First Choice Health®

Boletín EAP para empleados | Octubre de 2025

Reingresando la alegría diaria a tu vida

Reflexiones de Verónica Sacoman, MSW, LICSW,
Ejecutiva Sénior de Cuentas Clínicas | FCH EAP

La adultez puede ser abrumadora, con las responsabilidades diarias, las obligaciones familiares, los plazos laborales y los acontecimientos globales que nos asaltan a la vez. Si las tareas de la adultez parecen ocupar cada minuto de cada día, la vida puede resultar agotadora y desesperanzada. Cuando parece que todo es trabajo y nada de diversión, podemos hacer una pausa y reflexionar sobre cómo incorporar la diversión a nuestras vidas. Como adultos, tendemos a priorizar a los demás sobre nosotros mismos y olvidamos que cuando atendemos nuestras necesidades, mostramos al mundo nuestra mejor versión. Priorizar la alegría y la realización personal es tan importante como nuestras responsabilidades diarias.

El siguiente artículo explora formas de encontrar la alegría, desde prácticas de atención plena y gratitud hasta el fortalecimiento de nuestras conexiones y relaciones.

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo divertido, revitalizante y gratificante para ti? Quizás te resulte útil tomarte 10 minutos después de leer este artículo e identificar una o dos actividades que puedas hacer al día o a la semana para empezar a recuperar la alegría diaria en tu vida.

Encontrar la alegría y participar en la danza de la vida

Con la edad adulta llegan las responsabilidades y las trivialidades de la vida diaria. Quizás lo más significativo es que, a lo largo de la vida, acumulamos desaires, rechazos y decepciones. Es posible que hayamos experimentado traumas que han mermado nuestra seguridad en el mundo y en nosotros mismos. Entonces, ¿podemos recuperar parte de nuestra capacidad innata de asombro infantil en la edad adulta? Afortunadamente, un campo de investigación emergente ha descubierto que, de hecho, podemos aumentar nuestros niveles básicos de felicidad.

Aumentar nuestro punto de felicidad

Según estudios, aproximadamente el 50 % de nuestro potencial de felicidad está determinado por nuestra genética y solo el 10 % por nuestras circunstancias externas. Esto deja el 40 % de nuestra capacidad para alcanzar la felicidad sostenida en nuestras propias manos. El simple hecho de darnos cuenta de que tenemos esa capacidad de decisión es el primer paso. Con esa consciencia viene el siguiente paso: buscar oportunidades y tomar medidas para cuidar de nosotros mismos. La salvedad es que esto requiere trabajo duro y una firme voluntad de hacerlo. Cultivar emociones positivas, participar en actividades placenteras, mantener conexiones sociales, encontrarle sentido a la vida y experimentar una sensación de logro son cinco pilares para elevar nuestros niveles básicos de alegría, a los que los investigadores denominan nuestro punto de referencia de la felicidad. El psicólogo Martin Seligman, uno de los fundadores de la psicología positiva, lo denomina el modelo PERMA de bienestar, que abarca emociones positivas, compromiso, relaciones, significado (o propósito) y logro (o logro). A continuación, se presentan algunos ejercicios prácticos para trabajar si su objetivo es traer más alegría a su mundo. Cada ejercicio aborda una o más de las cinco facetas del modelo PERMA.

Encuentra un compañero de gratitud (emociones positivas, conexión social)

Más que una simple palabra de moda, la gratitud es un método con base empírica que ha demostrado mejorar el estado de ánimo y aumentar los niveles de alegría. Estamos programados para estar atentos a lo negativo. Así sobrevivieron nuestros antepasados y por eso muchos debemos hacer un esfuerzo consciente para buscar lo positivo: buscar lo correcto en lugar de lo incorrecto. Una práctica de gratitud puede ser tan simple como escribir tres cosas positivas en un diario de gratitud al final de cada día. Tener un compañero de gratitud, o de alegría, con quien puedas intercambiar mensajes, correos electrónicos o incluso llamadas telefónicas para compartir tus tres cosas positivas puede brindarte responsabilidad y conexión.

Fortalecer las conexiones sociales (relaciones)

Como seres sociales, estamos programados para conectar con los demás. La necesidad de amor y pertenencia no se queda atrás de necesidades básicas como la comida y el agua. Contar con una red de apoyo positiva es vital para el bienestar. Esto no implica tener un gran grupo de amigos ni una familia numerosa. Una red de apoyo puede consistir en uno o dos amigos cercanos o un buen terapeuta. Si te cuesta el aislamiento, apúntate como voluntario o únete a una reunión para conocer gente con ideas afines. Proponte formar nuevas conexiones o profundizar las que ya tienes.

Búsqueda de lo positivo (significado o propósito)

Siempre tenemos una opción, incluso en las peores circunstancias. Podemos optar por centrarnos únicamente en lo malo o por buscar lo bueno. También podemos buscarle sentido a lo malo, lo cual es una forma de desarrollar resiliencia. Sin duda, esto no es lo mismo que esconder la cabeza como el avestruz y negar la realidad; más bien, implica mantener una perspectiva equilibrada y no sobrevalorar lo negativo.

Recuerda un momento de alegría (emociones positivas, compromiso)
¿Cuándo fue la última vez que experimentaste alegría pura? ¿Fue de vacaciones, sentado en la playa o en una ocasión especial rodeado de buenos amigos y familiares? Visualízate en esa situación o entorno. Presta atención a todos los sentimientos y sensaciones que surgen, tanto físicos como emocionales. Activa todos tus sentidos. ¿Qué ves, hueles, sientes? Deja que esas emociones te inunden. Cada vez que experimentes un momento de alegría, toma una instantánea mental para capturar la experiencia y así reconectar con ella cuando más la necesites. Además de la visualización, también puedes escribir esos recuerdos favoritos y releerlos más tarde. Hay poder en registrar lo positivo en papel.

Reconecta con tu yo niño (compromiso, logros)
¿Cuáles eran algunas de tus cosas favoritas de niño? ¿Tenías pasatiempos, juegos que disfrutabas o actividades extracurriculares en las que destacabas? ¿Lograste algo que te hiciera sentir orgulloso o realizado? Si te cuesta recordarlo, pregúntale a tus padres, hermanos o a alguien que te conociera de pequeño. De forma similar a lo anterior, haz una lista de todas las cosas que te han apasionado a lo largo de tu vida. Luego, intenta retomar alguna de esas actividades.

Planifique algo que espere con ilusión (es decir, emociones positivas)
¿Has notado alguna vez que cuando piensas en un evento o una ocasión agradable que se aproxima, te animas al instante? Puede ser un viaje o una actividad que puedes hacer solo o con tus seres queridos. Tener algo que esperar puede generar emociones positivas y cultivar significado.

Crea un conjunto de herramientas para la felicidad (emociones positivas, compromiso, significado)
Este ejercicio me resulta extremadamente útil en momentos difíciles. Imagina un conjunto de herramientas lleno de cosas que te hacen feliz, como tu película favorita, una lista de reproducción de tus canciones favoritas o disfrutar de una taza de té mientras te acurrucas con un buen libro. Cada vez que te encuentres en un momento de alegría, anótalo y añádelo a tu conjunto de herramientas para la felicidad de emergencia. Siempre añade cosas a esa lista.

Adaptado de Psychology Today

El Programa de Asistencia al Empleado (PAE) de First Choice Health se compromete a brindar apoyo integral a las organizaciones y sus empleados. Llámenos al 800-777-4114.

Estamos disponibles para brindar asistencia telefónica inmediata y confidencial, así como consultas las 24 horas, los 7 días de la semana. Contáctenos para obtener asesoramiento inmediato, consultas confidenciales con su supervisor, sesiones informativas sobre traumas críticos en el lugar de trabajo y más.

Si usted o alguien que conoce necesita la línea directa de ayuda para el suicidio y la crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o utilice la función de chat en línea en 988lifeline.org.