

# La diferencia entre estar feliz, alegre o conforme

**Dr. J. R. Román**

Conferenciante, *Master Coach*  
 jrromanmotivando@gmail.com  
 www.motivando.com  
 facebook.com/jrroman.motivando  
 407.279.8080



**A** veces nos levantamos motivados y entusiasmados, con alegría en el corazón que crea el estado de ánimo que nos impulsa a hacer cosas. Otras veces, cuando las cosas salen bien, estamos conformes, con sentimiento de gratitud y de satisfacción.

Si bien se trata de sensaciones positivas relacionadas con la satisfacción, estas tienen definiciones diferentes. Ser **feliz** es estar plenamente satisfecho porque se está gozando de todo lo que se desea. Estar **conforme** es una sensación de bienestar y satisfacción con lo que se tiene y se logra. Estar **alegre** es un sentimiento de placer, producido por un suceso favorable que se manifiesta a través de un estado de ánimo, que puede tener tendencia a la risa.

Una persona feliz ha trascendido la esfera emocional, se encuentran en un estado de perfección. Alguien conforme siente satisfacción por lo que ha logrado, y quien está alegre suele disfrutar un estado pasajero.

Estar **conforme** puede ser un sentimiento de larga duración, pero de baja intensidad. Estar **alegre** es una emoción más intensa que se puede esfumar pronto; ser **feliz** es una condición de prosperidad y de dicha que se mueve entre los sentimientos y las emociones, pero con la particularidad de rozar la perfección en cuanto a lo que una persona desea.

Algunos ejemplos se ven en las siguientes situaciones o expresiones: “Soy feliz, me encanta la vida que tengo con mi esposa. ¡Es perfecta!”. Hay completa satisfacción y concordancia entre el hecho y lo que se desea. “Estoy conforme con mi trabajo, no tengo de qué quejarme”. Aunque hay satisfacción, se puede encontrar cierta resignación en el uso de la palabra. “¡Qué alegre

me siento hoy!, ¡es un hermoso día!”. Un nuevo día es en este caso un suceso favorable que despierta un estado de ánimo de placer. “¡Qué feliz estoy por graduarme de la universidad!”. La satisfacción que genera esta buena noticia es plena y total. “¡Hoy estoy conforme con el clima, no será necesario usar el abrigo!”. Hay satisfacción con la situación. “¡Estoy alegre porque ganó mi equipo favorito!”. Es una situación pasajera que me da sentimientos positivos.

## ¿Cómo identificar a una persona feliz?

Una persona dichosa con lo que es, con lo que vive y posee, ya que las cosas han sucedido tal y como desea es feliz. Ser feliz es una condición de plenitud entre lo que realmente ocurre en la vida y lo que se espera de ella. Una persona que ha cumplido con sus principales expectativas suele ser una persona feliz.

## ¿Cómo identificar a una persona conforme?

Estar conforme implica que alguien se siente bien y satisfecha con lo que tiene y no siente la necesidad inmediata de ir más allá. Se reconoce con facilidad a una persona conforme porque disfruta de su zona de confort.

## ¿Cómo identificar a una persona alegre?

Ser alegre está relacionado con un estado de ánimo que puede llegar a la euforia pero que también puede desvanecerse pronto. Alguien que recibe una noticia positiva impactante se sentirá alegre, pero, según sea el caso, podrá dejar de estarlo en poco tiempo.

Podemos revisar hoy si estamos felices, conformes o alegres. En base a esto, podemos revisarnos, renovarnos, reinventarnos y relanzarnos a conquistar nuestros sueños. 