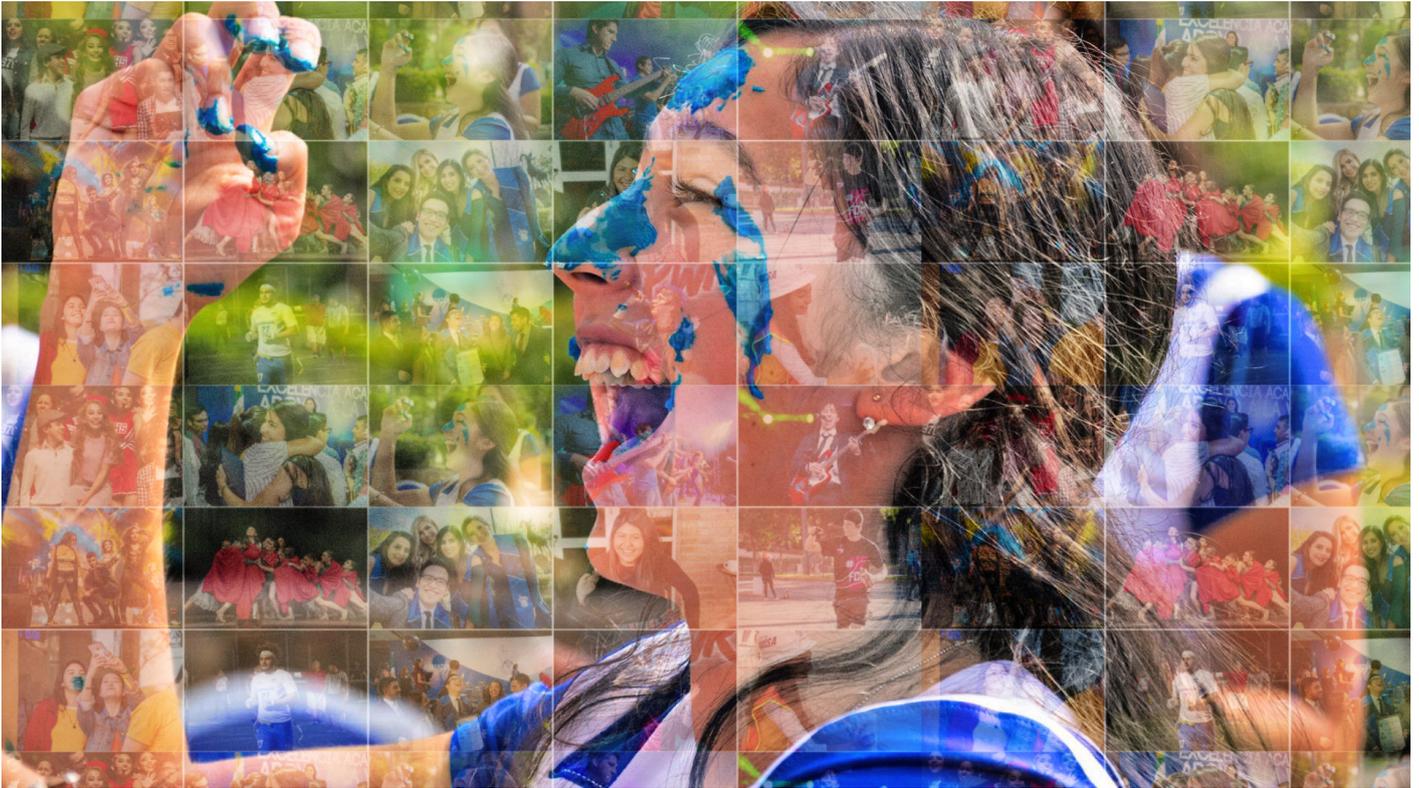


¿Existe una receta para la felicidad?



Andrés Velázquez | campus Saltillo

No cabe duda de que existen momentos en los que todos nos sentimos tristes y nos gustaría mejorar nuestro estado de ánimo.

La directora de Desarrollo y Tutoría en **PrepaTec Saltillo** afirmó que a pesar de que no está escrita una receta o fórmula que nos diga cómo ser felices todo el tiempo, sí **existen algunas acciones que podrían ayudarnos a despertar la felicidad.**

"Debemos prestar atención a todas nuestras emociones y experiencias positivas, a qué tan satisfechos estamos con lo que hacemos y al propósito que le damos a nuestras vidas", expresó.

Así mismo, aseguró que practicando las siguientes acciones, basadas en la **Psicología Positiva**, podremos mejorar nuestro estado de ánimo:

1. Ten una actitud positiva

¿Qué es lo primero que piensas al despertarte?

Gif demostrativo width="960" loading="lazy">

Si te identificaste con la opción 2, entonces deberías reconsiderar tu actitud. Una recomendación para mantenerte positivo es **pensar en todo lo que te emociona** sobre el día que acaba de

iniciar, y al final **recordar todo lo bueno que pasó y lo que lograste.**

2. ¡Involúcrate!

Todos tenemos nuestras habilidades y qué mejor que ponerlas en práctica. Ya sea el ajedrez, el baile o el deporte, **siempre habrá algo de lo que puedas formar parte.**

Además de mejorar tus destrezas, conocerás gente muy parecida a ti y encontrarás un lugar para expresarte.

"Desde que entré al Tec me involucré en actividades que pensé que me ayudarían a desarrollarme y a crecer como persona, y terminé con amistades que comparten los mismos gustos que yo. Gracias a esto me he sentido completo y feliz en el poco tiempo que llevo aquí", mencionó el alumno Daniel Valdés.

3. Esfuérate para cumplir metas

No hay nada más satisfactorio que obtener algo que tanto deseabas, y más si es **algo por lo que trabajaste mucho.**

Haz una lista de pasos que te acercarán a tu meta y cuando menos esperes estarás ahí. Con un poco de paciencia y perseverancia verás que todo el esfuerzo valió la pena y **no querrás cambiar ese sentimiento por nada.**

GIF demostrativo sobre el éxito width="480" loading="lazy">

4. Procura tu bienestar físico

Tu salud influye directamente en tu estado de ánimo, es por eso que **llevar un estilo de vida saludable hace que te sientas bien contigo mismo.**

Hábitos tan simples como **salir a caminar una vez al día o entrenar algún deporte** pueden mejorar notablemente tu salud y por lo tanto convertirte en una persona más alegre.

5. Ten relaciones positivas.

Un amigo es la perfecta dosis para levantar tu estado de ánimo. Rodéate de personas que te hagan reír y pasar los mejores momentos. También hazles saber lo especiales que son para ti y cuánto los valoras.

Habrás veces que necesites un amigo que esté ahí para apoyarte y otras en las que un amigo te necesite a ti. En cualquiera de estos casos, **una palabra o una risa puede alegrar tu día completamente.**

Gif demostrativo sobre los amigos width="576" loading="lazy">

6. Cierra los ojos y ve qué hay dentro

Estar consciente de tu interior te ayuda a saber cómo te sientes y a ser capaz de **cambiar todo aquello que sea negativo.**

Las técnicas como el **mindfulness** tienen beneficios positivos tanto en tus sentimientos como en tu desempeño diario.

Algunas preguntas que te puedes hacer para conocer tu interior y conocer tus sentimientos son:

- ¿Estoy presente cuando me relaciono con otras personas?
- ¿Qué me ayuda a tener atención plena?
- ¿Qué me distrae?
- ¿Conozco algunas prácticas meditativas?
- ¿Practico alguna?
- ¿Cómo la conocí y quién me enseñó?
- ¿Qué efectos tiene en mí?

7. Encuentra un propósito

¿Qué sería de nuestra vida sin un propósito?

Encuentra **algo que te motive día con día a dar lo mejor de ti**, pueden ser cosas tan sencillas como tener una buena nota o algo tan grande como esperar algún día ganar una medalla olímpica. **No existe ningún propósito incorrecto**, lo que es verdaderamente esencial son las ganas que tengas de lograrlo.