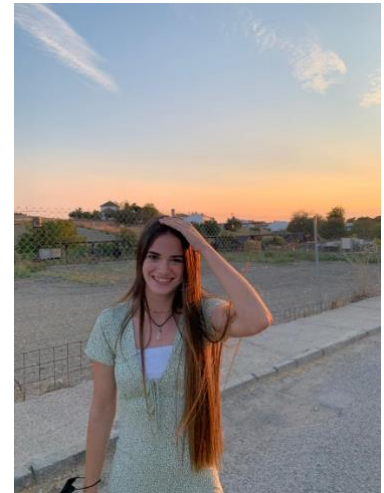


Y para ti, ¿dónde reside la auténtica felicidad?

La felicidad normalmente la entendemos como alegría o emociones positivas, pero en realidad es un concepto mucho más subjetivo. Cada persona tiene unas circunstancias, un punto de vista, una personalidad, esto a su vez está condicionado por **vivencias**, porque somos eso, el resultado de piedras que nos hemos ido encontrando por el camino y que hemos logrado superar. Dependiendo de esto, percibimos un estado de bienestar diferente. También la podemos entender como transitar emociones, aceptar lo que nos ocurre. Una persona feliz es capaz de encontrar un equilibrio entre sus emociones positivas y negativas, aprender de unas y disfrutar otras. No existiría la alegría sin un poco de tristeza, por eso todas las emociones son necesarias y debemos aceptarlas.



Tendemos a asociar personas felices con personas alegres, y aunque en parte la felicidad está muy arraigada al buen estado de ánimo, no depende solo de ese lado emocional, la felicidad también es estar a gusto con tu trabajo, familia, contigo mismo..., con tu vida en general. Por otro lado, la alegría pienso que es un sentimiento momentáneo, que depende de muchos factores externos e internos, de cómo te sientas un día determinado, lo que una situación o persona te hacen sentir en un momento concreto.

Cuándo le preguntas a una persona feliz que llevas tiempo sin ver cómo le va, te contará lo que le ha contentado en ese período de tiempo, sus progresos y de lo que está orgullosa, incluso te contará noticias positivas de otras personas cercanas a ella. Sin embargo, una persona disconforme con su vida, te contará la pereza que le da ir a trabajar a las nueve de la mañana o lo mal que le ha ido en algo, o incluso criticara la vida de otras personas. Realmente, ¿nuestra vida va a cambiar por mucho que nos quejemos? La respuesta es un rotundo no, por eso debemos valorarla porque tenerla ya es de ser afortunado.

Siempre hemos buscado este sentimiento tan saludable pero, ¿lo hacemos de forma correcta? En muchas ocasiones, por ejemplo, cuando creemos que necesitamos un nuevo teléfono, el primer día de haberlo comprado sí que nos sentimos satisfechos, pero luego nos damos cuenta de que no, de que es una “necesidad” tras otra y de que la verdadera felicidad no está en las cosas materiales.

Para mí, la verdadera felicidad está en el **autoestima**, quererse a sí mismo muchas veces es lo que más nos cuesta, aceptar como somos y nuestras circunstancias, pero es un escalón muy importante para llegar a ser felices y cuando confías en ti la vida parece más fácil. En **fluir**, sentirte tú mismo y hacer lo que te gusta, hacer mínimo una hora al día lo que más disfruto es uno de los motivos de mi felicidad. La **compañía**, hay personas que me hacen sentir en casa y con las que estar un rato me puede alegrar un mal día, Y sin duda, **la libertad**, somos libres de amar, opinar y hacer, desde el respeto, lo que queramos, y no deberíamos privarnos de eso.

Encarni Aguilera Aguilar

1ª BACH A