

600 personas asisten al I Congreso Internacional de la Felicidad donde intervinieron personalidades de la talla del Primer Ministro de Bután Lyonchhen Jigmi Thinley o la profesora de Psicología Sonja Lyubomirsky

## **EXPERTOS INTERNACIONALES ASEGURAN QUE LA FELICIDAD ES CUESTIÓN DE ACTITUD, GENÉTICA Y ESFUERZO**

- El superviviente del accidente de avión en los Andes de 1972 Gustavo Zerbino, el Primer Ministro de Bután Lyonchhen Jigmi Thinley, la profesora de Psicología de la Universidad de California Sonja Lyubomirsky y el cardiólogo Valentín Fuster llegaron a esta conclusión durante sus intervenciones en el congreso
- En su primera visita a España, el Honorable Primer Ministro de Bután, Lyonchhen Jigmi Thinley, hizo un llamamiento acerca de la necesidad de cambiar el modelo de crecimiento económico vigente, según él, culpable de la crisis que atravesamos y del rápido consumo de los recursos naturales
- Durante el congreso también se destacó la gran influencia que ejerce la salud para contribuir a alcanzar la felicidad

**Madrid, 25 de octubre de 2010.** El I Congreso Internacional de la Felicidad, organizado por el Instituto Coca-Cola de la Felicidad, concluyó con éxito el pasado día 20 de octubre. Durante sus dos jornadas, 600 asistentes recibieron de la mano de un plantel de ponentes de excepción como el Honorable Primer Ministro de Bután Lyonchhen Jigmi Thinley, el cardiólogo Valentín Fuster, o la profesora de Psicología de la Universidad de California Sonja Lyubomirsky, una docena de *master class* acerca de lo que es la felicidad, sus factores de influencia y las pautas a seguir para conseguirla.

En su primera visita a España, el Primer Ministro de Bután, Lyonchhen Jigmi Thinley, quiso hacer un llamamiento acerca de la necesidad de cambiar el modelo de crecimiento económico vigente, según él, culpable de la crisis que atravesamos y del rápido consumo de los recursos naturales. Jigmi Thinley hizo reflexionar a los asistentes sobre los peligros de mantener este modelo que mide el progreso en términos de PIB y explicó que, por esta situación, los mandatarios de Bután decidieron que el PIB dejaba ser su único indicador de crecimiento y apostaron por medir el bienestar de su país en base a lo que realmente importaba a sus habitantes: la felicidad.

“El gobierno de Bután se encarga de medir cada año la Felicidad Nacional Bruta (GNH, por sus siglas en inglés) y rige su política de crecimiento según unos principios que equilibran las necesidades del cuerpo y la mente, promoviendo otro tipo de desarrollo como es la cultura, la educación, el bienestar y el respeto al medio ambiente”, explicó el Primer Ministro, quien añadió: “Para salir de la crisis, los gobiernos apuestan por llevar a cabo paquetes de medidas que incentiven el

desarrollo, pero esa no es la solución, porque es lo que nos ha llevado a esta situación. Los gobiernos deben reflexionar y ver que su modelo económico está abocado al fracaso y supone unos costes sociales importantes”.

### **Afrontar las adversidades**

Para conseguir ser feliz es necesario saber gestionar las adversidades que nos encontramos a lo largo de nuestra vida. Gustavo Zerbino, uno de los supervivientes del accidente aéreo de los Andes que inspiró la película “Viven”, y la alpinista Edurne Pasaban dieron una clase magistral acerca de cómo crecerse ante las dificultades. “Después de 10 años como alpinista ya sé que ha merecido la pena tanto dolor. He aprendido a caerme y levantarme y a comprender el fracaso porque la vida no es fácil, ni ser feliz tampoco”, afirmó Pasaban.

Zerbino, por su parte, habló de la importancia de superar los problemas y aconsejó al público hacerlo de la siguiente manera: “En la actualidad las personas piensan que las soluciones a sus problemas llegan de fuera, sin embargo, depende de cada uno buscar su propia salida. Ni mis compañeros en el vuelo que se accidentó en los Andes ni yo hubiéramos sobrevivido si hubiéramos pensado que nos iban a rescatar. Nosotros mismos nos dimos cuenta de que debíamos buscar nuestra propia solución y no quejarnos, gracias a ello estamos vivos”.

También participó en esta cita internacional Sonja Lyubomirsky, profesora de Psicología de la Universidad de California, que desgranó, a través de las conclusiones de diversos estudios que había llevado a cabo, cuáles son las principales fuentes de felicidad de las personas. Algunos de los datos expuestos en su ponencia desvelaron que el 50% de nuestra felicidad depende de los genes, que las circunstancias que elegimos para nuestra vida -como el matrimonio o el trabajo- suponen un 10% de nuestra felicidad, y que el 40% restante reside en la naturaleza interna de las personas, es decir, depende de sus comportamientos o sus pensamientos.

La profesora de Psicología de la Universidad de California también explicó que, según estudios, “la gente feliz es más productiva en el trabajo, más creativa, gana más dinero, es mejor líder, tiene más probabilidades de casarse y menos de divorciarse, es más solidaria y se enfrenta mejor al estrés y a los traumas”.

### **Una cuestión de actitud**

A pesar de que los conferenciantes del congreso son expertos en materias muy distintas, algunos de ellos compartieron puntos de vista similares acerca de la felicidad durante sus ponencias.

El cardiólogo Valentín Fuster y el filósofo Javier Sádaba, por ejemplo, señalaron que la disposición hacia la felicidad de los adultos se forja durante los seis primeros años de vida. “Mantener una actitud positiva ante la vida depende del factor genético y del ambiente en el que uno crece en sus primeros años de vida, porque es en este período en el que se construye el estado anímico de la persona”, señaló el cardiólogo.



Que la felicidad es una cuestión de actitud quedó patente durante las intervenciones de los filósofos Luis Arbea y Javier Sádaba y también en la del psicólogo Javier Urra, que señaló: “Hay que proponerse ser felices, creer en nosotros mismos y aceptar las cosas tal y como nos vienen. Somos humanos y, por lo tanto, cometemos errores pero, a pesar de ello, debemos adoptar una actitud optimista ante la vida y cultivar el sentido del humor. Es fundamental saber reírse de uno mismo”.

Por último, el Premio Príncipe de Asturias de la Concordia, El Padre Ángel, aprovechó su participación en el congreso para advertir que la felicidad de los ancianos es una asignatura pendiente de la sociedad española actual. “Muchos de nuestros mayores no sonríen porque se sienten solos, tristes y olvidados. Debemos darles un papel protagonista en la sociedad y en la familia, porque la soledad es una de las peores enfermedades de la población y unas de las principales causas de infelicidad”.

**Link para descargar fotos del congreso:**

[ftp://lateralmente:20lateral10@213.179.97.100/CONGRESO\\_FELICIDAD](ftp://lateralmente:20lateral10@213.179.97.100/CONGRESO_FELICIDAD)

**Contamos con un resumen con las principales ideas de cada ponencia a disposición de los medios**

### **Sobre el Instituto Coca-Cola de la Felicidad**

El Instituto Coca-Cola de la Felicidad es una iniciativa por Coca-Cola, marca más asociada a la felicidad en nuestro país según un estudio, para la investigación y difusión de conocimientos sobre la felicidad con el objetivo de contribuir a mejorar la calidad de vida de los españoles. El Instituto cuenta con la colaboración de expertos como Eduardo Punset, Alejandra Vallejo-Nágera, Javier Urra, Carmelo Vázquez o Bernabé Tierno.

### **Acerca de The Coca-Cola Company**

Coca-Cola es la mayor compañía de bebidas a nivel mundial, que refresca a millones de consumidores con más de 450 marcas de bebidas carbonatas y no carbonatadas. Junto con Coca-Cola, reconocida como la marca más valiosa del mundo, el porfolio de la Compañía incluye otras 12 marcas valoradas en mil millones de dólares, como Coca-Cola Light, Fanta, Sprite, Coca-Cola Zero, Powerade, Minute Maid Georgia Coffe, entre otras. Mundialmente, Coca-Cola es el proveedor número uno de bebidas carbonatadas, zumos, bebidas para deportistas, té y cafés listos para tomar.

**Para más información:**

**Giovanni Beltrán**

Gabinete de Comunicación de  
Coca-Cola España

696 496 547

[gbeltran@lateralmente.es](mailto:gbeltran@lateralmente.es)

**Laura Martínez**

Gabinete de Comunicación de  
Coca-Cola España

91 399 2913

[lmartinez@lateralmente.es](mailto:lmartinez@lateralmente.es)