[FARO DE VIGO](http://www.farodevigo.es/) [farodevigo.es](http://www.farodevigo.es/) » [**Sociedad y Cultura**](http://www.farodevigo.es/sociedad-cultura/) Sábado 16 de enero de 2010

Ballenato: "Gran parte de la felicidad de las personas viene de ayudar a otros"

El psicólogo asegura que el bienestar emocional "está en cada uno de nosotros"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

[[](javascript:fAbrirVentana('/servicios/lupa/lupa.jsp?pIdFoto=1799331&pRef=2010011600_8_403282__Sociedad-y-Cultura-Ballenato-Gran-parte-felicidad-personas-viene-ayudar-otros','lupa','width=700,height=950,scrollbars=YES'))](javascript:fAbrirVentana('/servicios/lupa/lupa.jsp?pIdFoto=1799331&pRef=2010011600_8_403282__Sociedad-y-Cultura-Ballenato-Gran-parte-felicidad-personas-viene-ayudar-otros','lupa','width=700,height=950,scrollbars=YES'))

**Guillermo Ballenato y su presentadora, Marta Fontán,**

**periodista de Faro de Vigo.  Ricardo Grobas**

**RAFA LÓPEZ - VIGO** El psicólogo Guillermo Ballenato resumió ayer en 25 conceptos las claves para buscar la felicidad, un bienestar emocional que debe caminar en paralelo a la felicidad de los demás y que además sirve para construir un mundo mejor. “Gran parte de la felicidad de las personas viene de ayudar a otros”, destacó el especialista, responsable del asesoramiento psicológico y psicopedagógico de la Universidad Carlos III de Madrid.  
Ante un abarrotado Auditorio Municipal do Areal, en Vigo, Ballenato fue presentado por la periodista de Faro Marta Fontán, quien recordó que el de “felicidad” es un término discutido a lo largo de los tiempos. Para el autor del best seller “Educar sin gritar”, la felicidad es un derecho que lleva 25 años reivindicando. “Para mí todos los días son año nuevo –afirmó–, hay que tener conciencia del valor del tiempo. Uno de los grandes problemas del ser humano es pensar que es eterno. Tenemos que tomar las riendas de nuestra vida, que es muy corta”.  
Ballenato, cuyo último libro lleva por título “Merezco ser feliz”, dijo también que la felicidad es incompatible con la sensación de prepotencia, con la sobredimensión del “yo”. “Hay que ser conscientes de que ni nosotros ni nuestros problemas son tan importantes”, apuntó, y vinculó el valor de la humildad con el del altruismo, la actitud de entrega y apoyo a los demás: “No hacen falta grandes obras, simplemente basta con sonreír al vecino en el ascensor”.  
Tras subrayar la importancia del compromiso con los valores, Ballenato hizo hincapié en la libertad y en su relación con el conocimiento. “La imaginación es la verdadera libertad –destacó–. El que desconoce es esclavo de su conocimiento, y no hay herramienta mayor para la libertad que el conocimiento, porque nos permite elegir”.  
  
**Coherencia**  
Animó también a seguir una coherencia con nuestros valores, ya que “la incoherencia produce infelicidad”, y a atreverse al descubrimiento de uno mismo: “Cuántos grandes genios han muerto en el anonimato, porque no han tenido posibilidades o el arrojo suficiente para descubrir sus otras facetas”.  
Para Ballenato, una persona es como un iceberg del que solamente conocemos una pequeña parte, y también un ser cambiante, que pasa de un estado a otro. En otras palabras, “las personas no son, están. No es lo mismo decir “eres tonto” que “estás tonto”. Debemos revisar si el cartelito que nos han colgado desde la infancia (el tímido, el rebelde, el desordenado...) nos corresponde o no”.  
Otra de las claves que mencionó Guillermo Ballenato fue la de la autoestima: la mayoría de las personas se valoran menos de lo que son, y son pocos los que se sobrevaloran, aunque se hagan notar más.  
Citando a William James señaló que “el creer origina la realidad”, y que esa creencia en nosotros mismos determina nuestro potencial. “Tanto si piensas que puedes como si piensas que no puedes estás en lo cierto”, afirmó, tomando prestada la frase de Henry Ford.  
  
**Calidad**  
Vinculó también la felicidad con la calidad –“hija del detalle y fruto del cerebro, el corazón y la constancia”– y sobre todo con la ilusión. No sólo suscribió la frase de que “el que no tiene ilusión está muerto en vida”, y que “de ilusiones también se vive”. Más aún, para Ballenato de ilusiones “es de lo que se vive: todos los días están llenos de regalos, y son para el que quiera cogerlos”.  
El psicólogo expuso su mirada positiva apoyada en la acción, ya que “a uno no le toca la lotería si no compra un boleto”, y en la diversión: “no se trata de hacer lo que uno quiere, sino de querer lo que uno hace”.   
Consideró importante también generar motivación, ser generosos en la alabanza y no ver solamente lo negativo; y valorar lo que tenemos, incluso las ventajas más simples de nuestra existencia: “Abres un grifo y sale agua. Vivimos en el 20 por ciento de la población privilegiada”, recordó.  
Guillermo Ballenato terminó su alocución haciendo mención de nuevo a los demás: “La felicidad de uno no es lo más importante, es la de todos”.