



[M.Psc. Cynthia Córdoba López](#)

Por M.Psc. Cynthia Córdoba López, jefa de la Unidad de Promoción de la Salud de la OBS

Voz experta: Compasión, empatía y tejido social

Preguntas para hacerse el fin de año

21 DIC 2021 Salud

"Puedes tratar de cambiar aquello que te permita ser más saludable y feliz, pero esto lo haces porque te preocupas por ti mismo..." – **C. Germer**

Como un ciclo o cierre es que muchas veces se intenta comprender el "fin de año" y ello, en ocasiones, puede conllevar múltiples demandas emocionales, porque puede confrontarnos a una suerte de **autoevaluación** asociada a términos como logros, metas, proyectos, cambios, demandas, pérdidas, nuevos objetivos, expectativas y posiblemente la lista podría ampliarse todavía más.

El acercarnos a "fechas festivas", atender las demandas del entorno, los cierres, pérdidas, duelos y todos aquellos acontecimientos, que ocurren dentro de la subjetividad de cada persona, puede **desencadenar un cúmulo de emociones (incluso hasta con aires contradictorios)** que si no se validan y atienden pueden generar cierto grado de **incomodidad emocional**.

La salud mental es un término que se ha extendido al discurso cotidiano de las personas. No obstante, aún queda mucho trabajo por realizar para una verdadera "alfabetización emocional", y por ello esta breve reflexión conjuga dos términos que se interconectan: el bienestar emocional y los ciclos.

El bienestar ante el cierre del año no debería reducirse únicamente a realizar un "check list" de lo que se alcanzó durante este ciclo o período, sería ideal tener la oportunidad de acercarse y ser consciente de las propias emociones, recursos personales y sociales que estuvieron presentes este año. **¿Cuáles fueron las emociones más frecuentes en su vida este año? ¿Pudo identificar con qué aspectos de su vida se relacionó? ¿Siente que pudo**

gestionarlas de una forma adecuada? ¿Cómo se relacionó con esa emoción / emociones? ¿Fue consciente de la respuesta emocional de las personas cercanas a usted? O simplemente ¿cómo se siente con todo lo que le ocurrió en este 2021? Sin embargo, podría ser posible que este tipo de preguntas no estén siendo incluidas en la valoración del cierre de año, pues, reitero, la mayoría de las ocasiones tiende a limitarse a un resultado dicotómico de cumplido o no; y ello puede ser uno de los motivos de experimentar cierto grado de malestar al enfrentarse a los cierres.

[LEA MÁS: Voz experta UCR](#)

Cuando limitamos nuestros cierres de ciclos a solo metas alcanzadas, podemos estar siendo reduccionistas de nuestros procesos personales. De la meta al resultado hay todo un camino que se define como “proceso” y ser conscientes de ese proceso, y no únicamente del resultado, favorece nuestro bienestar.

Ignorar, juzgar o criticar nuestras debilidades, dificultades o emociones complejas no nos conecta con la posibilidad de ser amables y comprensivos antes las situaciones o realidades vividas (errores, limitaciones, pérdidas, percepción de fracaso). Una invitación en este cierre de año es cultivar, a modo de entrenamiento, un poco más la compasión y autocompasión en nuestros procesos, que implica ser personas bondadosas con nosotras mismas y con otras personas, descartar de forma paulatina el perfeccionismo y reconocer que la vulnerabilidad no tiene que estar asociada a la debilidad.

Además de la importancia de tener conexión con nuestro mundo interno, con nuestras emociones y reacciones, es indispensable el conectar con los vínculos. El bienestar individual necesariamente interactúa con el bienestar colectivo. Por ello, la atención activa, sincera y abierta hacia las otras personas permite un enlace que beneficia y logra un ganar-ganar en la sociedad.

Es así que otro aspecto importante en esta época es el poder sintonizar con las otras personas desde el respeto, dicho de otra forma, es poder conectar con nuestra empatía para poder comprender el “mundo” de la otra persona desde su lugar (no desde nuestra subjetividad), es ver más allá de cómo me sentiría yo si estuviera en ese lugar; es comprender cómo se siente esa persona en determinada situación, sintonizar con la emoción de la persona, es decir, conectar con sus esquemas de ver y comprender el mundo.

[ADEMÁS: UCR Electoral Tema: Salud más allá del COVID-19: mejorar la salud es el gran desafío](#)

Por ello, cuando se habla de aspectos como **solidaridad, protección y apoyo se tiende a relacionarlos con un tejido social**. ¿Está consciente de su tejido social, cree que cuenta con él? Disponer de una red de relaciones interpersonales significativas (más enfocado en la calidad que en la cantidad) es un factor de protección para nuestro bienestar emocional y, por ende, para la salud.

Es así que conectar con lo sucedido este 2021, valorando el cambio como un continuum en la vida –no necesariamente siempre amenazante– y ensayando la flexibilidad para procurar la adaptación contribuye al logro de una vivencia más saludable e integradora de nuestra realidad.

Iniciar un ciclo con otras o nuevas herramientas permitirá ir construyendo, paulatinamente, un mejor bienestar individual y colectivo y, con ello, configurar espacios de mayor salud mental. ¿Qué tal si toma alguno de los recursos expuestos para desarrollarlo el próximo año: consciencia emocional, compasión, empatía y/o tejido social?

¿Desea enviar sus artículos a este espacio?



Los artículos de opinión de *Voz experta UCR* tocan temas de coyuntura en textos de 6 000 a 8 000 caracteres con espacios. La persona autora debe estar activa en su respectiva unidad académica, facilitar su correo institucional y una línea de descripción de sus atestados. Los textos deben dirigirse al correo de la persona de la Sección de Prensa a cargo de cada unidad. En el siguiente enlace, puede consultar los correos electrónicos del personal en periodismo: <https://odi.ucr.ac.cr/prensa.html>

[M.Psc. Cynthia Córdoba López](#)

Jefa de la Unidad de Promoción de la Salud de la OBS.

CYNTHIA.CORDOBA@ucr.ac.cr

Etiquetas: [salud mental](#), [ucr](#), [#vozexperta](#).