

# ESTUDIAR

## PARA SER FELIZ

**¿ESTARÍAMOS  
DISPUESTOS A QUE  
OTROS NOS ENSEÑEN  
CÓMO SER FELICES?**

Por Pablo Reina

**"EL SECRETO** de la felicidad es hacer solo lo que uno disfruta": Gabriel García Márquez.

Así definía el Premio Nobel la felicidad y así lo consideramos muchos, pero si esto no es posible ¿estaríamos dispuestos a que otros nos enseñen cómo ser felices?

Se trata de un nuevo modelo de universidad que implementa una materia para alcanzar la felicidad en los planes académicos de cualquier carrera.

Desde octubre de 2013 el Tec Milenio imparte esta asignatura especial que busca alcanzar la plenitud en las vidas futuras de sus alumnos, el método es conocido como el Instituto de Ciencias de la Felicidad.

La fórmula es sencilla: dotar de conocimientos científicos sobre la felicidad y bienestar para que los universitarios estén en constante equilibrio en su aspecto emocional con materias como hallazgos científicos del bienestar, actividades como torneos deportivos y trabajo de voluntariado que les permiten crecer emocionalmente, lo que se traduce en profesionales felices y con gran rendimiento laboral.

Datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) revelan que México es el principal país con mayor deserción escolar, se trata de jóvenes de entre 15 y 18 años de edad que ni estudian ni trabajan, estos "ninis" son hasta hoy más de 7 millones de jóvenes.

El Instituto de Ciencias de la Felicidad aplica los principios de la psicología positiva, los cuales se enfocan en lo que funciona bien en la vida de cada individuo y los orienta sobre cómo aprovechar sus fortale-



Andreas Rodriguez

Ya existe una asignatura especial universitaria conocida como el Instituto de Ciencias de la Felicidad.

zas, virtudes y experiencias para ser más felices en lo individual y lo colectivo, reforzando valores como la gratitud, el optimismo, la esperanza y la atención plena a cada una de las actividades que se realizan.

La materia para alcanzar la felicidad ha sido probada con éxito en Australia y Alemania, donde los alumnos empiezan por aprender a plantearse un propósito de vida y a establecer desde un inicio un plan para alcanzarlo que dura y se refuerza a lo largo de toda su carrera.

Pero para crear alumnos felices, debe haber maestros felices, por eso el Instituto de Ciencias de la Felicidad cuenta también con programas de capacitación para profesores, y como en la vida no todo es felicidad, alumnos y maestros son capacitados también para afrontar las circunstancias adversas del destino.

El Instituto de Ciencias de la Felicidad está integrado por especialistas de todo el mundo como Kim Cameron, de la Escuela de Negocios de la Universidad de Michigan; Mihály Csíkszentmihályi, de la Universidad de Claremont, California, y los mexicanos

Enrique Zambrano, Eduardo Sojo, Gerardo Leyva, Margarita Tarragona, directora, y Héctor Escamilla.

Tal Ben-Shahar, doctor en Psicología Organizacional, especialista en Psicología Positiva, presidente del Consejo del Instituto de Ciencias de la Felicidad, ha desarrollado programas de psicología positiva en Harvard con 1400 estudiantes y es autor de superventas como *The Pursuit of Perfect, Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment, Choose the Life you Want y Being Happy*, que han sido traducidos a 25 idiomas.

Según el diccionario de la Real Academia Española, felicidad es el estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien; pero para como están las cosas en nuestros días, no está de más buscar dónde aprender como lograrla... [www.cienciasdelfelicidad.mx](http://www.cienciasdelfelicidad.mx) **N**

Pablo Reina es periodista, Premio Nacional de Periodismo 2001. Actualmente colabora en UNO TV como reportero y conductor. Twitter: @PabloReinah