

Cuídate...por ejemplo

POR EJEMPLO... INTENTA SER MÁS FELIZ

La Asamblea General de las Naciones Unidas ha declarado el 20 de marzo como Día Internacional de la Felicidad

La búsqueda de la felicidad es un objetivo humano fundamental, una aspiración universal en la vida de todo el mundo. La ONU reconoce su importancia y Cruz Roja te invita a trabajar de forma activa por tu felicidad, para vivir de forma más plena y saludable

Conseguir ser feliz es un proceso que dura toda una vida. En muchas ocasiones nos encontramos con situaciones que dificultan ese logro, pero cuanto más sanos estamos, más opciones tenemos de superar metas y de acercarnos a ese ideal de ser felices. Te proponemos que te pongas a trabajar por tu felicidad:

- Por ejemplo, mantén una alimentación sana, variada y equilibrada, que te ayudará a sentirte mejor y más vital
- Por ejemplo, practica ejercicio físico adecuado a tu edad y condición
- Por ejemplo, satisface adecuadamente tus necesidades de sueño y conserva una buena higiene corporal
- Por ejemplo, vive tu sexualidad de forma saludable
- Por ejemplo, quíete mucho, no te exijas demasiado y acepta tus virtudes y tus defectos. Y si hay algo de ti que no te gusta y que no puedes aceptar, intenta cambiarlo
- Por ejemplo, regálate tiempo. Tómate cada día un poco para ti, para hacer algo que te guste
- Por ejemplo, cuida tus relaciones personales y pasa tiempo con aquellas personas a las que quieres y que también te quieren
- Por ejemplo, vive la realidad de tu día a día, no la quimera de lo que no tienes
- Por ejemplo, sonríe. Tu cuerpo asocia sonrisa con felicidad. Además, una sonrisa es la mejor carta de presentación, por lo que hará que todo el mundo tenga una mayor predisposición a tratar contigo.

Bases científicas

Una revisión de más de 160 estudios científicos ha encontrado "pruebas claras y convincentes" de que la gente más feliz y más optimista tiende a tener mejor salud y a vivir más. Y en laboratorio, los comportamientos vinculados al optimismo reducen las hormonas relacionadas con el estrés e incrementan las defensas.

¿Y si no consigo ser feliz?

La tristeza, lejos de ser una enfermedad, es una respuesta natural muy útil frente a muchas de las circunstancias de la vida. Estar triste de vez en cuando es algo intrínseco a nuestra condición de seres humanos. En su justa medida, la tristeza nos permite profundizar en nosotros mismos, revisar nuestras motivaciones y nuestros principios y ofrecer una respuesta juiciosa a las situaciones con las que nos enfrentamos.

¿Cuándo debo preocuparme?

Debemos alertarnos cuando la tristeza empieza a invadir por completo todas las esferas de nuestra vida diaria, cuando somos incapaces de superarla, cuando tenemos problemas para concentrarnos en las tareas, cuando nos enfadamos ante el más mínimo obstáculo, cuando nos aislamos del mundo cada vez que las cosas se ponen feas, cuando perdemos la confianza en nosotros mismos, y cuando no encontramos placer con ninguna actividad. Si esto ocurre, es el momento de consultar con tu equipo médico.

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española