

Día de la felicidad

● Desde el postmodernismo, hemos experimentado un cambio en nuestra comprensión de la sociedad y el desarrollo, lo que ha provocado desconcierto entre filósofos y sociólogos. Venimos observando un aumento en la sensibilidad y una disminución sistemática de la racionalidad y la identidad nacional en varias partes del mundo.

Este cambio ha impulsado una búsqueda individual del sentido de la vida, donde cada persona persigue su propio destino futuro. En este contexto surge el reconocido concepto del “Propósito”, que ha sido objeto de amplia investigación por parte de la psicología positiva. Esta disciplina, que se ha expandido en diversos campos como economía, filosofía, neurociencia y sicología, desarrolla y analiza diversos modelos científicos.

Así, la ciencia de la felicidad, a veces confundida con la emoción de la alegría, va mucho más allá y plantea más bien un estado que nos lleva a percibir nuestra vida como una buena vida. Y para esto, debe considerar

también los momentos difíciles a los cuales nos enfrentamos en nuestra vida. Por esto, la resiliencia, las emociones negativas, la perseverancia son estudiadas en profundidad desde la psicología positiva, porque se entiende que gestionar nuestros momentos difíciles es clave para salir adelante.

Es importante distinguir esta perspectiva del positivismo tóxico, ya que la verdadera felicidad no implica vivir en un estado de perpetua euforia, sino más bien aprender y fortalecernos a través de las caídas.

¿Te imaginas viviendo tu día a día pensando sólo en todo lo negativo que tiene tu vida? Es por esto que el optimismo y la gratitud juegan un rol importante en esta disciplina porque nos invitan a ver lo bueno de nuestras vidas y mirar el futuro con esperanza.

En el Día Internacional de la Felicidad invito a reflexionar en la oportunidad que tenemos para fomentar una sociedad más cohesionada y con mayor bienestar social. Es hora de integrar la ciencia de la felicidad en todas las esferas de nuestra vida social, reconociendo su importancia como motor para la construcción de una comunidad más unida y amistosa. La felicidad no es un mero ideal inalcanzable, es una ciencia que merece ser explorada y aplicada.

Roberto Puentes,
Club de la Felicidad