



## EN BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

La felicidad es un derecho humano esencial que erróneamente intentamos encontrar en el mundo exterior como en las posesiones materiales, el estatus social o al intentar agradarle a los demás, y así nos vamos olvidando poco a poco de nosotros mismos, es por ello que muchas veces llegamos a perder el rumbo en nuestra búsqueda de la felicidad, ya que ésta se encuentra internamente en nuestro ser, aunque las situaciones externas lleguen a ser difíciles, si mantenemos un buen estado mental podremos evitar problemas futuros como el estrés y la depresión.

Por Alejandro Juan Marcos Barocio

**D**e acuerdo a la Secretaría de Salud, en México la depresión es una de las enfermedades que más perjudica la salud pública, ya que llega a afectar hasta a 20% de la población adulta y no se ha encontrado un método universal para tratarla.

Anteriormente los psicólogos centraban su atención en descubrir las razones de la depresión en los pacientes, sin embargo las nuevas

generaciones de profesionales se enfocan en qué los hace estar felices, y es aquí donde se da el nacimiento de la nueva ciencia de la felicidad llamada Psicología Positiva.

A diferencia de otras ramas de la Psicología centradas en el comportamiento anormal de las personas, la Psicología Positiva se centra en cómo ayudar a prosperar a los seres humanos para llevar una vida sana y feliz. ♥

El psicólogo Seligman en su libro *La auténtica felicidad* menciona tres dimensiones de la psicología positiva que encaminan al bienestar:

- **VIDA PLACENTERA.** Se realiza si aprendemos a apreciar los buenos momentos de nuestro día sin darlos por sentado, y a su vez al ir minimizando la atención que prestamos a las emociones negativas.
- **VIDA DE COMPROMISO.** Habitualmente en las actividades cotidianas se presentan obstáculos que pueden hacer que queramos abandonarlas, así que tener un compromiso con nuestras ocupaciones nos facilitará encontrar soluciones a estos obstáculos mediante el descubrimiento de nuestras virtudes y fortalezas, y asimismo podemos implementarlas para resolver las complicaciones existentes en nuestro entorno.
- **VIDA CON SENTIDO.** Se le da un mayor sentido a la vida al aplicar nuestras virtudes y fortalezas cuando servimos a los demás, como en la familia, la comunidad o con los compañeros de trabajo.

Con estas tres dimensiones Seligman concilia el enfoque individualista, que hace hincapié en que debemos cuidar de nosotros mismos y cultivar nuestras propias fuerzas y virtudes para nuestro bienestar psicológico y físico, y el enfoque altruista, que tiende a dejar atrás el egoísmo y ejercer la bondad. Confucio y Sócrates comprendían que la felicidad y el crecimiento personal son un factor importante para la realización y sobre todo, que ser feliz no significa evadir los momentos difíciles, sino que hay que aprender a usar nuestras cualidades con la finalidad de llegar a las soluciones de estas circunstancias.