

20 de Marzo, Día Internacional de la Felicidad: más de la mitad de los pacientes no son felices en su vida

[Multimedia](#)

El 75% son mujeres, y casi el 60% son menores de 30 años, según las estadísticas de Buencoco.es

La felicidad es un concepto complejo que ha sido objeto de estudio en la psicología durante muchos años. De hecho en psicología también se encuentran cada vez más con [personas que tienen miedo a ser felices](#), o sufren de querofobia.

En términos generales, la felicidad se puede definir como un estado de bienestar emocional que se caracteriza por la presencia de emociones positivas y la ausencia de emociones negativas.

Las estadísticas de [buencoco.es](#) confirman que más de la mitad de los pacientes españoles (en concreto el 51,7%) declaran sentirse tristes y haber perdido el interés por su entorno. Son las mujeres, en un porcentaje del 75%, las que más lo sufren.

La felicidad no es un estado permanente ni subjetivo – ya que varía de persona a persona -, sino que es un estado fluctuante que se ve influenciado por diversos factores, tanto internos como externos. La buena noticia es que la psicología ha encontrado algunas cosas que pueden ayudar a las personas a ser más felices.

En primer lugar, se ha demostrado que tener relaciones sociales significativas es un factor importante para la felicidad. Las personas que tienen relaciones sociales positivas y satisfactorias con amigos, familiares y compañeros de trabajo, tienden a ser más felices que aquellos que [tienden a sentirse solos](#) o aislados. Las relaciones sociales positivas brindan apoyo emocional, ayudan a mantener una perspectiva positiva de la vida y ofrecen la oportunidad de experimentar emociones positivas como la alegría y el amor.

En segundo lugar, el bienestar psicológico también está relacionado con el sentido de propósito y significado en la vida. Las personas que tienen un propósito y una dirección en la vida, ya sea en su carrera, en sus relaciones o en su vida espiritual, tienen más autoestima y tienden a ser más felices que aquellos que no lo tienen. El tener un propósito ayuda a encontrar significado en la vida y da una razón para levantarse por la mañana y enfrentar los desafíos que la vida presenta.

Es importante tener metas realistas y alcanzables, que se ajusten a nuestras habilidades y recursos personales y que nos permitan aumentar la motivación y la sensación de logro.

En tercer lugar, la psicología ha demostrado que la felicidad también está relacionada con la capacidad de manejar las emociones negativas de manera efectiva. Las personas que tienen habilidades para el manejo emocional, como la capacidad de regular sus emociones, manejar el estrés y tener una perspectiva positiva, tienden a ser más felices que aquellos que tienen dificultades para manejar sus emociones.

Se puede decir, en resumen, que la felicidad es un estado emocional subjetivo que puede ser influenciado por varios factores que, si bien no garantizan la felicidad, pueden ayudar a las personas a encontrar más alegría, satisfacción y bienestar emocional en sus vidas.

"Pasa de comerte el coco a tener Buencoco"

Buencoco es un servicio de psicología y psicoterapia 100% online, que se encarga de encontrar al profesional más adecuado a las necesidades de cada persona entre una amplia variedad de psicólogos y psicólogas especializados en el cuidado de la salud mental.

Buencoco nace con el objetivo de ayudar a las personas a mejorar su bienestar y calidad de vida, acompañándolas en los momentos difíciles y en aquellas situaciones que interfieran en su felicidad o en la posibilidad de alcanzar sus objetivos. Y lo hace sirviéndose de todas las ventajas que nos brinda la tecnología para ofrecer terapias online flexibles, disponibles en cualquier momento y lugar, y siempre de la mano de los mejores especialistas.

Se puede descubrir más en www.buencoco.es.
