

Vivir el día a día

La felicidad es la meta más ansiada y más simple a la que aspiramos todos los seres humanos



Francisco José Alonso Rodríguez

La felicidad es seguramente la meta más ansiada y más simple a la que aspiramos todos los seres humanos, todos tenemos derecho a ser felices, pero qué difícil es alcanzarlo. La vida está llena de épocas oscuras debido al desamor, a las dificultades económicas, a enfermedades, injusticias y otros problemas que nos tocan tangencialmente, pero que también nos afectan, como las guerras, el hambre en el mundo, desastres naturales y muchas otras circunstancias terribles y desafortunadas. Pero ¿qué decimos cuando nuestro entorno es bueno, vivimos bien, nada nos falta y aun así no somos felices? La infelicidad es un mal que caracteriza nuestro tiempo, es un malestar permanente, es algo individual y a la vez colectivo, ajeno a los otros aspectos de la vida; esa falta de bienestar y felicidad roba los mejores momentos de la vida y hace infelices a quienes nos rodean, va acompañada de palabras como el estrés, la ansiedad o la depresión.

Estos son solo signos de algo tan simple como no saber vivir el día a día, ejecutamos una mala administración de nuestro tiempo.

La depresión, uno de los grandes males de nuestro tiempo, que nos bloquea e impide vivir plenamente el presente. Sentimientos de angustia, culpa, o al contrario, vivir del recuerdo, de esos tiempos mejores y felices, puede detenernos en el pasado, además de los casos donde hay una disfunción orgánica que provoca estados de ánimo alterados.

La ansiedad por otro lado, demanda toda nuestra atención, nos movemos convulsivamente, nos creamos una vida llena de objetivos por cumplir, competición, angustia por el trabajo, multitud de frentes por atender, el tiempo convertido en sinónimo de estrés. La ansiedad resulta debido a que las exigencias exteriores superan nuestras capacidades, el resultado será una vida agitada y vacía.

Tanto la ansiedad como la depresión son cuadros clínicos frecuentes y van general-

La relación entre la ocupación y la preocupación pueden mostrarnos el grado de ansiedad que podemos llegar a desarrollar. La ocupación es aquello en lo que podemos intervenir y la preocupación es lo contrario

mente asociados. Veamos algunos indicadores de estos trastornos: Según estudios estadísticos el porcentaje de casos que se encuentran en la población a lo largo de la vida, los trastornos de ansiedad en conjunto es del 29%. Esto significa que, más de una de cada cuatro personas tuvo, tiene o va a tener alguno de estos trastornos, en algún momento de su vida. Los trastornos de ansiedad son los trastornos más frecuentes en la población, el doble de la depresión. Aproximadamente dos de cada diez individuos tiene, al menos, una crisis de pánico en algún momento de su vida. En los centros de atención primaria, los trastornos de ansiedad también son muy frecuentes (19,5%)

La relación entre la ocupación y la preocupación pueden mostrarnos el grado de ansiedad que podemos llegar a desarrollar. La ocupación es aquello en lo que podemos intervenir y la preocupación es lo contrario. Veamos un ejemplo aclaratorio, tenemos una cita importante y no podemos llegar a tiempo por motivos ajenos a nuestra voluntad, sufrimos un atasco de un accidente de tráfico que ha bloqueado la circulación, por ejemplo; la preocupación nos llenará de angustia y malestar, pero la ocupación hará que tomemos medidas para solucionar el impás: llamar por teléfono y excusarnos, tratamos de delegar la responsabilidad de la cita en otra persona, que reemplace nuestra presencia, etc. Inquietarnos nos llenará de ansiedad, y no solucionaremos nada con esa actitud, ocuparnos hará que asumamos el control de la situación, se minimizaran las consecuencias del percance y se evitaran los daños psicológicos causados por la ansiedad.

Cada día es un regalo, con sus olores, colores y sabores; con su naturaleza cambiante y siempre bella; con el contacto humano, el amor, la familia y los amigos; nuestro quehacer con sus objetivos, logros y metas cumplidas; los sueños y las esperanzas, son regalos del día a día. No generemos una preocupación excesiva por el ayer o el mañana o el «qué dirán», y digamos «cada día trae su entrega», centrándonos en nuestras posibilidades de ocupación, porque todos tenemos el derecho a ser felices

