

La felicidad tiene su fórmula

La felicidad suele asociarse con un estado de euforia e intensa exaltación de los sentidos. Hoy en día, la rama de la psicología denominada “positiva”, redefine a la felicidad como el estado de bienestar y plenitud que se sostiene en el tiempo gracias a fortalezas que la persona va desarrollando.

Según esta corriente, la fórmula de la felicidad (F) es la capacidad para ser felices, denominado rango (R) sumada a las circunstancias vitales (C) y a factores de control de la voluntad (V):

$$F = R + C + V.$$

El rango está condicionado en gran parte por cuestiones genéticas, mientras que las circunstancias al ambiente en que nos movemos. La voluntad se refiere a los factores que dependen del propio control y, por lo tanto, es la variable sobre la que más podemos trabajar y desarrollar para sumar bienestar.

Poniendo foco en la voluntad, estos son algunos pasos simples que podemos dar hacia un estado de felicidad:

- **Ayudar a los demás:** nuevas investigaciones demuestran que ayudar a otros levanta el ánimo más que enfocarse por completo en uno mismo. Al hacer cosas buenas por otros, uno aumenta el estado de bienestar, alegría, satisfacción con la vida en general. También se recibe amor y deviene una sensación de conexión y pertenencia a la comunidad.
- **Hacer ejercicio:** lo que no todos saben es que la clave no es complicarse con rutinas complejas sino empezar caminando unos minutos por día. Con constancia se empieza a sentir que las endorfinas segregadas influyen en nuestro ánimo. Además, nos sentiremos más seguros de nuestro cuerpo, con mayor confianza y autoestima.

- **Comer sano:** encarar una dieta súper estricta puede elevar la ansiedad y hacernos sentir menos felices. Lo ideal es comer sano en la mayoría de las comidas y limitar los snacks con poco contenido nutricional. Aprender sobre un estilo de alimentación sana tiene varias ventajas como sentirnos más saludables y trabajar los vínculos con la excusa de compartir nuevas recetas caseras.
- **Evitar procrastinar:** la actitud de encarar los problemas tiene muchos beneficios psicológicos. Este hábito nos perfila como una persona de acción y ayuda a desempantanarnos en todas las áreas de vida, haciéndonos sentir capaces. Lo contrario ocasiona malestar, baja autoestima y pérdida de la sensación de control.
- **Meditar:** conectar con el momento presente, vaciar todos los días la mochila emocional. Escuchar el ritmo de la respiración, dejar rencores atrás y comenzar cada día livianos, libres. Agradecer el estar vivo y con posibilidad de seguir creando la vida que anhelamos.
- **Socializar y trabajar los vínculos:** la vida tiene sentido en sociedad. Según un reciente estudio de Desarrollo de Adultos de Harvard, las personas que construyeron vínculos familiares y de amistad duraderos son las que se perciben como más felices.
- **Gratificarse:** buscar actividades que nos den energía para poder sostener los momentos que menos nos gustan de la vida. Invertir en experiencias en lugar de cosas materiales. Encontrar una distracción que haga las veces de refugio de los estresores externos, un lugar real o simbólico donde hacer una pausa antes de volver renovados al ruedo.
- **Auto Aceptación:** aceptarse a uno mismo, perdonarse los errores y animarse a empezar de nuevo es una práctica y un desafío que dura toda la vida. Ayuda contar con un espacio terapéutico donde tomar perspectiva y desdramatizar estas cuestiones. Hablar con amigos que sean capaces de abrirse y revelar inseguridades similares también brinda una visión de normalidad sobre las mismas.

La felicidad tiene su fórmula pero no es mágica. Requiere de voluntad. Si tenemos que

elegir tan solo dos palabras para alcanzarla serían gratitud y perdón. Sentirse agradecido por el simple hecho de estar vivo es ya de por sí una de las formas de felicidad más plenas. No por nada, cuando se llega a esta instancia, los psicólogos evalúan dar el alta del tratamiento. Inténtelo, la felicidad como estado de plenitud y liviandad puede sorprenderlos mientras se desperezan a la mañana, agradecidos de poder empezar un nuevo día.