



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA



Dra Alejandra Marín.

Por: Dra Alejandra Marín Hoffman, enfermera de la Oficina de Bienestar y Salud y coordinadora de los Planes de Salud Laboral en la UCR

Conocernos a nosotros mismos: un reto de vida, un caminar para crecer que puede darnos muchas sorpresas

11 MAY 2020 Salud

Algunas veces o muchas quizás, creemos conocer a las personas con cierta facilidad, sea por sus palabras, actos, su lenguaje no verbal; otras porque nos atrevemos a leerles más allá de lo evidente, percibir su energía y casi hasta reconocer su buena alma.

Con todo ello nos hacemos la idea de quiénes son “en realidad” y hacemos nuestro propio balance de si son personas con quienes podemos contar, si será mejor tenerles a una distancia prudencial, o cuya presencia es poco relevante desde nuestro puerto. Esa “realidad” es algo que cambia según el ojo que mire a través de la lupa, cada quien tiene su propia interpretación, a veces justa –por no decir equilibrada- otras no tanto.

En este momento de nuestra historia como humanidad estamos viviendo cambios impensados hasta hace unos meses, por causa de un virus que vino a alterar drásticamente la forma en que marchaba el mundo, la manera en que funcionábamos como sociedad, como organizaciones, como trabajadores, como estudiantes, como familia, como amigos, como pareja, como casi todo y eso ha significado un golpe de timón en las formas de relacionarnos, trabajar, estudiar, comunicarnos, amar, vivir, convivir y hasta dejar de convivir, por mencionar algunos aspectos; cuando todo ello dejó de ser “normal” para cambiar y seguir cambiando, para superar esta adversidad de alto costo que nos está enseñando tanto.

Muchos estamos atendiendo las medidas indicadas por las autoridades en materia de salud del país y a nivel global #QuedateEnCasa. No puedo dejar de reconocer que ha sido un escenario evaluador de nosotros como colectivo y un evaluador aún más fuerte de cada quien como persona.

Relatos de experiencias, nuevos aportes científicos, dolor, angustia, cansancio, temor, llamados a la solidaridad, información de cuidados, consejos, medidas para salir con bien de esto, conferencias y otros de distinta orientación como retos, chistes, los infaltables memes sobre el día número tal de la cuarentena, todo ello y mucho más, circula 24/7 por distintos medios.

¿Cómo lo estamos procesando?

Para algunos el contenido pareciera ser una farsa, no acatan medidas, no se asumen, no los toca, se creen inmortales, de naturaleza distinta a la del resto, pareciera que viven en un planeta aparte del cual el resto no somos parte.

Para otros, lo que está ocurriendo es real, tan real que hasta puede pasar sin filtro, asusta, enoja, llena de preguntas, obliga, toca fibras muy sensibles, intensifica las emociones y hasta paraliza.

No sé a usted, a mí esa intensidad no me resulta ajena. Muchos, si no es que todos, hemos extrañado enormemente a nuestras personas amadas, nuestros abrazos y compartires, encontrarnos en las conversaciones frente a frente, los ratitos de cafés, lo que fuera y también hemos sentido el temor de no volvernos a encontrar con todos y cada uno, perdernos, perder a nuestra gente, perder, perder, perder... eso me ha paralizado. Es curioso, hasta las personas desconocidas han sido parte de esto tan cercano que vivimos.

Las relaciones han tomado otro valor, añoramos la libertad de ser y estar ahí, juntos, celebrar y compartir la vida con todo y sus tiempos difíciles. ¿Qué me ha impedido permanecer paralizada? la libertad que no hemos perdido: elegir nuestro pensamiento y actitud. Eso me impulsa, me coloca desde otro lugar donde nada de lo anterior ha desaparecido, pero sigo en movimiento, me niego a ser víctima de algo que no está en mis manos para ser dueña de lo que sí; no me creo "inmune", sé que es un camino con altibajos, curvas y baches. Tenemos derecho a lamer nuestras heridas, pero también una enorme fuerza interna que sacar a flote.

Sé que muchos han sentido todo ello y más o diferente, que en este escenario mundial de cruda realidad, también han optado por o logrado contar con una oportunidad de hacer y ser, de explorar nuevos caminos, de ver posibilidades en la dificultad y limitaciones actuales, de asumir su parte de responsabilidad con esperanza.

¿Usted cómo lo está viviendo?

Esto no se trata de un ejercicio para etiquetar personas, se trata de una oportunidad de conocernos más a nosotros mismos.

La habilidad para la vida que estamos trabajando como OBS en este mes es el "Autoconocimiento".

Me encanta cómo es descrito:

“Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Captar mejor nuestro ser, personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones... Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. Conocerse no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué redes sociales se forma parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad. En definitiva, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo.”

Antes mencioné que esta nueva experiencia nos está probando, también de alguna manera nos está dando la oportunidad de estar más en contacto con nosotros mismos, aunque parezca extraño, pues solemos estar algo o bastante desconectados de la reflexión, del monitoreo de nuestros pensamientos, emociones y acciones, por tanto, con necesidad de conectar bajo un norte de mejora continua. Elijamos lo que nos hace bien, revisemos nuestro rendimiento ante el escenario, conservemos lo que nos ayuda a crecer y estar mejor y dejemos ir lo que no es necesario ni importante sin que se convierta en una tormenta en el vaso de agua.

Si hoy tuviéramos que describir ¿quiénes somos? me pregunto si esa respuesta cambiaría tras la cuarentena y esta coyuntura, quiero pensar que sí, que aprendimos mucho más de nuestras debilidades y aumentamos nuestras fortalezas, que mejoramos nuestras actitudes con más fibra humana solidaria, responsable, leales a nuestros más altos valores.

Seguro en este tiempo descubriremos que podemos desarrollar nuevas aficiones y nos volveremos más creativos; muchos ya lo han hecho.

Pienso que hemos ido colectando aprendizajes como: somos parte de algo más grande que nuestra propia individualidad, familia, barrio o país, somos parte de un mundo y nuestras acciones tienen efectos sobre los demás, llámense personas, animales, ambiente u otros.

Por cierto, ver animales retornar a lugares donde hace mucho no se veían ha detonado que muchos cuestionemos nuestro sentido de vida, ¿qué estamos haciendo y haciéndonos? ¿cuál es nuestro propósito? ¿estamos siendo buenos para el planeta o para el entorno cercano y lejano? ¿qué estamos aportando realmente? ¿estamos asumiéndonos?... si aún no se ha cuestionado, le invito a revisarse, revisar sus influencias e influenciadores, sus potencialidades y las destrezas que podría aprender para sumar en esto que llamados vida, su vida y la mía, todas merecedoras de celebración y fiero. Fiero es una palabra italiana que, el Atlas de las Emociones, describe el gozo que se experimenta cuando uno ha hecho frente a un desafío que expande sus capacidades.

Quisiera finalizar con esperanza, confianza, alegría y agradecimiento anticipado afirmando:

...y enfrentamos nuestros miedos y penas

...y descubrimos de lo que éramos capaces

...y el camino y la verdad estuvieron ahí

...y el que tenía su tesoro en lo material comprendió que la salud, la vida y las personas eran un tesoro mayor

...y el que no era muy hábil en la convivencia aprendió a estar consigo mismo, a conocerse mejor y hasta a convivir con otros

...y cuidamos más a nuestros adultos mayores

...y los inmortales dejaron de serlo, algunos aprendieron por las buenas, otros tuvieron que perder para darse cuenta

...y los que no tenían tiempo para estar en casa descubrieron que era el más valioso y transformador refugio

...y los que tenían más, compartieron

...y los que tenían menos no estuvieron solos y recibieron

...y los que descalificaban, conspiraban y detractaban vieron y reconocieron el valor de lo Público.

...y todos fuimos necesarios e importantes, nos dimos cuenta que con el aporte positivo de cada quien podíamos salir adelante sin hacer daño, sin egoísmo, dándonos la mano.

...y los que creyeron estar solos se descubrieron en maravillosa compañía: el “migo mismo” –diría Benigna- nunca dejó de estar ahí.

...y los abrazos y las caricias volvieron

...y la vida siempre fue y será.

¡Qué logremos fiero, mucho fiero mi querida comunidad universitaria, mi amado país, mi único planeta!

¿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>

Dra Alejandra Marín
Coordinadora de los planes de salud laboral en la UCR en
la Oficina de Bienestar y Salud

