

¿Es posible ser feliz 24 horas, 7 días a la semana? Nadie es feliz siempre. Debemos empezar desde esta premisa.

Nos hemos empeñado en que el único objetivo de nuestra vida es la búsqueda de la felicidad, pero una felicidad constante y permanente, sin permitir que nada la empañe, rechazando los problemas y no aprendiendo a gestionarlos.

Esta es una meta inalcanzable, la vida no es así. Quizás algunas personas vendan una vida idílica en las redes sociales o los medios de comunicación, o quizás somos nosotros quienes pensamos que tienen esa vida soñada y han conseguido ese estado de felicidad tan buscado. Es cierto que hay algunas personas más felices que otras, pero es más una decisión personal y una cuestión de actitud porque la vida está llena de obstáculos e incluso las personas que consideramos más afortunadas, tienen problemas y días malos, sufren y lo pasan mal.

### **¿Qué es la felicidad? “*Ser feliz no consiste en sonreír siempre y pensar en positivo*” Laurie Santos.**

Tenemos ideas preconcebidas sobre las cosas que nos pueden hacer felices (por ejemplo: cosas materiales), pero la mayoría de las veces nos equivocamos persiguiendo esas ideas, por lo que dedicamos mucho tiempo a trabajar en objetivos erróneos sin obtener resultados satisfactorios. Si enfocáramos de forma diferente nuestro concepto de felicidad, nos daríamos cuenta de que hay muchas cosas que mejorarían nuestra vida y que seguramente no son las que creemos que nos hacen felices.

Hay personas que son capaces de tener ese enfoque y, a pesar de las dificultades, expresan que son felices y así se sienten. Estudios desde la Psicología Positiva basados en investigaciones sobre este tipo de personas, determinan que hay cinco comportamientos que se repiten en la mayoría de ellas y que nos ayudarían a ser más felices:

1. Dedicar tiempo a socializar: las personas que se sienten más felices pasan mucho tiempo con otras que les importan.
2. Pensar más en los demás sin olvidarnos de nosotros mismos.
3. Realizar buenas acciones.
4. Practicar el poder de la gratitud, es decir, dedicar tiempo a agradecer lo que tenemos. Con frecuencia se piensa que la felicidad viene al obtener algo, pero estos estudios demuestran que la felicidad surge al apreciar lo que se tiene.
5. Destinar tiempo a crear hábitos saludables de ejercicio y sueño.
6. Dedicar tiempo a ser conscientes: sentir el momento, el aquí y ahora. La mayor parte de nuestro tiempo lo pasamos pensando en cosas que nos han sucedido, es decir, en el pasado y/o en predicciones del futuro. No pensamos en el presente y durante el tiempo que no lo hacemos somos menos felices. Un buen método es practicar la meditación ya que reduce el parloteo interno que a veces sentimos.

Todos estos comportamientos hay que practicarlos para conseguir obtener buenos resultados.

Muchas veces pensamos que al cambiar nuestras circunstancias vamos a ser más felices y, en algunas situaciones, cuando las circunstancias son muy difíciles (por ejemplo: una enfermedad) mejorarlas puede ayudar, pero las cosas no son siempre así y, en muchos casos, el cambiar las circunstancias no hace que seamos más felices. Muchas veces basta con cambiar comportamientos y dirigirlos a ser más resilientes.

La felicidad es encontrarnos satisfechos con nuestra vida y dentro de ésta también está tener emociones negativas. Las personas que son más felices son aquellas que, aunque las cosas no vayan siempre bien, aunque tengan emociones negativas o no se sientan bien constantemente, se siguen sintiendo satisfechas con ellas mismas y con su vida. Por eso la felicidad no es estar siempre positivo o sonreír continuamente, incluso hay estudios que demuestran que las personas que afrontan los problemas exclusivamente siendo positivos, son los que menos consiguen solventarlos. Debemos ser conscientes de los obstáculos y pensar en ellos para poder solucionarlos lo mejor posible.

Hay muchas personas que se frustran repetidamente al no poder conseguir esa felicidad constante, están persiguiendo una utopía. Lo importante es dedicar nuestro tiempo y nuestra energía a apreciar los pequeños detalles que nos hacen sentir bien, a agradecer lo que tenemos para conseguir el verdadero bienestar emocional.

Tu decides ser feliz, la felicidad es aquello que queremos que sea.

Reyes Valdés Pacheco

Psicóloga de ASEM