

Reflexión de fin de año

● Con la próxima llegada del nuevo año, se van asomando ideas sobre 365 nuevas oportunidades y todo lo relacionado a los nuevos comienzos y celebrar, como si esto fuera el ritual oficial para que todo lo que deseamos de nosotros mismos y del resto se cumpla. A través de los grandes abrazos, de las copas levantadas y los fuegos artificiales, estamos de alguna forma disponiéndonos a esperar lo mejor.

Un pequeño recordatorio: es necesario tener presente siempre quiénes son y qué significan para nosotros nuestros seres queridos desde el amor. Otro aspecto que es transversal es la revisión de metas, que puede hacernos sentir de diferentes maneras. Podemos sentirnos vulnerables y decepcionados por no alcanzar algún objetivo específico, pero creo firmemente en que hay un elemento más potente, que es el aprendizaje. Todo tiene consecuencias y estas nos remueven. Sea cual sea la sensación, el aprendizaje siempre será parte fundamental en nuestra experiencia como seres humanos.

La invitación para este término de año es poder ejercitar nuestros espacios de reflexión, una nueva especie de ritual. La transformación debe partir con la búsqueda de responsabilidad. Esperemos que uno de los objetivos de estas fiestas sea descansar y que este fin de año signifique de igual manera poder disfrutar de momentos agradables y de unión con las personas que nos rodean y apreciamos.

Sea cual sea la situación por la que se

atraviere, la conexión con la emoción pueda estar en el aquí y el ahora. Que los aires de nuevo año y oportunidades nos den el puntapié para crecer.

Sergio Miranda
Académico de Psicología
UDLA sede Viña del Mar