LITORALPRESS

Fecha: 08-04-2024
Medio: El Austral de Osorno
Supl. : El Austral de Osorno
Tipo: Opinión - Cartas
Título: **Amabilidad y conexión**

Pág. : 9
Cm2: 60,3

Tiraje: 4.500
Lectoría: 13.500
Favorabilidad: No Definida

Amabilidad y conexión

Existe un bien que circula constantemente entre nosotros: la amabilidad. Es imaginarnos más allá de nosotros mismos, poder sentir algo que en realidad no estamos sintiendo, invocando, por ejemplo, el sufrimiento de otra persona para desplegar algún acto, por mínimo que sea, para disminuirlo y proteger a quien los está sufriendo.

Este flujo constante de cuidado mutuo nos recuerda que estamos biológicamente programados para cuidar a otros. En una nueva conmemoración del Día Mundial de la Salud, es bueno recordar que no existe tal cosa como el autocuidado, una narrativa que ha dominado nuestro entender de la salud en los últimos años, que ha llenado los estantes de las librerías y proliferado en los videos de redes sociales. La salud no se construye a partir de una serie de actos aislados de autocuidado, sino que es un bien comunitario, que se nutre de miles de actos de amabilidad y conexión.

Nuestra necesidad de socialización subraya esta realidad. Las personas privadas de contacto humano enfrentan un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud, lo que demuestra lo fundamental que es pertenecer a una comunidad más amplia que nuestra familia nuclear. La evidencia es clara: la falta de apoyo social y el aislamiento pueden ser tan perjudiciales para nuestra salud como el sedentarismo o fumar.

Stefanella Costa Cordella
sicología UDP