

BIENESTAR

Eduardo García Solís

Si se nos pidiera que definiéramos "bienestar", la mayoría de nosotros diríamos algo como "sentirse feliz" o "sentirse bien". Tendemos a asociar nuestro bienestar con sentimientos positivos, como es la emoción, la esperanza, el orgullo o gratitud. Pero, para muchos de nosotros, estos sentimientos son fugaces y no tienen ningún efecto duradero, los sentimientos positivos son solo un elemento y, de hecho, son el elemento más débil.

Se han descrito cinco elementos del bienestar; **Emoción positiva, Compromiso, Relaciones, Logro, Sentido**. La emoción positiva; todos queremos experimentar emociones positivas porque, sencillamente, nos hace sentir bien, disfrutar de una buena comida, ir a una fiesta, comprar un vestido nuevo o tomar un cóctel en una hermosa playa. ¡Las experiencias positivas desencadenan todo tipo de reacciones químicas en nuestros cuerpos y nos sentimos bien. Las emociones positivas se sienten muy bien pero no duran mucho. Sin embargo, muchos psicólogos ven la emoción positiva como un elemento débil del bienestar general, porque es de corta duración.

Muchos estudios han demostrado que los efectos secundarios de una emoción positiva son mínimos. Una comida deliciosa o una buena película te harán sentir brillante en ese momento, pero no te harán sentir más feliz al día siguiente. Los otros elementos del bienestar han demostrado tener efectos mucho más duraderos, como es el **compromiso** en actividades que requieren nuestra plena concentración, cada persona es diferente, por lo que la actividad de cada persona será diferente, escribir, tocar un instrumento, practicar un deporte, un pasatiempo interesante o un proyecto en el trabajo.

Las **relaciones** son increíblemente importantes para nuestro bienestar, estudio tras estudio han demostrado que las personas con relaciones sólidas tienen una mejor salud física y emocional. El número de relaciones no es importante, es la cercanía de las relaciones lo que importa. Es probable que las personas con muchas amistades casuales sufran de la soledad mucho más que las personas con una sola relación muy cercana. Tener al menos una persona con la que podamos compartir nuestros sentimientos más íntimos ayuda a aliviar el estrés y evitar la depresión. Las buenas amistades nos hacen más felices.

Logro la naturaleza fue lo suficientemente inteligente como para darse cuenta de que si no nos recompensaban nuestros logros, no haríamos nada en el día y nos arriesgaríamos a que nos comieran los leones. Por lo tanto, cada vez que logramos algo, nuestro cerebro libera dopamina, lo que nos da una oleada de satisfacción, para mejorar nuestro bienestar: No podemos confiar solo en buscar sentimientos positivos. Necesitamos esforzarnos en actividades atractivas, relaciones emocionales, encontrar un propósito más profundo y perseguir objetivos significativos, darle **sentido** a nuestra vida.