



C.E.I.P. LOS ALMENDROS

LA HOJA

del Almendruco

¿PODEMOS SENTIRNOS SIEMPRE FELICES?

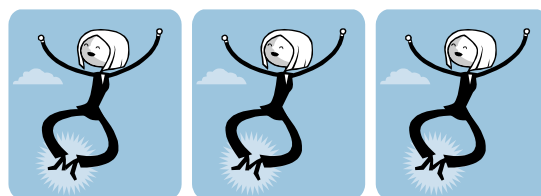
**No es más feliz el que más tiene,
sino el que menos necesita.**

LA FELICIDAD SE DISIPA MÁS DEPRISA QUE LA TRISTEZA

Cada día se publican más libros que supuestamente nos muestran el camino que nos llevará a ser felices, a evitar conflictos, preocupaciones...

Como padres y como personas nos preguntamos continuamente ¿Cuál es el sentido que tienen en nuestras vidas las preocupaciones, las desgracias, el malestar...? ¿Cuál es la razón de que los seres humanos no podamos ser continuamente dichosos?

Según estudios científicos, parece que las emociones placenteras tienden a diluirse aunque persista la situación que las provoca. Sin embargo, las negativas continuarán mientras la causa siga ahí. Nos acostumbramos fácilmente a la alegría; pero nunca nos acomodamos a la tristeza. Las emociones positivas como alegría, fascinación, etc., tienen menos intensidad y duran menos que las negativas.



NECESITAMOS SENTIRNOS MAL PARA PODER SUPERARNOS

Pedagogos y psicólogos consideran que las emociones no nos facilitan que seamos felices, sino poder adaptarnos al medio que nos rodea. Según este criterio, en los periodos de bonanza, acabamos por acostumbrarnos y no sentir alegría por nuestro bienestar, pero cuando las cosas van mal, se producen sentimientos negativos, como ira, tristeza... que nos obligan a actuar, a cambiar la situación para mejorarla. Ponemos un ejemplo: No necesitamos sentir constantemente la comodidad de nuestros zapatos, pero sí necesitamos modificar "algo" cuando nos aprietan.

SENTIMOS LA ALEGRÍA COMO ALGO PASAJERO. La disconformidad con lo que tenemos nos lleva a descubrir otras satisfacciones.

Otro ejemplo que esclarece lo que comentamos es el de las personas que son agraciadas con un premio cuantioso de lotería; sienten una gran satisfacción en el momento que les sonríe la suerte, pero un año después de haber obtenido el dinero, no se sienten más felices que los no agraciados.

LA DESDICHA Y LA CREATIVIDAD VAN SIEMPRE JUNTAS

Somos felices después de superar momentos de tristeza o preocupación y alcanzamos este estado por comparación.

Parece que está demostrado que sólo progresamos después de habernos sentido infelices, encontramos la dicha con estímulos nuevos, con objetivos que no hemos conseguido con anterioridad.

Ocurre que después de habernos sentido infelices, tenemos una gran sensibilidad para experimentar emociones profundas y variadas.

Los seres humanos, **necesitamos momentos de crisis para llegar al estado de ánimo que llamamos felicidad.** Crisis que se producen desde el nacimiento hasta la vejez. Desde que nacemos atravesamos una serie de etapas de nuevos aprendizajes, que nos llenan de satisfacción o angustia. Así vamos dando forma a nuestra personalidad.

INFELICES POR COMPARACIÓN

Nos comparamos con nuestros semejantes y a menudo no somos capaces de disfrutar de nuestros logros, pensamos que los demás obtienen mayores ventajas o beneficios que nosotros.

Cuando planificamos vivencias placenteras, siempre esperamos un grado de satisfacción mayor al que conseguimos una vez vivido dicho acontecimiento.

La razón de esta frustrante diferencia entre lo que esperamos y lo que conseguimos, se debe a nuestros deseos de salir de la cotidianidad.

El fenómeno que limita en mayor medida nuestra felicidad es la excesiva tendencia a la comparación.

La envidia aparece como sentimiento negativo para ser dichosos.

LA CLAVE ESTÁ EN APRENDER

No sólo la felicidad es necesaria para sentirnos bien, hay otros sentimientos positivos como el altruismo, la empatía, la bondad... y factores como la capacidad de esfuerzo y trabajo, la creatividad... que nos relacionan con las personas y el entorno en que vivimos. Nos sentimos integrados y relacionados con nuestros semejantes. Aprendemos a disfrutar las pequeñas o grandes satisfacciones que nos



produce la relación con la familia o las amistades. Como colofón a este aprendizaje, entendemos que **las discusiones** entre padres e hijos, con la pareja, con las amistades... **son DESAGRADABLES pero BÁSICAS PARA EVOLUCIONAR.** Después el amor y la comprensión se hacen un hueco entre las personas a quién queremos y valoramos.

Resumen del artículo " El rostro oculto de la felicidad". Revista *Muy interesante*.

Comisión **PROYECTO ARMONÍA**

Feliz Navidad

