



**Excusas
para no
pensar**

LOS LECTORES PREGUNTAN
A **EDUARDO PUNSET**

¿Qué nos hace sentir mejor: el trabajo o la diversión?

CARMINA MACÍAS. CORREO ELECTRÓNICO

Lo contrario de jugar no es el trabajo, es la depresión». Este es el pensamiento de un gran psicólogo al que le dio por pensar si los juegos servían para algo. No pude impedir pensar en ello a raíz de los casi 250 muertos en una discoteca de Brasil a finales de enero.

Seguro. Un porcentaje notable de los presentes fueron allí movidos por el sexo, las drogas o el alcohol. Pero la gran mayoría de las víctimas estaban en el recinto de la discoteca arriesgando su vida por motivos muy distintos. Muchos de ellos habían acudido a la discoteca por causas parecidas a las que le hicieron decir al gran psicólogo «lo contrario de la afición al juego no es el trabajo, es la depresión».

Muchos funcionarios se preocupan de saber si se recortan los créditos en lugar de poner atención en las medidas para expandir la economía; otros dedican horas de su tiempo a descubrir si se está redistribuyendo la riqueza en lugar de si lo está haciendo el trabajo; otros, en fin, se dedican a preocuparse de que los intereses locales o regionales están

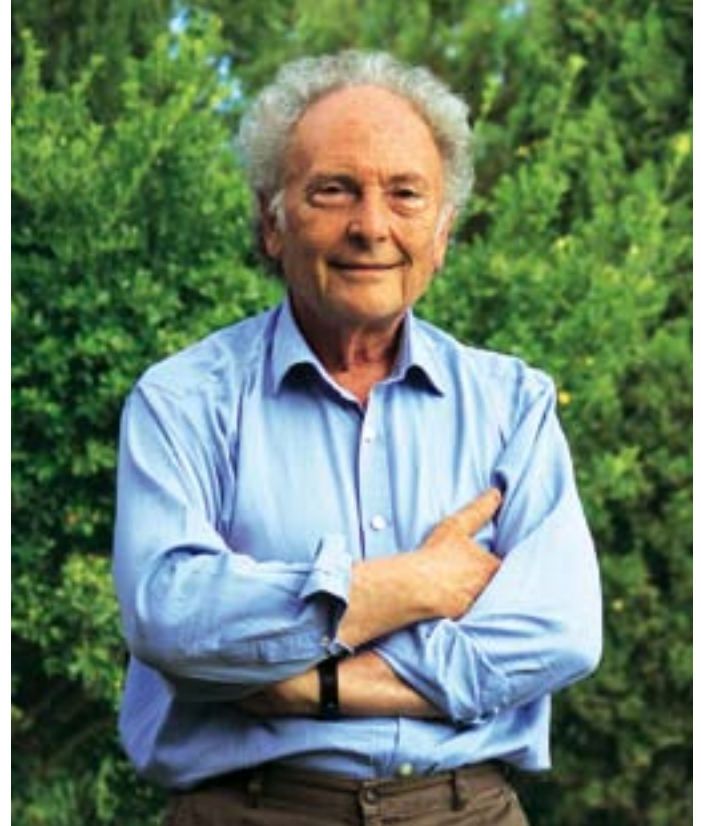
suficientemente protegidos; ya no digamos la atención institucional que merece la evolución de los salarios...

Ahora bien, la verdad es que nadie parece ocuparse de que la gente no se aburra.

Y, sin embargo, cuando se mira alrededor, parece evidente que la mayor parte de la gente quisiera huir de su realidad. La gente se aburre. Muchos se quejan de la crisis, pero la verdad es que la vida no es lo suficientemente seria y dura para la gran mayoría. El trabajo no les distrae.

Que nosotros mismos pensemos que el trabajo que realizamos no es lo suficientemente duro se suele deber a que no trabajamos las horas suficientes, a que el trabajo no es el adecuado o el que más nos conviene. Cuando esto sucede, no nos importa el trabajo, no lo controlamos ni vemos claramente el proyecto en su conjunto que estamos contribuyendo a perfilar.

Solo sentimos que estamos haciendo un trabajo duro cuando lo hemos elegido nosotros, cuando lo controlamos y cuando nuestra mente nos dice que solo así seremos más felices. La verdad es que cuanto más lo piensa uno, más sorprende la falta de respuesta a la pregunta sencilla de saber qué es lo que de verdad nos hace sentir mejor.



MARINA CANO

"Quienes tienen principios claros poseen mayores posibilidades de triunfar"

"El optimismo genera mayor rapidez en la comprensión de los procesos"

Los especialistas más cualificados coinciden hoy en decir que la gente ganaría renunciando a formas activas de diversión y buscando un trabajo duro que le hiciera vibrar. Cuando se tiene miedo o se siente el peligro, o cuando la presión procede de una fuente exterior, la consiguiente activación neuroquímica extrema no aporta más felicidad a las personas; al contrario, las hace más combativas y airadas o las incita a escapar y doparse emocionalmente. O puede provocar conductas

deshumanizadoras como abusar del alcohol, el tabaco o las drogas.

Muchos estudios han demostrado que tanto estudiantes como directivos y atletas tienen mayores posibilidades de triunfar cuando están convencidos de principios claros del tipo «soy capaz de cambiar las cosas gracias a mi conducta» o, simplemente, «controlo mi propia vida». Otros estudios han mostrado que un ánimo optimista predispone a generar mayor atención, claridad y rapidez en la comprensión de los procesos.

Siendo todo esto innegable, por qué no prodigamos en mayor medida principios sencillos como «lo contrario de jugar no es el trabajo, es la depresión». ¿Por qué no se dedica más tiempo a explicar las razones del optimismo, a enseñar las competencias necesarias para infundir el sentimiento de control necesario de la propia vida, a disfrutar más y mejor con el propio trabajo, con lo que los mejores educandos llaman su 'elemento'? ■



Si quiere participar en la sección, envíe sus preguntas a xlsemanal@tallerdeeditores.com o a **XL Semanal**. *Excusas para no pensar*. Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 7. 1.º. 28027 Madrid.