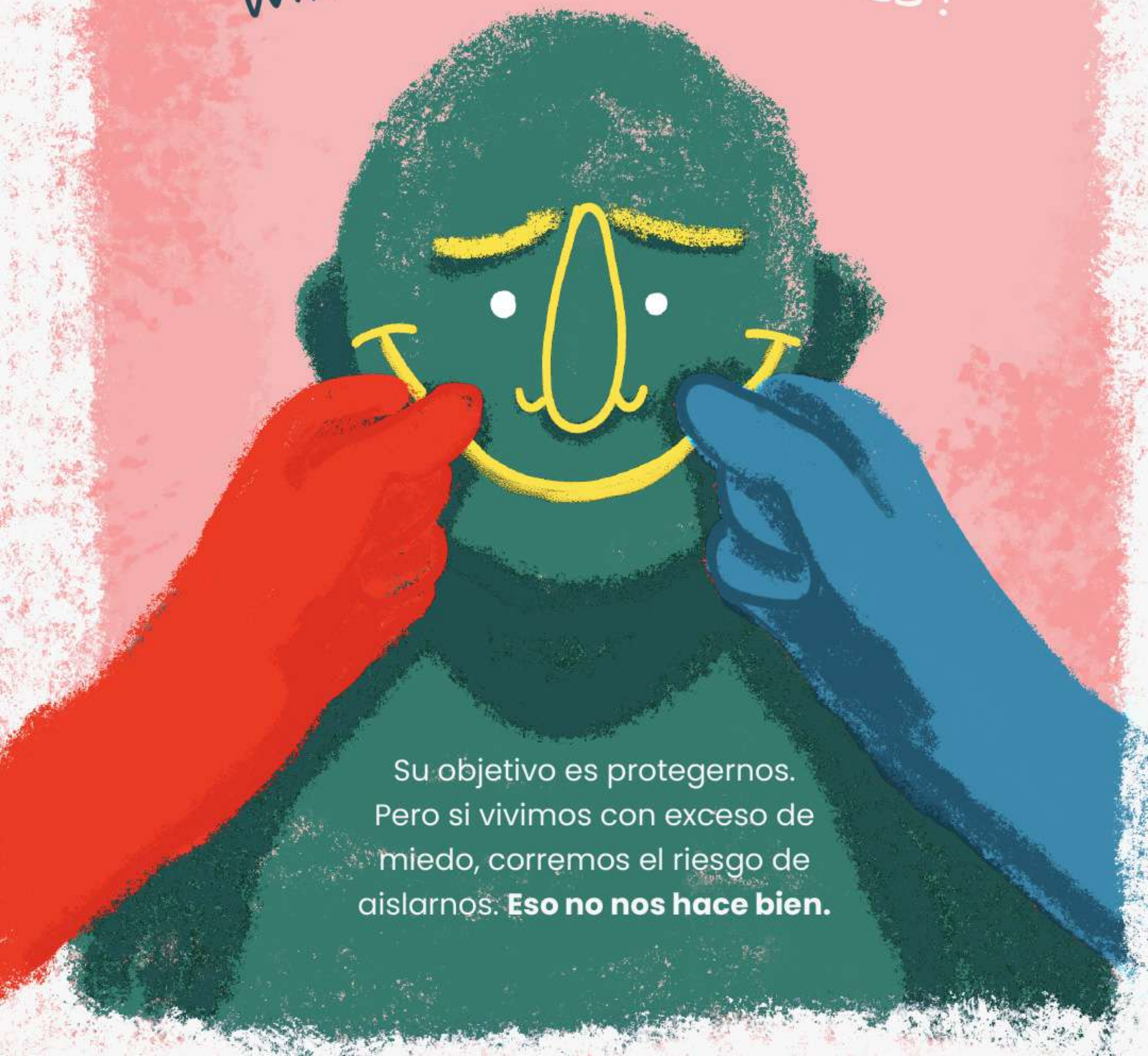


¿Por qué tenemos tanto  
miedo a no ser felices?



Su objetivo es protegernos.  
Pero si vivimos con exceso de  
miedo, corremos el riesgo de  
aislarnos. **Eso no nos hace bien.**

# El mandato Del Éxito

Ser el o la mejor, alcanzar el éxito, ser optimista y con alta productividad se volvió un ideal. Pero, **¿qué pasa cuando no lo logramos?**

**Surge el miedo a fracasar, a no encajar, a no ser suficiente, a que nos excluyan.**



# El costo de la exigencia constante

**La ansiedad, el cansancio y la soledad** no son fallas individuales: son respuestas humanas ante un modelo que nos pide demasiado.



# Convertimos el malestar en enfermedad

La tristeza, el dolor o la frustración ya no se ven como parte de la vida, sino como síntoma más que hay que eliminar. Nos enseñaron a huír del malestar, no a escucharlo.



Tal vez no se trate de alcanzar una felicidad constante, sino de reconciliarnos con la complejidad de vivir. De aceptar que el malestar también nos habla, que el cansancio y la tristeza no nos quitan valor.

Aprender a escucharnos, sin tanta exigencia, podría ser el primer paso hacia una vida más honesta y sana

Contás con  
varios recursos:



---

[www.obs.ucr.ac.cr](http://www.obs.ucr.ac.cr)  
[www.paniamor.org/](http://www.paniamor.org/)  
[www.jovensalud.net](http://www.jovensalud.net)



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

CICOM

Centro de  
Investigación en  
Comunicación

OBS

Oficina de  
Bienestar y Salud

INIE

Instituto de  
Investigación en  
Educación

FUNDACION •  
**paniamor**♥  
Costa Rica