

## -----La felicidad: más allá de una meta, un camino a recorrer-----

Día a día haces una rutina que seguramente has seguido durante mucho tiempo variando solo algunas cosas. ¿Verdad? no te sientas mal, esta es la realidad de la mayoría de personas en todo el mundo. Seguimos rutinas casi de manera automática sin detenernos si quiera un momento a pensar si lo que hacemos día a día nos hace felices o nos acerca a conseguir esa felicidad que tanto anhelamos porque, ¿quién en este mundo no quisiera ser feliz? Seguramente tú que lees esto quieres ser feliz y si ya lo eres, estarás de acuerdo que para llegar a ese sentimiento de felicidad tuviste que haber experimentado otros sentimientos contrarios a la felicidad: tristeza, ansiedad, preocupación, depresión, entre otros, y seguramente aun sientes esas emociones negativas, pero son parte fundamental para llegar a la felicidad.

En el presente ensayo escribiré sobre la felicidad, factores que contribuyen o la afectan, ideas de como empezar tu viaje a la felicidad y porque los sentimientos negativos son importantes.

La felicidad es algo subjetivo, por lo que cada persona tiene su propia definición de esta, pero algo en lo que la mayoría estará de acuerdo es que la felicidad está estrechamente ligada con el gozar, el sentirse bien consigo mismo y con los demás, disfrutar cada cosa que pasa en tu vida, porque si, la felicidad no es nada más que disfrutar cada pequeña cosa que pasa en tu vida, es ver las cosas de una forma optimista, pero no solo verlas, sentirse así, optimista.

A lo largo del tiempo la felicidad ha sido estudiada por muchísimas personas, se nos pueden venir a la mente personajes como Aristóteles, que afirmaba que el lograr la autorrealización y cumplir objetivos nos hará plenamente felices, pero no es así. Hay personas que cumplen sus metas, consiguen lo que quieren y entran en un sentimiento de felicidad a corto plazo, les dura unos meses, años quizás, pero vuelven a sentirse vacíos al cabo de un tiempo. Aquí nos damos cuenta que la felicidad debe de trabajarse día con día.



En el mundo hay más personas infelices a personas felices, esto sucede porque la mayoría de las personas están en una constante preocupación, se preocupan por lo que tienen que hacer el día de mañana, lo que deben hacer dentro de una semana o que pasará en unas horas. La mayoría se olvidan de vivir en el presente, al hacer esto y estar constantemente preocupados, generamos cortisol. El cortisol es la famosa hormona del estrés, esta es la causante de muchos problemas: fatiga, migraña, insomnio, depresión, entre otras. Esta hormona también es fundamental, ya que con esta tenemos instinto de supervivencia y sabemos cuando estamos en peligro. La felicidad puede verse muy afectada por el exceso de cortisol.

Hoy en día la tecnología es un factor muy importante para la felicidad, puede afectarla o beneficiarla. En lo personal, me ha ayudado bastante. Hace más de 5 años que no veo a mi mejor amiga, se mudó a otro estado, pero gracias a la tecnología estoy en contacto con ella y sin duda alguna, es una persona que aporta mucho a mi felicidad. Por otro lado, hay personas que se pasan todo el día inmersas en la tecnología, pasando menos tiempo con sus seres queridos, el no estar presente reduce la calidad de la interacción y la relación, en consecuencia afecta a la felicidad.

Las relaciones personales, ya sean amorosas o de amistad, son claves en la vida de las personas. El amor nos cambia el panorama completamente, pues al sentir amor, sentimos alegría, y la alegría cambia nuestro cerebro, el cerebro libera endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina, sustancias que nos hacen sentir increíble, no por nada son llamadas "el cuarteto de la felicidad".

Otra clave para la felicidad es el ejercicio físico, pues al hacer ejercicios también liberamos las sustancias antes mencionadas.

Hay personas que viven pensando que la felicidad es estar feliz todo el tiempo, esto no es así. Alguien que es feliz, no está feliz todo el tiempo, pues emociones como la tristeza, ansiedad, enojo, etc. están presentes en su vida. Las emociones negativas son un factor muy importante, pues en el momento que las dejamos fluir, es más probable que se vayan y más probable es que nos abramos a las cosas positivas. Lo mismo pasa con los fracasos, la mayoría de personas piensa que alguien feliz nunca fracasa, pero los fracasos son parte de la vida y esenciales para la felicidad, tenemos que aprender a fracasar.

En conclusión, al ver la vida desde un punto optimista y alegre cambiamos nuestra percepción de lo que nos rodea, cambiamos para bien. La felicidad es algo que se aprende, por lo tanto, debes de trabajarla constantemente: piensa en grande pero actúa pequeño, agradece lo que tienes y a quienes tienes, empatiza con los demás, aprecia las cosas buenas de la vida para que estas aumenten, se el cambio que quieres ver en lo que te rodea y sobre todo, permítete sentirte mal.

Cada día que tu rutina empiece pregúntate, ¿qué haré hoy para ser más feliz?, forma el hábito de hacerte esa pregunta y trabaja por esa felicidad. Recuerda que la felicidad no es una meta, sino un camino a recorrer y no uno fácil, pero trabajándola, con voluntad y optimismo, se tornará en algo sencillo. Solo tú decides si quieres trabajar en tu felicidad.