardo Punset, Edurne Pasabán o Alejandra Vallejo-Nájera, entre otros, que han contribuido a este proyecto de forma desinteresada. Son gente buena, equilibrada y coherente con lo que dice y con lo que hace.

— **La felicidad es algo que todos buscamos, sin embargo, ¿por qué no siempre sabemos encontrarla?**

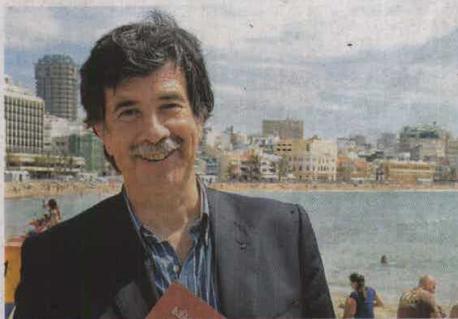
— Si tuviéramos siempre la felicidad al alcance de la mano no la apreciaríamos tanto. El ser humano tiene la mala costumbre de no valorar mucho lo que tiene y eso es un error grave. No hay que olvidar, además, que el sufrimiento forma parte de la vida porque no podemos controlar todo cuanto nos sucede. Por eso el amor, los amigos, la familia son los mejores pilares para alcanzar la felicidad y los mejores soportes para sostenernos cuando la vida te abofetea.

— **¿Qué rasgos comunes tiene la gente feliz?**

— A todos les caracteriza su actitud positiva y el dar y compartir: eso es esencial. La fórmula, si es que la hay, para ser feliz es recrearnos con las pequeñas cosas cotidianas, tener un proyecto de vida, una ilusión, una vocación y sentimos valorados.

— **¿El bienestar depende mucho de la genética?**

— La genética es básica si hablamos de la salud, aunque los porcentajes varían si hablamos de según qué enfermedad. Pero los genes son secundarios en las decisiones que tomamos a diario y que forjan nuestro futuro. Lo que sí influye es que una madre depresiva puede marcar a su hijo para el resto de su vida. Pero, sin embargo, hay gente que ha sido maltratada por la vida que no sólo ha sabido superar el



Javier Urrea, ayer en Las Canteras. | YAIZA MEDEROS

trauma sino que les ha forjado una personalidad fuerte y atractiva.

— **¿Pero se puede aprender a ser feliz?**

— Sí. A los niños se les puede enseñar a ser felices, y sobre todo a no ser estúpidos. ¡Hay tanto niño tonto del yo-me-mi-conmigo...!

— **Usted fue el primer Defensor del Menor en España y está acostumbrado a tratar con jóvenes conflictivos. ¿Cree que la sociedad se ha vuelto demasiado permisiva con los jóvenes?**

— Hay mucho niño sobreprotegido que se frustra con mucha facilidad ante las pequeñas dificultades de la vida, por eso hay que enseñarles a saber lo que es el deber desde muy jóvenes. Enseñarles a que tiene que devolver a la sociedad tanto como ha recibido en la escuela. Todo esto le hará feliz, y hará feliz a los demás. Al final, nadie nos recordará por lo que hicimos o dijimos, sino por lo que hicimos sentir a otros.

— **¿Cómo se puede tirar hacia adelante en circunstancias adversas como las actuales?**

— Con optimismo, coraje y con una buena actitud. Por eso a los jóvenes hay que enseñarles a que cuando se está jodido, porque a veces la vida es jodida, tienen que seguir sonriendo, así acabarán encontrándose mucho mejor.

— **Dicen que una clave para ser feliz es tener expectativas moderadas.**

— Sí, seguro. Con los años aprendemos que después de la tormenta sale el sol y que si se tiene amor la vida merece la pena aunque no se vean cumplidos todos los deseos. Tendemos a mirar lo que nos falta, lo que hemos perdido, a regodearnos con lo que nos entristece; sin embargo, en lo que debemos centrarnos es en cuidar todas las cosas buenas que nos rodean y cuidar-

“Un estudio revela que el 67% de los canarios asegura haber sido feliz el año pasado, a pesar de la crisis”

“Nadie nos recordará por lo que dijimos o realizamos en la vida, sino por lo que hicimos sentir”

— **¿Los canarios, somos gente feliz?**

— Según un estudio realizado en 2011 por el instituto Coca-Cola, el 67% de los canarios son felices a pesar de la crisis.