

## Las llaves de la felicidad

Reyes Cortés

Trabajadora Social Solc

*#Solcestacontigo*

Definimos la palabra felicidad a un estado emocional variable, entendido como una emoción positiva que se acompaña de sentimientos de plenitud, bienestar y satisfacción, y que aparece como reacción a la consecución de metas vitales y personales de índole global, o específico, pero en cualquier caso de gran relevancia para la persona”

Nacemos ingenuos y felices, y la paradoja es que vamos dejando de serlo a medida que buscamos la felicidad en los objetos, en lo material

«Es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces, está en armonía» *Mahatma Gandhi*

¿Por qué parece tan complicado ser feliz?

- ❖ Por buscar la felicidad “*allá fuera*” no en nosotros mismos.  
“Quien mira hacia fuera, sueña; quien mira hacia adentro, despierta”
- ❖ Por las exigencias y autculpas. Surge en gran medida del modo en que nos juzgamos y de la rigidez en nuestros pensamientos y acciones.
- ❖ Por pretender siempre buscarla, las mejores cosas suceden cuando dejas de buscarlas. Dejamos de valorar lo esencial, lo simple, lo auténtico y nos centramos en aquello inalcanzable
- ❖ Por una baja autoestima.

Factores que la pueden determinar:

- ❖ Tipo de personalidad
- ❖ Estabilidad emocional.

- ❖ Introversión-Extraversión. Esta característica no determina que la persona sea más o menos feliz, siempre y cuando actúe en consonancia a su carácter.
- ❖ Felicidad=Disponibilidad de bienes. Los estudios apuntan que no es más feliz quien más bienes materiales dispone, siempre que las necesidades básicas de la persona estén cubiertas (sueño, comida)

¿Cómo conseguirlo?

- ❖ Elige ser feliz, luego piensa en cómo serlo.
- ❖ Crea un hábito diario. Cada día plantéate tener un placer por cada sentido.
- ❖ Rodéate de gente positiva y feliz.
- ❖ Vive el ahora y presente.
- ❖ Realiza alguna actividad física
- ❖ Practica la gratitud
- ❖ Acompaña y ayuda a otras personas.
- ❖ Cambia el pensamiento, la actitud y optimismo como claves

¿Dónde está la llave de la felicidad?

En nosotros mismos, abre la puerta, sonríe y se feliz