



LA GACETA Literaria

Disfrutar del verano

Los meses de julio y agosto son los meses de verano en el hemisferio boreal, esto es, en el hemisferio norte, mientras que se corresponden con el invierno en el hemisferio austral. En este 2026 el verano, al menos en sus primeras semanas, se ha caracterizado por las sucesivas olas de calor y por el campeonato mundial de fútbol que ha apasionado a tantos.



Hace 19 Hs

Seguir en 

Por Jaime Nubiola

Para LA GACETA - BAQUEIRA (ESPAÑA)

He tenido la magnífica oportunidad de trasladarme por tres semanas, desde mediados de julio, al Hotel Val de Ruda en Baqueira, la famosa estación de esquí pirenaica a la que suele acudir la [familia real española](#). En invierno hay aquí millares de personas practicando deportes de nieve, mientras que en el verano se transforma en un apacible y hermoso refugio de montaña para disfrutar de la naturaleza y de unas noches frescas.

Como profesor de filosofía, me he parado a pensar en cuáles podrían ser las claves para disfrutar de las vacaciones de verano, partiendo de mi experiencia personal. Como solía recordar el profesor Leonardo Polo, los filósofos decimos siempre lo obvio. Es así, pero pienso que poner esas ideas aquí por escrito me ayuda a mí y puede ayudar también a otros. Las voy a enumerar para hacer más simple su identificación:



1) Desconectar de las noticias online, de los telediarios, periódicos y del scrolling infinito de las redes sociales. Es una ganancia formidable de libertad interior y exterior; además, al desconectar de las redes, liberamos un tiempo precioso que podemos dedicar a los demás o a otras tareas.

2) No quejarse jamás del calor. Por así decir, las quejas suben la temperatura. En el Mediterráneo, los ventiladores silenciosos ayudan mucho a garantizar un sueño más o menos tranquilo.

3) Hacer ejercicio físico adecuado a la edad y a las condiciones de salud; si no es posible en la montaña — como gracias a Dios puedo hacer yo en estas semanas— , por lo menos en un parque o jardín. Los paseos por recorridos llanos o con pendientes ligeras son estupendos para cualquier edad.

4) Contemplar la naturaleza sin prisas: el cielo, las nubes, las montañas, los árboles, las flores y los insectos, los ríos con su rumor sonoro, los pájaros que cruzan el cielo, el soplo amable de la brisa. Además, hay que respirar aire limpio, que ensancha por dentro y a mí me lleva a sentir a Dios, creador del cielo y de la tierra.

5) Dedicar algún tiempo, si es posible diario, a la lectura: novelas, ensayos, poesía. No importa que no sean las obras cumbre de la literatura; lo importante es que leamos por placer y con placer. En estos momentos, acabo de comenzar las Crónicas marcianas (1950) de Ray Bradbury, con el estupendo prólogo que escribió Jorge Luis Borges en el otoño de 1954 para la edición española.

6) Lo más importante para disfrutar del verano es poner toda nuestra atención en cuidar con cariño y esmero a las personas que tenemos alrededor: familia, amigos, vecinos, desde el policía municipal y el camarero que nos

sirve hasta los familiares con los que convivimos más estrechamente. Todos tienen derecho a nuestra atención y a nuestra sonrisa.

Releo estas seis recomendaciones y me parecen bastante obvias, pero la más decisiva es esta última de vivir la vida de los demás. La publicidad consumista que alimenta el egoísmo privado es una trampa mortal. Más aún, la única manera de disfrutar realmente del verano es empeñándonos con nuestro esfuerzo y con nuestra generosa atención para que los demás disfruten y estén a gusto.

¡Feliz verano! Y para quienes lean esto en el hemisferio austral, puedo decirles que estas claves pueden también vivirse en el invierno y que, si lo hacen así, posiblemente se sentirán más felices.

Jaime Nubiola – Profesor emérito de Filosofía,
Universidad de Navarra (jnubiola@unav.es).



Comentarios

**Informate de
verdad**

Aprovechá esta
oferta especial

~~\$10.799~~

\$999/mes

Suscribite ahora

Podés cancelar
cuando quieras