

CONCLUSIONES RECOMENDABLES

La salud, la alegría, la felicidad están en la esencia de todo proceso humano, no deberían ser concebidas como un derecho, sino como una obligación inherente a nuestra condición de animales pensantes, de seres que tienen la conciencia de si mismo y de su finitud.

Vivimos una época de asombrosos avances médicos que brindan a los encargados de proporcionar la salud más herramientas de las que pudieron haber imaginado una década atrás. Técnicas y tratamientos desconocidos hasta hace poco tiempo —por ejemplo, los estudios de imagen del corazón y del cerebro— son indicadores de los grandes pasos que se han dado. El Dr Selye ha señalado que el envejecimiento fisiológico no es determinado por el tiempo que transcurre desde el nacimiento, sino por la cantidad total de desgaste y rompimiento a la que el individuo ha sido expuesto.

El ser humano debe sentirse satisfecho de establecer una relación con todos los estamentos del quehacer laboral, cultural y social e integrarlos a la comunidad donde se encuentra inserto. Todos debemos contribuir con nuestro conocimiento y experiencia a la sociedad buscando siempre el bien estar y bien común. El derecho a la salud personal y de la familia no debe relajarse, solo por no estar con alguna malestar o enfermedad, debe buscarse para tornarse comprensible como un proyecto de vida. La felicidad, igual que la construcción de proyectos, la convivencia con los amigos, la educación, el sentido de libertad, la salud, la familia y toda la gente deben por obligación ser parte de nuestra condición humana. Considero que todos sabemos, en lo profundo de nuestro ser, que, para lograr una buena salud y un buen estado de alegría y felicidad, así mismo, una salud duradera, tenemos que seguir esos caminos personales que se van ampliando al andar, un camino que encuentre armonía a nuestro cuerpo.

Existe un proverbio latino, atribuido al romano Quinto Horacio Flaco en el año 8 a.C o simplemente Horacio, que reza “**Carpe Diem**” [aprovecha el día]. Carpe diem, aprovecha el día, no dejes que termine sin haber crecido un poco, sin haber sido feliz, sin

haber alimentado tus sueños. ¡¡No permitas que la vida te pase a ti, sin que tú la vivas!!.

La felicidad no tiene recetas, cada quien la cocina con la sazón de su propio carácter. Los ingredientes que deben ser mezclados con la salud, en bienestar familiar, los amigos, el trabajo y un nivel moderado de estrés que para cada quien es personal. A veces el obtener una salud plena debemos iniciar de manera individual, con pequeños cambios en nuestros hábitos diarios que se acumulen en grandes ganancias para nuestro coeficiente de salud, tanto en el presente como en el futuro.

Pese a que algunos consideran que el corazón palpitante es el centro de la vida (después de todo, en su latir lo que buscamos durante las primeras semanas de vida), en realidad es el cerebro quien se apodera del escenario. El corazón no latiría sin el cerebro, y es él quien no permite quien nos permite experimentar el mundo en todos sus niveles: el sentir placer, el sentir dolor, el aprender y tomar decisiones y participar en la vida de forma que valga la pena vivirla. El cerebro es algo distinto al corazón. Refugio del secreto de lo que somos, se ve atacado desde todos de los sentidos, el cual nos permite comprender mejor sus tormentos y que atenúan su sufrimiento. Prodigio admirable y frágil, les dio a los primeros vertebrados la seguridad necesaria para una mejor adaptación. Más tarde en el reino animal hizo brotar la armonía y logro que se manifestara la ternura. Pero solo el cerebro humano es capaz del sublime acto de crear y amar. Y por el lado de estrés, cada quien tiene que encontrar su nivel natural personal de estrés, dedicándose hacer lo que más le gusta, trabajar en algo con lo que pueda apasionarse y aprender a lo que más disfrute adaptándose lo mejor posible a cualquier situación que le depare su existencia terrenal.

Debemos recordar siempre que la felicidad no depende de lo que pasa en nuestro alrededor, sino lo que pasa en nuestro interior. Los ingredientes de la felicidad no son los valores materiales o el lujo, sino aquello que pueda entusiasmar. Entusiásmate por la vida, por tu familia, por tu trabajo, por tus amigos por el bien común y habrás convertido a la felicidad en una forma de transitar por el camino de la vida.