

Tus valores y la felicidad

Por Jorge A. Oriza Vargas © 289-2015

No obstante que ya he tratado en diversos artículos el tema de *los valores*, me propongo abundar una vez más sobre este tema, por la relación que tiene desde nuestro punto de vista, con nuestra propia felicidad. Así es de importante el tener consciencia de nuestros valores y de cómo se relacionan con aspectos psicológicos en lo más profundo de nuestra propia personalidad¹. Se trata entonces, de que nuestra reflexión aporte argumentos sustentados, actuales, que faciliten su comprensión, para que no ubiquemos a los valores como un concepto subjetivo, lejano, teórico o ligado a discursos de "moral", sino más bien como un tema sustentado en las actuales teorías de psicología cognitiva y psicología positiva, y que por ello tienen que ver con aspectos trascendentes de nuestra vida, y con nuestra propia felicidad.

Y es que cuando vemos a los valores lejanos a nuestra propia persona, además de desvincularlos de nuestra conducta cotidiana, de nuestras motivaciones, de nuestras decisiones, en el trabajo, en la familia, podríamos ser inconscientes de las causas de algunos problemas en nuestra propia vida y en nuestras relaciones con los demás. Por eso, este no es un problema menor; como vemos, parece ser la percepción de muchos individuos el hecho de que en la actualidad, realmente vivimos en una verdadera crisis de valores, y esto se debe, insisto, a la falta de consciencia o a la inconsciencia, de cómo los valores (como la verdad, la honestidad, el respeto a los demás, la tolerancia, etc.) o la ausencia de ellos, se relacionan con las conductas observables, más que con las palabras o las ideas con las que se expresan.

Por eso, insistimos en reflexionar en los valores "personales"², los de cada uno de nosotros, los responsables de nuestras actitudes buenas o malas, de nuestros sentimientos buenos o malos, de nuestras motivaciones en la vida; y los responsables también de nuestros principales intereses³ y de cómo se dan las relaciones con nuestros semejantes y de los resultados que de ellas obtenemos.

En este artículo, quiero argumentar porqué nuestros valores personales, en la medida que seamos conscientes de su importancia y de su relación con las diversas variables de nuestra conducta en todos los ámbitos de nuestra propia vida, pueden entonces ser un factor fundamental para coadyuvar a nuestra propia felicidad; tratando de entender a la felicidad, también, en la medida de lo posible, como algo cercano, posible, y no subjetivo. Para leer mi idea de la felicidad, les sugiero leer las cápsulas ADEF 36 A y B.

¹ Recomiendo leer una de mis primeras cápsulas ADEF, la Cápsula No. 3, de septiembre del 2009 sobre los Valores y el comportamiento, o la reciente cápsula 267.

² Puede leer el sustento de este tema, en mi libro Relaciones Humanas, Trillas, 2014, p.17

³ Puede leer más sobre los valores y los intereses, en la cápsula ADEF 235

En esos artículos, establecía algunas ideas que pretendían objetivar en lo posible, lo que puede verse –desde nuestro punto de vista- como “felicidad”; aclarando que ésta, más que tenerse de manera permanente, se “siente” en períodos de tiempo, cortos o largos; y se genera desde dos estados psicológicos del individuo, el psicoafectivo (emociones y sentimientos) y el cognitivo (nuestras creencias, valores, pensamientos, etc.). Por ejemplo, nos sentimos felices, porque nuestros estados emocionales de alegría, de satisfacción, por el afecto o el cariño, o por otros sentimientos, así nos hacen sentir; esto se refuerza en función de que en nuestros valores y creencias, pensemos que esas experiencias afectivas, coincidan con nuestra visión de los que es el amor, la valoración que de él hagamos y el propio sentido que éste tenga en nuestras vidas. Nos “sentimos felices” por eso, varios días, quizá meses y hasta años, pero no en períodos continuos. Porque el sentirnos felices es una percepción variable en el tiempo, y por eso no necesariamente es permanente o para siempre. Pero sobre todo, la felicidad⁴ viene junto con nuestra valoración de la experiencia y su importancia en nuestra vida; creer en el amor, darlo o recibirlo, genera sentimientos “de felicidad”. Según diversos estudios, valorar el amor, y amar o ser amado, contribuye como en el caso de otras emociones y sentimientos positivos, a nuestra felicidad; en diversas aportaciones de la psicología positiva, sentir emociones o sentimientos positivos, encontrar un sentido en nuestra vida (como puede ser el caso del amor valorado con un sentido de trascendencia), hacer las cosas que nos gustan, que disfrutamos, en nuestras actividades, y el tener relaciones interpersonales satisfactorias, son los pilares de la felicidad (Seligman, 2011⁵).

Por otra parte, ser emocionalmente inteligente⁶, nos permite, entre otras cosas, favorecer la generación de emociones positivas en nuestra vida y automotivarnos en las cosas que nos gustan o que disfrutamos, lo cual es como vimos, un elemento fundamental de la felicidad. Valores y buenos sentimientos, son según nuestra propuesta inseparables; por respeto, controlamos emociones negativas, y favorecemos buenas relaciones interpersonales, elemento importante para la felicidad. Como vemos, valores fundamentales, como el amor, el respeto, y también la comprensión, la tolerancia, nos permiten tener buenas relaciones interpersonales, y tienen también por ello, una importante relación con la felicidad. Pero ese es nuestro punto de vista, ojalá y me comparta el suyo.

Jaov'

⁴ Una definición de felicidad, en psicología positiva es: *Sentir gozo, estar satisfecho, y vivir un estado de bienestar, combinado con una sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena* (Lyubomirsky, 2008) Citado en: Tapia, Tarragona y González, *Psicología Positiva*, Editorial Trillas, 2012, p.25

⁵ Seligman Martin E.P. La auténtica felicidad, Ediciones B. 2002. p. 29

⁶ Puede leer sobre la inteligencia emocional y la felicidad en nuestra cápsula ADEF 36, A y B



Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com
NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.