LITORALPRESS

Fecha: 23-03-2026
Medio: Publimetro
Supl. : Publimetro
Tipo: Noticia general
Título: **Entender la felicidad para ser más felices**

Pág. : 6
Cm2: 718,5

Tiraje: 84.334
Lectoría: 382.227
Favorabilidad: No Definida

FOTOS: FREEPIK

Entender la felicidad para ser más felices

Concepto complejo. La felicidad es un concepto complejo que a menudo se confunde con emociones pasajeras como la alegría, la euforia o la exaltación. Todos la buscamos, aunque pocos podemos definirla. No es una fórmula única, pero tiene algunos patrones.

Estado emocional. Mientras que ciertas sensaciones pueden aparecer en momentos específicos, la felicidad es un estado emocional más profundo y estable. No es una explosión de sentimientos efímeros, sino una condición duradera que trasciende los altibajos cotidianos.

Said Pulido
Metro World News

A diferencia de las emociones más fugaces, la felicidad no depende de factores externos inmediatos, sino de una estabilidad interna que permite a las personas enfrentarse a la vida con una actitud positiva y resiliente. La capacidad de mantener este equilibrio emocional es lo que realmente la distingue de otras experiencias.

Al respecto, la psicóloga y autora española Rosario Linares señala que la felicidad, de una forma u otra, siempre ha estado en el centro de la filosofía y en algunos casos incluso ha llegado a convertirse en uno de los conceptos clave alrededor del cual surgieron diferentes escuelas de pensamiento.

"El concepto de felicidad no es una idea meramente filosófica exenta de repercusiones en nuestra vida cotidiana. De hecho, la imagen que tengamos de la felicidad influye en nuestra actitud ante la vida e incluso puede hacer que seamos más o menos felices", precisa la experta.

Desde su perspectiva, podemos conceptualizar la felicidad como "un estado de satisfacción plena, y un estado subjetivo", ya que cada persona la experimenta de una manera distinta. Además, puede ser causada por diferentes cosas o situaciones, dependiendo del significado que cada persona les confiera.

LAS CLAVES

En la literatura científica se pueden distinguir dos grandes tradiciones a la hora de definir la felicidad:

- **La felicidad hedónica,** centrada en el placer, la ausencia de malestar y la experiencia de emociones positivas,
- **La felicidad eudaimónica,** centrada en vivir de acuerdo con valores, virtudes, crecimiento personal y significado.
- **En la actualidad,** muchos expertos que estudian la felicidad coinciden en que una vida feliz incluye tanto componentes hedónicos como eudaimónicos: placer, junto con propósito y sentido.

LITORALPRESS

Fecha: 23-03-2026
Medio: Publimetro
Supl. : Publimetro
Tipo: Noticia general
Título: **Entender la felicidad para ser más felices**

Pág. : 7
Cm2: 710,8

Tiraje: 84.334
Lectoría: 382.227
Favorabilidad: No Definida

"La imagen que tengamos de la felicidad influye en nuestra actitud ante la vida e incluso puede hacer que seamos más o menos felices".

ROSARIO LINARES
Psicóloga

Al ser cuestionada sobre si existe un camino que garantice ser feliz, Rosario Linares comenta que es una pregunta que muy probablemente todos nos hemos planteado, "ya que la felicidad siempre ha sido una de las metas más añoradas del ser humano". Asimismo, agrega que en los últimos años, sobre todo a raíz de la difusión de la 'Psicología Positiva' y su énfasis en la búsqueda del bienestar, la felicidad ha vuelto a cobrar protagonismo.

En ese sentido, Rosario Linares explica que, a grandes rasgos, se puede hacer referencia a tres grandes posturas sobre el concepto de felicidad. Estas posturas provienen de las grandes corrientes filosóficas, pero se han popularizado y forman parte de las creencias de muchas personas.

Por un lado, los escépticos "están convencidos de que la felicidad no existe o es imposible alcanzarla, por lo que ni siquiera la buscan"; mientras que los "limitados" afirman que no existe la felicidad, sino momentos felices, por lo que debemos darnos por satisfechos las pocas veces que esta toca a nuestra puerta. Finalmente, "los optimistas piensan que la felicidad existe y se puede conquistar de manera definitiva".

En ese sentido, dependiendo de la postura que asumamos, "desarrollaremos una actitud más o menos proactiva ante la vida, esperaremos a que la felicidad toque a nuestra puerta o, al contrario, saldremos a buscarla".

Rosario Linares advierte que la felicidad no es una meta, sino un camino a recorrer. "Y trabajar por ser cada día un poco más felices está en nuestras manos", puntualiza.

10 consejos para ser más feliz:

Recomendaciones de la psicóloga Rosario Linares:

1. ELIGE CONSCIENTEMENTE LA FELICIDAD. No basta con decir "quiero ser feliz"; es necesario asumir la felicidad como una meta y comprometerse con acciones que la hagan posible. Muchas personas desean ser felices, pero no cambian sus hábitos ni salen de su zona de confort. La felicidad no ocurre por azar, se cultiva día a día mediante actitudes y decisiones.

2. POTENCIA LA RESILIENCIA. La felicidad también depende de la actitud con la que interpretamos lo que nos ocurre, ya que los acontecimientos no son positivos o negativos por sí mismos. Aprender a centrarnos en lo que nos ayuda a crecer y ver los errores como oportunidades de aprendizaje nos permite mantener una perspectiva más positiva y construir bienestar incluso en momentos difíciles.

3. CULTIVA LA GRATITUD. Desarrollar el hábito de agradecer lo que tenemos, en lugar de quejarnos por lo que falta, transforma nuestra manera de ver la vida y aumenta la satisfacción personal. Diversos estudios han demostrado que las personas que se enfocan en reconocer aquello por lo que se sienten agradecidas tienden a experimentar mayor bienestar que quienes se concentran en sus problemas.

4. FOMENTA EL PERDÓN. Vivir con rencor genera rabia, frustración e insatisfacción, mientras que aprender a perdonar nos permite avanzar con mayor ligereza y abrir espacio a emociones más positivas. Dejar ir el resentimiento es un paso clave para el bienestar, ya que el odio y el rencor terminan afectando principalmente a quien los guarda.

5. CONTRARRESTA LAS EMOCIONES Y LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS. A menudo dejamos que preocupaciones y pensamientos negativos dominen nuestra mente. Para evitarlo, es importante encontrar estrategias que ayuden a liberar la mente y recuperar la calma. Actividades como la relajación, la meditación, el yoga o cualquier actividad placentera pueden ayudar a reducir la tensión, generar serenidad y mantener una actitud mental más saludable.

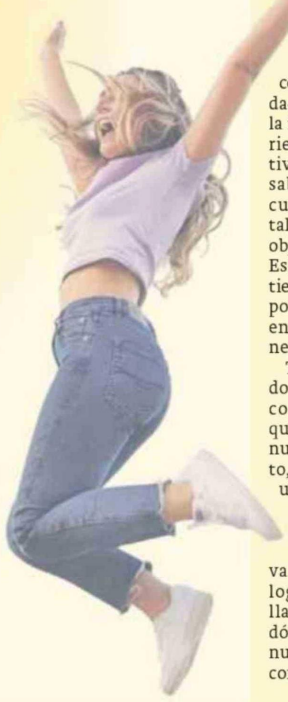
6. POTENCIA LAS RELACIONES INTERPERSONALES. Rodearse de amigos, personas positivas y seres queridos con quienes compartir tiempo de calidad fortalece el bienestar. Por el contrario, la desconexión emocional y la dificultad para disfrutar de las relaciones sociales son síntomas frecuentes en la depresión, lo que resalta la importancia de cultivar vínculos significativos.

7. INVOLÚCRATE EN ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS. Aunque algunas responsabilidades son inevitables, es importante revisar cómo usamos nuestro tiempo y priorizar actividades que nos motiven y nos hagan sentir plenos. No se trata de evitar obligaciones, sino de ser más conscientes de nuestras prioridades y concentrarnos en lo que da sentido a nuestra vida.

8. REDESCUBRE EL VALOR DE LAS COSAS PEQUEÑAS. Muchas personas buscan una felicidad ligada a logros o posesiones, pero gran parte del bienestar se encuentra en los pequeños detalles de la vida cotidiana. Aprender a valorar lo que ya tenemos y disfrutar los momentos simples nos ayuda a encontrar sentido y satisfacción sin necesidad de grandes cambios.

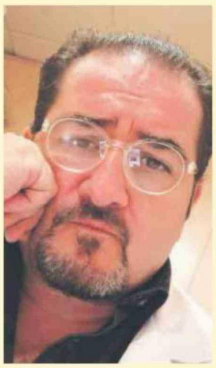
9. PRACTICA DEPORTE AL AIRE LIBRE. La actividad física no solo mejora la salud física, también ayuda a reducir el estrés y a generar bienestar gracias a la liberación de endorfinas. Algunos estudios han demostrado que el ejercicio puede ser tan efectivo como ciertos tratamientos para la depresión, además de aportar una sensación más intensa de bienestar.

10. CUIDA TUS HORAS DE SUEÑO. Dormir bien es fundamental para recuperar energía y mantener la salud física y emocional. Durante el sueño el cerebro elimina sustancias de desecho y procesa las experiencias del día, lo que contribuye a regular las emociones. Dormir lo suficiente favorece una actitud más positiva y comprensiva ante los conflictos.



3 PREGUNTAS A...

Federico Casado



Psicólogo por la Universidad de Sevilla

1 El concepto de felicidad' siempre ha estado sujeto a debate. ¿En qué podemos estar de acuerdo?
—Lo que resulta evidente es que la felicidad consiste, al menos en parte, en ser consciente de que uno es feliz y tiene un estado de ánimo positivo.

Además, al contrario de lo que sucede con muchas otras cualidades de la salud mental, la felicidad es una experiencia subjetiva y relativa. Por tanto, la gente sabe cuando es feliz y cuando no lo es. Como tal, no existen requisitos objetivos para ser felices. Es decir, dos personas no tienen por qué ser felices por las mismas razones o en las mismas condiciones y circunstancias.

También es un estado cambiante. Cuando conseguimos aquello que queremos, aparecen nuevas metas; por lo tanto, somos felices durante unos minutos para luego dejar de serlo otra vez hasta que conseguimos nuestra nueva meta. Desde la psicología, esta situación es llamada adaptación hedónica: la eficacia de un nuevo placer desaparece con el tiempo.

2 ¿Qué aspectos son claves para sentirnos felices?
–Para la psicología, la felicidad es un estado emocional positivo que los individuos alcanzan cuando han satisfecho sus deseos y cumplido sus objetivos. Se mide por la capacidad que hay en cada persona de dar soluciones a los variados aspectos que conforman su vida cotidiana. En este sentido, las personas que tengan cubiertos estos aspectos deberían ser más felices, sentirse autorrealizadas y plenas.

En teoría, el sentimiento de autorrealización y el cumplimiento de nuestros deseos y aspiraciones son aspectos importantes para sentirnos felices. No obstante, para ser felices a veces no es necesaria ninguna condición previa; así, hay personas que están siempre felices y que se sienten a gusto con la vida y con aquello que les fue otorgado en gracia, y otras que, pese a que tienen todas las condiciones para estar bien, se sienten profundamente infelices.

3 ¿Los pensamientos positivos pueden conducir a la felicidad?
–Resulta sencillo pensar que el sentirse feliz o satisfecho puede llevar a las personas a sentirse más a gusto consigo mismas, con su capacidad para controlar lo que sucede a su alrededor y con sus perspectivas de futuro. De hecho, la evidencia científica indica que es tan probable una relación de causalidad como la otra.

Por tanto, se puede afirmar que los pensamientos positivos, el control personal y el porvenir son significativos porque actúan como estimulantes de la capacidad personal para ser felices o estar satisfechos. Además, los pensamientos positivos alimentan estados de ánimo positivos, y estos, a su vez, promueven otros aspectos relacionados con la salud mental tales como la empatía y el altruismo.