

Reflexiones de su programa de asistencia al empleado de FCH:

Encontrar la alegría intencionalmente

Es posible crear más espacio para la alegría en tu vida cotidiana.

A medida que crecemos, la acumulación de responsabilidades y desafíos diarios suele eclipsar la facilidad con la que disfrutamos y nos sentimos plenos durante nuestra infancia. Las investigaciones demuestran que el 40 % de nuestro potencial para una felicidad duradera está bajo nuestro control. Al centrarnos en las emociones positivas, la participación, las relaciones, el sentido de la vida y los logros (elementos clave del modelo PERMA de bienestar de Martin Seligman), podemos elevar intencionalmente nuestro nivel de felicidad.

Si alguna vez sientes que encontrar la felicidad está fuera de tu alcance, recuerda que tu programa de asistencia al empleado de FCH es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para brindarte apoyo.

Chuck Clark, LMHC

Ejecutivo de cuentas clínicas | FCH EAP

Artículo destacado del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) | Julio de 2026

Formas prácticas de lograr mayor felicidad

Adaptado de Allison Abrams, LCSW-R | Psychology Today

[Haz clic para ver el artículo original.](#)

¿Por qué a los adultos les resulta tan difícil encontrar alegría en lo cotidiano, mientras que a los niños les resulta tan fácil? Llegamos al mundo con una sensación de asombro y curiosidad. Como estamos constantemente en el presente, nuestros ojos solo ven lo que está justo delante de nosotros, lo que nos convierte en pequeños maestros de la atención plena. Interactuamos con libertad y sonreímos con facilidad. Desde la infancia hasta la niñez temprana, jugamos sin cesar y hacemos un sinfín de preguntas. Sin embargo, cuando muchos llegamos a la edad adulta, esa sensación de asombro ha disminuido, pasando de ser un fenómeno cotidiano a algo que debemos cultivar activamente. Para algunos, encontrar la alegría se convierte en una tarea esquivada. Esto es especialmente cierto en casos de depresión. Con la edad adulta llegan las responsabilidades y las prácticas cotidianas de la vida.

Continúa en la página siguiente.

Las investigaciones demuestran que podemos aumentar nuestros niveles básicos de felicidad.

Según los estudios, aproximadamente el 50% de nuestro potencial de felicidad está determinado por nuestra genética y solo el 10% por nuestras circunstancias externas. Esto deja el 40% de nuestra capacidad para una felicidad duradera en nuestras propias manos. Tan solo darnos cuenta de que tenemos ese poder de decisión es el primer paso.

El modelo PERMA de bienestar

Cultivar emociones positivas, participar en actividades placenteras, mantener relaciones sociales, encontrarle sentido a la vida y experimentar una sensación de logro son cinco pilares fundamentales para elevar nuestros niveles básicos de alegría, lo que los investigadores denominan nuestro punto de equilibrio de la felicidad. El psicólogo Martin Seligman, uno de los fundadores de la psicología positiva, se refiere a esto como el modelo PERMA de bienestar, que significa Emociones positivas, Compromiso, Relaciones, Sentido (o propósito) y Logro (o realización).

Formas prácticas de lograr mayor felicidad

Una vez que seamos conscientes de que podemos aumentar nuestros niveles básicos de felicidad, podremos empezar a cuidarnos. A continuación, se sugieren algunas maneras de comenzar.

- **Encuentra un compañero de gratitud (emociones positivas, conexión social)**

Más que una simple palabra de moda, la gratitud es un método con base empírica que ha demostrado mejorar el estado de ánimo y aumentar los niveles de alegría. Estamos programados para estar atentos a lo negativo. Así sobrevivieron nuestros antepasados y por eso muchos de nosotros debemos esforzarnos conscientemente por buscar lo positivo: buscar lo bueno en lugar de lo malo. Una práctica de gratitud puede ser tan simple como escribir tres cosas positivas en un diario de gratitud al final de cada día. Tener un compañero de gratitud —o un compañero de alegría— con quien intercambiar mensajes de texto, correos electrónicos o incluso llamadas telefónicas compartiendo tus tres cosas positivas puede brindar apoyo y conexión.

- **Fortalecer las relaciones sociales**

Como seres sociales, estamos programados para conectar con los demás. La necesidad de amor y pertenencia es casi tan importante como la alimentación y el agua. Contar con una red de apoyo positiva es fundamental para el bienestar. Esto no implica necesariamente tener un gran grupo de amigos o una familia numerosa. Una red de apoyo puede consistir en uno o dos amigos cercanos o un buen terapeuta. Si sufres de aislamiento, inscríbete como voluntario o únete a un grupo para conocer gente con intereses similares. Propónte crear nuevas conexiones o profundizar las que ya tienes.

Continúa en la página siguiente.

- **Buscar lo positivo (significado o propósito)**

Siempre tenemos una opción, incluso en las peores circunstancias. Podemos optar por centrarnos únicamente en lo malo, o podemos optar por buscar lo bueno. También podemos buscar significado en lo malo, lo cual es una forma de desarrollar resiliencia. Por supuesto, esto no es lo mismo que esconder la cabeza bajo la arena y negar la realidad; más bien, implica mantener una perspectiva equilibrada y no centrarse excesivamente en lo negativo. Además, hay un enorme poder en tener un propósito en la vida, ya sea tener una vocación, ser padre o madre, o ser una pareja amorosa o dueño de una mascota.

- **Recuerda un momento de alegría (emociones positivas, conexión)**

¿Cuándo fue la última vez que experimentaste alegría pura? Visualízate en esa situación o entorno. Presta atención a todas las sensaciones que surgen, tanto físicas como emocionales. Activa todos tus sentidos. ¿Qué ves, hueles, sientes? Permite que esas sensaciones te inunden. Siempre que experimentes un momento de alegría, captura mentalmente la experiencia para poder reconectar con ella cuando más la necesites. Además de la visualización, también puedes escribir esos recuerdos favoritos y releerlos más tarde. Hay poder en plasmar lo positivo en papel.

- **Reconecta con tu yo infantil (participación, logros)**

¿Cuáles eran algunas de tus cosas favoritas de cuando eras niño? ¿Lograste algo que te llenó de orgullo o satisfacción? Si te cuesta recordarlo, pregúntale a tus padres, hermanos o a cualquier persona que te conociera de pequeño. Haz una lista de todas las cosas que te han apasionado a lo largo de tu vida. Luego, intenta retomar una de esas actividades.

- **Planifica algo que te ilusione (es decir, emociones positivas)**

¿Te has dado cuenta de que cuando piensas en un evento o una ocasión agradable que se acerca, tu ánimo mejora al instante? Puede ser un viaje o una actividad que puedas realizar solo o con tus seres queridos. Tener algo que esperar con ilusión puede generar emociones positivas y dar sentido a la vida.

- **Kit de herramientas para la felicidad en situaciones de emergencia (emociones positivas, compromiso, significado)**

Imagina un kit lleno de cosas que te hacen feliz, como tu película favorita, una lista de reproducción con tus canciones preferidas o disfrutar de una taza de té. Cada vez que te encuentres disfrutando de un momento de alegría, añádelo a tu kit de herramientas para la felicidad en situaciones de emergencia.

FCH EAP | Llámenos al 800-777-4114

El programa EAP de FCH está disponible para brindar apoyo y asesoramiento telefónico inmediato y confidencial. Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Contáctanos para obtener referencias a servicios de consejería, consejería inmediata, referencias a programas de apoyo y más. Si tú o alguien que conoces necesita la Línea de Ayuda para la Prevención del Suicidio y las Crisis, llama o envía un mensaje de texto al 988 o usa el chat en línea en 988lifeline.org.