

## TEMA 3: LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

### 0. INTRODUCCIÓN

---

El sentido de la vida está íntimamente unido al de la identidad de la persona, y la identidad humana está atravesada por el uso de la libertad. “Estamos condenados a ser libres” (Sastre). No somos libres de dejar a ser libres. Lo que somos es una consecuencia de nuestra propia libertad de elección. A lo largo de toda nuestra vida vamos eligiendo y tomando decisiones que nos aproximan o alejan de lo que de modo muy amplio denominamos felicidad. Así pues, nuestra felicidad depende de nuestras elecciones. A través de ellas, más conscientes o menos conscientes, construimos día a día el sentido de nuestra vida.

Somos, por tanto, los responsables de nuestras opciones, del rumbo de nuestra vida, los **responsables de nuestra felicidad**.

### 1. EL CONCEPTO DE FELICIDAD

---

Como vemos la cuestión del sentido de la vida está íntimamente ligada a la felicidad de las personas. Ser feliz consiste en vivir la vida con sentido.

Definir el concepto de felicidad es tarea ardua. Seguramente sea una de las definiciones más controvertidas y complicadas. El ser humano ha tendido siempre a perseguir la felicidad como una meta o un fin, como un estado de bienestar ideal y permanente al que llegar, sin embargo, parece ser que la felicidad se compone de pequeños momentos, de detalles vividos en el día a día, y quizá su principal característica sea la futilidad, su capacidad de aparecer y desaparecer de forma constante a lo largo de nuestras vidas.

Otra de las controversias en torno a este tema es dónde buscar la felicidad, si en acontecimientos externos y materiales o en nuestro interior, en nuestras propias disposiciones internas. Aún hoy es difícil responder a esta cuestión.

### 2. EL CAMINO HACIA LA FELICIDAD (texto de Jorge Bucay)

---

Todos sabemos algo –al menos lo necesario para vivir– sobre el tema de la felicidad. Por lo tanto, algunas de las cosas que voy a decir sonarán a repetidas o consabidas, si bien trataré de ponerlas en un orden nuevo, cambiando la manera de decirlo. La vieja discusión del mundo de la filosofía y de la psicología sobre qué significa la felicidad en la vida cotidiana se ha llegado a plantear en términos de si existe o no la felicidad, si ésta resulta tan sólo algo transitorio o si de verdad se puede ser feliz. La discusión, como siempre, no sólo pasa por la cuestión filosófica en sí, sino que además tiene mucho que ver con la pregunta de a qué llamemos "felicidad". Dependiendo de ello, la felicidad se volverá algo imposible, algo transitorio o algo capaz de ser alcanzado. Por eso, si bien está muy lejos de resultar definitiva y no deja de ser una de tantas otras, expondré a continuación mi pequeña y privada definición de felicidad. Todo lo que más abajo afirme estará en relación con ella.

Tomando los dos extremos, hay gente que cree que la felicidad es homologable a estar contento, a estar alegre, haciendo de la felicidad el uso que le corresponde como palabra cotidiana. Así, decimos: "¡Hoy estoy tan feliz!" y "¡Hoy estoy tan poco feliz!". Otros nos cuentan: "He tenido un fin de semana muy feliz". O recuerdan: "Tuve una infancia muy feliz". Hablamos de felicidad como si fuera sinónimo de estar contento o alegre, una expresión equivalente a "estar riéndose". Ahora bien, nadie puede sostener la idea de que uno pueda estar riéndose todo el tiempo (24 horas al día, 365 días al año y 70 u 80 años). Eso es imposible de conseguir. Por tanto, si ésta es nuestra idea de la felicidad, y como sólo tendremos algunos momentos alegres, sostendremos con todo el derecho que únicamente hay "momentos felices" y que hay que tratar de vivir muchos de ellos, pero que, lamentablemente, son sólo algunos "momentitos" y que no se puede ser feliz.

Sin embargo, si pensamos en la felicidad como algo diferente, como un estado interior, no como algo relacionado con una alegría que proviene de fuera, sino como algo que pasa "de la piel hacia dentro" (un proceso interno), podríamos entender que quizá sea algo más duradero, que acaso ser feliz no sea un evento casual y transitorio que depende de lo bien que vayan las cosas. Pensada así, la felicidad podría empezar a ser algo relacionado con la tranquilidad interior, con la paz espiritual, una sensación interna de serenidad, de

tranquilidad y de certeza que me llene y me inunde de una agradable satisfacción con respecto a la vida. Definida así, en definitiva, la felicidad puede ser algo más permanente y que dure más tiempo; o puede ser algo que nos invada de una vez y para siempre.

Me gustaría diferenciar dos conceptos que ayudan a darse cuenta de lo que quiero decir. Cuando la alegría se relaciona con un hecho que proviene de fuera de nuestra vida, en general está relacionada con conseguir algo, con llegar a algún lugar, con alcanzar una meta, sea ésta el amor de la persona amada, una fortuna económica, un puesto determinado, el reconocimiento de los otros, etc. Sea cual sea nuestra meta, conseguirla nos alegra. Pues bien, mucha gente identifica lo anterior con la felicidad, y haciéndolo tiende a pensar que, si quiere ser feliz, tiene que alcanzar metas, cumplir con ellas.

Sin embargo, imaginemos un señor que sale a navegar en su barco. Está en el puerto de Buenos Aires, embarca en su velero, iza las velas, leva anclas y se hace a la mar. En un momento determinado se desata una tormenta de viento, lluvia y remolinos tan furiosa y oscura, tan terrible y feroz, que el velero es virtualmente alzado en el aire y llevado mar adentro. De repente, el hombre se da cuenta de que ha perdido el control sobre su barco y que la nave se está alejando inquietantemente de la costa; como el marino no tiene instrumental, desconoce el lugar adonde se dirige, ni qué demonios va a suceder. Teme por su vida, se sujeta al palo mayor del mástil. Cuando la tormenta empieza a calmarse, a pesar de que el cielo no se despeja, se da cuenta de que mira para todos los lados y lo único que ve es agua. La costa ha desaparecido. Reconoce que está perdido porque la tormenta lo ha dejado a la deriva. El barco está sano, la vela está entera, el motor del barco funciona, pero él no tiene ni idea de adónde lo ha llevado la tormenta.

Entonces, quizá arrebatado por la falsa fe que a veces nos raptá en momentos desesperados, el hombre se hinca de rodillas y empieza a rezar. No reza porque sea religioso, sino por su desesperación. Se acuerda de su fe y entonces reza: "¡Dios mío! ¡Dios mío! ¡Estoy perdido! ¡Dios mío, ayúdame, no sé dónde estoy!". Y de repente, el cielo se abre y un rayo de sol desciende sobre el velero y se escucha una voz que dice: "¿Qué sucede?". El hombre está sorprendido, está frente a un milagro que le está pasando precisamente a él; imaginario o no, lo que está viendo es un milagro. Entonces contesta compungido: "Estoy perdido. La tormenta me llevó mar adentro. Ahora no sé dónde estoy". Entonces la voz le dice: "Estás a 28 grados de longitud sur y 35 grados de latitud oeste". "¡Gracias, Dios mío!", contesta nuestro hombre.

El cielo se cierra. El marino mira para todos lados y exclama de nuevo: "¡Estoy perdido! ¡Estoy perdido! ¡Estoy perdido!". Y se vuelve a abrir el cielo: "¿Qué pasa ahora?". "Me acabo de dar cuenta de que, para no estar perdido, no me sirve de nada saber dónde estoy. Lo que yo necesito saber es adónde voy". Entonces la voz responde: "A Buenos Aires". "No, no, no, pero es que yo no sé dónde está el lugar adonde yo voy", responde el hombre. La voz precisa: "Buenos Aires está a 35 grados longitud sur". "No, no. Dios mío, estoy perdido, estoy perdido", continúa lamentándose el hombre. La voz, un tanto harta ya, pregunta de nuevo: "¿Qué pasa?".

"Para dejar de estar perdido, lo que yo necesito saber es el camino que va desde donde estoy hasta donde voy", responde el naufrago. "¡Uf!", resopla la voz. Entonces sucede un milagro más en este cuento. Cae sobre el bote un pergamino enrollado con una cinta color fucsia. El hombre lo extiende y comprueba que contiene en su interior un mapa. Arriba y la izquierda hay una lucecita roja que se prende y se apaga, y dice: "Usted está aquí". Abajo a la derecha hay un punto marrón que dice: "Buenos Aires". Y entre medio se puede ver un camino marcado de verde fosforescente que dice: "Remolino. Viento fuerte. Vado", para indicarle el camino. Él agradece el milagro, levanta el ancla, extiende la vela, coloca el mapa delante de su timón, enciende el motor para arrancar, mira para todos lados, consulta el mapa y vuelve a exclamar: "¡Estoy perdido! ¡Estoy perdido! ¡Estoy perdido!".

Así termina esta historia. Esas últimas palabras del hombre ("¡Estoy perdido! ¡Estoy perdido! ¡Estoy perdido!") nos quieren decir que, aunque uno sepa dónde está y pretenda saber dónde va, aun cuando sepa cuál es el camino que va desde donde está hasta donde va, si no conoce la dirección y no sabe el "hacia dónde", está perdido de todas maneras. Saber cuál es tu meta no te libra de que no estés perdido. Hace falta saber el rumbo para no estarlo.

La felicidad tiene que ver con conocer ese rumbo. No se relaciona con llegar a ningún lugar, sino con ir en una dirección adecuada. La felicidad no se refiere a la alegría vanidosa que da haber conseguido –o ser capaz de conseguir– lo que otros no consiguieron. Esto no hace feliz a la gente. Es mentira que la felicidad tenga que ver con estos logros tan tontos que hacen que, una vez que se consiguen, necesites buscarte uno nuevo porque ése

ya no te sirve de ninguna alegría. La felicidad es como la mente clara que te dirige en una dirección; si tú vas en dirección al este, en dirección a ese punto, en ese rumbo, puedes ir infinitamente; y saber que estás en esa dirección (más allá de adónde llegues) puede inspirarte esa serenidad que te hará saber que estás en el camino correcto.

### 3. LA FELICIDAD COMO SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES

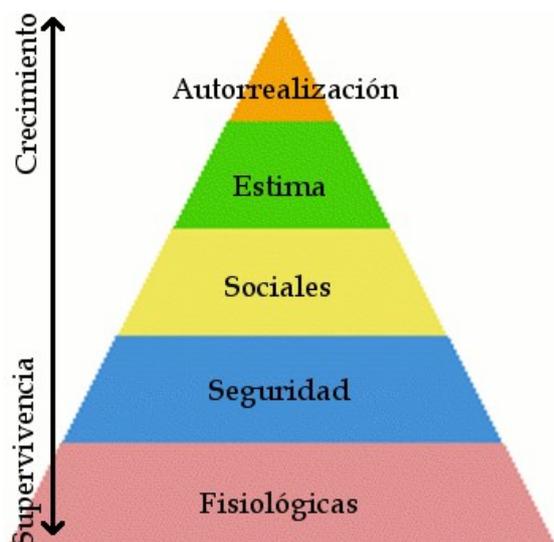
De entre las muchas definiciones posibles sobre el término de felicidad hay una que se basa en el concepto de necesidades humanas: la felicidad es la consecuencia de satisfacer las necesidades. Para desentrañar esta idea vamos a recordar los planteamientos de Maslow.

Según Abraham Maslow, todas las necesidades del ser humano están jerarquizadas de forma tal, que se van cubriendo desde aquellas orientadas hacia la supervivencia, hacia las que se orientan hacia el desarrollo.

A medida que uno va satisfaciendo las necesidades de un nivel inferior, como muestra la pirámide, uno como persona aspira a satisfacer las necesidades del nivel superior, de esta manera creciendo como persona.

Las necesidades que uno ha de satisfacer son según su importancia, las fisiológicas, las de seguridad, las sociales o de pertenencia, las de estima y finalmente las de autorrealización.

Las **necesidades fisiológicas** son aquellas que uno requiere cubrir para poder sobrevivir y lograr un equilibrio con su cuerpo, y funciones corporales (homeostasis corporal).



Dentro de estas necesidades tenemos el hambre, la sed, el sueño, la actividad, el sexo... entre otros. Si uno no llega a cubrir estas primeras necesidades, uno no busca subir el peldaño en la escala de la pirámide a buscar el primer nivel.

Por ejemplo, si uno sólo vive en el día a día, y depende de un sueldo bajo que apenas le permite para cubrir sus necesidades fisiológicas, no usará ese dinero en alquilar una casa para vivir, si después no va a tener con qué comer. Primero asegurará su alimento y el de los suyos antes que otra cosa.

Una vez que se logra cubrir estas necesidades fisiológicas accede a la siguiente necesidad, la **necesidad de seguridad**. Las necesidades de seguridad, son aquellas en donde uno busca su propia seguridad y protección, es decir, lograr un

estado de orden, estabilidad y seguridad.

Un ejemplo muy claro de esto lo tenemos en lo que vivimos hace unos años con el terrorismo. En esos días, ocurría lastimosamente muy a menudo, que los terroristas se acercaban a una aldea o pueblo de la sierra, y amenazaban a los pobladores a que les otorguen tal o cual cosa. Cuando ellos los rechazaban, cogían a uno de sus hijos, y los mataban delante de ellos. Muchos en esa época se preguntaban "... pero y esta gente, si los están matando, por qué motivo no se van a otra ciudad cercana, o a la capital. La respuesta a esta interrogante la podemos quizás hallar en esta pirámide. Ellos pensaban (no necesariamente siendo verdad), que si ellos dejaban sus tierras y chacras, que vendrían a la capital y se morirían de hambre al no tener dinero ni manera de producirlo. Por ello, a pesar que corrían un gran riesgo a cuenta propia y de su familia, se quedaban donde estaban ya que no estaban seguros de poder garantizar en primer orden las necesidades fisiológicas de ellos y de su familia. Por ello, su propia seguridad pasaba a un segundo plano.

Una vez que nos sentimos seguros, la motivación de las necesidades buscan cubrir las **necesidades sociales** que todos tenemos. Estas necesidades sociales pueden ser de amor, pertenencia, amistad, comunicación, o vivir en comunidad.

Lo vemos siempre, cuando alguien quiere ser parte de una empresa, o de una familia. Cuando alguien busca enamorarse o tener algún amigo cerca. Los seres humanos no somos islas, sino que necesitamos interactuar y relacionarnos con alguien en algún momento. Existe gente que se siente sola, y eso las deprime. Es porque

sienten dentro de ellas que no están logrando conectar con nadie, que no tienen a alguien alrededor. Salvo casos extremos donde sí existe alguien pero ellos no lo reconocen, el encontrar a la pareja ideal, una empresa que lo acoja, o a un amigo que los comprenda se vuelve la motivación principal de uno. Esta necesidad es imperiosa en uno, hasta el momento que la consigue. Una vez conseguida, el enfoque cambia totalmente y busca satisfacer el siguiente nivel de la escala...

Cuando hemos logrado encontrar a una pareja, ser parte de un grupo de amigos, o hemos entrado y pertenecemos a una empresa, es decir, que ya somos parte de algo, empieza a nacer en nosotros una nueva necesidad, la **necesidad de estima**.

Ya conseguimos la pareja, ya conseguimos el trabajo que buscábamos con tanto ahínco, ahora lo que buscamos es ser reconocidos por nuestro trabajo, por nuestros logros. Queremos que ese amigo que tienes te vea como alguien en quien puede confiar, en quien puede contarle algo y ayudarlo. Quieres que te elogien si haces algo bien en el trabajo, o si te destacas en alguna actividad. No es que quieras ser el mejor en todo, quieres ser reconocido por aquello que haces. Queremos en pocas palabras, ser apreciados, valorados y reconocidos.

Finalmente, se encuentra la **necesidad de autorrealización**. Cuando ya hemos logrado ser estimados en nuestro trabajo, que nos reconocen por tal o cual cosa, empieza a surgir la necesidad de autorrealizarnos. Aquí uno busca convertirse cada vez en alguien más de lo que es, y llegar a la meta de lo que cree ser capaz en el futuro.

Una vez lograda la autorrealización de los sueños que uno tiene, empieza también a surgir la necesidad de la trascendencia. Es decir, de crear algo que perdure más allá de uno. Que sus hijos o su familia pueda ver o contemplar algo que hayas dejado, incluso una vez que la persona haya fallecido. Puede ser construir algo como una casa, un edificio, quizás escribir un libro, etc.

Estas cinco necesidades: fisiológicas, de seguridad, sociales, estima, y autorrealización están siempre presentes, pero la importancia que se les asigna va creciendo a medida que se van solucionando las que se encuentran en el nivel anterior.

A partir de este modelo, uno puede comprender las necesidades de aquellos que lo rodean, y de esta manera enfocarse uno a tratar de satisfacer o complacer dichas necesidades, con el fin de cumplir las propias, o llegar a un buen acuerdo a través de la negociación.

#### **4. NECESIDADES, SATISFACTORES Y FALSAS NECESIDADES**

---

En este punto conviene aportar una distinción entre necesidades, satisfactores y falsas necesidades.

La necesidad es un componente básico del ser humano que afecta su comportamiento, porque siente la falta de algo para poder sobrevivir o sencillamente para estar mejor.

Los satisfactores, son formas de ser, tener, hacer y estar, de carácter individual y colectivo, conducentes a la actualización (satisfacción) de necesidades.

Mientras que las necesidades humanas fundamentales son finitas, pocas y clasificables, (las mismas para todas las épocas y culturas) los satisfactores pueden ser infinitos y cambian según las culturas y las personas.

A esto hay que añadir las falsas necesidades. Hemos nacido en una cultura en la que impera el sistema de mercado donde el desarrollo se basa en el consumo. En ella el individuo es como un ente sin autonomía ni libertad de decisión acorralado por un sistema falsamente liberador en el que la publicidad ofrece una gran variedad de productos como verdaderas necesidades de las que en apariencia no se puede prescindir. Cuando se satisfacen (=compran), crean una falsa euforia que dura muy poco y que habrá de volver a satisfacerse nuevamente porque no corresponde con una auténtica necesidad. Ya en 1954 Herbert Marcuse, afirmó lo siguiente: «*La mayor parte de las necesidades predominantes de descansar, divertirse, comportarse y consumir de acuerdo con los anuncios (...) pertenece a la categoría de falsas necesidades*». Y mucho antes Diógenes también afirmó: "*Los dioses no necesitan nada; los que se parecen a los dioses, pocas cosas.*"

#### **5. EL CICLO DE LAS NECESIDADES**

---

En el siguiente cuadro podemos ver cuál es el funcionamiento del proceso de satisfacción de las necesidades. Cada paso es importante, desde sentir la sensación hasta terminar retirándose, pasando por todos y cada uno de los puntos.

### **1.- SENSACIÓN**

Es el primer paso, la primera fase en el desarrollo del ciclo de satisfacción de las necesidades. En el caos de las manifestaciones y de las necesidades vitales, una química sutil se organiza y permite que emerja en primer plano un estado, una imagen o un pensamiento, un fenómeno de visión, percepción o impulso, una sensación prioritaria que hay que satisfacer entre otras que por un momento se difuminan en un segundo plano.

### **2.- CONCIENCIA**

La segunda fase del ciclo es la "toma de conciencia" de una sensación vital prioritaria emergente. Con esta toma de conciencia, comprensión, concepto, conocimiento se manifiesta una mayor lucidez de las sensaciones. Estás atento, descubres, nombras y comprendes sensorialmente lo que vive en ti, y esto, te estimula. Ayudas al organismo a orientarse y actuar. Es la luz inteligente de todas las formas oscuras, desapercibidas e ignoradas del mundo de las sensaciones múltiples.

### **3.-ENERGETIZACIÓN**

Es la tercera fase, el prelude de la entrada en acción. La toma de conciencia de una sensación conlleva una energización excitación, imaginación, pulsión o estremecimiento, un proceso emocional; un sentimiento observable desde el exterior. Es el calentamiento, la expansión, la vibración interna que se exterioriza. Es una activación muscular. La habilidad con que nos movemos, el brillo de la piel y la fuerza con que nos movemos y hablamos, nuestra capacidad de salir adelante ante la dificultad, todo ello habla de nuestra capacidad de movilización en la vida.

### **4.- ACCIÓN**

La cuarta fase es la entrada en acción. Se trata de movilizarse, de tener voluntad, audacia y decisión, de ir hacia el objeto de nuestro deseo, hacia la fuente que se ha escogido para responder a una necesidad fundamental y existencial del momento, y esto es una agresión, es dirigirse hacia, con energía. La acción siempre es agresiva.

### **5.- CONTACTO**

La quinta etapa del proceso, la acción, el movimiento hacia el objeto deseado. El contacto es el encuentro, el gesto, el movimiento, el ensayo, el titubeo, el tocar, la caricia, el roce, el acercamiento, el prelude... aquello que ocurre en el límite entre el organismo y el entorno, en el encuentro del sí mismo y el otro.

Contactar, es permitir con una cierta tensión creadora, el paso de la corriente del yo al tu. Del ser al objeto, del objeto al ser. Es sentir la forma, la existencia y los límites del otro. Y estar en contacto con el otro es sentir lo que nos diferencia, lo que nos rodea diferenciado de uno. Es estar uno mismo con el otro.

### **6.- CONSUMACIÓN**

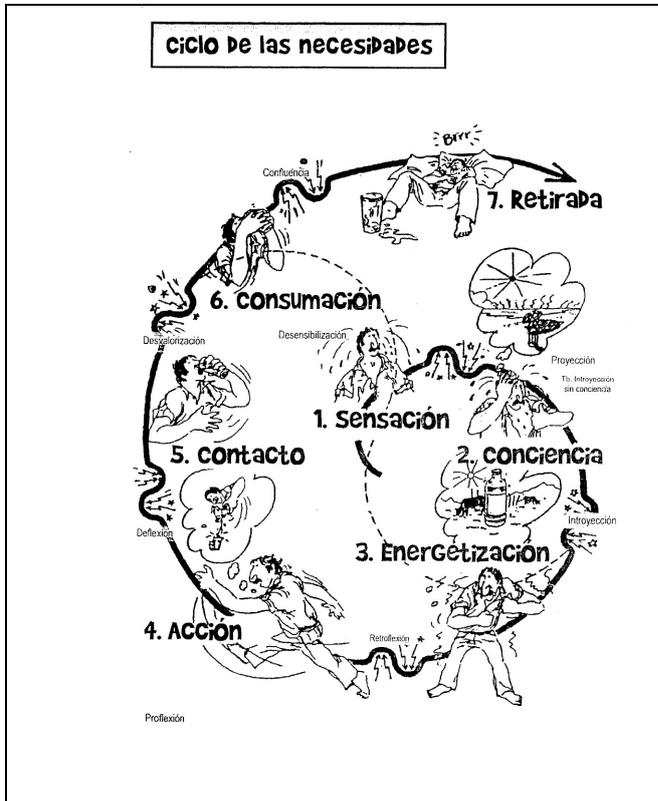
La consumación. El ser entero es movilizado y arrastrado, se torna accesible, se desliza para por fin realizar, intercambiar, consumir, recorrer y terminar lo que se había elaborado con paciencia y delicadeza en el prelude de las etapas precedentes. La realización es la consumación, es la fusión. Ya no estamos en contacto con nosotros mismos, estamos disueltos en el otro, somos absorbidos y nos volvemos confluyentes e indiferenciados.

Consumar o realizar no es tragar, es degustar, tragar sin degustar nos da ganas de volver a empezar o nos deja insatisfechos. Realizar no es correr y pisotear todo velozmente por temor a que el otro (proyecto, obra, alimento, afecto.....), se nos escape. Consumar es vivir el placer del afecto, el placer del momento, no es algo de usar y tirar.

Es la experiencia del contacto final, cuando la frontera entre el sí mismo y el otro desaparece, el yo se fusiona en un intercambio de energías. El punto culminante del ciclo que permite retirarse plenamente satisfecho.

## 7.- RETIRADA.

Es el último paso del ciclo de satisfacción de la necesidad. La plena satisfacción de una necesidad que emerge nos conduce hacia el retiro necesario, nos permite comprender el mismo proceso en el otro y respetarlo, y, asimismo, el reconectarnos con nosotros mismos desde la quietud, desde el espacio de paz que nos otorga el momento y que nos permitirá conectar de nuevo con una nueva sensación que emerge desde lo interno de nuestro fondo.



## 6. DINAMISMO DE LA SATISFACCIÓN Y LA NO SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES

No todas las necesidades pueden ser satisfechas. A veces, por nosotros mismos, otras, por otras personas, otras, por las circunstancias que nos rodean nuestros objetivos no se pueden culminar lo cual hace que entre en escena la frustración y con ella la agresividad. La agresividad es un impulso que puede convertirse en violencia o en depresión o bien podemos reconducirla (aplazamiento/deplazamiento) para volver a ponernos delante de la verdadera necesidad para tratar de satisfacerla.

## Dinamismo de la satisfacción y no satisfacción de las necesidades



### 7. MERECEDORES DE FELICIDAD

Hasta aquí se muestra la dinámica que seguimos las personas para satisfacer nuestras necesidades, sabiendo que algunas veces lo conseguimos y otras no. Sea como sea, nuestra razón de ser es encontrar nuestra plenitud tratando de encontrar quiénes somos y qué sentido tiene nuestra vida.

El siguiente texto de Virginia Satir nos refresca nuestra identidad (lo que somos), y nos ayuda a aceptarnos como somos para desde ahí encontrar dentro de cada uno las herramientas para seguir buscando un sentido a esta vida que traemos entre manos.

#### **Merecedores de felicidad**

Yo soy yo.  
En el mundo no hay nadie como yo.  
Hay personas que se me parecen, que reconozco  
pero nadie es igual a mí.  
Así, lo que yo hago, lo que yo digo  
es verdaderamente mío, porque sola lo escogí.  
Sola me elegí, soy mi dueña.  
Me pertenece mi cuerpo, incluyendo lo que hace.  
Mi mente, incluyendo mis ideas y mis pensamientos.  
Mis ojos, incluyendo lo que ven.  
Mis sentimientos, incluyendo mis angustias, mis alegrías,  
mis frustraciones, mis amores, mis decepciones.  
Mi boca, incluyendo lo justo y lo injusto que de ella sale.  
Mi voz, incluyendo las palabras que reflejan mis ánimos  
y todos mis actos.  
Toda yo me pertenezco.  
Me pertenecen mis fantasías y mis sueños,  
mis esperanzas y mis temores  
Me pertenecen mis triunfos y mis éxitos

mis fracasos y mis errores.  
Hay cosas en mí que me confunden  
y otras que no conozco.  
Pero, porque toda yo me pertenezco,  
corrijo, amo, me amo y soy mi amiga  
Toda yo me pertenezco, mi apariencia,  
como soy ante los demás.  
Diga lo que diga, haga lo que haga  
ésta soy yo, mi yo auténtico  
iluminando el espacio que ocupo en este instante.  
Soy responsable de lo que siento y lo que pienso.  
Puedo tomar o desechar lo que viene.  
Puedo conservar las cosas buenas.  
Puedo ver, oír, sentir, pensar, hablar, actuar, inventar.  
Tengo herramientas para sobrevivir.  
Tengo herramientas para convivir, ser productiva  
y encontrar armonía y orden en el mundo  
de la gente y de las cosas.  
Me pertenezco y, por lo tanto,  
puedo construir y construirme.  
Yo soy y estoy bien.