



TIPS DE SALUD

LA FELICIDAD

A principio de este año Colombia ocupó por segunda vez el puesto como el país más feliz del mundo” según “El estudio, realizado en 65 países por la red Mundial de Empresas Independientes de Investigación de Mercados (WIN-Gallup International), reveló que el 86 por ciento de los colombianos consultados se declaró feliz y solo el 2 por ciento dijo ser infeliz y el 11 por ciento afirmó no ser ni lo uno ni lo otro” El mismo estudio menciona que en relación con el año 2012 la felicidad en los colombianos aumentó en un 9%, siendo este un tema que suscita varias opiniones, nuestro **TIP** del mes de agosto tiene que ver con la felicidad.



La **felicidad** de acuerdo a varios científicos es “un **estado de bienestar subjetivo** o como **sentir satisfacción con la vida**” que tiene relación con dos componentes: el primero con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas, siendo más altas las primeras y el segundo con la evaluación de la satisfacción que hace cada persona de su propia vida; de acuerdo con lo anterior el estudio anteriormente mencionado muestra que los colombianos experimentan frecuentes emociones positivas y sienten satisfacción con las situaciones que viven y



Cinco pasos para la Felicidad, propuestos por Martin Seligman, le invitamos a practicarlos:

Emociones Positivas: Se refleja en la cantidad de palabras positivas y emociones positivas que sentimos durante el día.

Involucramiento: Capacidad de involucrarse de manera positiva en los actos del día a día, aunque parezcan poco placenteros, se deben usar la fortalezas y cualidades y de esta forma el nivel de bienestar se eleva.

Relaciones: Manejar las relaciones de manera constructiva.

Significado: Pertener a algo más grande que uno mismo es uno de los pasos para el bienestar, darle sentido a la vida.

Logro: Sentir que se pueden hacer las cosas es uno de los

Tomado en red de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-13331815>

Tomado en red de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272009000200007&script=sci_arttext

Tomado en red de <http://www.guioteca.com/crecimiento-personal/los-cinco-pasos-para-la-felicidad-segun-martin-seligman/>