

Aprenda sobre la **felicidad**

Por: **Luis Fernando Velásquez Córdoba**
Psicólogo. Salud VID



1. ¿Qué es la felicidad?

Cuando se habla de felicidad, se está hablando tanto de un sentimiento como de una decisión. Es un sentimiento, porque la persona se siente alegre, motivada, contenta; pero también es una decisión, porque es la persona quien se permite; se da la oportunidad de experimentar esa emoción, ese sentimiento.

2. ¿Es posible ser feliz y cómo se logra la felicidad?

Toda persona tiene la posibilidad de sentirse feliz; pero la felicidad no es un estado permanente, ni indefinido. Cada persona decide frente a las situaciones que se le presentan en la vida, si se da la oportunidad de sentir felicidad. Esto se logra cuando la persona asume una actitud positiva frente a la situación que esté viviendo en ese momento de su vida. Por eso, también puede decirse que es una decisión.

3. ¿Cuánto tiempo dura la felicidad?

En primer lugar, no es posible medir o contabilizar el tiempo que dura la felicidad, porque varía de una persona a otra persona,



de un momento a otro, pero también de una situación a otra. Una persona puede sentirse feliz, por ejemplo, porque se encuentra con alguien que no ve hace tiempo; también porque logra algo que se había propuesto, pero también es posible que otra persona se sienta bien, aunque no necesariamente se sienta feliz.

4. ¿Qué factores hacen que “se pierda” la felicidad?

Son muchos los factores que puede hacer que se pierda la felicidad, y también esto puede variar según la persona y la situación. Sin embargo, algunos factores que en general contribuyen a que se pierda la felicidad, son:

- Los accidentes.
- Las enfermedades.
- La muerte de seres queridos.
- La pérdida de empleo, vivienda, familia y/o amigos.
- En general, las experiencias dolorosas o tristes.



5. ¿Se puede ser feliz estando triste?

En realidad, son emociones o sentimientos opuestos; por esa razón no es posible, si se está feliz, al mismo tiempo, estar triste. Si es posible pasar de una emoción a otra. Es decir, se puede pasar con relativa facilidad de la tristeza a la alegría; también de la alegría a la tristeza dependiendo de las situaciones que se le presenten a la persona.



6. ¿Felicidad y alegría es lo mismo?

En realidad; aunque con frecuencia, se consideran lo mismo, es posible diferenciarlas porque la felicidad tiende a ser más profunda y duradera que la alegría. La alegría es más efímera; es más corta; es un instante.

7. ¿Qué hacer para que la felicidad dure?

La posibilidad de que la felicidad dure, tiene que ver fundamentalmente con la actitud que asume cada persona frente a la realidad que está viviendo. No hay fórmulas mágicas, ni manuales que indiquen un “paso a paso” para alcanzarla. Tiene que ver con la disposición, la voluntad y la decisión consciente que adopta la persona. Además, no es algo, como ya se dijo; que se pueda medir o cuantificar. La felicidad al igual que el sentido, es particular para cada persona; así como, propia y específica de cada situación.

Lecturas recomendadas

- Burgos, J. Antropología: Una guía para la existencia. Madrid: Palabra. 2005
- Castro Solano, A. (Compilador) Fundamentos de psicología positiva. 1ª ed, Buenos Aires: Paidós. 2010
- De Saint-Exupéry, A. El principito. España. 1999
- De Zubiría Samper, Miguel. Psicología de la felicidad. Fundamentos de psicología positiva. Bogotá: Grafimercadeo. 2007
- Frankl, V. La voluntad de sentido. 3ª edición. 2ª impresión. Barcelona: Herder. 2008
- Frankl, V. La psicoterapia al alcance de todos. 6ª edición. 2ª impresión. Barcelona: Herder. 2010
- Frankl, V. Ante el vacío existencial. Barcelona: Herder. 2010
- Frankl, V. Logoterapia y Análisis existencial. Herder. 2011
- Frankl, V. Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia. Barcelona: Herder. 2012
- Maslow, A. El hombre autorrealizado. Barcelona: Kairós. 1993
- Rogers, C. El poder de la persona. México D.F. 6ª reimpresión. Editorial El manual moderno. 1990

Imágenes tomadas de Freepik

COMITÉ EDITORIAL

Salud VID • Danny Javier Robles Gómez - Director General • Juan Mario Jaramillo Acosta - Director Laboratorio Clínico
 • Carlos Mario Cardona Betancur - Jefe Laboratorio Dental • Ana María Montoya Duque - Microbióloga
 • Margarita María Montañó Hernández - Coordinadora Odontológica • Daniel Mauricio Castañeda Vargas - Coordinador de Mercadeo.
Organización VID • Santiago Estrada Mesa - Asistencia, docencia e investigación.
Clínica Cardio VID • Juan Carlos González Arroyave - Director Científico.

REVISIÓN Y DISEÑO Departamento de Comunicaciones Organización VID

Escanea el código QR y conoce todas las Cartas de Salud

