Lecturas que mejoran el mundo de la educación (11)

escrito por Josep Maria Canal | 24 de julio de 2024



Lectura de verano: Una buena vida. El título que proponemos como lectura de verano es inspirador desde su portada.

El verano suele ser una época en la que las personas dedicadas a la educación, de una u otra manera, conseguimos tener espacios, diálogos y experiencias que nos cargan las baterías con la energía necesaria para seguir trabajando para conseguir mejores resultados, relaciones excepcionales y para hacer pequeñas o grandes aportaciones para mejorar nuestros entornos.

Algunas personas prefieren desconectar del todo de lo que supone un curso académico. Otras prefieren seguir reflexionando de una forma más distendida sobre aspectos relacionados con la educación, y otras personas prefieren seguir trabajando incansablemente durante las vacaciones. Ante todo, libertad.

Para todas ellas, tal vez **una buena lectura** puede contribuir a este bienestar en verano. En especial, este libro que presentamos hoy puede servir para cada una de esas preferencias. **Reflexionar sobre qué dice la investigación que es clave para tener una buena vida es de**

interés para todas las personas.

La investigación del mayor estudio mundial, el **Estudio de Harvard sobre Desarrollo en Adultos, dirigido en la actualidad por Waldinger y Schulz**, ha analizado, durante más de ocho décadas, desde 1938, un gran cúmulo de datos recogidos de las personas participantes a nivel médico, social, personal, en entrevistas periódicas, en pruebas médicas, etc., para **poder encontrar evidencias de los elementos que permiten a las personas mejorar sus vidas. El estudio ha pretendido entender la salud humana buscando aquellos detalles que la hacen prosperar**, sin buscar aquellos que la dañan.

Aunque el objetivo de la investigación no tenga una fácil respuesta, **en el libro se muestra que una de las claves más importantes e interesantes es que el tipo de relaciones que se eligen con las personas más cercanas tiene un impacto inmenso en la vida y en la salud.**

Y es que, con relatos de las propias personas participantes, se ilustran detalles y conceptos que si los leemos con detenimiento y los dialogamos con sentimiento nos pueden permitir, si lo deseamos profundamente, encontrar brillantes opciones para **poder decidir mejorar nuestras relaciones de todo tipo, para las de nuestros seres queridos, así como para mejorar nuestra salud, aumentar nuestro sentido de vida y para acercarnos más, por qué no, a la felicidad.**

Sea cual sea tu manera de disfrutar del verano, este libro puede ser un perfecto impulso para una buena vida.

[Más lecturas que mejoran el mundo de la educación]

[Imagen: fotografía del autor]