



La verdadera reflexión de Año Nuevo

M. Isidora Mena E.
Académico Escuela Psicología
Pontificia Universidad Católica de Chile

Los deseos y propósitos que nos hacemos en Año Nuevo suelen ser de índole valórica y producto de haber detectado aspectos que nos tienen descontentos. Este nuevo año haré más esfuerzo en los estudios/trabajo, pondré al día los pendientes, seré mejor papá/mamá, mejor pareja, haré deporte, atenderé más a mi familia.

Proponérselo, sin embargo, no implica que resulte, y muy pronto estamos en lo mismo, dejando siempre para otro día lo que en ese Año Nuevo se veía como tan importante.

Lo que ocurre es que nuestra conducta está dirigida por valores que no son fáciles de cambiar en su nivel jerárquico y creencias que, salvo que las revisemos, tampoco dan paso a otras.

Cuando trabajamos demasiado en desmedro del tiempo familiar, por ejemplo, hay seguramente una valorización del éxito profesional o de los objetivos del trabajo por sobre el valor del bienestar personal y familiar o los objetivos de la familia. O bien, se tiene una creencia equivocada respecto de la inversión de tiempo y dedicación que requiere una buena relación de pareja o el desarrollo de la familia.

La posibilidad de cambio está dada, en parte, por la calidad de reflexión ética que logremos hacer antes de plantearnos nuestros propósitos de Año Nuevo. Es decir, por la calidad del análisis que hagamos de nuestra vida cotidiana a la luz de los valores que nos importan.

La buena reflexión ética quita las cadenas y permite el cambio, porque identifica y hace consciente las racionalidades y lo que determina más profundamente la conducta. ¿Qué hago en vez de organizarme mejor? ¿A qué le estoy dando más importancia que llegar temprano? ¿Qué factores me llevan a ser tan egocéntrico/a? ¿Qué persigo al permitirme ser tan agresivo/a, siempre descontento/a y exigente?

El desafío del Año Nuevo es hacer reflexiones éticas más profundas y críticas que nos permitan brindar por el cambio.