El poder de la generosidad

escrito por Blanca Febré | 23 de septiembre de 2024



En febrero de 2014, durante su charla "*Economics, Happiness, and the Search for a better Life*" en el *American Enterprise Institute*, el Dalai Lama ya nos hablaba del profundo impacto que tiene la generosidad en nuestras vidas:

> *«Si descuidamos a los demás, nosotros también perdemos.»*

> *«Podemos educar a las personas para que entiendan que la mejor manera de servir sus intereses es preocuparse por el bienestar de los demás. Pero esto llevará su tiempo».*

Esta afirmación cobra aún más relevancia cuando revisamos los hallazgos del libro **"Una buena vida"**, basado en el **mayor estudio mundial sobre felicidad de la Universidad de Harvard**. Dicha investigación respalda completamente las palabras del Dalai Lama:

> *«Ayudar a los demás beneficia a quien ayuda. Existe una conexión tanto neuronal como práctica entre generosidad y felicidad.»*

Quienes trabajamos en proyectos educativos que incluyen las actuaciones educativas de éxito (AEE) hemos sido testigos directos de esa evidencia. Al inicio del curso, encontramos niñas o niños que llegan desmotivados o con baja

autoestima, pero tras participar en tertulias literarias dialógicas, donde comparten generosamente sus pensamientos, conocimientos e ideas, experimentan un cambio maravilloso. Se empoderan, y a menudo se transforman en líderes positivos de su clase y encuentran una nueva alegría en su aprendizaje.

Hemos presenciado historias conmovedoras de niños, niñas y adolescentes que, con solidaridad, ayudan a sus compañeros durante los grupos interactivos, promoviendo la idea de que el éxito de uno es el éxito de todos. Esta actitud de cooperación transforma el ambiente del aula, creando un clima de apoyo y colaboración, donde los que más contribuyen son también los que más felicidad y aprendizaje experimentan.

Además, en los centros donde se implementan las AEE, contamos con la valiosa presencia del **voluntariado**. Personas de la comunidad educativa que, de manera altruista, ofrecen su tiempo, sus conocimientos y su inteligencia cultural para mejorar la vida del alumnado. Estas personas no solo brindan su apoyo; a menudo expresan cómo es el propio voluntariado quien se siente más afortunado por la oportunidad de colaborar y ayudar.

De igual modo, cuando el profesorado comparte su formación y experiencia con sus colegas sin buscar protagonismo, con el único objetivo de beneficiar al alumnado, experimenta una profunda satisfacción personal. La generosidad y el rigor en la labor docente generan una inmensa recompensa emocional: la de trabajar para el otro, y por un objetivo aún mayor, el de la transformación social.

En definitiva, ofrecerse a los demás, ayudarles y compartir lo que tenemos es el verdadero camino hacia la felicidad. Este es el poder transformador de la generosidad. Así lo han demostrado **investigaciones que concluyen** que lo que

hace más felices a los ciudadanos y ciudadanas de las sociedades prósperas es, en primer lugar, su capacidad para crear unión y solidaridad entre sus miembros; en otras palabras, la cohesión.

En este inicio de curso, debemos recordar esta valiosa lección. En un contexto social que frecuentemente promueve el individualismo y la competitividad, es en las escuelas e institutos donde **podemos demostrar que, al practicar la generosidad y la solidaridad, no solo aprendemos más, sino que también somos mucho más felices**.

[Imagen: Freepik]