

Día Internacional de la Felicidad

CARLOS BURGOS

Académico Carrera de Psicología
Universidad de Las Américas Sede Concepción

Desde el año 2013 las Naciones Unidas invitan a la celebración del Día Internacional de la Felicidad, como una forma de destacar su relevancia y también el bienestar que genera en las personas dentro de su núcleo social. Sin embargo ¿Existe claridad sobre qué es la felicidad? Esta interrogante de seguro ha sido tema en conversaciones con amigos, compañeros de trabajo o familiares.

La felicidad es un estado subjetivo, el cual depende de cada persona que lo experimenta. En algunos casos se transforma

en un motor que acompaña nuestros deseos, motivaciones y expectativas. De esta forma podríamos pensar que el ser feliz se asocia a emociones positivas, sin embargo, debemos recordar que se trata de un estado duradero, pero que en algunas situaciones caduca. Entonces ¿Cómo sobreponerse cuando la felicidad parece una meta lejana?

Un ejercicio sencillo en algunas situaciones es mirar el pasado identificando momentos que nos hicieron felices, pero que cuando sucedieron no fuimos capaces de apreciarlos. En esta línea lo sen-

sato sería entonces aprender a disfrutar. Esto porque cualquier fundamento o razón para alcanzar la felicidad dependerá de las personas y el momento, pero finalmente será la bondad y las emociones de la circunstancia las cuales nos permitirán sentirnos felices. ¿Es obligatorio ser feliz por la mañana, antes de salir al trabajo o al colegio? La verdad es que no, pues no se trata de una obligación o un deber, ya que muchas veces la ambición por la felicidad nos aleja de nuestro propósito.