

“Psicología positiva, el secreto de ser feliz”

La Psicología actual se encarga de recopilar hechos referentes a la conducta y la experiencia humana, los organiza de manera sistemática y elabora teorías para su comprensión. Una rama de la Psicología Científica es la **Psicología Positiva** que se enfoca en los **aspectos positivos de la experiencia humana**. Maneja aspectos como emociones positivas, optimismo, sentido del humor, adaptabilidad y sobre todo descubre el **secreto de ser feliz**.



Aportaciones de la Psicología Positiva

La Psicología Positiva investiga los factores que contribuyen al bienestar personal y la felicidad, que es el **estado consciente** de darse cuenta de sentir satisfacción plenitud.

Según Martin Seligman padre de la psicología positiva, la felicidad se logra a través de tres rutas, que son:

- a. **Buena vida (*pleasant life*)**, sentimiento de disfrutar de una vida satisfactoria que deseamos aprovechar al máximo.
- b. **Compromiso (*engagement life*)**, implica hacer una promesa o acuerdo con uno mismo o con otros, y cumplir con esa promesa con dedicación, responsabilidad y determinación.
- c. **Vida plena de sentido (*meaningful life*)**, contar con una vida que tenga relevancia trascendental, que sea significativa.

¿Cuál es el secreto de ser feliz?

La **felicidad es un estado emocional y mental** de bienestar general y satisfacción con la vida. Es un sentimiento que varía de persona a persona y puede ser influenciado por diferentes aspectos relacionados con la propia experiencia, como son las relaciones interpersonales, el sentido de propósito, la salud física y mental, las sensaciones positivas, la realización personal y la actitud frente a las circunstancias de la vida.

No existe una definición única de felicidad ni del **secreto de ser feliz**, ya que la felicidad puede manifestarse de diversas formas para cada individuo. Algunas personas pueden asociarla con la alegría constante, la ausencia de preocupaciones o la consecución de metas, mientras que para otras puede ser un equilibrio emocional, la conexión con otros o la sensación de vivir una vida armónica y tranquila.

La felicidad es un **estado subjetivo de bienestar y plenitud** que puede ser resultado de diferentes factores y experiencias personales, por lo que el **secreto de ser feliz** variará de una persona a la otra, aunque existen algunos puntos en común que definitivamente contribuyen a que nos sintamos felices.

Los pilares del secreto de ser feliz:

Estos son los 7 pilares del secreto de ser feliz.

1. **Aceptación de lo que no se puede cambiar.**

En su mayor parte, el sentido de infelicidad se da cuando nos negamos a aceptar aquello que no podemos cambiar. La carga de lo que no se puede cambiar se refiere a la pesadez emocional que surge al aferrarse a situaciones, circunstancias o aspectos de la vida que están más allá de nuestro control. Esta carga puede generar estrés, ansiedad, frustración o tristeza, ya que dedicamos energía mental y emocional a preocuparnos por cosas que no podemos modificar. Por el contrario, aceptar lo que no podemos cambiar es **un proceso crucial para encontrar la paz y el equilibrio emocional**. Implica reconocer y aceptar conscientemente las situaciones, personas o aspectos de la vida de los que no tenemos control y por tanto no tenemos posibilidad de influir en ellos de ningún modo.

2. **Gratitud.**

La gratitud es el **sentimiento de aprecio**, reconocimiento y agradecimiento hacia aquello o aquellos que contribuyen a nuestro bienestar emocional. Es una emoción poderosa que mejora la perspectiva de vida, **promueve la felicidad** y fortalece las relaciones interpersonales. La práctica de la gratitud es un factor eminente del **secreto de ser feliz**.

3. Resiliencia.

Es la capacidad de adaptarse, sobreponerse y recuperarse de situaciones adversas, cambios, traumas o del estrés. Se trata de la habilidad para afrontar desafíos, superar obstáculos y **salir fortalecidos a pesar de las dificultades**. La resiliencia no implica evitar el dolor o la adversidad, sino más bien enfrentarlos, aprender de ellos y seguir adelante. Algunas características de las personas resilientes incluyen la **actitud positiva**, el **optimismo** y la buena **gestión emocional**.

4. Relaciones significativas.

Cultivar relaciones fuertes y positivas con amigos, familiares o compañeros son clave para la felicidad. Las relaciones significativas ofrecen contribuciones de gran valor en las vidas de las personas, como son el **apoyo emocional**, que es brindar consuelo, comprensión y aliento en los momentos difíciles; el **apoyo social** que reduce la sensación de soledad y promueve el sentido de pertenencia; el **desarrollo personal** puesto que las relaciones significativas constituyen un espejo sobre los propios comportamientos; un **apoyo para la toma de decisiones** en momentos de dudas o de decisiones importantes; el **bienestar físico**, puesto que las relaciones significativas están vinculadas a una mejor salud y mayor longevidad; y la **salud emocional** que, como pilar del **secreto de la felicidad**, aporta bienestar y satisfacción ante la vida.

5. Autocuidado.

Cuidar la salud física, mental y emocional es el quinto pilar del **secreto de ser feliz**. Implica **prestar atención a las necesidades físicas de uno mismo**. Tiene que ver con la higiene personal, el descanso, la administración de la fatiga, la alimentación saludable y el ejercicio.

6. Pasión por lo que se hace.

Tener metas claras que motiven e ilusionen, contar con actividades que apasionen, aumentan la satisfacción de vivir. Un pilar fundamental del **secreto de ser feliz** consiste en encontrar un **propósito de vida**, un para qué vivir y hacia dónde dirigir el propio esfuerzo que retribuya bienestar.

7. Vivir en el presente.

El séptimo pilar del **secreto de ser feliz** reside en vivir en el tiempo presente, estar en el “aquí y el ahora”. Este estado es conocido como “**mindfulness**” o **atención plena**, que se refiere a la práctica de estar plenamente presente en el momento presente, consciente de los propios pensamientos, emociones, sensaciones corporales y del entorno que nos rodea.

En resumen, el **secreto de ser feliz** es una **decisión personal**, un privilegio de quienes cuentan con la mente abierta y la voluntad para tomar en cuenta y trabajar los 7 pilares expuestos. La **felicidad es un viaje personal** a través de las experiencias de la vida, que consiste en hacer lo necesario para sentirse en armonía con el entorno, satisfacción por los propios logros y sentirse bendecidos por el bienestar de quienes nos rodean.

La Psicología Positiva destaca la importancia de identificar y cultivar fortalezas personales, encontrar significado y propósito, mantener relaciones positivas, practicar la gratitud, estar presente en el momento actual, y desarrollar la resiliencia como elementos clave para alcanzar la felicidad y el bienestar. Cuéntanos qué te pareció el blog, escríbenos a contacto@megaron.com.mx

MARTIN SELIGMAN - “LA AUTÉNTICA FELICIDAD”

<https://www.amazon.com.mx/auténtica-felicidad-MARTIN-P-SELIGMAN/dp/8498725089>

AUDIOLIBRO - MARTIN SELIGMAN - “LA AUTÉNTICA FELICIDAD”

<https://www.youtube.com/watch?v=UINMee4jBzw>



Montserrat Cama Gual
Megaron Desarrollo Organizacional