

# En Ca'n Granada creamos momentos únicos para disfrutar de las pequeñas cosas

► Los compañeros y compañeras, la familia, las tradiciones, los detalles y cada instante vivido, forma parte de un todo que es maravilloso

REDACCIÓN. PALMA

■ Estar en familia, en salud y disfrutar de las pequeñas cosas que nos brinda la vida es lo más maravilloso que hay, ¿estáis de acuerdo? En Ca'n Granada lo tenemos muy claro y aprovechamos las ocasiones que se precien para crear momentos únicos.

Qué mejor que las tradiciones mallorquinas, que tanto nos gustan e ilusionan a nuestros vecinos, para hacer posible que el día a día de todos sea maravilloso. Así pues, a pesar de la situación actual y siempre manteniendo las medidas de seguridad por el bien de todos, las festividades de Sant Antoni y Sant Sebastià pudieron ser este año fuente de alegría, sabor y unión en Ca'n Granada.

Una fantástica torrada al aire libre en su terraza privada habilita-



Las diversas actividades organizadas en Ca'n Granada.

CA'N GRANADA

da para la ocasión, gracias a la maña con el fuego de nuestro querido Pep y de su amigo de infancia amante de la cocina, quienes asaron la carne a fuego lento y al car-

bón. Agradecer a IC Serveis gerenciada por Joan Xamena la organización en el personal de servicio de comedor, a la carnicería ROCHA el sabroso producto ofrecido

de longaniza, butifarrón, lomo tierno y panceta de cerdo, todo servido para la ocasión; y cómo no, a todo el equipo de empleados que dedicaron su trabajo con ilusión en estos días de celebración, viendo con alegría las ganas con que los residentes de Ca'n Granada esperaban el momento y disfrutaban de los festejos, y a quienes felicitamos especialmente por su vitalidad.

El fin de las fiestas estuvo marcado por el sensacional concierto ofrecido por Martina Picassari, voz prodigiosa llena de dulzura y con un gran corazón, que con tan solo 17 años maravilló a todos los asistentes.

Al canto del Aleluya de Martina, se sumaron la habilidad al piano, además de al violín y al violonchelo, de las pequeñas Sarah y

Shaiel, nietas de la vecina residente, Joana María. Inés Salas, quien canta ópera y toca el piano a las mil maravillas, deleitó a los asistentes con su habilidad. Y nuestra residente más veterana Maruja Esteve, que además de ofrecer piezas musicales al piano, nos recitó dos poemas llegando también al corazón de todos al escuchar sus versos de amor.

En una ocasión tan especial, no podían faltar los detalles gastronómicos que dieran el toque único de sabor: Consuelo Pons, residente de Ca'n Granada, aportó compartiendo con todos los vecinos un sabroso jamón, cortado y servido por Clara Somovilla, profesional experta en servicios de restauración y hostelería.

## Servicios y actividades

El complejo Ca'n Granada está compuesto por 51 apartamentos independientes, en los que cada vecino tiene a su disposición un amplio conjunto de servicios, espacios y actividades a la carta para que pueda escoger el estilo de vida que encaje con sus inquietudes y necesidades.

## MÁS INFORMACIÓN

**Ca'n Granada**  
CAMÍ DEL REIS, 308. PALMA  
971 902 202  
www.cangranada.com

# Cómo conseguir el bienestar emocional

► La psicóloga Silvia Álava desgrana en su último libro qué nos impide ser felices

REDACCIÓN. PALMA

■ La psicóloga Silvia Álava desmitifica la idea idílica de felicidad y defiende en su lugar el bienestar emocional, un concepto más realista y accesible para las personas.

Así lo expone en su último libro *¿Por qué no soy feliz?* (Ed. HarperCollins), en el que repasa cuáles son los enemigos de la felicidad y presenta un método para incrementar el bienestar emocional.

«Si entendemos la felicidad como estar alegres, contentos, haciendo cosas satisfactorias las 24 horas del día los 365 días del año, ya vamos por mal camino porque es completamente imposible», valora Silvia Álava. En su opinión, «hay que ajustar muy bien la definición de felicidad. La felicidad es sentir calma, paz, estar a gusto con nosotros mismos, y tener cuidado con los mitos e ideas erróneas que nos han vendido. Más

que de felicidad, se trata de conseguir bienestar y equilibrio emocional».

¿Se puede ser feliz en una pandemia?, preguntamos a esta experta. «Vamos a ser sinceros y realistas: es más difícil ser feliz en medio de una pandemia. La pandemia nos ha pasado una factura enorme a nivel emocional y de salud mental, a todos, lo vemos desde los niños pequeños, los adolescentes, muy afectados, y los adultos».

LA RUMIACIÓN, LAS IDEAS RACIONALES O LA ENVIDIA NOS BARRAN EL PASO A LA FELICIDAD



La psicóloga Silvia Álava.

PABLO BLÁZQUEZ

La psicóloga enumera diferentes enemigos de la felicidad, un asunto que analiza en un amplio bloque de capítulos del libro.

La rumiación, que es engancharse dando vueltas y vueltas a algo, poniendo el cerebro en modo centrifugadora; las ideas irracionales y los pensamientos automáticos; la comparación social; la envidia y los celos; las películas que nos montamos a modo de director de cine, o el móvil como anestesiador emocional. «Tenemos que aprender a vivir

de forma más pegada a la tierra, ver las cosas desde la realidad, no existe el país de la piruleta», destaca Silvia Álava.

## El peso de la genética

La genética, expone la experta, tiene en la felicidad «mucho más peso del que puede creerse, para bien o para mal, hasta el 50 por ciento». Las circunstancias solo influyen en un 10 por ciento, y hay un 40 % de mejoría que «depende de nosotros», añade. Es aquí donde entra el método que la psicóloga

propone para incrementar el bienestar emocional. En él, herramientas como la flexibilidad, fomentar la resiliencia, lograr que nuestras acciones y tareas fluyan, desarrollar la gratitud y la amabilidad, o interiorizar el sentido del humor son aliados muy útiles.

¿Y las redes sociales?, preguntamos a Silvia Álava. «Las redes sociales pueden aportar mucho para bien, pero también para mal. ¿Dónde está la diferencia? En el tipo de uso que hace cada persona. Si utilizas las redes como escaparate de comparación social, es un problema, pero si es para informarte o entretenerte, ningún problema», sostiene.

Álava plantea que para avanzar en el bienestar emocional y mejorar la salud mental, además de dar herramientas a la población para que sepa gestionar sus emociones, es necesario «incrementar la ratio de psicólogos en el Sistema Nacional de Salud; lo ideal es que en cada centro de Atención Primaria haya un psicólogo que pueda intervenir para atender a la población». Sobre el bienestar emocional y la felicidad en los próximos años, la psicóloga se muestra optimista y espera que, con lo aprendido en la pandemia y el desarrollo de las habilidades emocionales en la sociedad, la década de los años 20 resulte más feliz que las anteriores de este siglo.