

# EDITORIAL

Felicidad

Happiness

Felicidade

Elena Andina-Díaz<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Profesora Contratada Doctor. Departamento de Enfermería y Fisioterapia, Universidad de León (España); Or-  
cid: <https://orcid.org/0000-0001-9687-1967>; correo electrónico: elena.andina@unileon.es

\* **Correspondencia:** Departamento de Enfermería y Fisioterapia. Universidad de León (España). Campus de  
Vegazana, S/N, 24170 León, España.

**Abstract:** The purpose of this editorial is to reflect, as micro-story, on the spaces where we seek  
happiness in our culture immersed in the digital age.

**Keywords:** Culture; happiness; digital age.

**Resumen:** El propósito de esta editorial es reflexionar, en forma de micro-relato, sobre los espacios  
donde buscamos la felicidad en nuestra cultura sumergida en la era digital.

**Palabras clave:** Cultura; felicidad; era digital.

**Resumo:** O objetivo deste editorial é refletir, sob a forma de uma micro-história, sobre os espaços  
onde procuramos a felicidade na nossa cultura imersa na era digital.

**Cómo citar esta editorial:** Andina-  
Díaz, E. (2023). Felicidad. *Cultura de  
los Cuidados* (Edición digital), 27(66).  
Recuperado de  
[http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2023.  
66.01](http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2023.66.01)

Received: 07/02/2023

Accepted: Editorial invitada.



**Copyright:** © 2023. Remitido por los  
autores para publicación en acceso  
abierto bajo los términos y  
condiciones de Creative Commons  
Attribution (CC/BY) license.

**Palavras-chave:** Cultura; felicidade; era digital.



*Y por qué no, si es pronto para llegar a casa. Pensé.*

Eran las 13:30 horas de un viernes cualquiera, nublado y frío, de invierno. Volvía de tra-  
bajar mucho más pronto que lo habitual, pero es que mi cabeza no podía más y había

---

decidido cerrar el chiringuito hasta el lunes. La calle estaba repleta de gente, ¡claro!, en una de las vías más turísticas de la ciudad.

La puerta estaba abierta, y sin pensarlo, me colé.

Mirada rápida, a ver si hay alguien conocido. Tic, tac, por favor, que no, que quiero estar sola. Glenn Gould<sup>1</sup> tocando, bajito, ¡qué más puedo pedir!

Cuatro mesas vacías, y una con una pareja, y en la barra, dos hombres y una mujer.

Uff, una banqueta libre. Qué bien, allá que voy. Y encima el periódico local a mi lado, disfruta del momento, Elenita.

- Una caña con limón, por favor.

Pero no pasé de la primera página. Me puse a mirar y a escuchar, debo confesar.

La pareja de la mesa estaba más preocupada por lo que contaban sus teléfonos que por iniciar una conversación. En la barra, la mujer hablaba por su celular, y los dos hombres, tecleaban compulsivamente sus respectivos dispositivos electrónicos.

Somos animales de costumbres. Hace apenas cinco años esta escena sería casi impensable, y ahora pasar cinco min sin ellos, sin los móviles, por ejemplo, para consultar la carta del restaurante en el que estábamos y ya de paso ver las críticas para elegir el plato mejor valorado nos cuesta imaginarlo.

FOMO o FOBO, ¿tú de qué vas? Así comenzaba un artículo que leí hace poco y que acababa provocando tristeza en todas las células de mi cuerpo y activaba mis miedos.

Miedo a quedarse fuera, a perderse la mejor exposición en el museo de moda, el viaje adrenalina, o la fiesta en el ático más fantástico en la ciudad, en la que, obviamente, vamos a conocer a alguien superimportante que nos llevará al estrellato en nuestra carrera. Y luego, deberemos contarlo en las redes para que todos vean lo enrollados que somos y lo felices que estamos. En definitiva, necesidad de estar en todos los saraos por miedo a que, si no, el resto de los mortales que nos conocen nos condenen al ostracismo social. A la ultratumba, amén.

Miedo a elegir el peor musical, la compañía de teléfono más cara, o el sofá menos molón. Necesidad de elegir la mejor opción, entre todas las posibles, para no perder nuestro valioso tiempo en cosas no interesantes y de que el resto de los mortales que nos conocen no crean que somos unos incompetentes. Y nos manden directos a la ultratumba, de nuevo, amén.

WhatsApp, Twitter, LinkedIn, Instagram, TikTok, YouTube, qué maravillosa la vida con Photoshop, qué felices se muestran los demás, aparentemente... si bien, esclavos de la

lujuria, de la avaricia, de los honores, de la esperanza, del temor. Séneca<sup>2</sup> tenía razón, ergo, ¿dónde buscar referentes para fabricar trocitos de felicidad? Porque, quien crea que el bombardeo masivo de imágenes ideales www no va a transformar nuestras creencias, valores, actitudes, es un ingenuo.

¡Ay! Benditos estoicos y sus trending topics.

Marco Aurelio venía a decir en sus Meditaciones<sup>3</sup> que no nos dejáramos llevar por las circunstancias, por las modas, por los acontecimientos, por los demás. Aventuraba que cuando éstas causaran confusión volviéramos en nosotros mismos enseguida, no interrumpiéramos la marcha de nuestra conducta, pues cuando más constantemente la recorbráramos, más dueños seríamos de ella.

Mundo capitalizado, globalizado, aliens deambulando, aculturados, y las máquinas, disfrazadas de señales luminosas, indicando el camino de la felicidad.

Posé la mochila encima del taburete y mi móvil encima de la barra.

- ¿Le importa echarle un ojo? Voy al aseo.

La mujer que estaba a mi lado puso la mano tapando el celular, asintió con la cabeza, extrañada, y me miró a los ojos.

Al entrar, un agujero negro me aspiró, luz cegadora, y silencio absoluto.

Me observé: descalza, vestido veraniego, melena al aire, y un cuaderno en blanco en la mano derecha. No entendía nada.

Comencé a caminar. Suelo lleno de arena, troncos secos, y caracolas; eucaliptos, pinos carrascos, crespinillos, y sus aromas, mezclados con los de sal y humedad. Tras dos minutos de travesía, una playa desierta y una barca varada.

Noté cómo una mano tocaba mi espalda. Giré la cabeza hacia atrás y me encontré a mí misma, paralizada, con el rostro desencajado y el miedo en mis ojos. Ojos que derramaban lágrimas.

Cogí su mano, que era también la mía, y nos tumbamos boca arriba en la orilla. El vaivén de las olas comenzó a mojarnos los pies y el cielo azul celeste se comenzó a desdibujar. Nos dormimos acompañadas por el sonido del mar y de las gaviotas.

Al despertar estaba saliendo del aseo. Mis pies tenían arena y mis hombros estaban ligeramente enrojecidos, el sol había quemado mi piel.

Nadie se percató de mi presencia, salvo la mujer que había custodiado mis pertenencias.

---

- ¿Dónde está el aseo?

Le indiqué el camino sonriendo, me coloqué la mochila en mi espalda y con el cuaderno en mano me dirigí a la salida.

Comenzaba a llover. Olor de nuevo a humedad, esta vez petricor. La gente corría hacia los soportales para resguardarse de la lluvia. Inicé mi marcha.

Despacio, por qué no, si es pronto para llegar a casa. Pensé.

#### **BIBLIOGRAFÍA**

- Gould, G. (2013). Bach: Goldberg Variations. BWV 988 (The 1955 & 1981 Recordings).
- Séneca, L.A. (2013). Sobre la brevedad de la vida, el ocio y la felicidad. Barcelona: Acantilado.
- Aurelio, M. (2007). Meditaciones. Barcelona: RBA.