

The

HAPPINESS

paradox

**UNIV Lab
2023**

ÍNDICE



- 1.** Carta del equipo **UnivLab**
- 2.** ¿Qué es el **UnivLab**?
- 3.** Integrantes
- 4.** Tema del AÑO: **The Happiness Paradox**
- 5.** Case Competition on **Happiness** and business
- 6.** Work: a path of meaning and **happiness**
- 7.** **Worldbuilding:** sustainable futures
- 8.** El secreto de las relaciones: **Bailar** con los demás
- 9.** La imagen de la vida, aprender a **contemplar**
- 10.** Claves para ser **feliz** y gozar de una buena salud mental
- 11.** **Happiness** and pain, compatible words?

1. CARTA DEL Equipo UNIVLAB

El UNIV Inspire es un encuentro internacional de jóvenes universitarias que buscan profundizar en su fe y así llenar de sentido su trabajo y su vida. La iniciativa nació en 1968, impulsada por San Josemaría Escrivá, que soñaba con un encuentro de jóvenes universitarios de los cinco continentes que se hicieran grandes preguntas y trabajaran por encontrar respuestas que ayudaran a mejorar el mundo.

Desde entonces, cada año miles de jóvenes viven esta experiencia de impacto profundo, de donde nacen y se desarrollan multitud de ideas, como consecuencia del contacto con el patrimonio cultural, espiritual y artístico que custodia la ciudad de Roma.

Dentro del UNIV Inspire, el UNIV Lab es una jornada de trabajo interdisciplinar que busca promover el encuentro y la reflexión en torno a diferentes retos de la cultura actual que se proponen como tema de trabajo para cada año.

El tema del año 2023 ha sido “La paradoja de la felicidad” y se ha trabajado en formato de Lab, iniciando la jornada con una conferencia del profesor Arthur Brooks, de la Harvard Business School y especialista en el estudio de la felicidad.

Los espacios que nombramos working groups fueron liderados por expertos de diversas profesiones y países: Yvonne Font, Pep Borrell, Pietro Cum, Francisco Iniesta, Inés García, José Miguel Ponce Florencia Aguilar, Teresa Bosch y Andrea Rodríguez.

En esta publicación se desarrollan las temáticas específicas y las dinámicas con las que cada grupo desarrolló su trabajo en torno a la paradoja de la felicidad. La división de las asistentes en grupos permitió un intercambio más personal y participativo, como puede leerse a lo largo del presente escrito. En estos espacios se formalizaron objetivos y compromisos a corto plazo con la finalidad de realizar acciones cotidianas tendientes a mejorar nuestros ambientes; siempre contando con nuestras posibilidades y partiendo de las propias actividades diarias.

El UNIV Lab 2023 nos ha brindado una experiencia transformadora, un viaje hacia la plenitud y un método de búsqueda de la verdadera felicidad en la vida cotidiana. Se ha profundizado en el significado de la felicidad, buscando redescubrir su valor en distintos aspectos de nuestra existencia.

Concluimos el encuentro con gran entusiasmo, llenas de esperanza y con deseos de abordar un nuevo y emocionante tema para el año 2024: *El factor humano*.

¿Qué es el **UNIV** Lab?

El **UNIV Inspire** es un encuentro internacional con jóvenes universitarias de todo el mundo que permite reflexionar y compartir sobre la propia vida de fe en unión con la vida cotidiana y el estudio, o trabajo profesional.



Cada año participan más de 800 universitarias de los cinco continentes, en Roma durante la Semana Santa.

El **UNIV Lab** es un espacio de encuentro, reflexión y trabajo.

El **UNIV Lab** es una de las actividades del UNIV Inspire. Consiste en una jornada de trabajo interdisciplinar donde cada participante aporta soluciones creativas o reflexiones que parten del estudio y reflexión crítica sobre un tema de actualidad que se trabaja anualmente. En el 2023 este tema ha sido **“La paradoja de la felicidad”**.



El objetivo es compartir con jóvenes y expertos de **los 5 continentes** inquietudes y respuestas a los diferentes retos que nos plantea la cultura actual, relacionados con el tema del UNIV del año.

Mariane Lopes - Brasil
Fernanda - México
Marta - España
Eva - España
Núria - España
Sofía - España

Olha - Польша
Pilar - España
Marina - España
María - España
Ana Beatriz - Brasil
María - España

Elena - España
Ingrid - España
Macarena - España
Idoia - España
Ana - España
Mónica - España

María - España
Elena - España
Lucía - España
Alejandra - España
Paloma - España
Carmen - España
María - España
Candela - España
Camille - Francia
Blanca - España
Leyre - España
Olivia - España
María - España

María Salomé - Ecu
Macarena - Espa
Almudena - Per
Clara - España
Ana Paulina - Esp
Charlotte Jade - Es
Almudena - Espa
Carmen - Españ
Estrella - Españ
Reyes - Españ
Beatriz - Españ
Cecilia - Españ
María José - Espa
Paula - España
Mili - España

3. Integrantes.

Mariana - The Netherlands
Alexandra Sorenson - USA
Teresa - New Zealand
Anne - New Zealand
Carmela Marie - España
Valentina - España
Viviana - España
Gemma - España
Loreto - España
Blanca España
Claire - Francia
Berta - España
Virginia - USA
Julia - Brasil
María - USA
Pis - USA
Amanda - USA

Micaela - Perú
Marta - España
Cristina Maria - Brasil
Ikerne - España
Nuria - España
Natalia - España
Karoline - Brasil
Marta - Italia

Julia - Singapore
Mariana - USA
Kristine - Brasil
Katie - USA

Candelaria - Argentina
Gabiella USA
Celine - Canada
Blanca - España
Elzbieta - Polonia
Paula - USA
Phoebe - Canada
Maggie - Australia
María de los Ángeles - New Zeland
Cody - Hong Kong
Isabel - Brasil
Elizabeth - Hong Kong
Magdalena - Polonia
Lucía - USA
Ella - USA

Maria -
España
Victoria -
España
Ana -
España
Lucía - Bélgi
Marta - España
Pilar -
España

Mackenzie - USA
Anna - Poland
Inés - España
Nuria - España
Sonia - Alemania
Melania - Polonia
Lena Priscilla - Perú
Ana M. - España
María - España
Lucía - España
Helena - España
Cristina - Hong Kong
María P.A - España
Isabel - Honduras
Mariana - Colombia
Evelien - The Netherlands
Daniela Flor del Carmen - Perú
Larissa - Australia
Carolina - Singapore
Giannina Alessandra - Perú
Valentina - Bolivia-España
Kateryna - Polonia
Ana Lucía - España
Teresa - Hong Kong
Faith - Singapore
Rebecca - Singapore
Caterina - España
Magdalena - Polonia
Monica - España
Cristina - España
Inés María - Puerto Rico
Lola - España
Samantha - USA
María - España
Patricia - España
Cristina - España
Mireia - España
Cristina - España
Laura - España
Uxua - España

Kco - El
Salvador
Eva - España
María - España
Anna Polonia
Inés - España
María Belén - Perú
Mercedes - España
Ana Pilar - USA
Carolina - España
María - España
Pilar - Australia
Estela - España
Gabriela - España
Montserrat - España
Paula - España
Elisabeth - España
Fátima - España
Ángela - España
Danielle - USA
Cecilia - Puerto Rico
María Gabriela - Brasil

Candelaria - Argentina
Gabiella USA
Celine - Canada
Blanca - España
Elzbieta - Polonia
Paula - USA
Phoebe - Canada
Maggie - Australia
María de los Ángeles - New Zeland
Cody - Hong Kong
Isabel - Brasil
Elizabeth - Hong Kong
Magdalena - Polonia
Lucía - USA
Ella - USA
Hei Yue Bakhita -
Hong Kong
Maryana -
New Zealand
Marta - España
Lourdes - España
Lucy - Australia
Bregje - The
Netherlands
Ingrid - España
Michelle Kilmer - USA
Olha - Polonia
Ilana - Australia
Rebecca - USA
Rocío - España
Nuria - España
Marita - USA
Cecilia - USA
Anama - España
Tamara - Puerto Rico
Beatriz - España
Reyes - España
Alejandra - México
Rebecca - Singapore
Fidella - New Zealand

Maryana -
New Zealand
Marta - España
Lourdes - España
Lucy - Australia
Bregje - The
Netherlands
Ingrid - España
Michelle Kilmer - USA
Olha - Polonia
Ilana - Australia
Rebecca - USA
Rocío - España
Nuria - España
Marita - USA
Cecilia - USA
Anama - España
Tamara - Puerto Rico
Beatriz - España
Reyes - España
Alejandra - México
Rebecca - Singapore
Fidella - New Zealand
Inés -
España
Anna -
España
Carmen -
España
María -
Españ
M
María
Alejandra -
Faith -
Almud
Lu
Ain
M
Clau
Ana L
Esmeral
Elen
Mar
Bla

adador Teresa - España María - España Sara - España Suzannah - Singapore Mónica - México
 ña Beatriz - España Marta - España María - Bélgica Eliana - USA María Elvira - España
 ú Milagros - España Fátima - España Marta - España Nour - Lebanon Alba - España
 Marta María - España Clara - España María - España Natalie - USA Maria - España
 aña Miriam - España María Isabel - España Isabela - Brasil Manuela - España Catalina - España
 paña Lucía - España Anna - España Eugenia - España Tatiana - Australia Alicia - España
 ña María - España Luisa - España Isabel María - España Mariana - USA Gema - España
 ía Teresa - España Beatriz - España María - Brasil Sophia - Australia Carolina - Ecuador
 a María - España Lucía - España Marta - España Trinidad - España María - España
 Maïlys - Francia Romins - Perú Geni - España Constance - Singapore Daniela - España
 a Marta - España Marina - España Fátima - México Bianca - Singapore Andrea - Perú
 a Paloma - España Jimena - España Julia - España Mariana - México Paula - España
 ña Helena - España Cristina - España Ana Margaridan - Portugal Abigail - USA Sofía - España
 a Paula - España Mariana - México Mónica - España Catherine - Lebanon Lucía - España
 Gloria - España Nazaret - España Begoña - España Brakemi - Ireland Júlia - España
 Tanya - USA Ana - España Josefina - España Jimena - Perú
 María - España Maria - USA Magalí - España Mariana - México
 Ana - USA Laura - España Alejandra - Francia
 Joan - USA Guadalupe - Canada
 Dasha - USA María Gabriela - Francia
 Mary - USA María Ximena - México
 Eleonora - Italia
 Nubie - USA
 Carla - España
 Bianca - España
 Valentina - Italia
 Virginia - España
 Carmen - España
 Laura - España
 Reyes - España
 Claudia - España
 Clara - España
 Jasmine - England
 Anne - Francia
 Christa Cecilia - México
 María Elisa - México
 Aitziber - España
 Teresa - España
 Tamara - España
 María - España
 María Andrea - Perú
 Ana Sofía - España
 Lucía - España
 Carmen - España
 Carola - España
 Fabiola - España
 Blanca - España
 Beatriz - España
 Melissa - Brasil
 Soleil - USA
 Ana - España
 Patricia - USA
 Bridget - USA
 Arianna - USA
 Carolina - España
 María - España
 Aitana - España
 Isabelle - USA
 María José - España
 Marta - España
 Mayra Camille - Brasil
 María Paz - Perú
 Diana-Iryna - Germany
 Ana Sofía - España
 Mariana - Portugal
 Blanca - España
 Austéja - España
 Helena - Australia
 Bernadette - Singapore
 Marian - Guatemala
 Lia - United Kingdom
 Ángela María - España
 MaryGraceFaustina - USA
 Paz - España
 Sara - España
 Marta - España
 María - España
 María - España
 Teresa - España
 Marta - España
 Kate - Australia
 Joanna - España
 Bárbara - Brasil
 Gisele - Lebanon
 Julia - Polonia
 Bianca - Brasil
 Simone - New Zealand
 Katarzyna - Poland
 Isabel - Portugal

THE Happiness Paradox

Arthur C. Brooks, an expert on Happiness, hosted this UnivLab 2023. He explained what happiness consists on and invited us to question ourselves, diving into the foundations of our own lives and encouraging us to face the questions that will help us define ourselves better.

To the women of UNIV 2023, future leaders in work, church, and family: in all you do, be teachers of happiness.

You are the
artist of your
own **life.**
You can
choose to be
happy.



Arthur C. Brooks is the William Henry Bloomberg Professor of the Practice of Public Leadership at the Harvard Kennedy School, and Professor of Management Practice at the Harvard Business School, where he teaches courses on leadership and **happiness**. He is also a columnist at The Atlantic, where he writes the popular weekly "How to Build a Life" column. Brooks is the author of 12 books, including the 2022 #1 New York Times bestseller *From Strength to Strength: Finding Success, Happiness, and Deep Purpose in the Second Half of Life*. He speaks to audiences all around the world about human happiness, and works to raise well-being within private companies, universities, public agencies, and community organizations..

When you talk about happiness, let people discover the power behind it. Define it. Often people talk about feeling happy - as a feeling - but it's not just a feeling. **You can choose to be happy.** Feelings are just an evidence of happiness.

Happiness has 3 elements

Enjoyment

Satisfaction

Meaning
(purpose)

1. Enjoyment - not the pursuit of pleasure. Pleasure comes from the limbic system but you can decide how to take the pleasure reaction and respond. *Pleasure + communion + consciousness = **Enjoyment.*** Pleasure by itself leads to addiction and unhappiness.

2. Satisfaction - the joy you get when you work hardly for something. Implies struggle and suffering but with reward. You can't keep satisfaction though, it doesn't last forever because our limbic system wants us to pursue good things but not remain satisfied. We are made to always aspire to more.

The Christian answer is *haves* divided by *wants*. We don't need to manage our *haves* but rather our *wants*. You don't need to have what you want but rather want what you have. **You are the artist of your own life.**



3. Meaning - lack of meaning is the reason people are unhappy. The meaning of life is the wrong question; rather what is the meaning of meaning? *Philosophical - meaning - coherence.* Where am I going? *Purpose - significance.* Why am I alive?

Questions to determine **meaning:**

Happiness has different metabolism:

- 50% of your happiness is genetic.
- 25% of happiness is circumstance, but it doesn't stay, so if you manage to build habits your circumstances will remain more consistent.
- 25% is habits which can be managed directly.

1. Why are you **alive**?
2. For what would you be willing to **die**? (You may not be but, knowing that you would is the point).

You have to know your tendencies in order to manage them.

Build habits.

4 happiness habits:

1. Faith

Key to all: lack of self focus.

2. Family

A love that wasn't chosen but for which we're wired to accept.

3. Friendship

Love that we choose but that needs to be cultivated.

4. Work

What is it about work that brings joy? The gift of offering yourself to others.



“
There’s something holy and divine hidden
in the most ordinary things - S. Josemaria.
”

Passionately loving the world, God waits for us every day.

The
LOVE of God,
of your family,
of your friends,
of others through your work.

The secret
to happiness
is *love*

Conclusions.

Happiness is not a feeling but **something that you work on** and bring it to other people.

Remember:

- Have vs. wants.
- Meaning - answering questions.

Meaning requires suffering.

Unhappiness is part of the process of happiness.

It’s important to have people that remind you of your values and of who you are.

Fake idols:

1. Money
2. Power
3. Pleasure
4. Fame

You might want to pursue these idols, but they’re not the answer.

Essence proceeds existence, there’s a reason for everything that proceeds us.

Greatness is turning the whole dial for someone else. Touching the life of someone else.

Happiness

Happiness

Happiness

Happiness

Happiness

Happiness

Happiness

Happiness

HAPPINESS

Happiness

Happiness

Happiness

Happiness

Happiness

Happiness

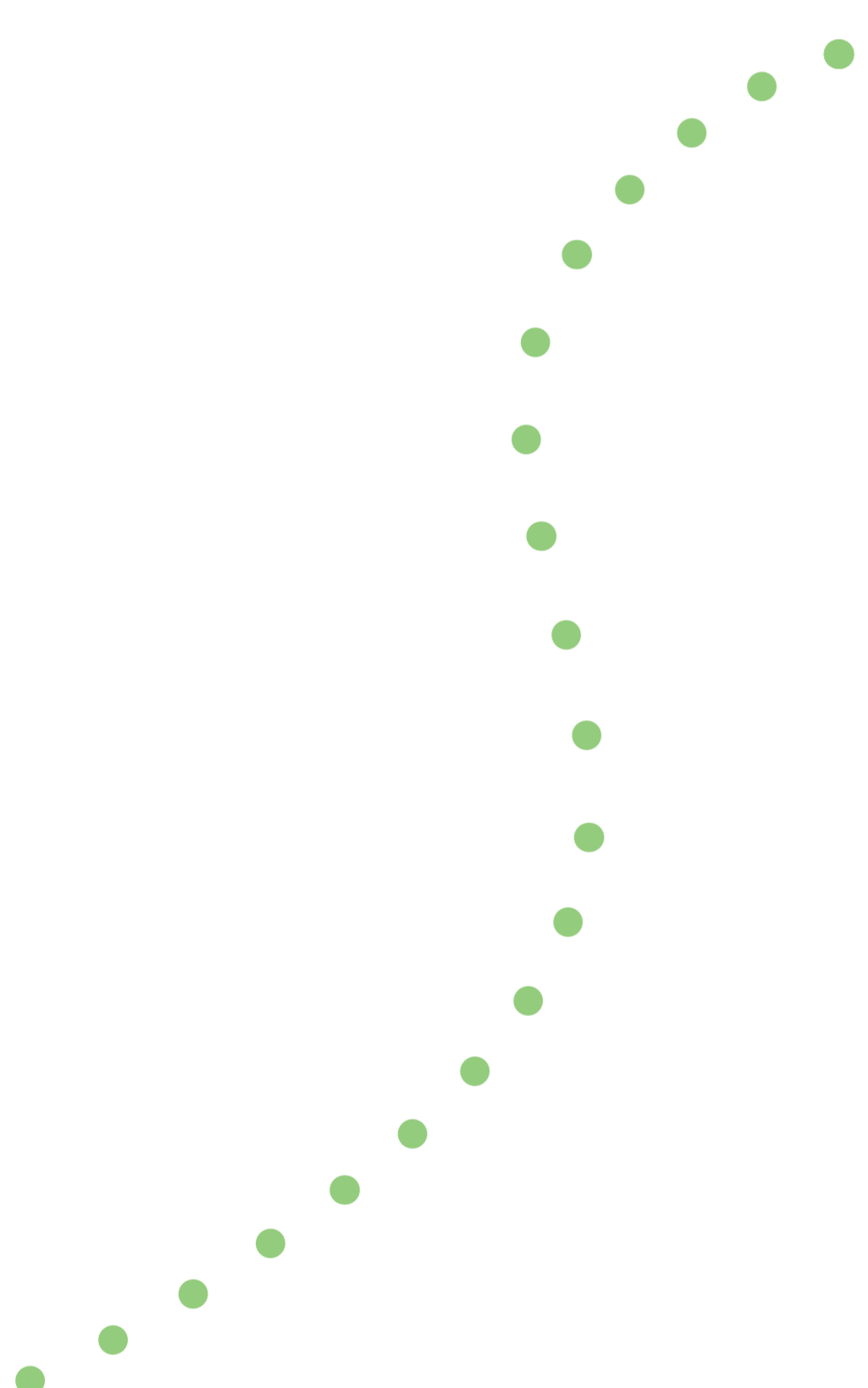
Happiness

Happiness



Trabajo
con los

Expertos.



CASE COMPETITION ON *Happiness and Business*

Written by: Kathryn Nijssen

In this session with Professor **Francisco Iniesta** of the IESE Business School – Madrid, participants engaged in the study of **a real business case** in order to better understand the case method and how it is useful in making decisions, both in the working world and in everyday life.

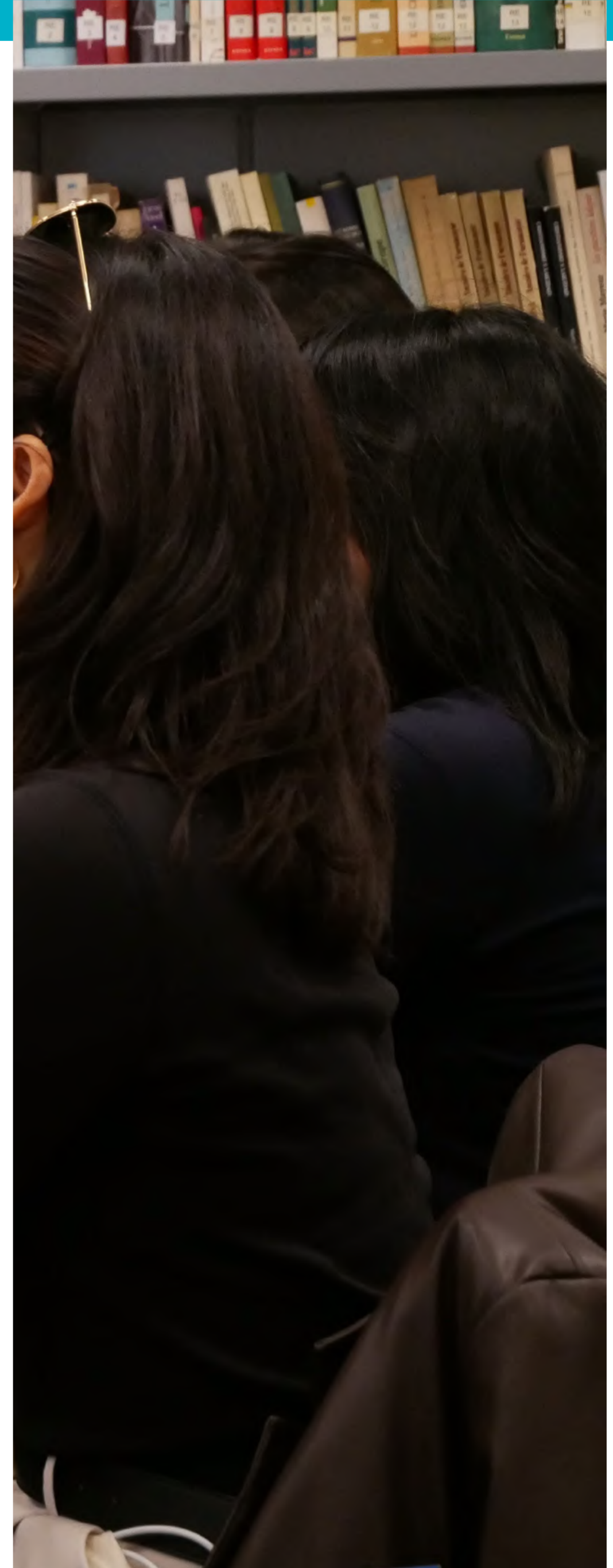


Working first in small groups, participants reviewed and discussed the different aspects of the business case about the Casper Mattress company. Later, participants talked about the main aspects of the case in a larger group session guided by Professor Iniesta.



Professor Arthur Brooks' session about happiness, helped everyone understand the three components that need to remain in balance: **satisfaction, enjoyment, and meaning.**

Through the afternoon group discussion, participants were able to see that all three aspects are also very important in making ethical and fruitful business decisions.



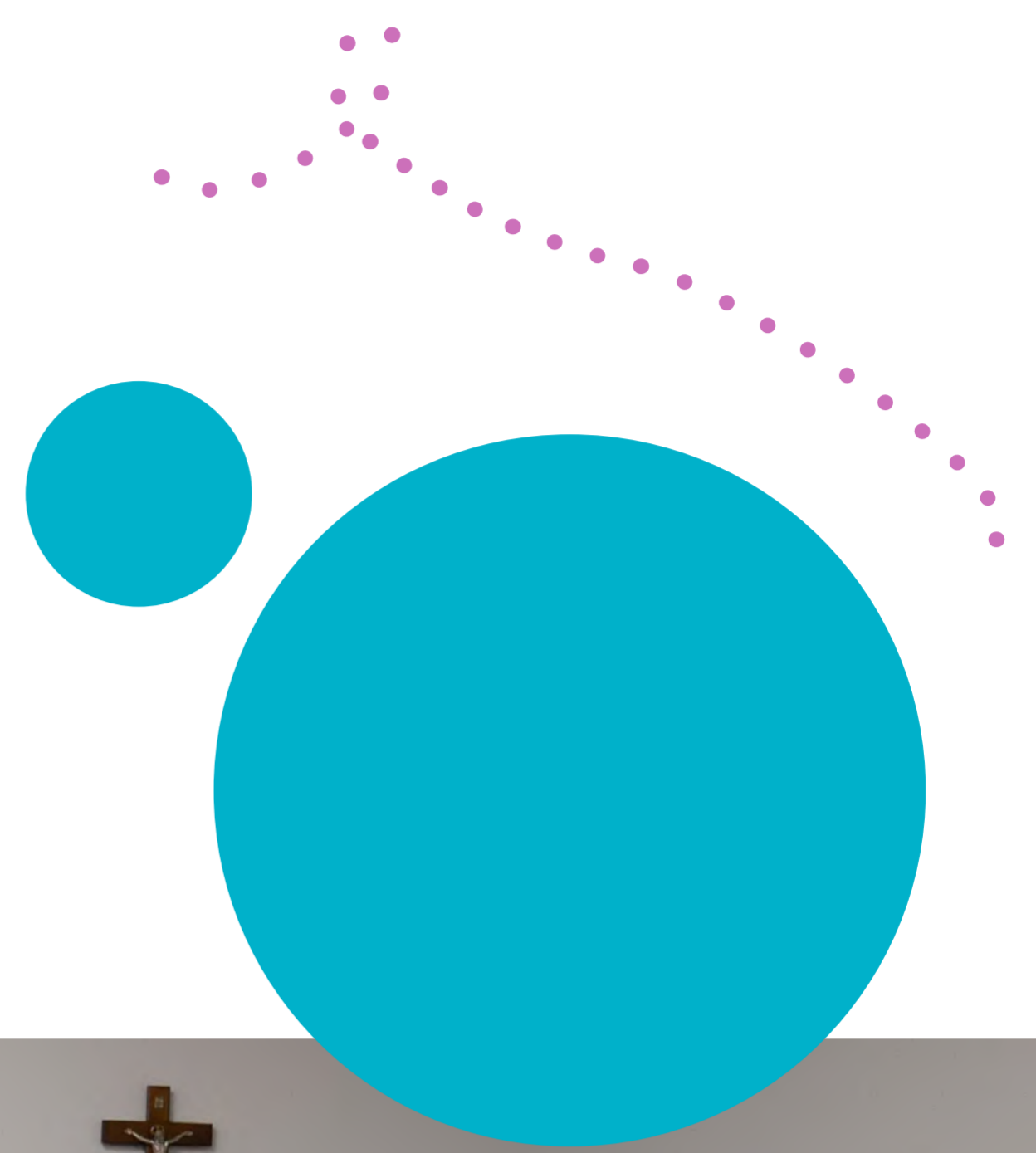
In life and in business, satisfaction is the joy that you get when you **work for something.**

In both group sessions participants discussed the struggles that the company faced and how they could overcome them in order to derive the reward of profit and customer satisfaction. This last aspect was a key part of the conversation because as the participants learned, unless the customer is satisfied they will not finalise the purchase of the product.

The second aspect, enjoyment, is not merely pleasure, or the pursuit of it. Rather, it comes from **having the means** to decide how to respond to the different stimuli. *Enjoyment is formed by pleasure, communion, and consciousness.* As the participants discovered, communion and consciousness are an important part of teamwork as well as a key aspect within any company. This **communion** is not something given, but **has to be built and fostered.** It can also be a deciding factor in whether a company is successful.

Meaning in life is about understanding **what your purpose is**. In business it is about understanding what drives the company and what sets it apart from other companies. In discussing what drove the company to pursue its bold goal of marketing, the perfect mattress for everyone, participants came to see how fundamental it is that the company **understands why they are in the business**.

Ultimately, unless they can differentiate themselves through that meaning, marketing themselves and becoming profitable is very difficult.



Through the **UNIV Lab day**, participants in the Happiness and Business group were able to first learn what happiness means and later engage in applying it with new tools through the application of the case method and the guidance of Professor Iniesta.





WORK: A **PATH** OF *meaning and happiness*

Written by: Rita Esguerra

In the session, led by **Pietro Cum** -CEO and General Manager of ELIS, Italia- participants developed the idea of finding happiness in a **work environment**, where relationships can make a difference on the working community.



From his experience in training young people in Centro ELIS, Pietro Cum highlighted how one's purpose is manifested in the relations one has and the social impact of one's work. **Good human relations** can be fostered by personally **developing virtues** that facilitate connection and friendship in the workplace. Happiness then comes as a consequence of the good we do to others and of our meaningful actions.



Using the **ESG** (Environment, Social, Governance) Framework of organizations, he designed a workshop where the participants were to be part of the Human Relations department and they were to define an intervention plan that develops the S (social) factor of their company.



A **gift** initiates a process of imitation and when people in a group learn to give, the group becomes **happier and more attractive.**

He underlined the importance of **building trust**. One of the secrets to overcoming the “trap of distrust” is the “exchange of gifts”, that is, doing something more than what the other expects from us. A gift initiates a process of imitation and when people in a group learn to give, the group becomes happier and more attractive.

He gave the groups two questions to discuss:

1. How do you **build trust** and therefore social capital in your organization?
2. What **practical initiatives** do you propose to implement as tools to facilitate trust in your organization?

Key points and ideas

from the group discussions and presentations:

- Share a common mission for the company. Regular wake up meetings to remind people of **the mission** and to give feedback.
- Create occasions outside work time and physical spaces to **spend time together** in order to get to know one another.
- Clear communication and **transparency**.
- **Break the hierarchy**. Horizontal structures rather than vertical. Leaders to also ask for feedback.
- Create an atmosphere of **reciprocity** and mutual obligation. **Flexibility**.
- Personal mentoring and skills sharing. Foster self-improvement and work in an atmosphere of freedom. No micromanagement, give the **reasons why things are done**.
- Highlight the importance of **servicing**.





WORLDBUILDING: *sustainable futures*

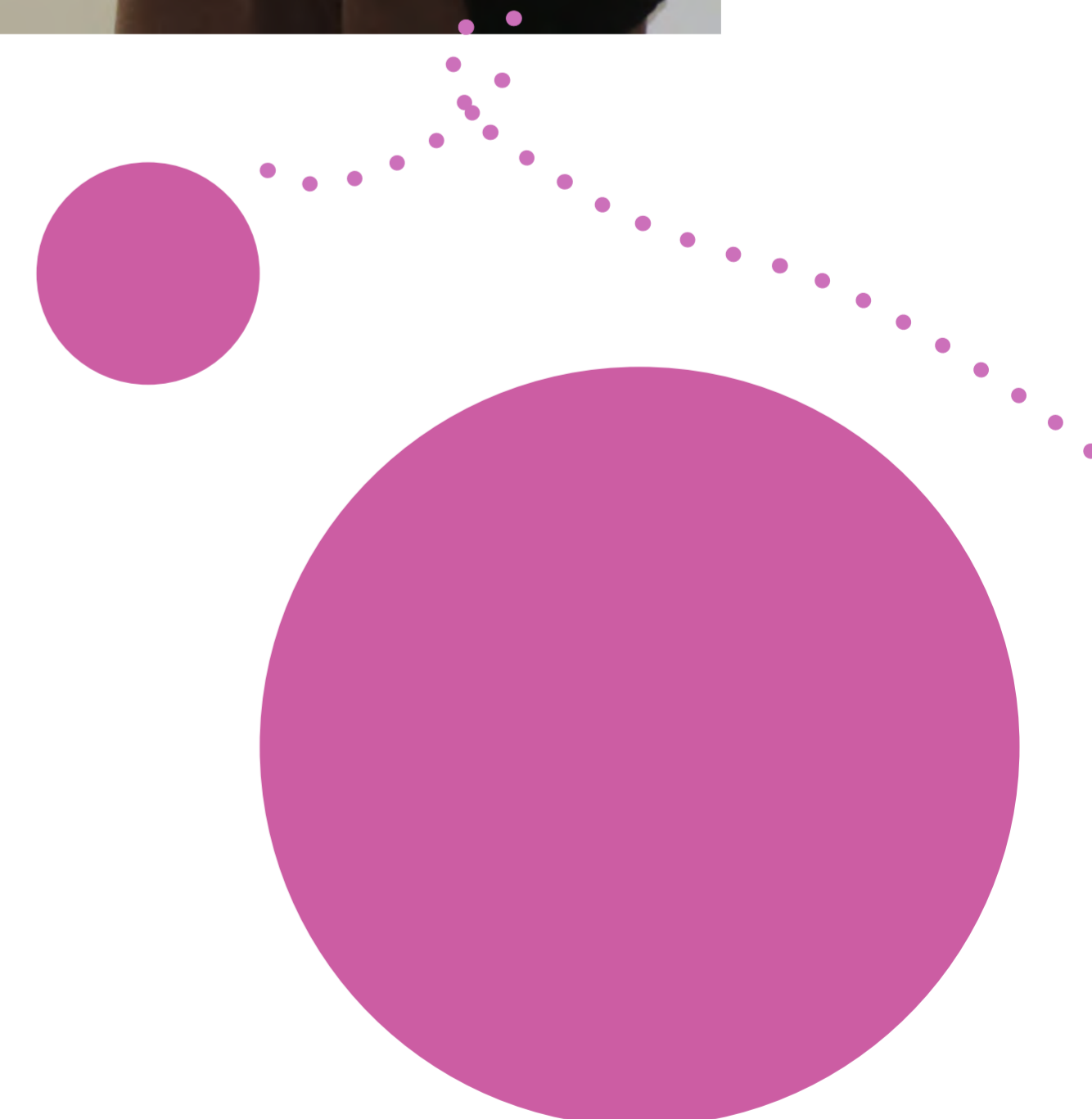
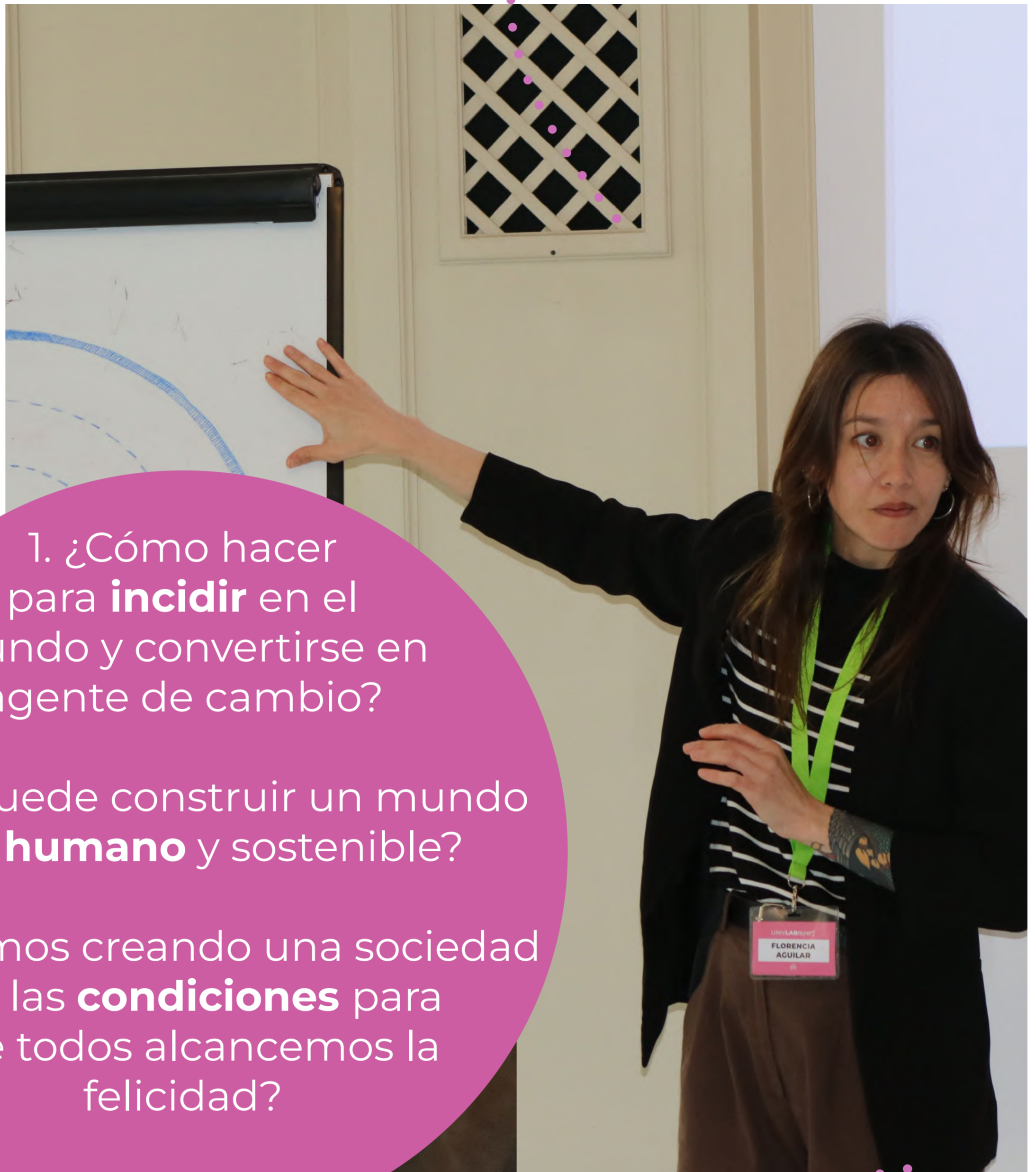
Escrito por: Carmen Pérez

En la sesión de trabajo liderado por **Teresa Bosch** y **Florencia Aguilar**, co-founders del World Building Lab de la Universidad Austral, Argentina, se plantearon las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo hacer para **incidir** en el mundo y convertirse en agente de cambio?

2. ¿Se puede construir un mundo **más humano** y sostenible?

3. ¿Estamos creando una sociedad con las **condiciones** para que todos alcancemos la felicidad?



La metodología **World Building** sirve como herramienta de innovación social para co-diseñar y prototipar soluciones a los problemas del futuro. En el **UNIV Lab** se trabajaron los pasos de aplicación de la metodología para formar agentes de cambio positivo en la propia comunidad.



Se aplicó la metodología World building en distintos casos de comunidades vulnerables promoviendo la **creatividad, el diálogo y la reflexión** entre las participantes. La orientación del trabajo permitió la narración y visualización del **futuro sostenible** al que aspiramos para alcanzar la felicidad.

¿Ayuda la sostenibilidad a ser más feliz?

El diseño de espacios colaborativos fue la experiencia de aprendizaje propuesta. Las participantes palparon que **la mejora de entornos sociales** está íntimamente relacionado con la felicidad de los demás.

Esta jornada de trabajo generó debate e impulsó la responsabilidad personal para tomar parte en el **cambio a nivel mundial** y, en consecuencia, a la ideación de propuestas.

La dinámica movió a las participantes a tomar consciencia de la importancia de poner a la persona en el centro a la hora de diseñar entornos sociales y servicios.

Con los cuadernillos diseñados por las expertas, se trabajó cómo hacer un espacio colaborativo, donde **todos los actores fueran protagonistas**.

Se hicieron preguntas importantes para humanizar el entorno. Las participantes descubrieron que el trabajo bien hecho, reflexionado y con la persona en el centro (empatizando, estudiando su ambiente, sus necesidades, buscando su felicidad verdadera...) puede ser una herramienta muy potente para cambiar el mundo y hacerlo **más humano y solidario**.



A continuación, presentamos 4 de los 6 entornos sociales que se trabajaron, con sus retos:



**Residencia de
adultos mayores**



**Cárcel de
mujeres**



**Empresa
multinacional**



**Ciudad en
guerra**

La dinámica del *working group*

Desde la descripción de los entornos, primero, realizaron una exploración del escenario asignado. Investigando y reflexionando algunas preguntas claves en relación a la economía, recursos, gobernanza, cultura, infraestructura...

Luego, clasificaron sus datos en fortalezas, debilidades, oportunidades y desafíos identificando aquellas cosas que dependen del entorno y se pueden cambiar, y otras que dependen de terceros y no hay posibilidad.

Se procedió después a la generación de ideas desarrollando las condiciones necesarias para promover la felicidad en el espacio colectivo desfavorecido que les había tocado.

REFERENCIAS PARA COMPLETAR EL MANDALA

El Mandala es un sistema multivectorial que genera el conocimiento holístico necesario para representar un mundo. Cada mundo se convierte en un contenedor de historias, dentro de un ecosistema único y en múltiples escalas.



A partir de una mandala que conecta sectores de economía, gobernanza, cultura, infraestructura y ecología, se proyectó la vida del entorno trabajado en cohesión social, inclusión y sostenibilidad para el año 2033.

Por último, se imaginó una persona que vive en el escenario diseñado. De esta manera, se pone en el centro no el objeto, o el entorno sino a la persona misma.



Nos dedicamos a diseñar un mundo imaginario con problemas muy concretos y trabajamos intensamente en la resolución de conflictos, inclusión social y en cómo hacer más felices a esas personas para los próximos 10 años.

Hubo un buen rato donde cada grupo pudo explayarse para explicar el mundo que habían inventado con el problema social concreto que les tocó estudiar.



- Laura, Barcelona.



EL SECRETO de las **RELACIONES:** *Bailar con los demás*

Escrito por: Carmen Pérez y
Agustina Cannarozzo

En la sesión liderada por **Pep Borrell**, -padre de familia, casado con Merce, padres de 5 hijos y abuelos de 3, médico odontólogo, escritor del libro *Bailar en la cocina*- el grupo de participantes trabajó el tema **relaciones humanas y felicidad**.

Las preguntas que despertaron el trabajo con Pep fueron ¿qué es la felicidad? ¿Se confunden felicidad y placer? ¿La felicidad es algo tan sencillo y complicado como amar y ser amado? ¿Sentimientos? ¿Voluntad de amar? ¿Somos libres para amar? ¿Felicidad, placer y alegría son lo mismo?



La sesión se dividió en 3 partes.

En la primera parte, se reflexionó **sobre el hombre**, su sociabilidad natural y la búsqueda de la felicidad.

“La felicidad es seguir deseando lo que ya se tiene” (San Agustín) es la frase que marcó el desarrollo de la sesión y la experiencia de las participantes. El hombre siente, piensa y actúa.

“La felicidad
se alcanza
pensando en los
demás”
@pepborrellv

“

En la amistad, el noviazgo y la familia, la alegría es un aspecto clave. **La alegría se transmite**, y para estar alegre hay que ser alegre, tener la alegría de la paz y de la fe.

”



En una relación de noviazgo, hay que preguntarse a nivel personal: “¿cuál es mi proyecto?”. Demostramos cariño también de modo corporal: queremos con nuestro cuerpo. De ahí, la importancia de

custodiar la propia intimidad, según el tipo de relación que tenemos con una persona, según lo propio de esa relación.

Existen distintas **fases** en una relación de noviazgo: atracción, enamoramiento, amor. En el **amor** se llega a querer y sobre todo a “querer querer” a la otra persona: es también **una decisión y una afirmación** radical, “yo moriría por ti”. La libertad tiene un gran rol en el amor.

“La felicidad se alcanza pensando en los demás” @pepborellv

En la segunda parte de la sesión, las participantes -de distintas carreras universitarias y países- tuvieron un espacio de **intercambio de ideas y experiencias**. Se dividieron en grupos pequeños y conversaron acerca de un tipo de relación humana -amistad, familia, noviazgo, fe.- poniendo en común desafíos, ideas iluminadoras y tips concretos, en relación a cada una.



Por último, se compartieron en el plenario los resultados y compromisos de cada grupo pequeño para lograr una visión general de la temática y ampliar la mirada de cada participante.



En la sociedad actual hay una confusión entre la Felicidad y el Placer, al igual que con El Amor Sto y el Amor Voluntad. La Felicidad es un estado, hay que currárselo y no podemos depositar nuestra búsqueda de la Felicidad en la obtención de placer porque, ya sean placeres espirituales o simples, duran poco. Me encantó la cercanía de Pep y cómo hacía todo súper ameno, no era una charla nada tostón porque hablaba desde la experiencia (...). Particularmente también me gustó que metiese el tema de cristianismo, de todo lo que dijo me encantó lo de que la Alegría como cristianos tiene que transmitirse, al igual que la Fe, que no es algo que debamos quedarnos para nosotros mismos.

- Candela, Pamplona



LA IMAGEN DE LA VIDA, *aprender a contemplar*

Escrito por: Silvia Gando
y Juliette Orna

La sesión liderada por **Andrea Rodríguez-Prat**, -profesora de la Universidad Internacional de Catalunya- tuvo como objetivo hacer reflexionar sobre cómo el estilo de vida influye sobre nuestra capacidad de **contemplar la realidad** y nuestra capacidad de **admiración**.

En un mundo que empuja hacia lo superficial, propone una **mirada revolucionaria** que sale desde el interior más profundo de la persona, donde **reside el asombro**. Una mirada que no es superficial ni se queda en la apariencia sino que, al salir de lo más íntimo, **se cuestiona sobre la realidad** y profundiza en el significado de ella.

“Hay que encontrar el lugar desde el que mirar” (Kierkegaard). Esto -nos dice- es una **elección personal**, es una forma de vida.

Por eso invita a las participantes a adherirse a estos tres deseos:

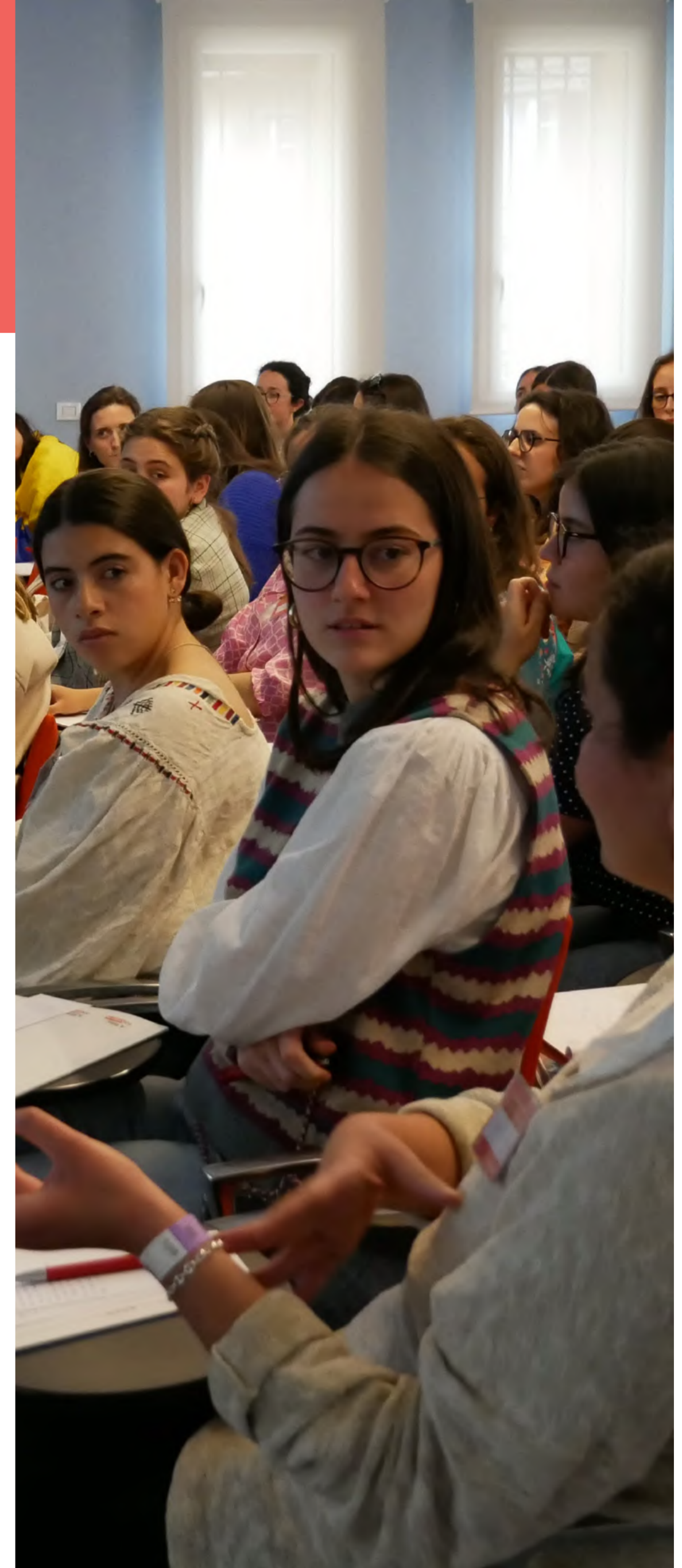
1. Quiero ser capaz de **atesorar las cosas que vivo**, quiero ser capaz de admirarme por las cosas.
2. Quiero ser **sensible** al mundo.
3. Quiero que las cosas me afecten en su **debida medida**.



“Hay que encontrar el lugar desde el que **mirar**”
- Kierkegaard

Pero, ¿cómo?

Lo primero, siendo conscientes de que existen muchas tendencias que ahogan esa mirada al igual que existen otras muchas que la potencian.



El mundo, la naturaleza, son fuentes de contemplación. El ritmo social y la tendencia a dejarse llevar por la inercia, busca la felicidad en la satisfacción inmediata de placeres y en la ambición por sobresalir a cualquier costo, haciendo que se silencie la tendencia natural de buscar la belleza.

En un mundo rápido donde falta la reflexión, el sentimiento es lo primero, surge sin reflexión. **La afectividad** tiene que ver con el **orden interior**.

Cuento ilustrativo **Yo soy agua** (David Foster Wallace):

Están dos peces nadando uno junto al otro cuando se topan con un pez más viejo nadando en sentido contrario, quien los saluda y dice, “Buen día muchachos ¿Cómo está el agua?” Los dos peces siguen nadando hasta que después de un tiempo uno voltea hacia el otro y pregunta “¿Qué demonios es el agua?”

¿Qué miramos?
¿Qué tenemos delante?
¿Qué me llama la atención?

Tips para la vida:

Cuando algo me guste, me asombre, me ilusione... hacerlo explícito de una forma rica, evitando simplezas que empobrecen nuestra sensibilidad.

Palabras como *guay*, *mola*, *chulo*, *chevere*,... reducen todo lo que captamos a algo que no transmite ni una pizca de la esencia de lo vivido. Hacer el esfuerzo por **transmitir la realidad**, distinguiéndola de las demás, ayuda a la persona a dar palabras y recordar la experiencia.

Reflexionar las cosas ayuda a profundizar.

Algo que poseemos (un objeto, un don, una relación, una situación, una vivencia, etc.) podemos encontrar su valor más profundo gracias a la reflexión.

La reflexión nos hace capaces de **tener un relato** de manera que se queden mejor las cosas dentro de nosotros, no solo las imágenes. Y esto impacta mucho más en mí.

¿Cómo adquirir pensamiento crítico?

- Ser consciente: Reconocer cuál es el sistema por defecto que configura mi mente (creencias patrones de pensamiento).
- Ejercitar cierto control acerca de cómo pensar: podemos **elegir pensar de forma diferente** a como lo hace todo el mundo.
- Prepara **tu relato**: ¿Qué te llevas? ¿Qué has aprendido? ¿Qué será diferente a partir de ahora?
- Leer



“ En la era de la imagen... Para **ver mejor** hay que **mirar menos**. ”

Pensamiento reflexivo:

Se lo podría definir como “tipo de pensamiento que consiste en darle vueltas a un tema en la cabeza y tomárselo en serio con todas sus consecuencias” (Dewey)

El pensamiento no sólo se desarrolla a partir de unos principios intelectuales, sino también **morales** (estilos de vida). El estilo de vida configura nuestro pensamiento y nuestro mundo afectivo. Una persona con un mundo frívolo, no puede compadecerse de otros, no hay espacio para compadecerse por los demás.

Desafíos propuestos por las participantes:

- Exteriorizar lo que pasa por dentro. Tenemos separado lo exterior de lo interior. Miedo de sacar lo que hay dentro.
- “Las cosas no me tocan, no producen nada en mí”. Entonces, es necesario conocerlas, informarme, descubrir lo que se tienes delante... no ceñirse sólo a la apariencia.

¿Soy consciente de mi “ruido” y de cómo me afecta?

¿Cuánto tiempo he dedicado a las redes sociales esta última semana?

¿Qué es lo más **bello** que he visto últimamente?

¿Es para mí importante el pensamiento reflexivo?

¿Reflexiono sobre mi experiencia?

¿Cuándo fue la última vez que algo me impresionó mucho y qué fue?

Vivimos muchas cosas pero si no reflexionamos sobre ellas puede pasar como si no hubiera existido. Que la vida no pase sin **dejar huella.**

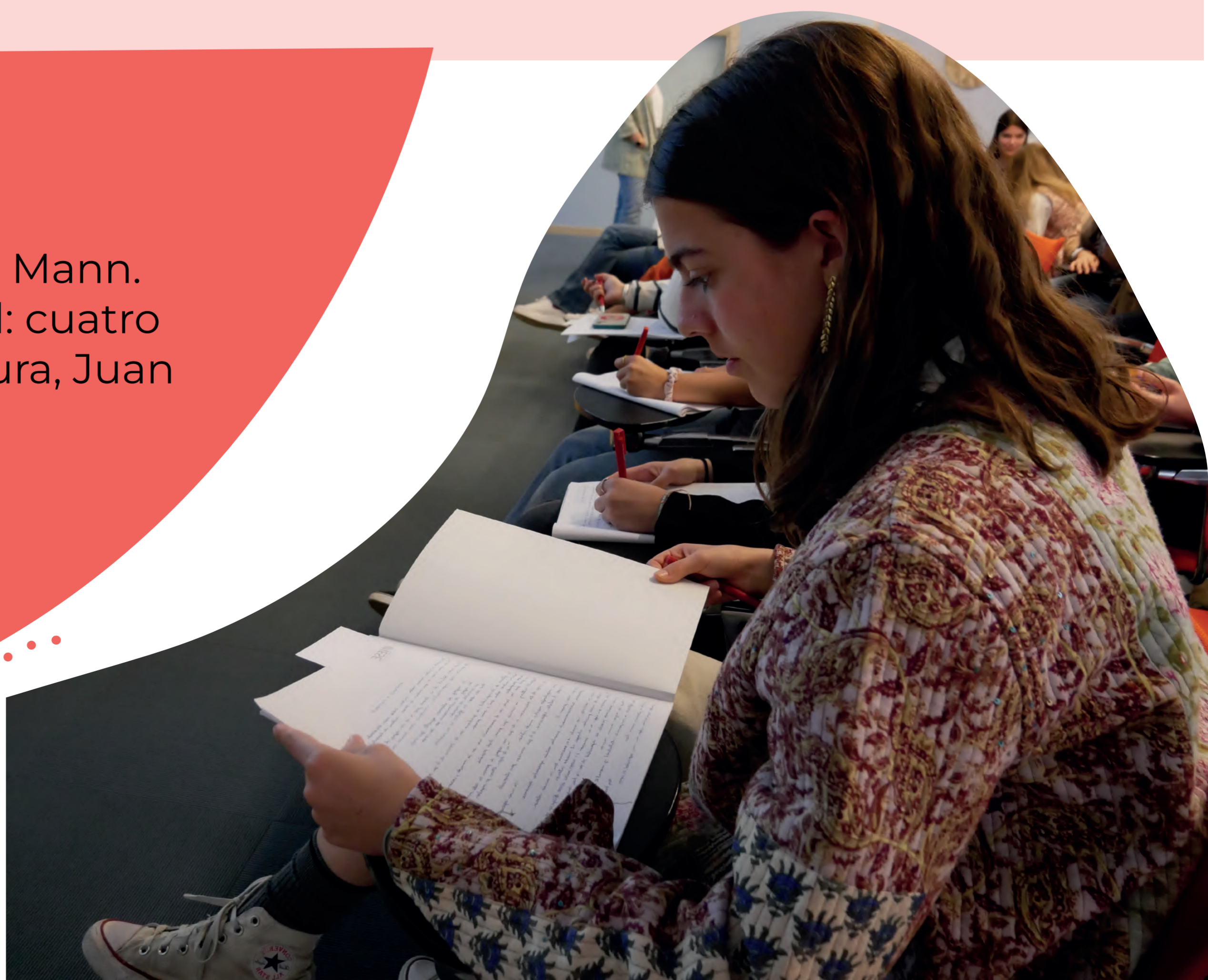
DIG DEEPER!

Libros:

La montaña mágica, Thomas Mann.
El malestar de la Modernidad: cuatro estudios sobre historia y cultura, Juan Pablo Fusi.
La era del vacío, Lipovetsky.

Documental:

The Human Experience







CLAVES PARA SER FELIZ

y gozar de una
buena salud mental

Escrito por: Rosario Romero

Frente al tema de la felicidad y el modo de alcanzar una vida plena y saludable, la **Dra. Inés García** y **Dr. José Miguel Ponce**, trabajaron sobre las claves para gozar de una buena salud mental.



La importancia de esta cuestión se presenta frente a la prevalencia de **enfermedades mentales** en la sociedad actual, particularmente en adolescentes y niños.

Ambos expertos compartieron con las participantes la propia experiencia profesional y las hicieron partícipes de múltiples hallazgos en este campo, que ayudan a tomar una dirección adecuada en la vida.



Partiendo del hecho de que **el hombre tiene una inclinación natural hacia la felicidad**, se planteó la pregunta: ¿por qué, en los países más desarrollados, aumentan las enfermedades mentales y el descontento general?



Las enfermedades mentales tienen orígenes genéticos y externos, y sobre los orígenes externos se puede trabajar.

¿Cómo prevenir un deterioro de la salud mental de orígenes externos?

Conociéndonos, aceptándonos y creciendo en virtudes. Para ello, conviene cultivar un proyecto vital, con un sentido en la vida. Para ello, es clave el amor. El amor de donación, con cabeza y corazón (inteligente y afectivo) permite educar la afectividad, educar los deseos.

¿Cómo gestionar las emociones de manera saludable?

- Con gratitud
- A través del cuidado personal: mente, afectos y cuerpo.

También, se habló y profundizó sobre riesgos concretos y contemporáneos que pueden dañar la salud mental y posibles soluciones para los mismos:

Riesgo:

Búsqueda constante de gratificaciones instantáneas que generan placer porque descargan dopamina, pero no sacian del todo, por lo que cada vez necesitaremos más.

Hipertrofia de la emoción: pierde la sensibilidad ante lo bello, siempre necesitando de más para sentir o emocionarse.

Solución:

Parar y pensar. Reflexionar y conocer la realidad personal, correr el riesgo de pensar por uno mismo.

Riesgo:

El sexo como producto de satisfacción. Genera en el ambiente un **amor epidérmico, sin compromiso** que confunde el amor con el sexo, el cariño con la experimentación...

Solución:

Amor maduro, donación con encuentro.

Riesgo:

Vivir atrapada en la opinión de los demás.

Solución:

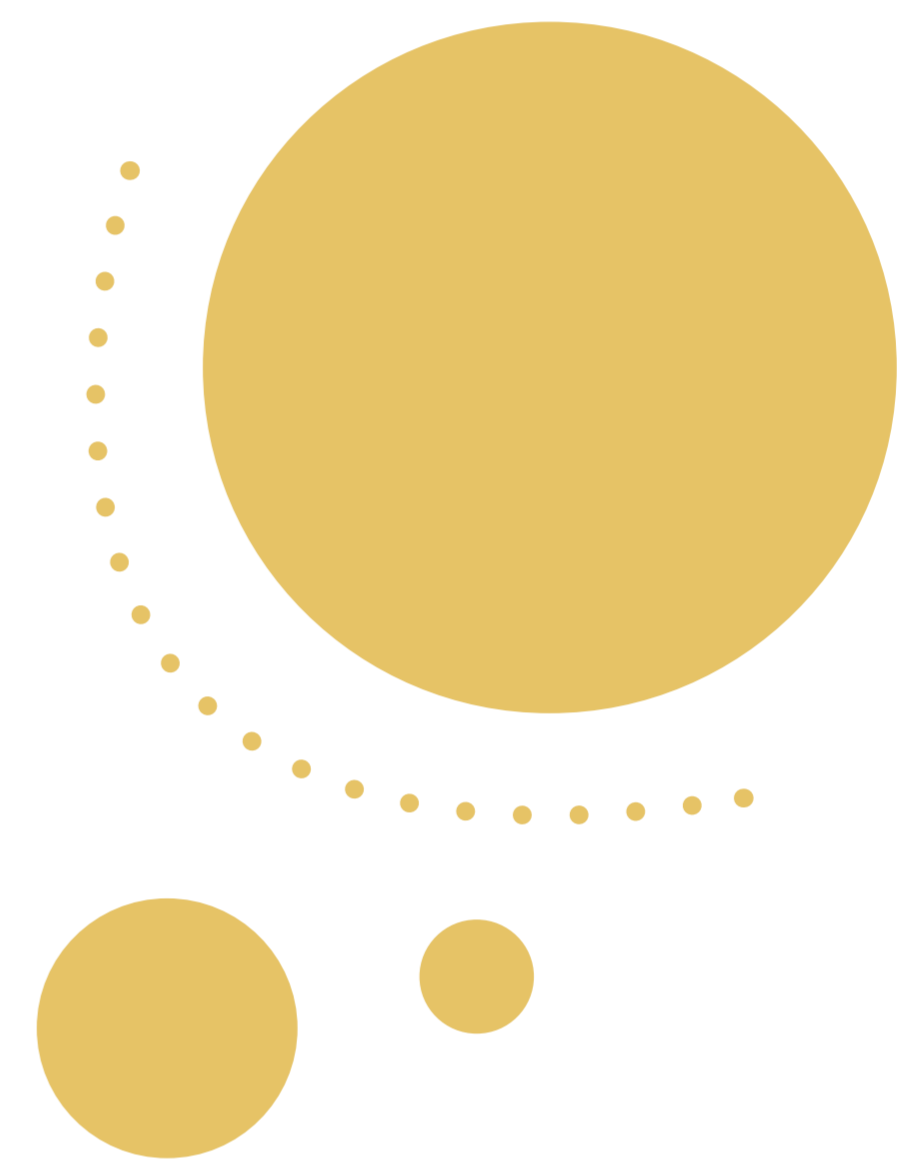
Es importante fundar la autoestima en la realidad de lo que somos, al margen de que los demás lo reconozcan o no.

Riesgo:

Crear que existe la vida sin dolor y por ello rehuir siempre del esfuerzo y del dolor.

Solución:

Prevenir, aliviar, tratar el dolor y encontrar un sentido.



La felicidad es la sensación constante de estar en el camino correcto, compatible con el sufrimiento.

“ Creamos un ambiente muy cómodo y abierto para aprender, discutir distintos casos y compartir las observaciones y conocimientos de todas las participantes. Evaluamos 5 casos de personas en situaciones difíciles. Me encantó y disfruté mucho la experiencia, y como facilitadora, estoy muy feliz y agradecida de haber podido completar nuestro taller con un resultado tan positivo para todos. ”

- Majo, Venezuela.



“ Estudo medicina e a experiência transmitida pelos especialistas me ajudou muito a ver a necessidade de aprofundar nesse tema e estar interessada em ver o ser humano de forma integral e não apenas como uma doença, como estamos acostumados a aprender na faculdade ”

- Ana Beatriz, Brasil.



HAPPINESS AND PAIN, *compatible words?*

Written by: Isabel Patiño

Yvonne Font, an adult rheumatologist, led the “*Happiness and pain*” workshop, where they discussed the guiding question: How is it possible for people to be happy in the midst of illness and pain?

With the participants, she shared great learnings from her professional experience. She has dealt with several patients suffering from incurable diseases with chronic pain. With the workshop participants, they were filled with reflections and sought answers to the **questions presented by today’s society**: How can I be really happy? What do I need?



Yvonne’s workshop on suffering helped reflect on the deeper meaning of life. Suffering is part of happiness. It is a requirement for being alive. It is not unusual or abnormal. It produces a deeper character, a truer perspective. But, we live in a society that avoids suffering at all costs and this has shaped our experience of pain and the value we attach to it. Psychologists have noted an increase in selfishness and lack of empathy.

Some of the **challenges** we discussed in the workshop that **prevent** us from being happy despite suffering are negative emotions, toxic relationships, burnout and social ideologies such as relativism, which strip life of its objective meaning.

The participants generated solutions to these problems in small working groups, based on personal experiences and expert advice.



We concluded that some of the best antidotes are learning to **focus on what is really important**, accepting vulnerability and cultivating an attitude of gratitude that manifests itself in a spirit of service. These inner dispositions require inner recollection to harmonise thoughts, feelings and actions.

They also discussed the power of vulnerability and humility to accept limitations and circumstances, taking time for rest, honest dialogue with friends and spiritual direction.





Yvonne's presentation, group discussion and personal reflection during the workshop helped **broaden our understanding of happiness**, which is much deeper than a comfortable life and more permanent than a passing feeling. It challenged us to "get comfortable" with suffering because its **beauty is simply disguised** until we are ready for it. When faced with suffering, we choose which feelings we surrender to. We learned the importance of feeling and channelling pain in order to develop our ability to perceive the good and sometimes the funny in every situation and to be increasingly grateful for what we have.

“ **NO PAIN JUST GAIN** ”

We fall into wanting to achieve many things because of societal expectations and feel like we need to be on par. Another us that we strive for perfectionism, so when we feel like we are not being perfect, we think less of ourselves.

We thought one of the ways in which one can deal with such situations is to firstly accept their situation. Accept that one is having one or more of the mentioned challenges. Its helps with the next step. When one acknowledges something, they can make better decisions on what to do (...). We need suffering in our lives in order to grow. If we deal with pain better, with happiness, we learn from those experiences.

- Felile, South Africa





UNIMLAB
2024

El factor
HUMANO

Te esperamos...

The Happiness Paradox
UNIV LAB - Roma, 2023

Elaborado por:
Jimena Alliende, Agustina Cannarozzo, Cristina Del Hierro,
Blanca Gallostra, Carmen Pérez, Romina Galeano.

@univ_inspire

