



Le secret des espagnols pour être heureux

[Lien vers la vidéo et le podcast](#)

Hola amig@s ! Bienvenid@s en esta nueva emisión Radio (Espagnol) pas à pas. Saviez vous que **les espagnols sont les plus heureux d'Europe** ? Non ? **Je vous explique pourquoi**, 100% en espagnol et c'est juste après ça.

El secreto de los españoles para ser felices

[00:00:20]

Según una encuesta, **los españoles son los más felices de Europa**. Los españoles, en efecto, **encabezan el listado de felicidad** en la Unión Europea y son los **segundos en optimismo**, justo detrás de Finlandia, según el índice de Esperanza Mundial. Además, este mismo **sondeo** muestra que los españoles son **más optimistas que la media mundial**. Concretamente, el 46% de los españoles piensa que **el futuro será mejor**.

¿Cuál es el secreto español de la felicidad?

[00:01:11]

¿Cómo explicar este resultado? ¿Cuál es el secreto de los españoles para ser felices? ¿Cuál es el secreto de la felicidad de los españoles? Para empezar, parece que los españoles tienen una manera propia de **considerar la vida**. Se puede explicar por una **cultura mediterránea** diferente a la de los otros países europeos, que les haría **más felices**.

En otras palabras, nuestros vecinos **disfrutan de la vida** y ven **el buen lado** de las cosas. Es **gente positiva**, que siempre encuentra momentos para **pasarlo bien con** sus amigos y sus seres queridos. Una palabra resume muy bien **la mentalidad** de los españoles: la ilusión. La ilusión, que es una mezcla entre **anhelo y alegría**.

La ilusión = Esperanza cuyo cumplimiento parece especialmente atractivo. Al final, es la esperanza de lograr algo y la alegría de vivir.

Pasarlo bien = divertirse

Viven con ilusión

[00:02:50]

Vivir con ilusión proporciona **una razón para levantarse** de la cama cada mañana. Es un **optimismo permanente** que también es bueno para la salud física. Vivir con ilusión tiene efectos muy **positivos para la mente** y explica la alegría que caracteriza a nuestros amigos españoles.

El psicólogo [José Elías Fernández González](#), especializado en la **terapia de la risa**, dice, con respecto a este **estado de ánimo**: “Si hay algo que España puede exportar, es sin duda su felicidad, su humor, su alegría que nacen de nuestro sol y de nuestra **cercanía con los demás**”.

Cerca = près

Cercano = proche

La cercanía = la proximité

Les gusta mucho reír

[00:04:15]

Es verdad que a los españoles les gusta mucho reír. No es raro, por ejemplo, llegando al trabajo por la mañana, saludar a los compañeros haciendo algún **chiste**. Además, saben **reír de todo**, así que pueden más fácilmente **ver las cosas con perspectiva** y aceptar las situaciones difíciles que pueden ocurrir **a lo largo de la vida**.

Les Espagnols aiment rire = A los españoles les gusta reír

- A esta persona le gusta (ne pas oublier le a)

Los españoles han entendido muy bien que **el sentido del humor** es una gran ayuda para **sentirse mejor**. Es un arma eficaz para desinhibirse, **romper el hielo** con los demás y establecer relaciones sociales. Además, reír libera **endorfinas**, que incrementan la sensación de felicidad y **reducen el estrés**.

“A” tónica :

- Un arma, el arma seductora. Pero : esa arma, la otra arma y las armas.
- Un agua, el agua está fría. Pero : las aguas.

Las **virtudes del humor** van más allá. En efecto, ayuda a **descargar la tensión** muscular y **bajar la presión** arterial. El sentido del humor y la risa mejoran también el sistema inmunológico. Es decir que el cuerpo es **más eficiente para luchar** contra las infecciones, gracias al buen humor. En resumen, el humor actúa positivamente en la **salud mental y física**.

- Una manera de terminar un texto =
En resumen / Para concluir / A modo de conclusión

Tienen una vida social rica bajo el sol

[00:07:15]

La vida social es muy importante para los españoles. Con la ayuda de un **clima suave**, pasan mucho **tiempo fuera**, no en casa, socializando con amigos y nueva gente. Así que están acostumbrados a **comunicar**, hablan fácilmente de todo, comparten su cotidiano, incluso **hablan sin dificultad de sus penas y de sus fracasos**. Eso les ayuda a liberarse de **pensamientos negativos** y después a sentirse mejor, recibiendo el **apoyo de los oyentes**, el apoyo de los demás. Por supuesto, les gusta también compartir **acontecimientos alegres** y transmitir alegría.

Para concluir, la ilusión, el humor español y el clima del país explican, según los especialistas, la felicidad española. Son tres elementos que contribuyen a relativizar los problemas y aparecen como **un antídoto contra el estrés**, incrementa la **autoestima** y ayuda a **combatir la timidez y la depresión**.

Si quieres vivir feliz, ya sabes. España te espera. ;-)

Artículo en el periódico [EL MUNDO](#)

Vous voulez plus de contenu 100% en espagnol ?

Vous souhaitez recevoir chaque semaine une nouvelle activité en espagnol ?

Dans l'[Abonnement pas à pas](#), je vous propose de découvrir du contenu en espagnol avec un document à télécharger et un nouveau point de grammaire.

Vous découvrirez aussi des exercices écrits et audios corrigés par mes soins.

Pour en savoir plus, il suffit de cliquer ci-dessous !

