

## Satisfacción personal: la búsqueda de la felicidad



**Bélgica Arizmendy Carilao**

*Ingeniera en Recursos Humanos*

La búsqueda de la felicidad y la satisfacción personal es una travesía única de cada persona, pero su importancia es universal. En un mundo donde el estrés y la ansiedad parecen ser compañeros constantes, encontrar momentos de satisfacción puede ser un salvavidas. Hoy quiero contarles de algunas estrategias muy simples y efectivas para cultivar la satisfacción personal. A medida que profundizaremos en cada estrategia, descubrirán como este tipo de prácticas pueden enriquecer nuestra vida, fortalecer nuestras conexiones comunitarias y, en última instancia, aumentar nuestra felicidad.

Quiero comenzar por practicar la gratitud diaria, esta es una poderosa herramienta que puede mejorar nuestro bienestar, estudios han demostrado que las personas que practican la gratitud diaria tienen un 25% más de posibilidades de sentirse más felices y satisfechas con sus vidas. La gratitud nos permite enfocarnos en lo positivo, lo cual es esencial para una mentalidad saludable, ¿Les cuento como lo práctico?, desde hace un tiempo atrás comencé a escribir en una pequeña libreta todas las noches, después de un mes, pude notar una mejora significativa en mi estado de ánimo y una reducción en mis niveles de estrés.

Tener metas nos da dirección un propósito, sin embargo, es importante que estas sean realistas y alcanzables. Las metas imposibles nos pueden llevar a la frustración y desmoti-

vación, mientras que las alcanzables nos proporcionan un sentido del logro, es maravillosa esa sensación cuando logramos nuestros objetivos, ¿Les pasa? ¡Nos reímos solos!

La otra estrategia la nombré "desconectar para conectarse" porque hoy en día la tecnología es parte integral de nuestras vidas, pero puede ser abrumadora. Desconectarse de las pantallas y reconectar con el mundo físico mejora nuestra salud mental. En este caso recomiendo, si es que pueden pasar un día sin tecnología y al hacerlo descubrirán nuevamente ese olor exquisito de las flores, el pasto recién cortado y sentarse a escuchar el oleaje del Estrecho de Magallanes, que mejor que encontrar satisfacción en la naturaleza.

Actuar con amabilidad y generosidad hacia los demás no solo beneficia a quienes nos rodean, sino que también mejora nuestra propia satisfacción personal. Leí unos artículos que indicaban que las personas generosas tienden a ser más felices. Aquí les puedo mencionar que lo más importante para mí es ayudar de manera silenciosa, lo que se transforma en una cadena.

Finalmente fomentar relaciones significativas es clave para la felicidad, conectar de manera auténtica con otros aumenta nuestra felicidad y proporciona un sistema de apoyo valioso, y es aquí donde aparece nuestra familia y amigos.

La satisfacción personal es más que una simple búsqueda de la felicidad, es un proceso continuo de autodescubrimiento y crecimiento. Al implementar algunas de estas estrategias en su vida diaria, podrán no solo mejorar su bienestar individual, sino también a contribuir a su vida familiar, laboral. Debemos tener presente que estas acciones no solo los beneficiarán a ustedes, sino también a quienes los rodean. Al final, la búsqueda de la felicidad es una travesía compartida.

"Estas no son cosas que me han contado, son situaciones y personas que conocí"