

Link: <https://www.diarioestrategia.cl/texto-diario/mostrar/5078774/fin-ano-mirada-realista>

Al acercarse el fin de año, es común hacer una revisión retrospectiva de lo vivido: los logros alcanzados y también lo que quedó pendiente. <p>A menudo, las personas tienden a enfocarse en lo que no se consiguió, en las experiencias negativas y en las crisis enfrentadas. Aunque esta reflexión es valiosa para generar cambios en lo que está bajo nuestro control, también es importante hacer una evaluación más amplia, que incluya lo que sí se alcanzó, las instancias positivas y los momentos de felicidad. Esta mirada integral favorece el desarrollo del bienestar psicológico. </p> <p> Es fundamental recordar que, en algún momento de la vida, toda persona enfrentará situaciones adversas que pueden generar estrés, frustración, tristeza o dolor. Sin embargo, estos episodios también ofrecen la posibilidad de extraer aprendizajes que impulsen transformaciones personales y eviten repetir patrones que conduzcan a los mismos resultados. </p> <p> Valorar y atesorar los momentos de felicidad fomenta el desarrollo de la confianza, seguridad y autoeficacia. Estas cualidades fortalecen la capacidad para enfrentar desafíos y crisis con un soporte emocional más sólido, reduciendo el temor a lo desconocido y a lo nuevo. </p> <p> La invitación es a no enfocarse únicamente en lo negativo, sino a considerar el panorama completo. Es esencial ser compasivo con uno mismo y reconocer que, aunque los objetivos no se hayan alcanzado este año, existe la oportunidad de lograrlos en el siguiente. </p> <p> Ivonne Maldonado Directora Carrera de Psicología **Universidad de Las Américas**, Sede Concepción</p>

