



Shirley Carmona Brenes, psicóloga, Oficina de Bienestar y Salud

Por Shirley Carmona Brenes, psicóloga, Oficina de Bienestar y Salud

Voz experta: ¿Una pandemia de oportunidades?

Tal vez, sea hora de valorar lo que el tiempo de pandemia pudo haber permitido

8 DIC 2020 Salud

Hemos llegado al mes 12 del año 2020, nos encaminamos hacia el final de un año que ha sido diferente. Sin duda, nuestra realidad ha cambiado. Desde marzo, hemos vivido en un **torbellino** de emociones, temores, angustias y cambios, lo cual significa que, al estar en el último mes del año, aún en medio de estos acontecimientos, puede ser un buen momento para tomar consciencia de quiénes somos hoy, a dónde hemos llegado, qué hemos logrado, qué hemos aprendido a amar o a odiar, qué hemos extrañado, pero, sobre todo, qué vamos a hacer con todo lo que este 2020 nos ha permitido transitar.

En algún momento, durante estos meses de pandemia, te has preguntado: ¿por qué no dejar de hablar de solo lo negativo de este 2020 y hacer un intento por mirar las cosas buenas que nos haya traído y que quizá no nos hemos permitido disfrutar, por estar solamente enfocados en los porqués de todo y el famoso *ya quiero que todo sea igual que antes?*

Pues en esto no hay recetas, cada uno es único y diferente, cada uno con sus realidades únicas. Sin embargo, me permitiré enumerar algunas de las posibles consecuencias positivas de la pandemia y, tal vez, con alguna o algunas de ellas pueda pensar un poco más allá de la queja y la frustración. Tal vez, sea hora de valorar lo que el tiempo de pandemia puede haber permitido.

Quizá:

- Transformarlo(a) en una mejor versión de usted mismo(a), o al menos haber experimentado algunos cambios en usted. Lo que sí es seguro es que ya no es el(la) mismo(a) que inició el año.
- Aprender que la vida es flexible. Estos meses han mostrado otro escenario, diferente al que teníamos, nos ha cambiado el rumbo, nos ha sometido a la incertidumbre casi constante, pero también nos ha mostrado que no importa a dónde nos dirijamos, vamos a llegar a tiempo, porque todo llegará. La flexibilidad es permitir, comprender, fluir y no exigir.
- Entender que lo más importante es estar en el aquí y ahora para poder realmente vivir, sin deprimirnos por el pasado y sin angustiarnos por el futuro.
- Mirar cómo la pandemia mostró que en realidad hay muchas circunstancias de las cuales no tenemos control y que la resistencia al cambio solo genera fuerza en contra y hace que todo parezca aún más difícil de lo que puede ser.
- Darse la oportunidad de conocer otras verdades, otros puntos de vista, pues no solo el tuyo es el correcto y único. Darse la oportunidad de atesorar enseñanzas y experiencias, esto es fundamental.
- Aprender que lo suyo termina donde empieza lo del otro(a) y solo entonces podemos hablar de complementariedad y empatía, y no de egoísmo, de individualismo, enojo y desesperanza.
- Construir y repensar un sistema de vida personal y colectivo, que permita desarrollar el máximo potencial personal y social; además, que con lo poco o mucho que se tenga, permita bienestar, equidad y solidaridad.
- Ser amable con usted mismo(a) y ser amable con los demás. No se trata de hacer como que nada pasa o de no mirar la realidad, claro que han pasado situaciones, cambios, pérdidas, pero no debemos perder el optimismo realista, la esperanza de que todo ha cambiado y que puede ser mejor.
- Aprender a ser la causa del resultado que desea, en lugar de ser solo el efecto de cualquier causa.
- Hacer que valga la pena ser parte de una generación que ha pasado por una pandemia, con lo bueno y lo no tan bueno, lo conocido y lo desconocido.
- Agradecer, agradecer y agradecer, porque aun en las condiciones más adversas, habrá algo por lo cual dar las gracias... y vuelve a conectar con su sentido de vida.
- Reconocerse como resiliente al haber enfrentado una condición personal, social y mundial desafiante y, sin duda, vendrá otro año, quizá con nuevos retos, pero ya tenemos la experiencia.

Entonces, esta pandemia no solo ha restado, también nos contagia... pero **puede contagiar oportunidades para valorar, para crecer y ser mejores**. Y, cuando esto termine, porque va a terminar, podamos contagiar a los demás de alegría, amor y bienestar.

Si usted está leyendo esto es porque ha logrado llegar hasta aquí y puede decir: **¡lo he hecho muy bien!**

¿Desea enviar sus artículos a este espacio?



Los artículos de opinión de *Voz experta UCR* tocan temas de coyuntura en textos de 6 000 a 8 000 caracteres con espacios. La persona autora debe estar activa en su respectiva unidad académica, facilitar su correo institucional y una línea de descripción de sus atestados. Los textos deben dirigirse al correo de la persona de la Sección de Prensa a cargo de cada unidad. En el siguiente enlace, puede consultar los correos electrónicos del personal en periodismo: <https://odi.ucr.ac.cr/prensa.html>

M. Sc. Shirley Carmona Brenes

Psicóloga, Promoción de la Salud, Oficina de Bienestar y Salud

shirley.carmona@ucr.ac.cr

Etiquetas: [#vozexperta](#), .