

¿Qué es la felicidad?

A lo largo de la vida, más tarde o más temprano las personas nos planteamos cuestiones relacionadas con la felicidad: ¿Soy feliz? ¿Realmente estoy haciendo lo que me gusta? ¿Cómo consigo una felicidad plena y constante? ¿Cuál es el verdadero camino a la felicidad? Como uno de los padres de la psicología positiva diría: “sería muy arrogante si os dijera la receta de la felicidad”, pero si hay indicadores que ayudan a encontrar nuestra propia receta.

La felicidad (del latín felicitas, a su vez de felix: “fértil”, “fecundo”) es un estado emocional que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada.

La felicidad suele aparecer acompañada de una condición interna o subjetiva de satisfacción y alegría. Algunos psicólogos han intentado medir su grado a través de test, y en sus resultados la conceptualizan como una medida de bienestar interno (autopercebido) que influye en las actitudes y el comportamiento de los individuos. Aquellas personas que poseen un grado de felicidad alto interpretan el medio de manera positiva, y sienten una gran motivación para la consecución de metas y objetivos.

Martin Seligman, padre de la psicología positiva, define la felicidad en función de dos aspectos: por una parte tenemos el placer cuyos vehículos de sensación placentera son variados, como por ejemplo el consumo de bienes, las relaciones sexuales, las calificaciones personales en los exámenes, etc. Este aspecto se decanta por la “felicidad momentánea” y búsqueda de sensaciones que nos hagan sentir bien de la manera más rápida posible. Pero la propia sensación acaba extinguiéndose.

Por otro lado tenemos el aspecto relacionado con la búsqueda de significado, es decir, darle sentido a aquello que rodea nuestra vida. Este aspecto es más duradero en el tiempo y más propio de la belleza que desprendemos como seres únicos e irrepetibles.

¿Qué ocurre cuando a las personas felices les ocurren cosas malas?

La ventaja más clara que poseen estas personas para desarrollar recursos físicos es su capacidad de enfrentarse a los acontecimientos adversos. Ryck Snyder, profesor de Kansas y uno de los padres de la psicología positiva, realizó un experimento en el programa de televisión Good morning America, en el que aplicó un test de emoción positiva a los presentadores

habituales, entre los que destacó C.G. con una puntuación que superaba con un amplio margen al resto; posteriormente, ante la cámara, cada uno de ellos introdujo una mano en un cubo de agua helada. Todos las apartaron rápidamente antes de que transcurrieran noventa minutos, excepto C.G., el cual mantuvo su mano mucho más tiempo que sus compañeros, acompañando la situación de una sonrisa. Cuando hubo que realizar una pausa todavía tenía la mano en el cubo.

Ante amenazas, la gente feliz además de soportar mejor el dolor y tomar más precauciones relacionadas con la salud y la seguridad, es capaz de anular mediante las emociones positivas las negativas.

En la vida diaria nos vemos rodeados de multitud de placeres rápidos cuya consecución no implica ningún esfuerzo: la tele, la comida precocinada, etc. Pero entonces ¿Dónde radica la búsqueda de la felicidad? Algunos autores la consideran el producto de la curiosidad y esfuerzo personal en la realización de las tareas diarias, y que solo desde esa perspectiva encontramos un punto de inflexión o de gratitud en el que valoramos el proceso como algo propio y personal, que ha llevado a una meta determinada. Sin ese esfuerzo realizado en cada tarea o búsqueda de disfrute personal, no sentiríamos un valor al que subyacen el sentido de belleza y reconocimiento subjetivo.

Dentro de la psicología positiva se distinguen los términos de actitudes y fortalezas: las primeras son tendencias y capacidades personales que tenemos desde que nacemos, como por ejemplo el oído para la música. No todo el mundo tiene la misma capacidad para tocar, y esas capacidades presentan un componente innato, es decir, que por mucho que nos esforcemos y entrenemos igual, podemos no llegar al nivel esperado. Por otro lado tenemos las fortalezas, que son una serie de valores personales que se pueden fomentar en la vida diaria, y estas si se pueden aprender y desarrollar a lo largo de nuestra experiencia vital. Gracias a la práctica de las mismas, podemos encontrar una perspectiva de bienestar subjetivo del mundo.

Si a lo largo de los días nos adaptarnos a las circunstancias que nos rodean y que surgen en nuestra mente a través del optimismo, la expresión de nuestros propios sentimientos, nuestras fortalezas y las actividades gratificantes, conseguiremos un equilibrio que nos producirá bienestar subjetivo, y es en ese equilibrio en el que desarrollaremos una sensación de satisfacción personal asociada a las emociones positivas propias del positivismo.

Fuente: <https://psicologosprincesa81.com/blog/que-es-la-felicidad/>