

En Positivo

laestrella.com.pa | ✕ 📧 estrellaaonline 📧 laestrellaonline

Shutterstock

Nelson Hernández

colaboradores@laestrella.com.pa

PANAMÁ

La incertidumbre que nos dejó la pandemia como secuela es cada vez más constante. El temor a estar expuestos a un virus, el teletrabajo sin límite de horario, las cuentas bancarias que están bajando debido a gastos múltiples y sin ingresos seguros, el poco halagador panorama económico, todo esto ha llevado a que en Panamá, cada 1,8 día se den casos de suicidio y que a diario se presenten seis intentos.

En mi artículo titulado “Una apuesta por la prevención del suicidio” en **La Estrella de Panamá**, explico a cabalidad cómo detectar ciertos indicios para prevenir tan lamentable desenlace.

Todo esto genera, además de angustia, tristeza real. La tristeza es una de las siete emociones universales que experimentamos todas las personas en todo el mundo como resultado de la pérdida de alguien o algo importante.

Lo que nos causa tristeza varía mucho según las nociones personales y culturales. Si bien la tristeza a menudo se considera una emoción “negativa”, cumple un papel importante al indicar la necesidad de recibir ayuda o consuelo.

La tristeza describe la gama, o familia, de estados emocionales que podemos experimentar y que van desde una leve decepción hasta una desesperación y angustia extrema, terminando por el abandono total del deseo de vivir o luchar.

La tristeza también se puede experimentar junto con otras emociones como: ira (p. ej., que un ser querido te abandone), miedo (que no seamos capaces de hacer frente económicamente a las responsabilidades) y, aunque parezca mentira, alegría (recordar el tiempo pasado con la persona o cosas perdidas).

El desencadenante universal de la tristeza es la pérdida, aunque esto puede variar mucho entre individuos según sus definiciones personales de valor y pérdida, sin embargo, hay otros desencadenantes como: rechazo de un amigo o amor, despedidas, enfer-



Lo que nos causa tristeza varía mucho según las nociones personales y culturales.

¿Qué es y cómo se comporta la tristeza?

La tristeza es una de las siete emociones universales que experimentamos todas las personas en todo el mundo como resultado de la pérdida de alguien o algo importante

medad, la pérdida de algún aspecto de la identidad (p. ej., durante tiempos de transición en el hogar, el trabajo, etapas de la vida), decepción por un resultado inesperado (por ejemplo, no recibir un aumento en el trabajo cuando lo esperaba o que no te llamen para un puesto laboral).

La diferencia clave entre el estado de ánimo y la emoción es la duración. La tristeza es una de las emociones más duraderas y, a menudo, pasa por períodos de protesta, resignación e impotencia. Sin embargo, es importante señalar que la tristeza es diferente a la depresión, que es un trastorno psicológico común pero grave, descrito por sentimientos de tristeza recurrentes, persistentes e intensos que interfieren con la vida diaria. Si una persona no puede salir de esta emoción por sus propios medios, es necesario buscar ayuda profesional.

¿Cómo reconocer la tristeza? Un signo muy fuerte y confiable de tristeza es cuando las esquinas internas de las cejas suben. Pocas personas son capaces de manipular estos

músculos voluntariamente, por lo que es especialmente difícil fingir (a diferencia de otros movimientos faciales), de hecho, si no se siente dicha emoción, no se puede recrear.

Según el tipo y la intensidad, la voz de una persona puede volverse más baja en tono y más suave en volumen, o más alta en tono y más fuerte en volumen.

Las sensaciones comunes incluyen opresión en el pecho, pesadez en las extremidades, escozor en la garganta y/u ojos llorosos. A menudo hay una pérdida de tono muscular, una postura baja o encorvada y miradas recurrentes hacia otro lado o hacia abajo. Lo que comúnmente se llama “mirada perdida” es constante y presente en esta emoción.

Ahora bien, la función universal de la tristeza es, de

alguna manera, un grito para pedir ayuda. Esto puede ser una señal para que otros digan que necesitamos consuelo, o para que nosotros mismos tomemos un tiempo para recuperarnos de algún evento.

Algunas personas pueden obtener placer de su tristeza e incluso pueden buscar experiencias que evoquen tristeza para un efecto catártico; otros, sin embargo, tienen una aversión extrema a la tristeza y pueden hacer todo lo posible para evitar situaciones que creen que pueden desencadenar emoción más fuerte y sin control. Esto puede incluso hacer que algunos eviten el apego o el compromiso, ya que podría dejarlos vulnerables a la pérdida y la tristeza.

Detectar la tristeza cuando es sutil te dice que algo importante está sucediendo

o ha sucedido y que la persona probablemente necesita algún tipo de consuelo. La expresión en sí, sin embargo, no le dice si es la persona adecuada o no para dar ese consuelo o si este es el momento preciso para ofrecerlo.

Aprender a reconocer y responder a las expresiones emocionales de los demás es clave, más, si usted trabaja en el departamento de recursos humanos de una empresa o trata a diario con clientes, compañeros, familiares o amigos. Ahora más que nunca debe desarrollar su vocabulario emocional con cursos y especialistas certificados.

Tenemos que tener en cuenta algo: la pandemia ha pasado, pero sus secuelas no. Es por ello que saber manejar asertivamente nuestras emociones, en especial la tristeza, será una de las metas que deben estar en nuestra libreta de compromisos.

Cierro, amigo lector, con esta frase de Gabriel García Márquez: “Nunca dejes de sonreír, ni siquiera cuando estés triste, porque nunca sabes quien se puede enamorar de tu sonrisa.”

La COP28: Interrogantes, tendencias y perspectivas

Mientras los países ricos en fósiles dijeron que solo se haga referencia al camino gradual y lento, el mundo en desarrollo y la Unión Europea rechazaron de plano ese enfoque

Bernardo Kliksberg

colaboradores@laestrella.com.pa

PANAMÁ

Se celebró en Dubái (Emiratos Árabes Unidos), una nueva cumbre mundial climática (COP28). Estuvieron representados 198 países. António Guterres (secretario general de la ONU) subrayó que estamos en “estado de emergencia climática”. En la reunión estuvieron los máximos dignatarios de 137 países.

Se hicieron presentes personalidades universales como, entre otros, el filán-

tropo Bill Gates y el premio Nobel Al Gore, ganador del Oscar con su excepcional documental **Una verdad no convencional**. La COP28 fue presidida por el ministro de petróleo de los Emiratos. La inauguró señalando que no debía discontinuarse la producción de los combustibles fósiles, como el petróleo, el carbón y el gas natural. Hubo un rechazo muy fuerte a esta posición, y al día siguiente aclaró que no quiso decir eso, sino que debería haber una reducción gradual de estas emisiones contaminantes. El 73% de la energía del planeta es producida por dichos



Shutterstock

combustibles. Generan toneladas de dióxido de carbono, la principal fuente del calentamiento global. Han desestabilizado en gran escala y aceleradamente al medioambiente. El circuito desequilibrador ha sido verificado por la ciencia y la tecnología climáticas. El 98% de ellas coincide en la denuncia del deterioro como un peligro letal para la supervivencia del planeta.

El aumento incesante de la temperatura de la Tierra genera deshielos gigantes,

genera el aumento de la altura de los mares y los sobrecalienta, multiplica los huracanes, las tormentas, los maremotos y tsunamis, las sequías, los incendios boscosos y suben los daños catastróficos. Tales como la destrucción de Acapulco, Hawái, y otras ciudades, altos porcentajes del Amazonas, vastísimas extensiones de California, Canadá, Australia, y la diseminación de humo tóxico. El Foro de Davos resalta que la Tierra se está volviendo invivible

para multitudes de pequeños campesinos pobres, niños y madres vulnerables.

Es imprescindible cambiar de combustibles fósiles a energías limpias para 2030, afirma la ONU, antes de que la temperatura suba un 1,5 sobre la de 1850 y la magnitud de los desastres sea inmanejable y estemos en territorio desconocido.

En Dubái los países ricos en fósiles, con Arabia Saudita a la cabeza, dijeron que solo se haga referencia al camino gradual y lento. En cambio, el mundo en desarrollo y la Unión Europea, rechazaron de plano ese enfoque. Requirieron que se fije un calendario con metas y fechas concretas de pasaje a las energías limpias, como la solar, eólica, mareomotriz, hidrógeno blanco, y otras. Demandaron que su producción se triplique para 2030. También abogaron por los autos eléctricos. La presidencia de la COP enfatizó que las decisiones deberían ser por consenso, lo que obstruía la propuesta de la intensificación rápida del uso de las energías renovables. La mayoría de los países solici-

taron que se aplicara el mismo criterio que se acordó para la cercana conferencia mundial sobre la contaminación causada por los plásticos en los mares. Aprobar las decisiones por consenso, pero si no se logra, fijar mayorías numéricas.

Se puede hacer diferente

El gradualismo en la COP, el no aporte de los fondos para mitigar o atenuar la emergencia climática en la mitad de la población mundial está llevando a destrucciones ambientales, explotan la pobreza, las desigualdades, la pandemia y las migraciones forzadas.

Se puede hacer diferente. Una escuela rural cafetalera en Colombia no tenía biblioteca ni internet. Un nuevo maestro puso a los alumnos a localizar las partes contaminantes del café que se producía. Eliminaron cinco componentes y generaron un café puro y de alta calidad. La escuela ganó 30 premios nacionales e internacionales.

Es posible librar la lucha en defensa de la naturaleza. En realidad no hay otro camino que darla.