



5 CLAVES PARA IMPULSAR NUESTRO DESARROLLO PERSONAL ESTE 2021

El año pasado fue sin duda uno de aquellos que quedarán grabados en nosotros para siempre. Cambios radicales, grandes dificultades, retos y duelos, no sólo por la pérdida de algún ser querido, familiar o conocido, sino también la pérdida del empleo, de nuestra tan apreciada libertad, de nuestras relaciones.

Un año que nos ha producido una turba emocional, después de la que quizás hayamos conseguido un mayor equilibrio. A estas alturas, probablemente muchos estemos más adaptados a la ya no tan nueva situación; probablemente muchos otros aún no.

Cualquiera sea el caso, si algo nos ha enseñado el 2020 es la importancia del manejo emocional frente a situaciones de crisis, que sin duda define en buena medida nuestra salud y felicidad. En ese sentido, este año no será diferente y enfocarnos en nuestra mejora personal seguirá siendo el pasaporte para lograr mayor bienestar físico y mental.

El 2021 nos invita a recibirlo con optimismo y a nuestra lista de propósitos para este año, deseo sugerirles agregar algunas de las siguientes que pueden ser la base de todas nuestras resoluciones:

1. Profundizar en nuestro autoconocimiento:

darnos el espacio para autoanalizarnos, para pensar “desde adentro hacia afuera”. Pensar en las emociones que sentimos sin tener la carga de reprimirlas, combatir las o esconderlas; simplemente sentir las sin juzgarlas. Generar periódicamente este espacio, es el primer paso para lograr una mejor comprensión de nosotros mismos, para poner en orden los pensamientos que dan lugar a esas emociones y afinar nuestra inteligencia emocional.

2. Empezar algún proyecto alineado a nuestras metas futuras:

iniciar algo nuevo, no tiene que ser de gran envergadura, pero sí ocupar nuestro tiempo de manera diferente a la habitual, productiva, a la vez que placentera. Quizás algo que tengamos pensado hace tiempo y vengamos postergando, estudiar un pequeño curso, aprender una nueva afición o unirnos a alguna actividad grupal, por dar ejemplos.

3. Reforzar nuestras relaciones familiares y sociales:

porque son el cimiento y soporte de nuestro desenvolvimiento en sociedad, sobre todo en tiempos de crisis. Hoy somos más conscientes de lo valioso de la vida, de construir relaciones cercanas y de la necesidad de lograr una convivencia sana que haga posible vivir y crecer en un ambiente que promueva nuestro bienestar emocional. Afinar los vínculos, mejorar la comunicación, compartir tiempo y actividades, entre otros; ser ejemplo para nuestros hijos, más en acciones y menos en discursos, los niños observan y lo que observan, hacen.

4. Ejercicio físico como parte de nuestra rutina:

está comprobado que la actividad física ayuda, entre otras cosas, a combatir el estrés, la depresión, mejorar la memoria, la creatividad y lograr una mejor salud neurológica porque estimula el nacimiento de nuevas células cerebrales.

5. Practicar la gratitud:

reconocer lo recibido de otras personas, sean cosas concretas o intangibles y de igual forma, sentirnos agradecidos con lo que la vida nos regala cada día. Reflexionar sobre ello y experimentar la sensación de agradecimiento nos ayuda a tener una visión de la vida enfocada en aquello que tenemos y no en lo que nos falta. Expresar gratitud también nos acerca a los demás y fortalece nuestros vínculos con ellos; incrementa nuestra sensación de bienestar, nos ayuda a enfrentar la vida con mayor optimismo y a desarrollar la tan ansiada resiliencia.

Honremos al año que se fue y recibamos con optimismo y humildad el 2021 que empieza, como una nueva gran oportunidad de sentir, pensar y hacer. Para seguir descubriendo nuestro potencial, para concretar aquello de lo que somos capaces y lograr mayor plenitud para nosotros y los nuestros. ¡Un fuerte abrazo! ■

Rocío Fernández Psicóloga y psicoterapeuta

Responsable del Consultorio Psicológico del Centro Educativo Marce Internacional

www.marceinternational.jp MarcelInternational