

LA GACETILLA

«La felicidad no es un estado, son pequeños momentos»

Javier Urra. Doctor en Psicología y primer Defensor del Menor

13.01.11 - 01:30 - ARIANA GARCÍA ORTIZ |

La Asociación de Ayuda contra el Síndrome Depresivo celebra hoy su XIV aniversario con el nombramiento de 'socio de honor' al presidente de la Diputación y con una conferencia, 'Compartiendo felicidad', que será impartida por Javier Urra, doctor en Psicología Clínica y Forense, primer Defensor del Menor, psicólogo del Tribunal Superior de Justicia, profesor de Ética en la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense y escritor. El acto se celebrará en la Diputación a las 17,15 horas y la entrada es libre.

- ¿Qué tema va a tratar en su conferencia?

- La asociación que me invita es de prevención de la depresión, una patología muy actual, seria, grave, que afecta mucho a las personas y que genera una gran desesperanza, donde se pierde la motivación y el futuro. La persona depresiva requiere el apoyo de los demás, psicofármacos y algún tipo de actividad donde la persona se sienta cómoda, útil y valorada. Basándome en esto, voy a hablar de la felicidad. He escrito un libro, 'Recetas para compartir la felicidad' y he sido parte activa en el congreso de la Felicidad de Coca Cola en el que llevo tiempo colaborando. Voy a hablar de compartir, del contacto con uno mismo, de pedirle a la vida no más de lo que la vida puede dar, de valorar la riqueza, ya sea artística o de la naturaleza, de emocionarse con dos ancianos que van cogidos de la mano o de dos adolescentes que empiezan a quererse... trataré todos estos detalles porque creo que la felicidad no es un estado si no pequeñas consecuencias, pequeños momentos y creo que cuando la felicidad se comparte aumenta al igual que el dolor o el disgusto disminuye cuando se comparte.

-¿Cuál es su opinión sobre la labor que desarrolla Lassus?

- En la Psicología Positiva, más que tratar la enfermedad, hay que prevenirla e ir fortaleciendo a la persona para afrontar los momentos malos que se dan por situaciones de paro, como ahora mismo, o por enfermedades... y en ese sentido, creo que es una labor preciosa que una asociación se una para ayudar a personas que se sienten a veces en una tristeza profunda.

-¿Cómo vivir la vida para hacerla más amable?

- Primero, haciéndose esta misma pregunta y segundo, dando respuestas a cuestiones como ¿cuál es la razón de la vida?... Es esencial utilizar el sentido del humor, tener capacidad autocrítica, tener una ilusión y salir a conocer mundo. También hay que ser autocrítico porque creo que la disciplina moral es muy importante para sentirse bien con uno mismo.

-¿Cuál será su próxima publicación?

- El próximo libro será '¿Qué se le puede pedir a la vida?' que verá la luz el próximo 16 de febrero. En él que trato cuestiones como por qué o cómo sentirse bien con uno mismo o cómo intentar vivir en armonía. Ahora estoy revisando otra obra que saldrá más adelante, ' Vivir es poder contarlo' en el que escribo mi experiencia. Hace cuatro años tuve la mala suerte de sufrir un infarto muy severo, llevo una vida de infarto, sobre todo cuando fui Defensor del Menor y trabajaba 20 horas al día y eso el corazón no lo aguanta. Yo era consciente de que eso podía pasar y pasó. Cuatro años después estoy muy contento de poder ayudar a la gente, de escribir, dar conferencias, de ir a Albacete... En el libro hay una parte mía como paciente y una segunda parte escrita por un médico que escribe en base a lo que yo he escrito. Es un libro que puede ayudar a los demás y la pregunta que uno se hará después de leerlo no es para qué he vivido si no para quién he vivido.

TAGS RELACIONADOS

felicidad, estado, pequeños, momentos

Para poder comentar debes estar [registrado](#)
[Añadir comentario](#)
Iniciar sesión con [t](#) [f](#)
[Regístrate](#)


La actualización en tiempo real está **habilitada**. (Pausar)

Mostrando 0 comentarios

Ordenar por: los más recientes primero

 [Suscríbete por e-mail](#)
 [RSS](#)

ANUNCIOS GOOGLE

[Transporte Sanitario](#)

Aprende a Conducir una Ambulancia Y Comienza a Trabajar. ¡Infórmate!