

## **La felicidad aumenta el bienestar y la salud**

El concepto de felicidad es difícil de definir. El ser humano siempre ha perseguido la felicidad, cuando le preguntamos a alguien qué espera de la vida, muchos responderán que “quieren ser felices”, como una meta o un fin, conseguir un estado permanente de felicidad, sin embargo, al parecer, la felicidad se compone de pequeños momentos vividos día a día y conseguir el mayor número de estos momentos y vivirlos con intensidad, quizás sea un mejor objetivo a lograr.

Desde hace algunos años se ha ido observando y ya hay datos que empiezan a demostrar que el sentirnos bien con nosotros mismos y con el entorno que nos rodea proporciona bienestar y permite mantener e incluso obtener salud. Por lo tanto, las personas que son más optimistas y alegres, consiguen ser más felices y vivir más años y todo lo contrario ocurre con personas que sufren depresión o se sienten infelices, que como consecuencia tendrán peor calidad de vida e incluso pueden vivir menos años.

Por todo esto, en la última década ha ido surgiendo un movimiento dentro de la psicología que busca comprender, por medio de la investigación científica, los procesos que derivan en las emociones positivas del ser humano, buscar lo mejor del mismo para resolver los problemas de salud mental y conseguir una mayor calidad de vida, esta nueva corriente se denomina Psicología Positiva.

- El optimismo: son las expectativas positivas que tiene la persona con respecto al futuro. El optimismo nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo, confiando en nuestras capacidades y en la ayuda que podemos recibir.
- Las emociones positivas: preparan al individuo para enfrentar con éxito las dificultades que puedan llegar.
- La resiliencia: es la capacidad de la persona para, a pesar de haber sufrido una situación traumática, conseguir seguir viviendo incluso a un nivel superior, descubriendo recursos y/o habilidades que nunca hubiera creído poseer. Es conseguir un ajuste saludable a la adversidad.
- El humor: “Sirve como válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo”, afirma el Dr. Lee Berk. Con la risa conseguimos reducir el estrés y la ansiedad, como consecuencia conseguiremos mejorar la salud y la vida del individuo.
- Creatividad: es la capacidad del individuo para buscar y encontrar nuevas formas para resolver problemas.

Por lo tanto hay estudios que demuestran que el optimismo y el hacer frente a la vida de una forma positiva y con humor, nos ayuda a conseguir y/o mejorar la salud y sobre todo a vivir mejor y más felices, con mayor calidad de vida.

***Autora: Reyes Valdés Pacheco (Psicóloga de ASEM)***