

# Sostenibilidad: Ayudar a los demás es síntoma de inteligencia

Sabéis de mi dedicación a la promoción de conductas para la generación y el uso racional de la energía. He compartido con vosotros, en varias ocasiones, que considero la sostenibilidad desde el respeto y desde la responsabilidad para con nosotros mismos, con las personas y seres vivos con los que compartimos nuestra pasajera existencia, y con aquellas personas que están por venir y por disfrutar, así mismo, de su propia existencia.

Por ello, a menudo os transmito la necesidad de atender a fórmulas alternativas a la utilización masiva de combustibles fósiles para el transporte de personas y mercancías que eviten, por una parte, la extinción total de estos recursos naturales y por otra parte la indeseada aceleración de desequilibrios medioambientales irreparables.

Quiero entender la sostenibilidad como la administración racional de los recursos, en el más amplio y global sentido de la expresión.

Atendiendo a una escala de valores, por importancia, de los recursos disponibles, resulta razonable reparar, en primer lugar, en nuestra propia vida.

La vida, nuestra vida, tal y como la conocemos, tiene ineludiblemente un principio, a partir de la concepción y del nacimiento, y un final, tras la muerte biológica. Todo ello, manteniendo, de momento, al margen, las, tan respetables, creencias en la existencia, antes y después de estos eventos ineludibles.

La vida, nuestra vida, es un recurso finito. Esta su naturaleza invita a contemplar la administración racional de su tiempo útil.



UNITEDHEALTH GROUP®

DOING GOOD  
IS GOOD FOR YOU

2013 Health and Volunteering Study

Así, una vez superados los mínimos indispensables que nos permiten garantizar la propia supervivencia y la posibilidad de ejercer, libremente, lo que consideramos, de manera consensuada, como derecho a la vida, resulta también razonable el detenernos a determinar los objetivos

prioritarios a satisfacer, durante nuestra consciente existencia.

Supongamos que fijamos como objetivo global, el de sentirnos parcial o plenamente satisfechos y felices con nuestra existencia, la mayor parte del tiempo posible. Objetivo que nos aproxima a lo que, comúnmente, entendemos como vida plena o en plenitud.

Esta suposición, a su vez, nos encamina directamente a la necesidad de averiguar, a la necesidad de determinar, dónde residen las parcelas de retorno de felicidad y satisfacción.

### **¿Qué es lo que nos hace ser felices y estar satisfechos de nuestra existencia?**

Sigamos suponiendo. Imaginemos que averiguamos que lo que más felicidad nos proporciona es realizar algunas actividades, pero muy en particular, la de compartir tiempo activo con los seres queridos. Y que experimentamos que ayudar a los demás, es decir, hacer felices a los demás y exponernos a su felicidad, incrementa, a su vez, nuestro grado de felicidad.

No parecería nada descabellado pensar que dedicar el máximo tiempo posible a estas actividades supondría un gesto de inteligencia y racionalidad. ¿Verdad?

Aunque no fuera necesario para reafirmarnos en estos supuestos objetivos, para disfrutar de una vida saludable y sostenible, también la ciencia y sus estudiosos convienen que ocuparnos de los seres queridos y hacer el bien a los demás es síntoma de inteligencia, ya que está científicamente comprobado que esto nos hace ser más felices y ser menos propensos a la enfermedad.

Uno de los estudios más recientes sobre la cuestión ha sido realizado por investigadores de las Universidades de Harvard y de British Columbia

[http://greatergood.berkeley.edu/article/item/kindness\\_makes\\_you\\_happy\\_and\\_happiness\\_makes\\_you\\_kind](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/kindness_makes_you_happy_and_happiness_makes_you_kind)

<http://link.springer.com/article/10.1007/s10902-011-9267-5>

<http://www.publicaffairs.ubc.ca/2013/05/09/rich-or-poor-giving-makes-you-happy-global-research-finds-rare-evidence-of-universal-trait/>

En él se determina que dedicar los recursos propios, incluido el tiempo, a proporcionar alegría a otros, no sólo proporciona alegría y felicidad a quien lo hace, sino que además nos integra en un círculo, positivamente vicioso, donde "Kindness Makes You Happy... and Happiness Makes You Kind" dice Lara Akin, una de las investigadoras de la Universidad de British Columbia.

La sostenibilidad supone una buena generación y equilibrada administración de los recursos que garanticen su mantenimiento y, por ello, el de la actividad. Según expuso en 1987 el informe, liderado por la entonces Primera Ministro de Noruega, Gro Harlem Brundtland, la sostenibilidad, desde la perspectiva de la prosperidad humana, consiste en satisfacer las necesidades de la actual

generación sin sacrificar la capacidad de futuras generaciones de satisfacer sus propias necesidades.

Pues bien, ahora, en 2014, gracias a los investigadores y a la ciencia, también sabemos que tomar conciencia sobre la sostenibilidad y actuar en consecuencia, hacer lo posible por ayudar a nuestros congéneres y a las generaciones venideras a poder ejercer su derecho a la vida, también supone nuestra "salvación", al menos en el sentido de que nuestras vidas estarán mejor aprovechadas al ser más plenas y más felices.