

## DÍA A DÍA

# Felicidad, te pillé

Qué buena idea fue esa de poner nuestro 18 de septiembre a fines del invierno. Buena porque, entre otras gracias, le damos la bienvenida a la primavera en un grato ambiente folclórico, requetecontra chileno, miércale.

Todo el quehacer dieciochero, con sus diversas actividades —juegos, viajes, encuentros, cantos, bailes...—, es un paso significativo para ejercitar el "músculo" de la felicidad: así lo han revelado especialistas chilenos y extranjeros, quienes aseguran que el bienestar psicológico se puede aprender.

Para ello, los expertos en salud mental ofrecen varias acciones —o ejercicios— para fomentar la felicidad, tales como ver el vaso medio lleno, expandir el lenguaje o vocabulario emocional, disfrutar el momento, realizar actividades reconfortantes... (ver "El Mercurio", sábado 21 pasado, página A 8).



"La felicidad está dentro de uno —dice Jonathan—, ahí la pillé yo".

Como él, muchos son los que nos han dejado sus reflexiones al respecto. "Solo hay felicidad donde hay virtud y esfuerzo serio, pues la vida no es un juego" (Aristóteles). "Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace" (Jean Paul Sartre). "No hay medicina que cure lo que no cura la felicidad" (Gabriel García Márquez). "La felicidad que se tiene deriva del amor que se da" (Isabel Allende). "Buscamos la felicidad, pero sin saber dónde, como los borrachos buscan su casa, sabiendo que tienen una" (Voltaire).

"Soy feliz sin tu amor, porque ya te olvidé" (Leo Dan). Agreguemos, ¡atchís!, una primavera sin alergias...

MENTESSANA