

# ¿Qué hay que hacer para ser feliz?

¿Qué hay que hacer para ser feliz? Es una de las preguntas que seguramente nos hayamos hecho alguna vez en nuestra vida. Pero, ¿qué es exactamente la felicidad? Muchas veces, cuando pensamos en ella, imaginamos a una persona sonriendo o riendo, tal vez en la playa, disfrutando del sol y el mar, o en compañía de sus amigos. Esa imagen suele representar para muchos lo que entendemos por “ser feliz”. Sin embargo, la felicidad no siempre tiene que ver con las risas o con los momentos de diversión. Todos somos diferentes y, por lo tanto, no todos somos felices de la misma manera.

Hay personas que encuentran la felicidad en la tranquilidad, en pasar una tarde leyendo un buen libro, escuchando música o simplemente disfrutando de su propia compañía. Otras, en cambio, necesitan estar rodeadas de gente, compartir, hablar, reír. Es decir, cada uno tiene su propia forma de ser feliz. Lo importante es reconocer qué cosas nos hacen sentir bien, qué momentos nos llenan el alma y nos dan paz. En parte, es lógico pensar que alguien se sentirá feliz cuando hace algo que le gusta mucho: leer, pintar, cocinar, jugar videojuegos, viajar o incluso no hacer nada. A veces, los momentos más felices son aquellos en los que no pasa gran cosa, pero en los que sentimos que todo está bien, que no necesitamos nada más. Sin embargo, también es importante entender que la felicidad no siempre está relacionada con tener cosas o alcanzar metas. A menudo, la sociedad nos hace creer que seremos felices cuando consigamos cierto trabajo, cuando tengamos dinero, una casa, un coche o cuando logremos tal o cual objetivo. Pero, ¿qué pasa cuando lo conseguimos y aún así no sentimos esa felicidad que esperábamos? Probablemente, descubrimos que la felicidad no estaba en el resultado, sino en el camino que recorrimos para llegar allí. Me gustaría mencionar la película *\*En busca de la felicidad\**, donde el protagonista, Chris Gardner, un padre que lucha por mantener a su hijo y salir adelante en una difícil situación económica, hace todo lo posible por conseguir un empleo estable. A lo largo de la historia, pasa por momentos muy duros: dormir en refugios, no tener dinero ni para comer, enfrentarse al rechazo y la desesperanza. Pero nunca se rinde. Y cuando finalmente logra conseguir el trabajo que tanto deseaba, experimenta un instante de felicidad profunda, una mezcla de alivio, orgullo y amor por su hijo. Esa escena representa perfectamente lo que muchos entendemos por felicidad: un momento breve pero intenso, que llega después de un gran esfuerzo, de muchas caídas y aprendizajes.

Para mí, la felicidad no es un estado permanente ni algo que podamos controlar. Es como una mariposa: cuando intentamos atraparla, se aleja, pero cuando dejamos de perseguirla y

simplemente disfrutamos del momento, ella se posa suavemente sobre nosotros. No podemos forzar la felicidad, porque aparece cuando menos la esperamos, en los detalles más pequeños.

A veces creemos que para ser felices debemos tener una vida perfecta, sin problemas ni tristezas. Pero la realidad es que la vida está hecha de altibajos. Hay días buenos y días malos, y eso es lo que la hace real. Aprender a aceptar los momentos difíciles, a entender que la tristeza o la frustración también forman parte de nosotros, es un paso importante hacia la verdadera felicidad. Solo cuando somos capaces de valorar lo que tenemos, incluso en medio de las dificultades, comenzamos a sentirnos más en paz. La felicidad también tiene mucho que ver con la gratitud. Cuando aprendemos a agradecer por las cosas pequeñas —por tener salud, por un abrazo, por una comida caliente, por ver un atardecer o escuchar la risa de alguien que queremos—, empezamos a darnos cuenta de que ya somos más felices de lo que creíamos. No necesitamos grandes logros para sentirnos bien, sino aprender a mirar lo que ya tenemos con otros ojos. Otro aspecto importante es no compararnos con los demás. En las redes sociales, por ejemplo, muchas veces vemos vidas aparentemente perfectas, llenas de viajes, fiestas o éxitos, y pensamos que nuestra vida no es tan buena como la de otros. Pero lo que vemos es solo una parte, una imagen. Cada persona tiene sus propias batallas, y compararnos solo nos aleja de nuestra propia felicidad. Ser feliz no es tener lo que los demás tienen, sino disfrutar de lo que uno mismo posee y ser auténtico con lo que siente. Además, la felicidad está muy relacionada con el amor, no solo el amor romántico, sino el amor en todas sus formas: el amor a los amigos, a la familia, a los animales, a la naturaleza, y, sobre todo, el amor propio. Quererse a uno mismo, aceptarse con virtudes y defectos, es fundamental. Si no nos tratamos con cariño, si no nos damos tiempo y cuidado, será muy difícil encontrar la felicidad fuera de nosotros.

Finalmente, creo que la felicidad no se encuentra, se construye. En resumen, para ser feliz no hay una fórmula exacta. Cada persona debe descubrir su propio camino, su manera de entender y vivir la vida. La felicidad no es un destino al que se llega, sino una forma de caminar. Está en los momentos cotidianos, en las personas que amamos, en las cosas que hacemos con pasión y en la paz que sentimos cuando sabemos que estamos haciendo lo mejor que podemos. Y, sobre todo, está en nosotros mismos.

**Víctor Rivera- 2º Bachillerato F**