

# Técnicas útiles para afrontar las crisis y un mensaje de esperanza lanzado desde el Palacio de la Aljafería

*Actividades deportivas, culturales y sesiones de mindfulness culminan el programa de este gran foro internacional de expertos celebrado en Zaragoza.*

MIAMI, FLORIDA, UNITED STATES, March 20, 2022 /EINPresswire.com/ -- El Palacio de la Aljafería, "de la Alegría" en su denominación original, y actual sede de las [Cortes de Aragón](#), ha sido sin duda el mejor escenario para despedir el Festival Mundial de la Felicidad, que hoy ha culminado en Zaragoza tras cuatro intensos días de programa científico y divulgativo.

Numeroso público ha participado en las actividades deportivas, culturales y sesiones de mindfulness que este domingo, Día Mundial de la Felicidad, han puesto el broche de oro a este gran foro internacional y multidisciplinar que busca promover un mayor compromiso de las políticas públicas con la mejora de la salud mental y el bienestar de las personas.

“

Es muy importante que hemos tenido al vicepresidente de Aragón, a la vicealcaldesa de Zaragoza y a todas las instituciones, como las Cortes, donde nos encontramos hoy, apoyando.”

*Luis Gallardo, Fundador & Presidente - World Happiness Foundation*



World Happiness Fest 20 de Marzo

“No podíamos celebrar de mejor manera que hace ya diez años que la ONU instauró oficialmente como Día Internacional de la Felicidad, para reconocer la felicidad como un derecho humano”, explica [Luis Gallardo](#), presidente de la Fundación Mundial de la Felicidad y promotor del Festival que cada año reúne a expertos de todos los ámbitos para mostrar técnicas útiles para afrontar crisis y buscar el equilibrio en medio de una realidad llena de incertidumbres y conflictos.

“Cuando a todo el mundo le va muy bien hablar de felicidad es obvio, pero cuando pasamos por momentos

de tanto trauma colectivo, con tantas cosas que están pasado en los años de pandemia, con las guerras de Siria o de Ucrania, hay un consciente colectivo en el que lo sentimos de una forma más directa. Y por eso es el momento en el que tenemos que sacar todos los recursos, todas las técnicas que siempre son útiles para entrar en nosotros mismos y encontrar el equilibrio”, asegura Gallardo.

Con este objetivo, el Festival Mundial de la Felicidad, que ha ofrecido durante estos días más de 30 talleres y 150 charlas, ha analizado la felicidad como línea transversal en las políticas públicas. Y en este sentido, Luis Gallardo destaca que “es muy importante que hemos tenido al vicepresidente de Aragón, a la vicealcaldesa de Zaragoza y a todas las instituciones, como las Cortes, donde nos encontramos hoy, apoyando”.

El presidente de la Fundación Mundial de la Felicidad hace un balance muy positivo de esta edición y de la acogida con la que ha contado en Zaragoza, escenario central de un evento que ha estado conectado en directo con más de 80 países, y que la fundación quiere consolidar como sede anual de esta gran cita.

Enfocando la felicidad desde la salud mental, la educación y la sostenibilidad

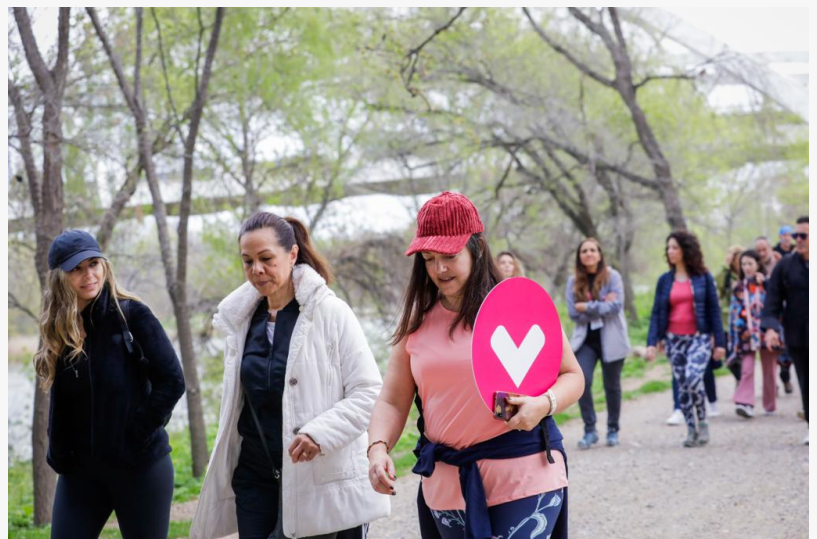
Sobre las propuestas e iniciativas que se han proyectado desde este foro, Gallardo subraya que “hemos mostrado lo importante que es llevar felicidad a los colegios. Maestros felices educan niños



World Happiness Fest 20 de Marzo



World Happiness Fest 20 de Marzo



World Happiness Fest 20 de Marzo

mostrado lo importante que es llevar felicidad a los colegios. Maestros felices educan niños

felices, y eso se extiende también a las familias”. También se ha trabajado desde la innovación “hemos abordado como la tecnología, si la controlamos y hacemos un buen uso, nos puede ayudar muchísimo en el tratamiento de la salud mental”.

Y en este sentido, ha incidido en que “hemos apuntado a la salud mental como un nuevo marco estratégico especialmente importante en este momento, en el que una de cada cuatro personas, sobre todo mayores, dicen no tener amigos. Estamos en la

mayor pandemia no solamente de covid, sino de soledad. Y eso lo afrontamos desde la salud mental, con técnicas y con soluciones de apoyo, de recursos que realmente están viniendo muy bien a mucha gente y que por lo tanto es necesario hacer llegar esas herramientas al mayor número de personas posible”.

La sostenibilidad y el medioambiente también se han abordado durante el festival como una cuestión de reconexión personal y compromiso social “hemos reivindicado la conexión de nuestro ser con el planeta, somos naturaleza y que por eso tenemos que abordar desde un punto de vista integral y multidisciplinar e interconectado el reto de la sostenibilidad”.

Tras decenas de ponencias y talleres prácticos, la jornada final del festival ha ofrecido prácticas de zumba, yoga y meditación, y un grupo de participantes también ha realizado desde primera hora de la mañana un recorrido de 10 kilómetros del Camino de Santiago desde el monasterio de La Cartuja Baja hasta La Aljafería. Una forma de demostrar como con actitudes saludables y una mayor toma de consciencia “creamos felicidad, y que no solamente es posible ser feliz, sino que además podemos hacer felices a mucha gente”.

El Festival Mundial de la Felicidad se celebra en asociación con la Universidad para la Paz de las Naciones Unidas, la Red Internacional de Educación Positiva y el apoyo de más de 300 instituciones y socios estratégicos en todo el mundo. El evento online todavía se prorrogará dos días más y las actividades organizadas a lo largo de todo el año por la Fundación Mundial de la Felicidad pueden seguirse a través de su web: [www.worldhappiness.foundation/es/](http://www.worldhappiness.foundation/es/)

GABINETE DE COMUNICACIÓN #WHappinessFest2022

World Happiness Foundation

+34 679185267

[email us here](#)



World Happiness Fest 20 de Marzo

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2022 IPD Group, Inc. All Right Reserved.