

# Para chavos como tú



## Día internacional de la felicidad

**¿Eres feliz?** La respuesta más común es sí, pero en el día a día se pueden observar cientos de rostros tristes, un poco pálidos y ensombrecidos, lo que nos lleva a pensar, ¿por qué se ha dado este fenómeno?, ¿por qué decimos ser felices, pero sentimos profunda tristeza?

En nuestra sociedad, hay muchos factores que pueden llevarnos a una valoración extrema de la tristeza y la depresión; y la vida se ha convertido en una lista de penas, tristezas o depresiones, más que de alegrías y emociones; no quiere decir que se deba evitar estar triste, pero se suele dar más peso a un sentimiento que a otro.

¿Qué es la felicidad? Para muchos podría ser gozo o placer, es decir, una vida sin problemas; para otros, el dinero o el éxito profesional, otros dirían que conseguir pareja, ser «felices para siempre». Muchas de estas ideas si las llevamos tal cual nos podrían frustrar un poco, cuando vamos creciendo nos damos cuenta que evitar los problemas cotidianos es imposible mientras convivamos con los demás, que tener todo el dinero del mundo hace

a las personas solitarias y vacías, y que para el éxito profesional a veces se sacrifican valores éticos con tal de conseguirlo. Y que tener una pareja y ser felices para siempre no sucede en ninguna relación, pues las personas vamos cambiando, y se consigue la felicidad con empeño, confianza, amor y comunicación.

Reflexionemos desde el filósofo clásico Aristóteles. Para él ser feliz consiste en perfeccionarse como ser humano, es decir, distinguirse de las plantas y animales, asumir nuestra razón y buscar el bien. Entonces si buscamos ser mejores cada día, podemos asumir pequeños retos que nos van dando felicidad. El 20 de marzo es el día internacional de la felicidad, que es un llamado a la sensibilización sobre ésta, un reconocimiento de este importante sentimiento o estado de ánimo.

¿Cómo cultivar la felicidad? Distingamos primero: ¿Qué nos hace mejores? ¿Qué nos da paz? ¿Qué queremos en la vida? Te invito a experimentar emociones positivas, no hacer de lado tu tristeza, pero sí cultivar esa parte de la vida que se llama felicidad. 