

A man and a child are silhouetted against a vibrant sunset over the ocean. The sky transitions from a deep blue at the top to a bright orange and yellow near the horizon. The man is on the left, leaning slightly towards the child on the right. They are both looking out at the sea.

Ser más feliz

ECOE EDICIONES

Horacio Martínez Herrera



Horacio Martínez Herrera

Licenciado en Filosofía y Letras por la Pontificia Universidad Javeriana (1965) y Doctor en Teología Dogmática de la Pontificia Universidad Gregoriana de Roma (1973).

Es profesor y conferencista de Doctrina Social de la Iglesia a nivel nacional e internacional. En los últimos años se ha especializado en la investigación, docencia y consultoría de la Ética Empresarial y de la Responsabilidad Social Empresarial, dictando cátedras sobre ética empresarial en varias facultades de Administración a nivel de pregrado y de ética financiera en el nivel de posgrado para varias especializaciones. Ha publicado varios libros y numerosos artículos centrados en la temática del cambio cultural actual, problemas sociales y formación en valores.

Su preocupación principal ha sido emprender los múltiples caminos por los que pueda contribuir a impregnar con valores éticos y cristianos a la cultura actual en un contexto de secularización y de globalización.

*Ser más
feliz*

Horacio Martínez Herrera

Contenido

| | |
|---|----|
| Introducción | 7 |
| I. Ser libre y felicidad | 9 |
| 1.1 Aprender a ser feliz | 10 |
| 1.2 Desarrollar una personalidad feliz | 12 |
| 1.3 Ser una persona libre..... | 14 |
| 1.4 Liberarse de creencias limitantes..... | 16 |
| 1.5 Liberarse de condicionamientos psicológicos..... | 18 |
| 1.6 Liberarse de la tiranía de los deseos desmedidos | 20 |
| 1.7 Poseer autocontrol | 22 |
| 1.8 Asumir la responsabilidad de vivir..... | 24 |
| 1.9 Tomar decisiones prudentes | 26 |
| 1.10 Aceptar a Dios en la vida | 28 |
| 1.11 Ser feliz es una decisión de la voluntad..... | 30 |
| II. Ser sabio y felicidad | 33 |
| 2.1 Ser sabio descubriendo el sentido de la vida.. | 34 |
| 2.2 Tener un propósito para vivir..... | 36 |
| 2.3 Convertir su ideal en un plan estratégico para vivir..... | 38 |
| 2.4 Poseer valores éticos | 40 |
| 2.5 Vivir virtuosamente..... | 42 |
| 2.6 Dar primacía al ser sobre el tener | 44 |
| 2.7 Mantener una buena salud | 46 |
| 2.8 Vivir una espiritualidad..... | 48 |
| 2.9 Alinearse con el plan creador de Dios | 50 |
| 2.10 Seguir la vocación personal dentro del plan de Dios | 52 |

| | |
|---|-----|
| III. Ser amor y felicidad..... | 55 |
| 3.1 Ser amor en las relaciones | 56 |
| 3.2 Reconocer al otro como persona libre..... | 58 |
| 3.3 Cuidar a los demás | 60 |
| 3.4 Tener amistades profundas | 62 |
| 3.5 Tener compasión | 64 |
| 3.6 Servir desinteresadamente a los demás | 66 |
| 3.7 Construir la civilización del amor | 68 |
| 3.8 Asemejarse a Dios | 70 |
| 3.9 Disfrutar la alegría de amar..... | 72 |
| IV. Ser creador y felicidad | 75 |
| 4.1 Ser creador en la actividad | 76 |
| 4.2 Desplegar un emprendimiento innovador..... | 78 |
| 4.3 Asumir un liderazgo transformador..... | 80 |
| 4.4 Mantenerse joven de espíritu..... | 82 |
| 4.5 Enfrentar con coraje los retos de la vida | 84 |
| 4.6 Tener una actitud positiva para vivir | 86 |
| 4.7 Transformar las crisis en oportunidades..... | 88 |
| 4.8 Crear con Dios un mundo mejor..... | 90 |
| 4.9 Dar un sentido al sufrimiento..... | 92 |
| 4.10 Saber envejecer | 94 |
| 4.11 Morir con dignidad | 96 |
| 4.12 Esperar el Reino eterno de Dios..... | 92 |
| 4.13 Las matemáticas de la felicidad: | 100 |
| Bibliografía | 101 |

Introducción

El problema que más preocupa en este momento a la humanidad es el de la felicidad. Europa, que durante el siglo pasado se consideraba una de las regiones con personas sintiéndose felices, actualmente se considera el continente más infeliz. Una encuesta global sobre la felicidad realizada el año 2011 arrojó la siguiente percepción. Los latinoamericanos se consideran felices en un 32%. Le siguen los norteamericanos con un 27%. A continuación vienen los asiáticos y africanos con un 23%. El último lugar lo ocupan los europeos con un 17%.

El número de suicidas insatisfechos con la vida se está incrementando a nivel mundial. Y lo más triste es que ha aumentado el número de suicidas entre los jóvenes. Según una estadística de Colombia, el año pasado ocurrieron alrededor de mil ochocientos suicidios de los cuales un diez por ciento correspondieron a jóvenes. Crece la incertidumbre sobre el futuro del mundo a mediano plazo. Se estima que para mediados de este siglo habrá una catástrofe ambiental por el deshielo de los polos. Se incrementará el número de habitantes en el planeta pero habrá escasez creciente de agua potable y de alimentos. Actualmente los jóvenes que terminan sus estudios universitarios sienten una gran incertidumbre sobre su futuro laboral. El desempleo de jóvenes es muy grande, como en el caso de España que se acerca a la mitad de la población menor de treinta años. La crisis actual de infelicidad es una oportunidad para identificar lo que nos roba la felicidad y para descubrir lo que realmente nos la incrementa. La desdicha y la felicidad atraviesan a todas las clases sociales y géneros, son absolutamente transversales y no dejan a nadie indiferente.

Por las razones anteriores, la pregunta de la forma de vivir felices en el mundo actual es considerada la más preocupante. ¿En qué consiste la felicidad y cómo se puede vivir cada día más felices? En Harvard, considerada la

primera universidad del planeta, el curso libre más solicitado por los estudiantes es *Cómo ser cada día más feliz*. Este libro quiere ayudar a resolver estos interrogantes. El libro está dividido en cuatro partes.


La primera parte trata sobre la relación entre libertad y felicidad. La felicidad es un estado de bienestar fundamental que es fruto no de lo que la persona tiene sino de lo que es como persona libre. Hay que vivir en libertad liberándose de los condicionamientos que le impiden abrirse a la realización de una personalidad responsable. El encuentro con Dios libera al hombre de la esclavitud de lo relativo. Para ser feliz hay que vivir una espiritualidad.

La segunda parte estudia la relación entre felicidad y sabiduría para vivir. Para vivir feliz hay que dominar el arte de vivir y encontrar el sentido a la vida. La ética nos ayuda a vivir una vida que valga la pena. La fe en el plan creador de Dios nos ayuda a encontrar la misión personal en la vida.

La tercera parte se refiere a la relación entre bondad y felicidad. Si la persona establece relaciones interpersonales basadas en el amor se va a sentir feliz. Ante la sociedad debe mostrar solidaridad. La caridad nos hace hermanos universales.


La cuarta parte habla de la relación entre trabajo y felicidad. Para ser feliz el hombre debe desarrollar un trabajo con creatividad y entusiasmo. Crear un mundo mejor para todos. La esperanza en Dios le da un sentido al sufrimiento, envejecimiento y muerte.

Mi expectativa es que este ensayo ayude a muchas personas a encontrar el sentido de su existencia y a experimentar la alegría de la aventura fascinante de vivir.



I

Ser libre y felicidad



- 1.1 *Aprender a ser feliz*
- 1.2 *Desarrollar una personalidad feliz*
- 1.3 *Ser persona libre*
- 1.4 *Liberarse de creencias limitantes*
- 1.5 *Liberarse de condicionamientos psicológicos*
- 1.6 *Liberarse de la tiranía de los deseos desmedidos*
- 1.7 *Poseer autocontrol*
- 1.8 *Asumir la responsabilidad de vivir*
- 1.9 *Tomar decisiones prudentes*
- 1.10 *Aceptar a Dios en su vida*
- 1.11 *Ser feliz es una decisión de la voluntad*

Aprender a ser feliz

La felicidad es un estado interno de satisfacción y alegría que se produce en la persona cuando se activa su capacidad de libertad, de conocimiento, de amor y de creación, cuando disfruta de alcanzar un propósito deseado y cuando se siente plena de energía física, mental y espiritual. Poner nuestro interés y esperanzas solo en lo que podemos controlar y depende exclusivamente de nosotros, nuestra felicidad y la que podemos dar a otros, debe estar cimentada en nuestro mundo interior, que es lo único que podemos poseer. Basar la felicidad en otras personas, el dinero, el poder y objetos o situaciones diversas, es la peor inversión, pues todo eso cambia permanentemente y no estará nunca bajo nuestro control.

*“La felicidad es algo perfecto
y es el fin de todo lo que hacemos”.*

Aristóteles

*“La felicidad es la culminación de todas las acciones,
decisiones y hábitos que conforman nuestra vida diaria,
así como de nuestra manera de pensar respecto a ellos”.*

Todd Patkin

*“La felicidad es un estado de ánimo
que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una
meta deseada y buena. Tal estado propicia paz interior,
un enfoque del medio positivo,
al mismo tiempo que estimula a conquistar nuevas metas”.*

Wikipedia

Otros textos de su interés

Vivir con felicidad
Horacio Martínez Herrera

La magia del amor
Horacio Martínez Herrera

Responsabilidad social y
ética empresarial
Horacio Martínez Herrera

Liderazgo Responsable
Horacio Martínez Herrera

Fundamentos de sociología
Armando Rodríguez Rojas

Hijos felices y equilibrados
Héctor Francisco Afanador

La transformación de la
personalidad
Martha Manzanares Toledo

Ser más feliz



La felicidad es un estado interno de satisfacción y alegría que se produce en la persona cuando se activa su capacidad de libertad, de conocimiento, de amor y de creación, cuando disfruta de alcanzar un propósito deseado y cuando se siente plena de energía física, mental y espiritual.

Para ser feliz hay que aprender: a comprender que la felicidad está hecha de pequeños detalles y que son esos pequeños detalles, y no los grandes acontecimientos, los que determinan nuestra felicidad personal, a vivir intensamente el momento presente, a valorar lo que tenemos en este momento, en todos los aspectos, sin amargarnos por lo que falta.

La felicidad es fruto del equilibrio mental que se caracteriza por un sentimiento de identidad basado en la percepción de sí mismo como sujeto y agente de las propias capacidades, por el desarrollo de la objetividad y de la razón, por la capacidad de amar y de crear. La felicidad de los seres humanos es proporcional a su bondad. Cuando una persona es consciente de estar logrando transformar la vida de otras personas siente una profunda alegría y sabe que haber vivido valió la pena.

La felicidad se vive en el presente. Se trata de disfrutar lo que nos ofrece la vida en cada instante sin angustiarse ni por el pasado ni por el futuro. La felicidad no está en conquistar la cumbre de la montaña sino en haber vencido los obstáculos del ascenso y disfrutado del paisaje. Todas las cosas tienen una dosis de esfuerzo y otra de gratificación que deben estar en proporción correcta.

La felicidad no puede estar condicionada a que otros me hagan feliz: depende fundamentalmente de nuestra actitud ante lo que nos sucede en la vida. Poner nuestro interés y esperanzas solo en lo que podemos controlar y depende exclusivamente de nosotros; nuestra felicidad y la que podemos dar a otros, debe estar cimentada en nuestro mundo interior, que es lo único que podemos poseer. Basar la felicidad en otras personas, el dinero, el poder y objetos o situaciones diversas, es la peor inversión, pues todo eso cambia permanentemente y no estará nunca bajo nuestro control. Una persona es feliz si está cómoda en su propia piel, si comparte con otros, si tiene claridad del sentido y propósito de la vida humana.

Colección: Narrativa y poesía

Área: Novela, cuento y poesía

ECOE
EDICIONES

