Campeón olímpico: Ser feliz es el primer paso

Publicado: Martes, 03 Agosto 2021 09:42
Escrito por Kalena de Velado

Una boca sonriente sonríe solo en un rostro humano...(Ludwig Wittgenstein)

Varias novedades me han llamado la atención de las Olimpiadas Tokio 2020:

1. Récord en deportes. Lo que traen estas justas es un récord de competencias: 33 deportes, 50 disciplinas y cerca de 11,000 atletas, los cuales lucharán por 339 medallas doradas (y las correspondientes de plata y bronce).

2. Los más costosos de la historia. Por tener que posponerlos, los Juegos Olímpicos de Tokio serán los más costosos de la historia.

3. Se seguirán llamando Tokyo 2020. Aunque se disputan en 2021, se seguirán llamando oficialmente los Juegos de la XXXII Olimpiada. Debido a la postergación por la pandemia, por primera vez se disputarán en un año impar. La razón: el marketing.

4. Ideas radicales para una competencia "verde". Los organizadores querían que las competencias sean las más ecológicas de la historia: las camas en la que dormirán los atletas son de cartón, para que puedan ser recicladas una vez termine el evento; se están usando vehículos eléctricos para el transporte de los atletas, así como energía generada por paneles solares en las instalaciones deportivas.

Pero lo que más me hay llamado la atención es lo dicho por los papás de un atleta asiático que ganó una medalla de oro, sobre cómo educar un ganador, haciendo referencia a que lo primero es que los niños se sientan amados incondicionalmente y sean felices entrenando.

A raíz de estos comentarios, creo que es importante preocuparnos por crear momentos para conversar en el día a día de las familias para tener mejores y más gratificantes relaciones interpersonales con los seres queridos.

Para lograrlo es esencial comunicarnos bien y con respeto entre

Phoca PDF

quienes se tienen amor mutuo, ¿cómo podemos esperar que las personas sean felices? Generalmente, cuando se abre las puertas a que haya reconciliación entre quienes comparten el ambiente laboral o familiar, se puede lograr que exista armonía, especialmente ahora que existe el trabajo en remoto porque continúa el peligro del contagio del covid-19.

No hay que olvidar que son los pequeños cambios los que tienen grandes efectos positivos en felicidad de la gente, porque "donde se pone realmente a prueba la actitud amable es en la corta distancia, en la vida familiar, la intimidad conyugal, el trato entre padres e hijos, la relación con las personas que trabajan en una misma oficina... Son tres conductas humanas (que requieren de ordinario poco esfuerzo) y que pueden cambiar radicalmente la calidad de nuestra vida". Jaime Nubiola, doctor en filosofía.

Quisiera volver a compartir sus sugerencias para practicar en la familia y el trabajo tres actos que posibilitan la felicidad y el respeto, gracias al Dr. Nubiola, permitiendo al mismo tiempo construir una cultura de respeto entre hombres y mujeres:

La sonrisa. Es una pena minusvalorar la sonrisa, pues es uno de los rasgos más típicos del ser humano... Ludwig Wittgenstein (para muchos el filósofo más profundo del siglo XX) que una boca sonriente sonríe solo en un rostro humano...

La escucha. Hay que renunciar a la seguridad de la propia opinión (aunque se tenga mayor experiencia o autoridad) y ponerse en duda uno mismo sin ningún reparo. Para comprender a la otra persona es preciso que aprendamos de ella.

La caricia. Los seres humanos llevamos el alma a flor de piel... Cuántas veces un malentendido, una discusión, un disgusto con aquella otra persona que queremos queda relegado al olvido simplemente con una caricia amable, con un beso...

Kalena de Velado, en laprensagrafica.com/

Phoca PDF