

## APRENDIENDO A SER FELIZ EN LA U<sup>1</sup>

Por Gabriel Torres Salazar

Cuando mi amigo, el Profesor Ramón Ramos, me habló de la “economía de la felicidad” hace algunos años creí que era una de sus divertidas bromas, expresadas en serio, forma muy típica suya al ironizar sobre algún tema. ¿Será posible? Pero luego me dio detalles y me convencí de la existencia de esta corriente de opinión con los argumentos de uno de sus artículos publicado en estas mismas páginas y en otros medios, en cuanto esta visión tiende a satisfacer las necesidades integrales del hombre (ver Nº247 de octubre 2012). Incluso que personalidades como el Premio Nobel en Economía Joseph Stiglitz (2001), es uno de sus fervientes propulsores.

Me ha surgido este recuerdo a propósito de lecturas de prensa recientes en la que se informa, retomando un asunto conocido aunque a veces olvidado, que en varias universidades de Estados Unidos se enseña a los estudiantes a cómo ser felices a través de cursos universitarios. De inmediato viene la pregunta: ¿cómo es eso? De antemano digo que no se trata de libro, tema o receta de autoayuda de esas que abundan convenciendo por doquier. No, no, nada de eso.

En concreto en la Universidad de Yale se imparte el curso “Psicología sobre la felicidad”, convirtiéndose en el más popular con más de 1.200 estudiantes inscritos este enero, sus clases se transmiten vía *streaming* en varias salas del campus debido a la gran cantidad de alumnos. También se informa que la Universidad de Harvard tuvo la cátedra sobre “Psicología positiva”, rama que estudia de manera científica las bases del bienestar psicológico y de la felicidad, así como de las fortalezas y virtudes humanas; siendo la más concurrida en la historia de esa casa de estudios hasta 2008, dando paso a cursos similares como el de “Ciencia y aplicación de la psicología positiva”, dictados por connotados maestros. Otros centros de estudios del país del Norte se han sumado a esta tendencia, entre ellos La Universidad de Stanford, la de George Mason, MacGuill y el Instituto Tecnológico de Massachusetts.

¿Por qué el éxito de estos cursos universitarios? Si aparentemente nada tienen que ver con la formación técnico profesional de jóvenes en pre y postgrado. Lo cierto, en el fondo, es que los grandes temas en la formación de cualquier carrera no son solo las matemáticas, literatura o biología, sino aquellos de base y duraderos que sustentan cualquier otro saber cómo la historia, la filosofía, la psicología o materias que hablan del comportamiento y bienestar de las personas.

Centrarse en el bienestar de jóvenes y adultos es un fin en sí mismo, poner el foco en la felicidad es un medio para alcanzar niveles superiores de satisfacción y éxito en el estudio y en la vida cotidiana. Está claro que mientras más felices somos, más felices haremos a las personas que nos rodean, las claves de estos aprendizajes radican en entender nuestro comportamiento

---

<sup>1</sup> Artículo editorial en Revista Contabilidad, Auditoría e IFRS. Nº 313 abril 2018, Editorial Thomson Reuters, Santiago

y el de otros para tomar mejores decisiones en el presente y futuro. Dominio de habilidades blandas, dirán algunos. En realidad son clases que educan sobre cómo vivir una vida mejor, reducir el estrés y afirmar vocaciones mediante conceptualizaciones breves, casos, resultados de investigaciones y datos presentados de forma amena y participativa.

¿Qué requisitos deben darse para una clase de este tipo? Nada diferente a un buen programa, sesiones entretenidas con temas que convoquen, profesores instruidos y amenos, clases expositivas con atractiva evidencia, apoyos audiovisuales, participación individual y grupal para resolver situaciones de interés, tareas muy breves que se desarrollen en el tránsito a casa. Por cierto, lo opuesto a una latosa clase magistral de 45 o 90 minutos. No, eso no. ¿Dónde está la novedad?, muy posiblemente en la forma, los contenidos y maestros de excelencia.

De seguro centros de educación superior de nuestro medio tienen en sus mallas curriculares asignaturas de este tipo, en cursos regulares de formación o cursos electivos complementarios. Y no faltarán los profesores bien educados y entretenidos para dictarlos. Muy bueno sería, pues escribir esta nota me ha hecho recordar también la famosa cátedra de literatura dictada en la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Chile por nuestro conocido poeta, además de físico, Nicanor Parra. Curso para no perderse dicen los que asistieron, vara alta en todo caso. O, personalmente, un electivo de gratísimo recuerdo que tomé en mis tiempos de estudiante de pregrado en la antigua UTE.

Se trató de un curso de cine en el que mis compañeros me hicieron el favor de inscribirme por imposibilidad mía de ir ese día a la universidad. La sorpresa la tuve al asistir a la primera clase y comprobar que solo había una joven en la sala mientras yo dudaba en entrar. Luego de un rato le pregunté si ese sería el Taller de Cine, a lo que respondió afirmativamente diciéndome: soy la profesora y tú debes ser Gabriel Torres el único inscrito. Así fue, mis compañeros habían tomado cursos de deportes, dejándome solo. Me disgusté al iniciar pero aún les agradezco la humorada pues me pasé un semestre muy entretenido, viendo y aprendiendo cine como nunca pensé, con una instruida y joven maestra. Supe de los inicios del Séptimo Arte surgido a fines del siglo XIX, de su historia, de directores, de actrices, de actores, de buenas y malas películas y tantas sabrosas anécdotas, similares o peores al descuido de distraídos profesionales de la auditoría (¿o, aficionados?) en la entrega de los premios Oscar de 2017. Aprecio el cine desde esos días y lo disfruto en cada oportunidad que veo una cinta.

Siendo abril período para dejar o reinscribir ramos en universidades, es ocasión para tomar un curso electivo o complementario de esos que producen bienestar y ayudan a la felicidad sobre arte, ciencia, deportes, comportamiento humano, historia, ¿por qué no de psicología? No sé si serán felices de inmediato, pero sí que la pasaran muy bien. ¡Háganlo! será una buena elección.