

Tal Ben-Shahar presentó en Chile "La ciencia de tu felicidad"

Miércoles, 10 de Octubre de 2018 - Id nota:798870

Medio : La Segunda
 Sección : Especial
 Valor publicitario estimado : \$3726400.-
 Página : 21
 Tamaño : 25 x 32

[Ver completa en la web](#)

Especiales laSegunda
Miércoles 10 de octubre 2018

SURA

En su gira por Latinoamérica, el especialista en psicología positiva Tal Ben-Shahar, invitado por la empresa de inversiones, recorrerá cinco países, además de Chile, para instar a las personas a construir su felicidad, disfrutando del presente y mirando al futuro con optimismo.

Reconocido por haber dictado las cátedras más populares en la historia de la Universidad de Harvard—con más de 1.400 alumnos por semestre—, Tal Ben-Shahar llegó a Chile de la mano del SURA Summit 2018, que pasará también por México, Perú, Uruguay, El Salvador y Colombia.

Su visita a Chile incluyó una charla exclusiva, basada en su conferencia "La ciencia de tu felicidad", en la Facultad de Economía y Negocios (FEN) de la Universidad de Chile. "Quisimos invitar a los clientes a que vivan un mejor futuro, uno acompañado de felicidad, en el que lleguen a cumplir sus sueños. Creemos que, en ese recorrido, la felicidad es un gran movilizador. Tal Ben-Shahar forma parte de nuestro SURA Summit en su séptima versión, porque plantea que con algunos pequeños detalles en la vida, uno puede cambiar. Es parte de la actitud decidir ser feliz", comentó la VP de Clientes y Marketing de SURA Asset Management Chile, María Marta de Aguirre.

¿Somos los chilenos felices? El estudio SURA Barómetro de la Felicidad, realizado en el marco de la visita del experto a Latinoamérica y en el que participaron Tal Ben-Shahar y Merlin Research, reveló que 42% de los chilenos se considera feliz y 58% cree que lo será en el futuro.

Enrique Manzur, vicedecano de la FEN de la Universidad de Chile, agradeció la invitación de SURA a acoger la exposición del escritor estadounidense de origen israelí,



SURA Summit 2018

Tal Ben-Shahar presentó en Chile "La ciencia de tu felicidad"



estás vivo. Cuando experimentamos dolor, pensamos que hay algo malo y rechazamos la emoción. Pero pagamos un precio alto, porque cuando la rechazamos, la emoción se intensifica", detalla.

EJERCITAR REGULARMENTE

Treinta minutos de ejercicio, al menos tres veces a la semana, es el mejor antídoto para la tristeza y el estrés, dijo el psicólogo. Y puede ser caminar, nadar, jugar fútbol e incluso bailar.

"El ejercicio físico regular, aun cuando se comience a practicar en una etapa tardía, reduce la posibilidad de demencia o Alzheimer en 52%", sostuvo.

Y es que solo estar sentado podría ser tan nocivo como fumar, tanto para la salud mental como para la física. Por eso, el especialista recomienda trabajar entre 20 y 30 minutos y luego caminar 30 pasos.

En esta línea, explica que "no es que el ejercicio sea como tomar antidepresivos, sino que no hacer ejercicios es como tomar algo que te deprime. Esto no es una diferencia semántica. No nos hicieron para ser sedentarios, para estar sentados en reuniones. Nos hicieron para perseguir un pollo o huir de un león para no ser su alimento".

Para el experto en psicología positiva, hacer ejercicio es un prerrequisito para ser feliz al igual que la conexión con otras personas. Por eso es que durante millones de años el contacto cara a cara ha sido clave. Entre más tiempo pasan las personas en las redes sociales, más solas se encuentran. "Y eso no quiere decir que sean malas. Es solo que las redes sociales no deben ser el centro de nuestras vidas", afirmó.

Tal Ben-Shahar también invita a agradecer. Las personas que agradecen a Dios, a la familia o que dan gracias por otras cosas son más felices, más sanas y más exitosas, dice el académico. Además de dar, es clave apreciar lo que se tiene, porque ello contribuiría no solo a la propia felicidad, sino también a la de las personas en el entorno.

"De eso se trata la vida. Los cambios pequeños pueden hacer una gran diferencia", concluye el ex profesor de la Universidad de Harvard.



porque "muchas veces en la universidad uno se concentra en temas tradicionales. Este profesor muestra cosas que pueden parecer obvias, pero que muchas veces no consideramos y que pueden tener grandes efectos en la calidad de vida de estudiantes, funcionarios y académicos".

EL CAMINO DE TAL BEN-SHAHAR

"Me iba bien en la universidad, en el deporte y en la vida social, pero no era tan feliz. Un día desperté en Boston y fui donde mi consejero a decirle que iba a dejar la informática para estudiar psicología y filosofía. Me preguntó por qué y respondí: porque tengo dos preguntas ¿por qué no soy feliz? y ¿cómo puedo ser más feliz?", contó el autor del libro "La búsqueda de la felicidad: ¿Por qué no serás feliz hasta que dejes de perseguir la perfección?"

Tratando de resolver esas interrogantes, Tal Ben-Shahar fue descubriendo que acciones como la actividad física pueden aportar mucho a la construcción de la felicidad.

¿Cómo lidiar entonces con el dolor? Aceptándolo. Y es que solo hay dos tipos de persona que no experimentan emociones como esta: los psicópatas y las muertas. "Si experimentas dolor es un buen signo, significa que no eres psicópata y que

Página 1/1