

Como ser feliz con uno mismo

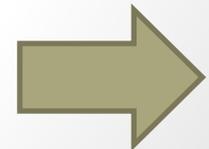
Arely Guadalupe Álvarez Pérez

Materia: Computación 1

Docente: Andrés Alejandro Reyes Molina

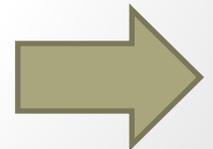
Índice

- ¿Qué es la felicidad?
- ¿Qué significa ser una persona feliz?
- ¿Cómo empezar a ser feliz con uno mismo?
- ¿Cuáles son las tres cosas para ser feliz?
- ¿Por qué no me siento bien conmigo mismo?
- ¿Cómo ser feliz según la psicología?
- ¿Qué es lo que realmente te hace feliz?
- ¿Qué es lo que nos genera felicidad?
- ¿Cómo expresar la felicidad con palabras?
- ¿Qué hacer cuando una persona no se siente bien emocionalmente?



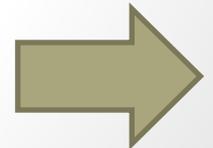
¿Qué es la felicidad?

- La felicidad es una emoción o estado de ánimo que experimenta un ser consciente cuando llega a un momento de conformación, bienestar o se han conseguido ciertos objetivos deseables para el individuo consciente.



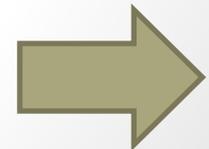
¿Qué significa ser una persona feliz?

- Ser feliz es ser autosuficiente, valerse por sí mismo sin depender de nada ni de nadie (cinismo y estoicismo). Ser feliz es experimentar placer intelectual y físico y conseguir evitar el sufrimiento mental y físico (hedonismo). Es la postura que defiende Epicuro.



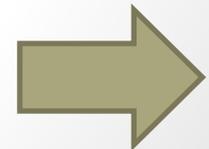
¿Cómo empezar a ser feliz con uno mismo?

- Descubre qué te motiva. Es importante saber qué es lo que realmente nos gusta y con qué disfrutamos más. ...
- Disfruta del camino
- Quiérete
- Vive en el presente.
- Que los últimos pensamientos de tu día sean positivos. ...
- Sé realista.



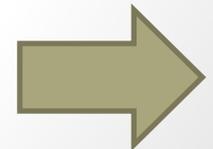
¿Cuáles son las tres cosas para ser feliz?

- **Las claves de la felicidad**
- Consejo 1. Entrena tu cerebro **para ser** más positivo.
- Consejo 2. Vive el momento y saborea los placeres **de** la vida.
- Consejo 3. Enfócate en ayudar a los demás y vivir con sentido.



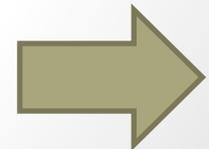
¿Por qué no me siento bien conmigo mismo?

- Los motivos más frecuentes son por el rumbo que ha tomado la vida de la persona o debido a la **imagen que la persona tiene de si misma**. Puede estar provocado por una baja autoestima, dependiente de la valoración de otras personas. Estos hechos provocan que una persona se sienta infeliz, insegura, cansada, triste, sola o vacía.



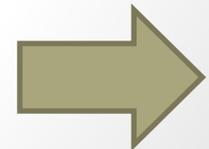
¿Cómo ser feliz según la psicología?

- Ten expectativas reales. ...
- Experimenta, atrévete a salirte **de** la norma. ...
- Céntrate en el presente. ...
- Lleva las riendas **de** tu vida. ...
- No te dejes llevar por las emociones. ...
- No dependas del reconocimiento **de** los demás. ...
- Sé una persona activa que busque siempre su propia motivación en aquello que hace.



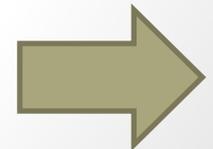
¿Qué es lo que realmente te hace feliz?

- Cualquier ejercicio físico es efectivo, rápido y ayuda a conservar endorfinas durante un buen tiempo en el cuerpo. Estas se liberan por tu torrente sanguíneo y mejoran el estado de ánimo; por lo tanto, mientras más practiques, ¡más feliz serás! Te recomendamos hacer actividad física al menos tres veces a la semana.



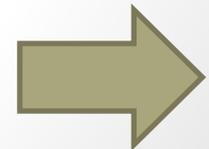
¿Qué es lo que nos genera felicidad?

- Quienes saben de felicidad y psicología positiva creen que los comportamientos que nos hacen felices son simples: socializar, pensar en los demás, dedicar tiempo a las buenas acciones, agradecer lo que uno tiene, crear hábitos saludables de ejercicio y sueño y ser conscientes del aquí y el ahora.



¿Cómo expresar la felicidad con palabras?

- Las cosas son bellas si se las ama. ...
- Hay una sola forma de **felicidad** en la vida: amar y ser amado. Aquellos que quieren cantar siempre encuentran una canción. Cuando eres fiel a ti mismo en lo que haces, cosas fascinantes ocurren.
- La belleza es poder, y una sonrisa es su espada.



¿Qué hacer cuando una persona no se siente bien emocionalmente?

- Escucha sin juzgar. ...
- No minimices (ni maximices) su problema. ...
- Anima sin presionar. ...
- Pide permiso para hablar del tema y para acercarte. ...
- No te centres en su síntoma. ...
- No aconsejes ni des lecciones. ...
- Ofrece ayuda profesional sin estigmatizar.

