

20 de marzo

***Día Internacional de la Felicidad***

## **La felicidad en lo cotidiano: reflexiones desde la psicología**

### **La Geografía de la Felicidad**

¿Dónde se encuentra la felicidad? Tal vez no esté en un lugar lejano, sino en el territorio cotidiano de la escuela.

La felicidad habita en el instante preciso en que un niño comprende algo nuevo y sus ojos se encienden. Vive en la risa compartida en el patio de juegos, en la complicidad de un trabajo en equipo, en la certeza de ser visto y aceptado. Aprendemos a ser felices cuando la escuela nos permite explorar, preguntar y equivocarnos sin miedo, en un espacio donde el asombro de entender se encuentra con la calidez de pertenecer, ***aquí la felicidad deja de ser un destino para convertirse en un camino que se recorre en compañía.***

**Marcia Garzón**

Representante Regional del Campo Psicología Educativa del Capítulo Boyacá

En el Día Internacional de la Felicidad, es prudente hacer un elogio a la lentitud y a la reflexión para reconocer cómo este principio se ha consolidado como propósito social y humano. La psicología ha mostrado que la felicidad **no es la ausencia de dificultades ni la acumulación permanente de momentos agradables, sino un proceso que integra emociones diversas a lo largo de la vida.**

Se comprende como “una emoción inherente al ser humano, experimentada de forma subjetiva y vinculada a la historia de vida, el ciclo vital y el contexto del individuo”, perspectiva que reconoce que incluso la tristeza y la incertidumbre forman parte de su sentido.

El progreso social ha sido posible gracias al trabajo conjunto, que sólo prospera donde exista respeto y credibilidad. La seguridad psicológica permite expresar ideas y reconocer límites sin temor, y la empatía fortalece los vínculos. Como profesionales de la psicología, tenemos un papel decisivo en la promoción de estos entornos.



Carrera 19 No. 84 - 49.  
Antiguo Country  
Bogotá, D.C., Colombia



colpsic@colpsic.org.co  
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70



SC-2001331



SI-2002916



*La felicidad es un derecho humano que cobra fuerza cada vez que decidimos dialogar, colaborar, confiar y actuar en consecuencia.*

**Erik Fabián Rico Castillo**

Representante Regional del Campo Psicología Ambiental  
y Sostenibilidad del Capítulo Bogotá y Cundinamarca

## Vivir con conciencia, el verdadero camino hacia la felicidad

La felicidad a menudo se percibe como un estado ideal, lejano o incluso inalcanzable, en parte porque se ha entendido equivocadamente como la ausencia de problemas. Sin embargo, la felicidad no consiste en vivir sin dificultades, sino en cultivarla día a día, con conciencia y gratitud. Las dificultades son una parte inevitable de nuestro camino, y lejos de impedirnos ser felices muchas veces nos ayudan a crecer, fortalecer nuestras capacidades y valorar mucho más todo lo que hemos logrado.

Por eso, es importante recordar que la felicidad no es tener una vida “perfecta”, sino la capacidad de encontrar aprendizaje, bienestar y propósito incluso en medio de los problemas. Surge cuando nos permitimos disfrutar de lo cotidiano, aprender de los desafíos, cuidar de nosotros mismos y reconocer cada paso que damos mientras avanzamos hacia una vida más plena.

**Estefania Palacino**

Representante Regional del Campo Psicología de la Salud del Capítulo Tolima

**Colegio Colombiano de Psicólogos**

**Colpsic**

**Marzo de 2026**



Carrera 19 No. 84 - 49.  
Antiguo Country  
Bogotá, D.C., Colombia



colpsic@colpsic.org.co  
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70



SC-2001331



SI-2002916

