



*“Al establecer metas y tratar de cumplirlas le aportamos un sentido de propósito y significado a nuestra existencia, a la vez que fomentamos la autoconfianza”, 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 (segunda parte)**

4 de Noviembre 2020 Por: [Fernando Montero Bolaños](#) <sup>[1]</sup>

### **Psicóloga del TEC insiste en la necesidad de recuperar la esperanza**

El fin de un año y el inicio de otro siempre ha sido una buena oportunidad para evaluar los planes personales y fijarse nuevos objetivos y metas. En esta ocasión, la pandemia por COVID-19 es un elemento inesperado que irrumpió en la agenda de todas las personas y significó el aplazamiento o cancelación definitiva de muchos proyectos.

Esta realidad puede generar mucho desánimo y desesperanza, sobre todo porque el virus SARS-CoV-2 seguirá acompañando a la humanidad por más tiempo y muchas metas deberán seguir esperando un “mejor momento”.

¿Cómo recobrar la esperanza para diseñar un plan de vida a pesar de la pandemia? ¿Qué actividades se recomiendan para aclarar las ideas a la hora de establecer objetivos y metas personales? ¿Por qué es importante establecer metas de vida en un contexto tan adverso? 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 segunda parte de la entrevista con Blanco.

### **¿Cómo construir un plan de vida con esperanza en medio de un mundo tan abatido por la pandemia?**

La adversidad es una oportunidad para desarrollar la capacidad de resiliencia que tenemos. En gran medida dependerá de la actitud con que asumimos las cosas. Es importante reconocer que las crisis o los imprevistos acompañan nuestra existencia, pero, por lo general, son transitorias.

- Enfrentar lo que está sucediendo tratando de encontrarle un significado. Puede ayudar a preguntarse cosas como: ¿qué significa esto para mí? En este momento, ¿qué es lo realmente importante para mí? y ¿de qué manera puedo actuar sobre lo que tiene sentido para mí en este momento?
- Aprender a manejar las frustraciones y asumir los desafíos con un enfoque optimista nos ayudará a no perder la esperanza ni la confianza en nuestra capacidad de adaptación.
- Adaptarnos a los cambios que se nos presentan. Descubrir nuevas formas de afrontar las situaciones, siempre en busca del bienestar.
- Reformular nuestras necesidades e intereses, plantearnos objetivos realistas y alcanzables que nos estimulen positivamente.
- Encontrar la motivación para retomar el rumbo hacia donde queremos llegar. Es recomendable que la motivación sea intrínseca (que la inspiración venga del interior de la persona) pues tiende a generar mayor gratificación por lo que sus resultados serán más satisfactorios.



“Necesitamos recuperar la esperanza en que las cosas cambiarán para bien.”  
Imagen con fines ilustrativos tomada de pixabay.com

### **¿Cuáles son los elementos que debemos tomar en cuenta a la hora de definir nuevas metas para el próximo año?**

- Delimitar bien nuestros objetivos. Enfocarnos en lo que realmente nos importa.
- Tomar en cuenta la realidad. Es decir, la posibilidad de que sean realizables.
- Las necesidades y los intereses que motivan a plantearlas.
- La funcionalidad. ¿Cuán beneficiosas son para mí y para los míos? ¿Mejoran mi calidad de vida?
- Establecer plazos (siendo flexibles) y planificar la forma de llevarlo a cabo.
- Tener claro ¿de qué depende que se cumplan? Recursos personales, recursos externos, oportunidades, imprevistos.
- Tener plan B en caso de que sea necesario transformarlas.

### **¿Cuán recomendable es poner por escrito nuestra planificación para el nuevo año? ¿Basta con un momento de meditación y reflexión?**

Ambas opciones son válidas, pues es importante tomarse el tiempo para reflexionar sobre lo que, realmente, nos resulte significativo, lo que necesitamos, lo que queremos lograr. Sin embargo, es recomendable poner por escrito las cosas, porque nos hace tomar mayor conciencia de lo anotado. Esto nos ayuda a organizar las ideas para generar una mejor gestión, a tener mayor control de los objetivos, a tenerlos a la vista y revisarlos cada vez que sea necesario automotivarnos para alcanzarlos, modificarlos si fuera necesario, ir chequeando avances, etc.

### **¿Qué tipo de actividades sugiere para aclarar las ideas a la hora de diseñar un plan de vida para el 2021?**

- Generarse un espacio de tranquilidad e intimidad para reflexionar sobre las cosas que

desea alcanzar o desarrollar durante el año próximo. Piense cómo quiere verse o estar el próximo año.

- Establecer prioridades tomando en cuenta necesidades, intereses, motivaciones y posibilidades, sin dejar de lado la probabilidad de imprevistos.
- Valorar qué de los propósitos incumplidos este año 2020 puede replantearse y cuáles debe desechar o cambiar.
- Tener creatividad y flexibilidad a la hora de proponer dicho plan de vida. Haga una lista de las cosas en las que se quiere enfocar el próximo año.
- Priorizar la salud física y mental en sus planes. De ser posible incluir al menos un objetivo que fomente la salud física y la salud mental.
- Estructurar el plan incluyendo las diferentes áreas de modo que sea integral: lo físico, lo emocional, los planes personales, lo académico, lo laboral, lo familiar, lo recreativo, etc.
- Procurar que las metas sean alcanzables y que representen un desafío para mantener la motivación.



energías en unos pocos  
perder el entusiasmo por

“Mantenernos ocupados en cosas que nos generen gratificación y bienestar.” Imagen con fines ilustrativos tomada de pixabay.com

### **¿Por qué es importante establecernos metas en la vida, sobre todo en el contexto de una pandemia?**

El ser humano por lo general necesita mantenerse activo, atendiendo sus necesidades para sobrevivir, buscando motivos para seguir adelante. Debemos procurarnos la inspiración para asumir retos, para sentirnos más seguros de nuestra capacidad de adaptación.

Al establecer metas y tratar de cumplirlas le aportamos un sentido de propósito y significado a nuestra existencia, a la vez que fomentamos la autoconfianza.

En tiempos difíciles como el que estamos viviendo, mantener la motivación se está convirtiendo en un desafío. Es por ello que se recomienda establecer cuáles son nuestras prioridades y ocuparnos de ellas, enfocar nuestras energías en alcanzar metas realizables, concretas y con miras a mejorar nuestra calidad de vida.

En contextos como los que hemos vivido este año, necesitamos recuperar la esperanza en que las cosas cambiarán para bien, la confianza en que podemos superar la adversidad, mantenernos ocupados en cosas que nos generen gratificación y bienestar.

## Lea también



[4]

[Estrategias para recuperar y replantear los sueños hacia el 2021 \(primera parte\)](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/10/28/estrategias-recuperar-replantear-suenos-2021-primera-parte) [4]

**Source URL (modified on 11/04/2020 - 09:23):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3756>

## 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>

[4] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/10/28/estrategias-recuperar-replantear-suenos-2021-primera-parte>