



“Como toda crisis, la pandemia será transitoria, en algún momento pasará, por lo que no debemos perder la esperanza ni la motivación para replantearnos las cosas que nos interesan”, manifestó Darlen Blanco, psicóloga del Centro de Atención Integral en Salud del TEC. Imagen con fines ilustrativos tomada de pixabay.com

Actividades para sobrellevar la pandemia

Estrategias para recuperar y replantear los sueños hacia el 2021 (primera parte)

28 de Octubre 2020 Por: [Fernando Montero Bolaños](#) ^[1]

Psicóloga del TEC aconseja empezar por plantearse metas pequeñas, pero realizables en el corto plazo.

Desde la pareja que decidió postergar su tan esperada boda, hasta el “mochilero” que vio frustrados sus planes de recorrer todo el mundo, la irrupción de la pandemia por COVID-19 en el 2020 significó para muchas personas el aplazamiento de metas, la transformación de objetivos

de vida y la desaparición de sueños e ilusiones.

Y, si por la víspera se saca el día, el virus SARS-CoV-2 nos seguirá acompañando por un buen rato más y continuaremos experimentando las limitaciones propias del confinamiento. Países que ya creían haber controlado los brotes de la enfermedad han tenido que retomar medidas extremas de cuarentena y distanciamiento social por aumentos significativos en los contagios y en el número de fallecimientos diarios.

¿Cómo soñar con un porvenir en medio de este contexto de incertidumbre? ¿Cómo no perder la esperanza de un futuro mejor? ¿Cuáles son algunas estrategias que podemos utilizar para recuperar nuestros sueños y replantearlos para el año que se avecina? Estas son algunas de las preguntas que contestó Darlen Blanco Benamburg, psicóloga del Centro de Atención Integral en Salud del TEC [2], destacada en el Campus Tecnológico Local San José [3].

A continuación, la primera parte de la entrevista. La próxima semana se publicará la segunda parte.

Muchas de las metas que teníamos para el 2020 no logramos alcanzarlas por la coyuntura de la pandemia. ¿Cómo combatir el desánimo que eso puede provocar?

Es común iniciar cada año con gran entusiasmo y pensando en cumplir los propósitos planteados. Sin duda alguna, la forma abrupta en la que irrumpió la pandemia en nuestra cotidianidad afectó el curso que teníamos previsto para este año 2020. Sin embargo, es importante tomar en cuenta que, como toda crisis, la pandemia será transitoria, en algún momento pasará, por lo que no debemos perder la esperanza ni la motivación para replantearnos las cosas que nos interesan, como una forma de animarnos a seguir adelante.

La motivación debe venir del interior de la persona y aunque, en gran medida, hay factores externos que interfieren en el logro de las metas, no debemos permitir que dichos factores nos determinen o nos impidan animarnos a intentar las cosas que deseamos lograr. Aunque en la inmediatez manejemos incertidumbre por la duración de la pandemia, es necesario el estímulo para salir adelante, pensar qué queremos alcanzar, cómo queremos estar cuando todo esto pase y organizarnos para ir encaminándonos hacia ello.

"Aprender a tolerar la frustración, tener una actitud positiva, ser creativos para encontrar formas de solucionar los retos que se nos presentan, plantearse metas diarias que sean realizables, que nos permitan experimentar satisfacción por ser logradas y, de esta manera, recuperar la autoconfianza." " *Darlen Blanco Benamburg, psicóloga del Centro de Atención Integral en Salud del TEC.*



“Hay cosas que nadie puede hacer por nosotros”. Imagen con fines ilustrativos tomada de pixabay.com

El dicho popular “mal de muchos, consuelo de tontos” ¿es suficiente para encarar la imposibilidad de alcanzar las metas de este año? ¿A partir de cuándo se convierte en una excusa para la inacción?

El sentido de identidad y de pertenencia nos generan seguridad. De alguna manera, el hecho de que la adversidad sea compartida por el colectivo puede darnos sensación de respaldo y apoyo moral, lo cual podría amainar la frustración y el desánimo ante la imposibilidad de alcanzar las metas planteadas.

Sin embargo, considero que se convierte en una excusa para la inacción desde el momento en que se pierde la autonomía, cuando se deja de asumir la responsabilidad que cada uno tiene para afrontar aquellas cosas que dependen, exclusivamente, de su esfuerzo y se queda a la espera de que la solución o el cambio se dé desde afuera. Esto genera un estancamiento y una pasividad que no aporta nada positivo pues se deposita el control total de la situación a lo externo y asumo que no tengo nada que aportar, lo cual no es cierto.

No debemos olvidar que cada persona reacciona diferente ante las circunstancias, por lo que, pese a lo común, la experiencia y el impacto pueden ser muy particulares para cada individuo. Si nos sentamos a llorar por lo que nos sucede esperando que el cambio venga desde afuera, manteniéndonos preocupados y no ocupados, es más probable que caigamos en desesperación y que pongamos en riesgo nuestra salud mental.

" Considero que es importante y necesario en tiempos de adversidad esforzarnos por sacar nuestra resiliencia, descubrir y poner en acción nuestros recursos personales, identificar nuestras necesidades e intereses particulares y tratar de adaptarlas al contexto en que estamos, tomar acciones que nos motiven a mejorar nuestra calidad de vida. Recordemos que hay cosas que nadie puede hacer por nosotros." " *Darlen Blanco Benamburg, psicóloga del Centro de Atención Integral en Salud del TEC.*

¿De qué manera podemos replantear las metas no alcanzadas en el 2020 para un nuevo año aún incierto en materia sanitaria y no frustrarnos en el camino?

- Siendo objetivos a la hora de valorar la realidad. Aceptar que aún no hay certidumbre sobre ciertas cosas y, basados en la experiencia de este año, tomar en cuenta la posibilidad de imprevistos al replantearnos las metas.
- Siendo flexibles. El hecho de que este año no hayamos logrado cumplir nuestras metas no implica que no podamos replantearlas o que las podamos cumplir más adelante. No necesariamente tenemos que renunciar a ellas.
- Enfocándose en lo que quiere traer a su vida y no en lo que quiere evitar.
- Estableciendo prioridades, identificando necesidades e intereses, pero adecuándose al contexto actual.
- Determinando si aún están vigentes los intereses o las motivaciones para esas metas o si han variado de alguna forma. Nuevamente ser flexibles y creativos.
- Planteando las metas a corto, mediano y largo plazo. Previendo qué es importante, enfocarse en lo más inmediato. Lo ideal es que sean metas alcanzables para generar confianza y estimularnos a seguir adelante y, de ser posible, que sean metas que nos vayan encaminando hacia las de mediano y largo plazo.
- Valorando el proceso y no solo la meta final. Puede ayudarnos el cuestionarnos ¿qué pequeña cosa puedo hacer hoy que me ayude a alcanzar mi meta? Y enfocarse en cumplirlo. “Los cambios pequeños pueden pavimentar el camino para cambios mayores” (Mc Gonigal).
- Reconociendo de manera objetiva qué cosas puedo controlar o gestionar y qué cosas no dependen de mí.



“Es importante enfocarse en lo que es realmente importante para cada uno”. Imagen con fines ilustrativos tomada de pixabay.com

¿Qué podemos hacer para mantener la esperanza y seguir luchando por nuestros sueños?

En primer lugar, es importante aceptar la realidad, aunque no nos agrade, pero viéndola como algo transitorio que nos demanda un mayor esfuerzo para adaptarnos y sobrevivir. “Aceptar lo

que tenemos nos permite saber dónde estamos y de ahí podemos plantear dónde queremos dar el siguiente paso". (Bustamante).

- Tener una actitud positiva (rescatar entre lo adverso algo positivo).
- Confiar en la capacidad de resiliencia.
- Recordar experiencias anteriores en las que haya enfrentado y superado dificultades.
- Ser creativos para encontrar diferentes formas de resolver los desafíos de la vida.
- Ensayar nuevas formas de afrontamiento positivo.
- Priorizar el bienestar propio. Motivarse a realizar aquellas cosas que le ayuden a mejorar su calidad de vida actual.
- Esforzarse por estimular la salud mental, pues de ella depende nuestra capacidad de responder adecuadamente a las demandas que se nos imponen.
- Mantenerse activos, asumir cada día como un reto y una oportunidad para encaminarnos hacia donde queremos estar.

¿Cómo distinguir entre la utopía y lo que sí podemos lograr?

A la hora de plantearnos objetivos es indispensable ser realistas, aceptar que el aferrarnos a ideales puede generarnos frustración. Es importante enfocarse en lo que es realmente importante para cada uno. Tomar en cuenta no solo lo que deseamos, sino lo que necesitamos y lo que somos capaces de lograr. Ser asertivos: valorar nuestras capacidades, habilidades, necesidades e intereses, pero sin ignorar nuestras limitaciones.

Source URL (modified on 12/04/2020 - 15:46): <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3752>

Enlaces

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/fernando-montero-bolanos>

[2] <https://www.tec.ac.cr/>

[3] <https://www.tec.ac.cr/ubicaciones/campus-tecnologico-local-san-jose>