

¡Vacaciones!

EDITORIAL

Dicen que la felicidad es contagiosa, que influye en la forma de afrontar la vida y que incluso tiene un componente genético, pero hay que contar con las circunstancias y la capacidad para poder controlarlas, también a uno mismo. Según esto, nacemos con cierto optimismo predefinido y el entorno que nos rodea puede reforzarlo o entorpecerlo.

Martin Seligman, fundador de la psicología del optimismo, dice que felicidad es sinónimo de bienestar psicológico. Asegura que los parámetros comúnmente asociados a la felicidad («salud, dinero y amor», decía una vieja canción) no son la causa directa, sino que es nuestra percepción subjetiva lo que determina la sensación de felicidad.

Ahora que llegan las vacaciones, sinónimo de descanso para los que puedan disfrutarlas, puede que tengamos mayores y mejores posibilidades de ejercer ese «control» sobre las circunstancias y, en consecuencia, tener una «percepción» más feliz de lo habitual. En el fondo, tener una experiencia «placentera» requiere poco esfuerzo si uno lo hace conscientemente.

Hacer cosas sencillas, como leer ese libro que me gusta, desayunar tranquila y gustosamente, darse un buen paseo, distraerse en las fiestas del pueblo o acariciar el lomo de mi gato, además de relajante, son ocasiones para tomar conciencia de lo fácil que es. Si además me implico conscientemente en asuntos que pongan de relieve mis capacidades, como unos juegos bien organizados, una excursión interesante o un curso de salvamento en la playa, obtendré la gratificante satisfacción de que sirvo para algo.

Ser feliz implica darse nuevas oportunidades, pues solemos tender a la rutina y rápidamente nos acostumbramos a lo que ya tenemos: tumbarse todos los días a tomar el sol acaba siendo aburrido. Pongamos las neuronas en movimiento, ya que en la medida que uno se conoce a sí mismo y toma decisiones con significado mejorará la percepción que tiene de sí y por tanto se sentirá más satisfecho. Y si además haces algo con y por los demás, la sensación de «formar parte de» resultará más que gratificante.

