

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 16 DE MARZO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LA FELICIDAD Y EL DINERO

Ganar dinero es muy importante, juega un papel vital en la vida de cada uno para satisfacer las necesidades elementales y gozar de una vida cómoda. Con dinero se puede obtener muchas comodidades de la vida, estatus en la sociedad, y hasta resolver la mayoría de los problemas.

Sin embargo, todavía hay algunas cosas que el dinero no puede comprar. El dinero puede comprar una cama confortable, pero no el sueño. Se puede obtener una deliciosa comida pero no el apetito, etc.

Si uno concentra toda su vida en ganar dinero sin dar tiempo suficiente para la familia y los amigos, nunca se podrá ser realmente feliz. Por lo tanto, es esencial mantener un equilibrio entre estos dos para disfrutar de una buena calidad de vida.

Hay numerosos estudios que demuestran que el dinero no da la felicidad, que hay un umbral de dinero, y que una vez alcanzado cubre nuestras necesidades básicas, pero ya no nos hace más felices.

Es propicio pensar en este tema ya que paradójicamente en esta época cuando las personas deberían estar más felices es cuando se producen más depresiones, estrés y hasta suicidio por motivos de insatisfacción.

Vivimos, desafortunadamente, en un mundo lleno de consumismo aspiracional. Socialmente es más aceptado y envidiado, el que tiene más (no el que es más feliz). “Vemos lo que tiene el otro, y lo deseamos. Tenemos una obsesión por acumular”.

Una sociedad que nos condiciona a no estar contentos nunca con lo que tenemos; a querer más y más; a tener un objetivo y al conseguirlo, buscar otro y no escuchamos a nuestro cuerpo, no apagamos nuestra mente y no vivimos el momento, el presente, sino que habitamos en el pasado y en el futuro, con la mente puesta en mil cosas menos en lo que estamos haciendo.

Una obsesión alimentada por la mala práctica del mercantilismo que nos enseña a ser feliz teniendo, por esa parte negativa del capitalismo que ha hecho del medio un fin. Es decir convertimos el trabajo y el dinero en el propósito de nuestras vidas, cuando eran solo un medio para obtener la posibilidad de “hacer lo que realmente queríamos con las personas que amamos”. Muchas personas afirman que eso es la felicidad.

¿Qué nivel de importancia tiene para ti el dinero?

Nunca te conviertas en esclavo del dinero, haz que el dinero trabaje por ti. Es muy cierto que el dinero tiene mucha importancia, sin embargo, el dinero no debe ser la razón principal para vivir tu vida. El dinero sólo puede arreglar los problemas temporales, pero a la larga, sólo el amor (en todas sus manifestaciones) puede traer la verdadera felicidad.

Algunas personas están siempre en busca de dinero. Se pasan toda la vida persiguiéndolo. Al final, consiguen el dinero, pero pierden la felicidad. Es cierto que con dinero se puede disfrutar de todas las comodidades de la vida, como vivir en una casa grande, salir en un coche de lujo, los viajes que quieras hacer, comprar cosas sofisticadas, mejores médicos o tratamientos muy costosos, y hasta tener saldos grandes en tus cuentas bancarias.

Pero por poner un ejemplo: si tienes todas estas comodidades y nadie para compartirlas, ¿puedes ser feliz? Sólo la minoría de algunos ricos son felices: pues **dominan** el arte de hacer dinero y pasan tiempo con sus seres queridos.

Pasar tiempo de calidad con la familia: pocas personas inteligentes trabajan duro y ganan mucho dinero, pero a la vez pasan tiempo con su familia. Tal vez no sea capaz de pasarlo en cantidad, pero si en calidad pero todavía se puede vivir feliz con sus seres queridos. Es por eso que se debe asignar tiempo suficiente para la familia, y aprovecharlo al máximo.

Obviamente la pobreza produce tristeza pero para ser feliz no se necesitan excesos de riqueza, los que pertenecen a la clase media y baja suelen tener una vida feliz pues pueden tener acceso fácilmente mucho más que los “ricos” a la felicidad. Ellos llegan a tener familias más felices y hasta disfrutar de la vida de manera más significativa con lo que tienen.

“La felicidad lleva al éxito y no el éxito a la felicidad”

No hay más que la manera en que la gente percibe la felicidad. Así como tenemos un sistema inmunológico que nos defiende de microbios físicos también poseemos en el cerebro un sistema inmuno-psicológico que nos defiende de los males emocionales y que nos permite sentirnos felices incluso cuando las cosas no salen como fueron planeadas.

La felicidad elegida puede ser tan real y duradera como el tipo de felicidad que tienes cuando el resultado es el que estabas esperando. Porque la felicidad es una actitud y una decisión.

Para meditar.

Piensa y hazte estas preguntas: ¿de verdad necesito todo lo creo que necesito para ser feliz?, ¿necesito esa Televisión o refrigerador (o cualquier cosa) por la que estoy pensando endeudarme?, o ¿de verdad necesito gastar todo ese dinero o mi aguinaldo en ese teléfono (o cualquier objeto) de última generación?, será que ¿tengo que tener ese carro de modelo reciente para ser feliz?

Antes de hipotecar tu futuro para saciar tu presente recuerda el siguiente consejo **“Quien no es feliz con poco no lo será con mucho”**.

No debemos obsesionarnos con tener más dinero, pues aunque el dinero es de gran ayuda, ya que sin techo y sin comida es más difícil encontrar la felicidad, en realidad no existe una relación directa entre el dinero y la felicidad.

Precisamente lo que no cuesta dinero, es lo que nos llena como personas. Tener dinero está bien, pero una vez que ya has cubierto tus necesidades básicas, es importante empezar a plantearse, si realmente vale la pena ir más allá. Es hora de que empieces a valorar las cosas que realmente tienen importancia para ti.

Claro está, para esto hace falta ir más despacio, y tener el tiempo necesario para pensar con tranquilidad **qué es lo realmente importante en nuestra vida.**

Si consideras que le das prioridad al dinero y a las cosas materiales, es importante que busques ayuda psicológica, ya que no podrás ser feliz nunca y de que te servirá la materia y el dinero.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.