

# Vivir con felicidad



ECO E 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).

Su labor principal durante más de cuarenta años ha sido la formación en valores éticos y cristianos dirigida a estudiantes de pregrado y posgrado de varias universidades colombianas como la Pontificia Universidad Javeriana, la Universidad Católica de Colombia, la Universidad de La Sabana y el CESA, entre otras.

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.

## Contenido

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO 1. TENER UN PROYECTO DE VIDA..</b>	<b>9</b>
1.1. Búsqueda del sentido de la vida.....	9
1.2. Sabiduría para vivir .....	20
1.3. Felicidad de tener un propósito para vivir.....	29
<b>CAPÍTULO 2. VIVIR EN LIBERTAD .....</b>	<b>43</b>
2.1. Ética y sentido de la vida .....	43
2.2. Libertad de programaciones para .....	
realizarse.....	53
2.3. Felicidad de desarrollar una personalidad.....	69
<b>CAPÍTULO 3. RELACIONARSE CON AMOR .....</b>	<b>77</b>
3.1. El encuentro interpersonal.....	77
3.2. El amor .....	89
3.3. Felicidad y amor .....	97
<b>CAPÍTULO 4. SERVIR A TODOS CON BONDAD...</b>	<b>105</b>
4.1. La empatía compasiva .....	105
4.2. La solidaridad .....	107
4.3. Felicidad y altruismo .....	111
<b>CAPÍTULO 5. TRABAJAR CON CREATIVIDAD ...</b>	<b>117</b>
5.1. El trabajo creador .....	117
5.2. Liderazgo transformador .....	129
5.3. Felicidad de crear un mundo mejor .....	147
<b>CAPÍTULO 6. ENFRENTAR LOS RETOS CON ACTITUD POSITIVA .....</b>	<b>169</b>
6.1. Coraje ante los retos.....	169
6.2. Resiliencia frente a la adversidad .....	173
6.3. Felicidad y actitud positiva .....	180

<b>CAPÍTULO 7. CULTIVAR LA ESPIRITUALIDAD ...</b>	189
7.1. La espiritualidad .....	189
7.2. Aceptar a Dios y su plan creador.....	214
7.3. Esperar la felicidad eterna .....	227
<b>Bibliografía.....</b>	243

## 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. En la sociedad actual aumentan los goces materiales, pero también la insatisfacción existencial.

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 siete capítulos que establecen una estrategia para vivir de forma que nos genere felicidad.

1. Tener un proyecto de vida con un propósito que de sentido a nuestra existencia.
2. Vivir en libertad siguiendo los valores éticos que desarrollan una personalidad que valga la pena.
3. Relacionarse con amor promoviendo el respeto y el cuidado por el otro.
4. Servir a todos con bondad demostrando un espíritu compasivo y altruista.
5. Trabajar con creatividad y con un liderazgo transformador que deje una huella.
6. Afrontar los retos con una actitud positiva mostrando coraje y resiliencia.
7. Cultivar la espiritualidad aceptando a Dios y realizando su plan creador con el fin de lograr el gozo eterno.

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.

# *Tener un proyecto de vida*

## **1.1. Búsqueda del sentido de la vida**

### ***Tener un proyecto de vida***

*“Quienes no han logrado acercarse a la verdad han errado el propósito de vivir” (Buda).*

La temática sobre el proyecto de vida es objeto de muchos libros y seminarios. Todo ser humano a medida que avanza en el camino de la vida se pregunta: ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿Para qué debo vivir? ¿Cómo debo vivir? Estas preguntas no son propias del hombre de hoy, sino se encuentran en la reflexión filosófica y religiosa a lo largo de la historia humana. Son interrogantes sobre el sentido de la vida humana y sobre cómo debemos fijarnos un propósito de vida y realizarlo en la vida diaria.

La importancia de tener claro un proyecto de vida lo han puesto de relieve varios estudios recientes. Es una realidad que el número de suicidas se está disparando a nivel mundial sobre todo entre jóvenes y una de las causas por las cuales muchos se suicidan es porque no tienen un proyecto de vida. También los estudios sobre la crisis existencial que

## Otros textos de su interés

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*



# Vivir con felicidad



El problema que más preocupa en este momento a la humanidad es el de la felicidad. 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 siete capítulos que establecen una estrategia para vivir de forma que nos genere felicidad.

1. Tener un proyecto de vida con un propósito que de sentido a nuestra existencia.
2. Vivir en libertad siguiendo los valores éticos que desarrollan una personalidad que valga la pena.
3. Relacionarse con amor promoviendo el respeto y el cuidado por el otro.
4. Servir a todos con bondad demostrando un espíritu compasivo y altruista.
5. Trabajar con creatividad y con un liderazgo transformador que deje una huella.
6. Afrontar los retos con una actitud positiva mostrando coraje y resiliencia.
7. Cultivar la espiritualidad aceptando a Dios y realizando su plan creador con el fin de lograr el gozo eterno.

La 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.

**Colección:** Ciencias administrativas

**Área:** Administración

ECOE  
EDICIONES

ISBN 978-958-648-858-7



9 1789586488587