

# Pandemia como Maestra

Dra. Ana Felicia Solano Arguedas

Ts. Fabiola Fernández Trejos

Ps. Shirley Carmona Brenes



Salud  
Mental  
UCR 2020

OBS

Oficina de  
Bienestar y Salud

Dejar lo conocido

---

Camino de incertidumbre

Enfrentamos un momento de cambio

¿Qué hago con todo esto?

---

¿Cómo puedo crecer ante la adversidad?

Podría elegir quedarme en una posición  
caracterizada por el sufrimiento y la queja,  
pero paralizado

---

O puedo preguntarme

**¿Cómo puedo hacer que esta  
situación sea mi maestra?**

¿Qué te ha enseñado este tiempo que  
hemos vivido con la pandemia?

¿Quién quiero ser frente a esto?

# ¿Cuáles están siendo mis pensamientos y emociones?

---

- Identificar lo que pienso y siento y expréselo
- Identificar sobre cuáles situaciones tengo control y responsabilidad y cuáles no
- No preocuparse por las cosas que no dependen de mí
- Reflexionar antes de decidir
- No estar bajo la evaluación personal

# Cuarentena como Maestra

## ¿Qué puedo aprender?

- No es para siempre
- No es el destino final
- Explorar cosas nuevas
- Pasarla de la manera más amena posible
- Los cambios se hacen despacio
- Querer y aceptar el cambio y evitar la resistencia
- No enfocarse en una felicidad a toda extrema, ni una productividad forzada

En cada momento...

**Ame lo que está haciendo**

**Dé gracias por lo que tiene**

**Confíe en que nadie está en el lugar equivocado**

**Todo tiene su razón de ser**

Cuando asumimos nuestra responsabilidad con  
nosotros mismos, nos convertimos en maestros



**Salud  
Mental**  
UCR 2020

**OBS**

Oficina de  
Bienestar y Salud