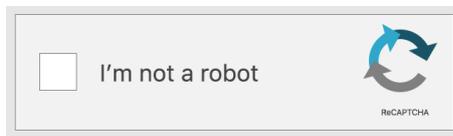


## La felicidad: un camino que se puede cultivar diariamente

Principal



Publicada el: 26/11/24	Visitas: 63
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 8	Puntaje: 4.1

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/la-felicidad-un-camino-que-se-puede-cultivar-diariamente\\_9663.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/la-felicidad-un-camino-que-se-puede-cultivar-diariamente_9663.php)



*Principal*

*La felicidad: un camino que se puede cultivar diariamente*

**La felicidad: un sendero que se nutre cada día.**

### **La Felicidad como Hábito: Una Nueva Perspectiva**

En un mundo donde las exigencias diarias parecen dejar poco espacio para el bienestar personal, el concepto de la felicidad ha adquirido una nueva dimensión.

En lugar de considerarla un estado efímero, hoy se plantea que la felicidad es un hábito que se puede y debe ejercitar.

## **Entrenar la Mente para Vivir en el Presente**

Emmanuelle Almira, coach en felicidad, sostiene que entrenar la mente para vivir en el presente y cultivar prácticas diarias puede ser clave para aumentar el bienestar.

“Cada vez estamos menos presentes”, señala Almira, un fenómeno que no solo afecta nuestra percepción de la felicidad, sino también nuestra capacidad para disfrutar de las pequeñas cosas cotidianas.

Por suerte, la felicidad se puede entrenar, al igual que ejercitamos nuestro cuerpo para mantenernos en forma.

Almira destaca hábitos fundamentales que, practicados de manera constante, permiten mejorar nuestros niveles de felicidad: Gratitude: Practicarla diariamente ayuda a enfocarnos en lo positivo y fortalece nuestras conexiones emocionales. Ejercicio físico: Mover el cuerpo libera endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el estrés.

Rodearse de personas positivas: Las relaciones saludables impactan directamente en nuestro bienestar emocional.

## **El Rol de las Hormonas en la Felicidad**

La psiquiatra Marian Rojas, especializada en la ciencia de la felicidad, resalta el papel fundamental de las hormonas, especialmente la serotonina, conocida como la "hormona de la felicidad".

Esta regula nuestro estado de ánimo y contribuye a la sensación general de bienestar.

## **La Perspectiva de los Uruguayos**

Merlina Machado, periodista de Telenoche, salió a las calles para investigar qué es lo que realmente hace felices a los uruguayos.

Aunque, comparados con nuestros vecinos, los uruguayos presentan una situación relativamente favorable en términos de bienestar, los niveles de felicidad podrían ser mayores si entrenáramos nuestra mente para ser más felices.

“Hoy nos vamos a dar tiempo para ejercitar nuestra mente en busca de ese bienestar”, afirmó Machado.

## **La Importancia de Mantenerse Activo**

Almira subraya la relevancia de entrenar la mente para lograr un mejor bienestar.

Así como asistimos al gimnasio para fortalecer nuestro cuerpo, podemos aplicar estrategias que nos ayuden a cultivar la felicidad.

“No podemos esperar hacer una clase y estar en forma para siempre; hay que trabajar continuamente”, asegura.  
Las circunstancias no definen nuestra felicidad; es nuestra actitud y acciones las que tienen un impacto mayor.

## **El Impacto de la Música en el Bienestar**

Un aspecto interesante que surge al hablar de felicidad es el papel de la música.

Un estudio realizado por neurocientíficos reveló que la canción más feliz del mundo es "Don't Stop Me Now" de Queen.

A pesar de que cada persona tiene sus propios gustos musicales, esta canción es considerada altamente efectiva para aumentar la felicidad, al provocar un notable aumento en las pulsaciones y la liberación de hormonas relacionadas con el bienestar.

## **Conclusión**

La felicidad no es algo que llega de manera espontánea, sino un hábito que puede ser ejercitado.

La clave radica en entrenar la mente para enfocarse en lo positivo, practicar la gratitud, mantenerse activo y rodearse de personas que contribuyan al bienestar.

Como explica Almira, el bienestar está más en nuestras manos de lo que creemos; si trabajamos por él, podemos mantenerlo durante más tiempo.

Fuente: Telenoche

## **Imágenes**



*La felicidad un camino que se puede cultivar diariamente*

## Tags

*presente, ejercitar, perspectiva, entrenar, diarias, bienestar, cultivar, uruguayos, hormonas, podemos, nuestra, felicidad*

## Noticias relacionadas

- 4.8 \*** *Sanguinetti afirmó que "Ojeda ha sido el más visible" en los medios, señalando que "Orsi ha estado poco presente y Delgado lo justo*
- 4.6 \*** *Dr. Ricardo Diez: Entendiendo la Menopausia, un Proceso Natural en la Vida de la Mujer*
- 4.8 \*** *¿Qué motiva nuestras acciones y decisiones cotidianas?*
- 4.7 \*** *Ciclistas de la rambla hacen un llamado a los automovilistas para que mantengan la precaución en las primeras horas del día*
- 3.6 \*** *Más allá de lo legal: Ojeda revela sus innovadoras propuestas para el bienestar animal*
- 3.8 \*** *Radares en caminos nacionales registran un promedio impactante de 431 infracciones diarias*
- 4.3 \*** *Un camino hacia la conexión espiritual con Jesús*
- 4.8 \*** *Día Internacional de la Diabetes: una realidad que afecta a 300.000 uruguayos y merece nuestra atención*
- 3.6 \*** *Ecocinema y el Inba se unen para ofrecer talleres sobre tenencia responsable y cuidado del bienestar animal*
- 4.4 \*** *Bienestar Animal en la Agenda Electoral: Gonzalo Martínez revela sus innovadoras propuestas*

## Categorías

#8m
Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas

Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
díálogos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría

sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024