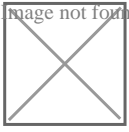


image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**La felicidad es un camino, solo asegúrate de encontrar el tuyo y ser coherente a cada paso de la vida. Autor: Adrián Juan Espinosa Publicado: 18/03/2025 | 08:59 pm**

## Primero, sé feliz

A grandes rasgos, nos hacen infelices las carencias en aspectos que consideramos esenciales para vivir, como salud, recursos materiales y relaciones humanas

**Publicado: Martes 18 marzo 2025 | 09:10:20 pm.**

**Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila**

*La verdadera felicidad consiste en el placer del cuerpo y la tranquilidad del alma.*

**Filósofo griego Epicuro**

Cada 20 de marzo, antesala de la primavera en el hemisferio norte, se celebra el Día Mundial de la Felicidad. Ojalá se tratara de una fecha igual de jubilosa para todos en el planeta, pero estas jornadas no van de metas logradas, sino de esperanza, de reflexiones que ayudan a no perder el rumbo, como señales lumínicas en una inhóspita carretera.

Además, aunque la felicidad como valor macro aún no esté alcanzada, cada pareja y familia tiene el deber de trabajar en la suya, y contribuir a la de la sociedad en la que vive.

Según la Doctora en Ciencias Sicológicas Patricia Arés Muzio, alcanzar la dicha plena es un desafío que implica al individuo, la familia y la sociedad en su conjunto, sobre todo en este primer cuarto de siglo, notable por el auge del individualismo, el consumismo y el afán por lo superfluo, fenómenos que también afectan a Cuba.

Estos fantasmas de las sociedades competitivas pueden influir negativamente en la felicidad de las parejas y las familias, en tanto promueven valores que distancian a las personas de las relaciones afectivas profundas y

significativas.

La experta cubana enfatiza la importancia de la familia como núcleo esencial para el bienestar individual y colectivo, porque no solo forma nuestros gustos, valores e intereses, sino que además nos sostiene cuando todo lo demás se tambalea, y actúa como pilar emocional y de seguridad en momentos adversos.

Entre los seguidores de las sabidurías ancestrales de todas las latitudes, la felicidad es un estado del ser, algo más profundo que la alegría, el éxito, la abundancia o la ausencia de enfermedades y angustias existenciales.

Una persona elige ser feliz y asume el compromiso de cultivarse en esa línea de positiva mirada a la realidad aun en medio de los reveses. No importa lo que tiene o pierde, sino su actitud para enfrentar esos desafíos, asegura Sri Sri Ravi Shankar, líder de la fundación El Arte de Vivir, radicada en India, cuyos cursos han llevado la meditación, el yoga y otras técnicas de bienestar a más de 150 países.

Para ser felices no necesitamos un motivo, para la desdicha sí, pues nadie es infeliz sin ninguna razón, insiste este Embajador de la Paz, nombrado por Naciones Unidas.

A grandes rasgos, nos hacen infelices las carencias en aspectos que consideramos esenciales para vivir, como salud, recursos materiales y relaciones humanas. Cuando eso escasea, la mera voluntad de trabajar honestamente en su solución y llegar a la raíz de esas contrariedades, con acciones en lugar de quejas, te restituye en el camino de la felicidad.

Si no tienes ninguno de estos problemas y aún así te aferras a ser infeliz, la causa está en la ignorancia, asegura este profundo conocedor de la naturaleza humana: no sabes cuánto vale tu vida y tu potencial y por eso buscas atención ajena.

## **Comunicación y empatía**

Si quieres felicidad en el ámbito familiar y de pareja, es esencial fomentar valores como el amor, el respeto, la ayuda mutua y la fidelidad a lo que en casa presumen como bienes colectivos. Un estudio descriptivo realizado en La Habana en los años 90 analizó estos conceptos en varias parejas, y aunque sus autores encontraron poca variabilidad en su contenido a nivel discursivo, sí resaltaron la necesidad de estrategias diferenciadas en cada hogar para reforzarlos en la práctica diaria y fortalecer las relaciones.

Otros pilares son la comunicación efectiva y la empatía, porque hay que entender razones y matrices para admirar o compadecerse del otro y dejarle ser feliz a su manera si no coincide con la tuya. La capacidad de expresar sentimientos y pensamientos de manera abierta y sincera, y la disposición para escuchar, contribuyen a una convivencia armoniosa y satisfactoria.

Cuando la dicha no fluye en casa, se puede intencionar con terapias familiares, cursos vivenciales e intercambios con otras familias para conocer y ponderar sus recursos, algo que hacemos en Senti2Cuba a través de nuestras redes sociales y talleres a lo largo del país.

Es importante reconocer que la percepción de la felicidad no es permanente: se trata de un proceso dinámico que requiere esfuerzo y compromiso continuo. La adaptabilidad, la resiliencia y la capacidad para enfrentar juntos los desafíos son aspectos clave para mantener relaciones saludables y satisfactorias.

# Construye la felicidad en la adolescencia

Construir la felicidad es un proceso, y cada pequeño paso cuenta. ¡Empieza hoy! Descubre tus gustos, fortalezas y sueños: la felicidad comienza con el autoconocimiento. Rodéate de buenas amistades: construye relaciones con personas que te hagan sentir bien contigo mismo.

Expresa lo que sientes: no guardes tus emociones; hablar con alguien de confianza te ayudará a liberar tensiones. Aprende a decir no: No hagas cosas por presión social; respetar tus propios valores es clave para sentirte bien. Equilibra responsabilidades y tiempo libre: estudio, descanso, diversión, familia y crecimiento van de la mano. Cuida tu cuerpo: dormir bien, hacer ejercicio y comer saludable tiene un efecto directo en tu estado de ánimo.

Acepta los errores como parte del aprendizaje: no temas equivocarte; aprende de la falla y dedícate a crecer. Desconéctate de vez en cuando: menos tiempo en redes sociales te permitirá disfrutar y potenciar el presente. Practica la gratitud: apreciar lo que tienes y los momentos placenteros te hará valorar más tu vida. Mantén una actitud positiva: afronta los retos con optimismo y busca soluciones en lugar de centrarte en los problemas y dejarlos crecer.

<https://juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2025-03-18/primero-se-feliz>