

“I do...”

Promesa y Lealtad

“I do...” o “acepto...”, se escucha con alguna frecuencia en películas, series, telenovelas y, por supuesto, en la vida cotidiana e incluye una variedad de expectativas, por ejemplo: “vivir felices por siempre...”; sin embargo, la realidad es muy diferente a esas historias.

En este boletín queremos invitarle a crear espacios para la reflexión consciente antes de iniciar cualquier meta, reto o proyecto de vida.



Mirar hacia Dentro



Empecemos por comprender que la Salud Mental es el resultado de una variedad de elementos tangibles e intangibles, tales como los pensamientos, las emociones presentes, las acciones o conductas que materializan resultados útiles y en varias circunstancias dolorosas.



La Organización Mundial de la Salud, ha indicado que se podría comprender la Salud Mental como un estado de bienestar y ello incorpora las capacidades personales, la realización, la conexión con el entorno, el aporte a la comunidad y muchas otras áreas que de manera objetiva o subjetiva suman para obtener ese balance positivo.

Por ello, tomaremos el concepto bienestar como sustento para revisar las promesas y lealtades que podría demandar el proceso; a continuación, leerá tres referencias conceptuales parafraseadas desde la perspectiva de la Real Academia Española y nutrida por lo que deseamos aportar en este material.



Bienestar podría ser:



1. El conjunto de cosas necesarias para vivir bien.

¿Se podría generalizar esta definición?...

Cada persona tiene su propia idea de lo que considera necesario, útil o deseado; por ejemplo: una persona que no posee una casa propia podría creer que ello sea prioritario para el bienestar; otra con algún tipo de discapacidad podría tener una idea diferente; así mismo, alguien que vive en el polo norte tendrá necesidades diferentes a quien habita en un área desértica, discrepando en el fondo de la prioridad.

En otras palabras, el bienestar es subjetivo y depende de factores internos, externos, eventos temporales o permanentes que influyen en la percepción de tal propuesta; cada persona requiere revisar si una meta, objetivo o emprendimiento responde a esa variable subjetiva acorde con su realidad.

Mirar hacia Dentro

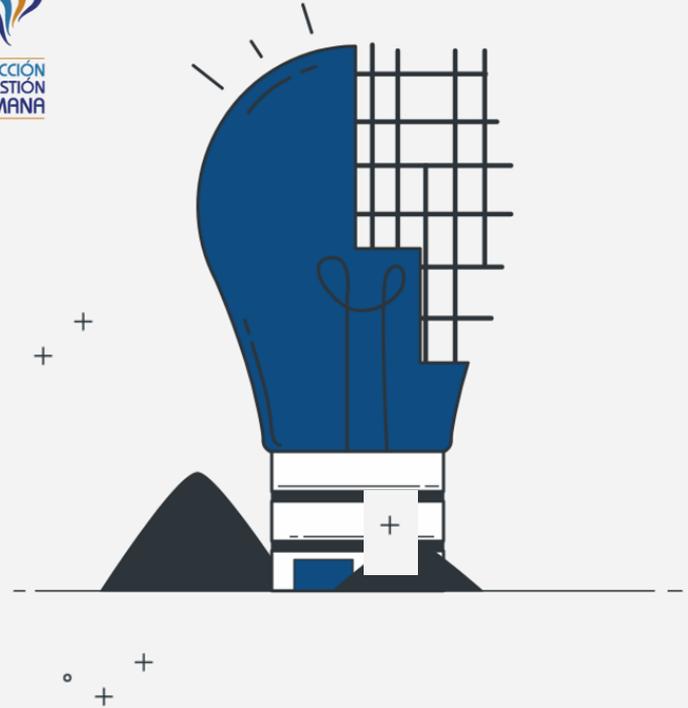


2. Es la sensación asociada a una vida holgada o abastecida que permite pasarlo bien.

Quizá una persona considera que menos es más y que su prioridad es tener paz interior; para otras una vida abastecida podría estar asociada al consumo, poseer bienes materiales como un carro, una casa, el celular de última generación y una cuenta con varios millones de colones.

Nuevamente, aparece la subjetividad implícita en la sensación del bienestar; la autopercepción es una variable importante antes de asumir un compromiso. Le invitamos a construir su propia estrategia para su proyecto de vida; por ejemplo, el matrimonio no es para todas las personas, ni un deporte podría ser de agrado para todo un país, mucho menos lo que se define como ideales de vida.

Seguir tendencias y aplicar las recetas de otras personas no garantizan el éxito; algunas implementan dietas que han escuchado o que les recomendó alguna amistad sin que tengan el mismo resultado; por otro lado, observar el crecimiento en el porcentaje de divorcios nos invita a meditar en los posibles factores de esa situación, ya que es una receta metafórica que se vende en el proceso de socialización y ha sido transmitida generación tras generación en un modelo normativo.





La salud mental se deteriora al asumir compromisos de manera irresponsable o poco consciente y esto puede disminuir al generar espacios de reflexión; las decisiones que son impulsadas al calor de una emoción podrían generar resultados no deseados; imagine por un instante a quienes han elegido una profesión por recomendación o imposición de otras o alguien que asumió el matrimonio por presión familiar o para salir de su casa; podrían aparecer reacciones físicas y mentales de diferente tipo e incluso llegar a desarrollar cuadros depresivos, ansiosos, sensaciones de frustración, irritabilidad, desánimo entre otras, por aceptar compromisos sin tener el perfil idóneo para el proyecto asumido.

En el mundo laboral y del emprendimiento hay personas con altas e imaginarias expectativas que en ocasiones no se materializan; ponen como base de su decisión tener un alto ingreso o experimentar una sensación de autonomía al ser su propia jefatura, pero transcurrido el tiempo se dan cuenta que emprender requería más que un deseo. Por otro lado, aceptar una propuesta de trabajo o invertir en un negocio sin desarrollar una estrategia, sin el conocimiento y las competencias indispensables podría generar pérdidas emocionales, económicas, bajo rendimiento y otros resultados no deseados.

° + +



Decidir al calor de las emociones puede ser un gran error; le recomendamos aprender a regular su estado de ánimo y definir el sendero de vida que desea transitar y el ritmo que quiere sostener. Como diría un viejo refrán “zapatero a su zapato...”, no hay un camino para toda la sociedad sino múltiples opciones; las personas somos diferentes, con sueños diversos, prioridades únicas y subjetivas.



Las decisiones pasadas ya han generado resultados, ahora le corresponde asumir con responsabilidad las consecuencias, puede permitirse aprender y reinventarse; también, puede desgastarse buscando a quién culpabilizar, pero ello no cambiará la situación; le instamos que para la próxima oportunidad reflexione antes de expresar “I do”, “acepto” o “voy con todo”.



Aplique esta breve estrategia:

1. Piense concienzudamente si el reto, compromiso, emprendimiento o nueva meta es algo prioritario para usted, defina la utilidad y no fluya desde la necesidad preconcebida.
2. Permítase imaginar y sentir lo que podría ocurrir si las cosas no salen como usted cree y genere las acciones o estrategias imaginarias que le ayudarían a seguir adelante con esa exploración emocional.



3. Una vez que ha confirmado tener los recursos para superar los resultados inesperados o no deseados tendrá mayores opciones; ahora le corresponderá generar las acciones que usted desee. Y recuerde, es sano aprender a decir “no”, “en este momento no es adecuado...”, “esto no es para mí...” o “me doy cuenta de que no tengo los recursos para llevarlo a cabo...”, etc

Valorar las posibilidades antes de tirarse al agua con un proyecto y utilizar la capacidad mental para desarrollar un pensamiento creativo es vital para hacer un análisis de posibles resultados a corto, mediano y largo plazo. Esto le ayudará a implementar el hábito de la reflexión consciente; podrá disminuir las decisiones impulsivas y tendrá mayores insumos cognitivos para aceptar o rechazar un compromiso, posponer o dejar a un lado un emprendimiento y desarrollar lo que le haga falta para el objetivo que tiene en mente.

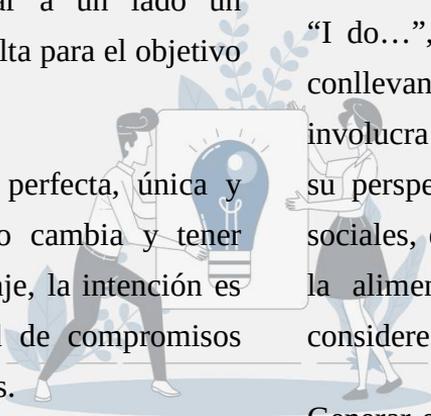
Abrace sus diferencias, ámese y acepte su perfecta, única y subjetiva forma de ser; con el tiempo todo cambia y tener desaciertos es parte del proceso del aprendizaje, la intención es que usted pueda obtener la mayor cantidad de compromisos inteligentes, metas cumplidas y retos superados.

4. Finalmente; el bienestar también se define como un estado de buen funcionamiento de la actividad somática y psíquica, en otras palabras, gozar de salud integral.

Quizá en este último acercamiento a una posible definición se tenga un mayor consenso generalizable; pero hay excepciones, por ejemplo, una persona con un padecimiento temporal o permanente a nivel psíquico o somático podría poseer su propio bienestar auto percibido y ello es lo que resulta útil para el diario vivir.

“I do...”, “acepto...” o “voy con todo...” son respuestas que conllevan responsabilidad, disciplina, trabajo constante e involucra la capacidad que posee cada persona para integrar en su perspectiva de vida una serie de compromisos personales, sociales, económicos, de factores protectores como el ejercicio, la alimentación, los estudios y demás variables que usted considere desde su propia realidad.

Generar estrategias para materializar resultados útiles le será de beneficio para la salud mental y, por supuesto, para obtener una vida con sensación de plenitud; los obstáculos son parte de la vida y nos permiten valorar los recursos personales con los que se cuenta para afrontarlos.



Desde la metáfora imaginemos que algunas personas se inscriben en una maratón, aunque nunca han corrido, desean llegar a la meta, pero se cansan con una caminata de quinientos metros, el resultado podría ser abandonar la carrera en medio del camino y no llegar a la meta por eso es importante que sea acorde con los recursos que la persona posee en el momento.

Las variables como se mencionó anteriormente son diversas y no generalizables; hagamos un resumen desde la metáfora:

1. Algunas personas asumen compromisos al calor de las emociones; como un mensaje motivador que invitaba a la inscripción de la maratón para apoyar una noble causa.

Lo mismo ocurre en otras áreas como el matrimonio, la maternidad, la paternidad, la adopción, una profesión, un trabajo, un estilo de vida saludable, un viaje y demás. No todas las personas tienen el perfil o las competencias para ser madres, padres o parejas; no todas son emprendedoras y no todas tienen que correr maratones. Se requiere ser leal a su propio ser para identificar los diferentes estados de preferencia antes de hacer una promesa o decir “acepto” “I do...” o “voy con todo...”.

Algunas personas tienen un estado de preferencia en su estilo de vida que incluye la soltería, el celibato o múltiples parejas, otras podrían preferir una vida sedentaria; en otras palabras, todas las personas tienen derecho a elegir, decidir y asumir cualquier compromiso, meta o proyecto y será su responsabilidad afrontar los resultados que obtenga sean agradables o desagradables, esperados o no deseados.

Por lo anterior; invierta tiempo en el auto conocimiento que le ayude a regular la impulsividad e identificar sus recursos personales antes de asumir un proyecto. Podrá definir alcances, limitaciones y preferencias. Podrá obtener un ahorro de energía vital, minimizar la posibilidad del malestar emocional y físico entre otras consecuencias inútiles.

Dejarse llevar por la emoción podría ser un gran error.

2. Las metas, proyectos o retos personales implican un nivel de compromiso personal y usted requiere dar valor a su palabra “I do...”, “acepto...” o “voy con todo...” no son expresiones que deban darse a la ligera; el origen etimológico de esta palabra nos lleva a entenderla como un acto con promesa, con obligación contraída para hacer eso algo, pues la persona ha dado la palabra verbal, escrita u otro sinónimo.

Para continuar con la metáfora; la persona se inscribió en la maratón por emoción y aunque tuvo tiempo para empezar a prepararse no lo hizo, tampoco destinó tiempo para ir a conocer el recorrido, no se asesoró con personas que si tuviesen el hábito del deporte como estilo de vida; en otras palabras, la decisión fue un acto emocional sin razonamiento de fondo.

3. Piense bien antes de inscribirse en la maratón metafórica de las relaciones de pareja, matrimonio, maternidad, paternidad, deporte, dietas, estudio u otras.



Las promesas personales y sociales asumidas al calor de una emoción como el amor, la tristeza o la euforia le podrían resultar dolorosas a mediano o largo plazo, ya que la energía implícita en un estado de ánimo desaparece y usted se verá en una carrera que realmente no deseaba y tendrá que guardar en un baúl imaginario los sueños no cumplidos, las metas abandonadas y lidiar con la frustración, la culpa y demás reacciones inútiles para la salud mental e integral.

Ahora usted dispone de mayor consciencia sobre la importancia de pensar y reflexionar antes de actuar.

Sitios de interés sobre el bienestar, la felicidad, el compromiso y la salud mental:

<https://www.who.int/es>

<https://dle.rae.es>

<https://www.harvard-deusto.com/entrevista-a-tal-ben-shahar-el-liderazgo-positivo-los-beneficios-de-invertir-en-felicidad>

<https://www.youtube.com/watch?v=0vTxfrNY8kU>

<https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

