

Aprendiendo a ser feliz

Por Esteban Loaiza Rojas
Estudiante Dirección y Administración de Empresas



Hay momentos en la vida que nos marcan, eventos que nos hacen fijar un alto en el camino, sucesos que nos hacen bajar la velocidad. Hace un mes y medio, fue uno de esos días para mí. Eran aproximadamente las cinco de la tarde, un ruido en el bolsillo me indicaba que tenía un mensaje en mi celular. Como estaba un poco ocupado tardé varios minutos para ver de lo que trataba. Al abrir el mensaje de texto, no podía creer lo que mis ojos leían. "Esteban tu amiga murió". Así de corto y frío fue lo que recibí. Mi amiga era una mujer joven, llena de vida, de metas, de expectativas. Pero algo frustró eso en el camino, y fue en este punto donde miles de preguntas inundaron mi mente. ¿qué paso ?, **¿Por qué tomo esa decisión?**, al leer estas preguntas ya podrás saber que paso con mi amiga...

Vivimos en un mundo acelerado, ciudades convulsas, donde gran cantidad de personas corren y se desenvuelven día a día, donde no se hace un alto para analizar si lo que estamos haciendo lo estamos disfrutando, si realmente somos felices.

¿Sabías que [1 de cada 10 personas](#) en el mundo vive con trastornos de ansiedad? Y ¿sabías que para el año 2016 en nuestro país [cuatro mil personas se incapacitaron por depresión](#)? La Caja Costarricense de Seguro Social citó para ese mismo año que las enfermedades y trastornos mentales iban en **aumento** y que solo para ese año, la cantidad de efectivo que desembolsó por incapacidades fue de mil cuatrocientos millones de colones. Eso encendió las alarmas para revisar que es lo que está pasando en el país.

La directora del Hospital Nacional Psiquiátrico comenta que los aprendizajes de la niñez tienen protagonismo en el desarrollo de la depresión. Menciona que "nos lleva a tener depresión principalmente lo que aprendemos de niños, a cómo enfrentar los problemas. Los menores están creciendo con dificultades para afrontar la problemática, la demanda y las presiones de las nuevas tecnologías, las presiones de la **transculturización**, las presiones del bullying y las interferencias en su formación", señaló la Dra. Uribe.

La manera en la que estamos viviendo es la que poco a poco nos está destruyendo, nos está matando muy lentamente y **debemos de hacer algo**.

Cuando mi amiga murió pensé en miles de cosas, no podía creerlo... Cómo una chica tan joven no quiso seguir, como decidió bajarse del tren. Y fue en ese instante en donde dije, ¿y si no solo es ella?, si hay más jóvenes que están sufriendo en silencio, o simplemente personas que no saben cómo expresar eso que llevan dentro. La depresión es un tema que **nos puede afectar a todos**, independientemente del género o de la posición económica, las presiones de la vida, el consumismo, y las exigencias de la sociedad en la que vivimos nos hacen adoptar estilos de vida que a la larga nos pueden afectar tanto físicamente como a nivel emocional.

La manera en la que llevamos los problemas muchas veces es la que nos hace que nos carguemos de estrés, que no veamos más allá. Y en muchas ocasiones por pena o por el que dirán, no pedimos ayuda. **¿Por qué decidí escribir estas palabras?** Por la realidad en que vivimos, por cómo se está desarrollando nuestra sociedad y para darte un simple ejemplo te invito a que mires un periódico de hoy, o mires el noticiario, del cien por ciento del contenido de noticias te puedo asegurar que el 80 por ciento son noticias negativas. Y creo firmemente que podemos construir otra realidad.

El [Centro de Psicología Nicolás Moreno](#) da 10 puntos fundamentales para poder cambiar esta realidad y así poder construir un futuro mejor.

- 1. Actívate**
- 2. Positiva tus pensamientos**
- 3. Desarrolla tu autoestima**
- 4. Desarrolla tu asertividad**
- 5. Desarrolla tu inteligencia emocional**
- 6. Afrontar las situaciones**
- 7. Establece objetivos**
- 8. Aprende a relajarte**
- 9. Aprende a meditar**
- 10. Aprende a solucionar tus problemas**

Sé que son apenas 10 puntos, pero en la manera en que cambiamos nuestros pensamientos se cambiará nuestra realidad. Es parte de **probar algo distinto**, darnos la oportunidad de ser felices y demostrarnos a nosotros mismos que podemos ser felices.