



Dra. Cristina Garita Garita

Por M. Sc. Cristina Garita Garita, psicóloga clínica, Oficina de Bienestar y Salud-UCR

# Voz experta: ¡Estamos en tiempos de grandes oportunidades!

Las grandes crisis han generado cambios radicales en la humanidad, de esto da cuenta la historia

28 ABR 2020 Salud

Ante la incertidumbre actual, solo podemos encontrar una certeza, ninguno de nosotros volverá a ser la misma persona después de la crisis por el COVID 19.

La oportunidad radica en elegir en cuál zona de la conciencia nos vamos ubicando.

Puede elegir la **zona de miedo**. Quienes se ubican en esta zona son invadidos por pensamientos negativos de todo tipo. Hay mucha preocupación y poca ocupación, la perspectiva es de tragedia, de carencia, se escuchan todo el día noticias alarmantes, la ansiedad aumenta, la persona se torna irritable y reactiva porque se siente amenazada. Además, podrían afectarse significativamente los vínculos con las personas cercanas, porque la tendencia es hacia la intolerancia, todo ello podría precipitar la violencia psicológica e, incluso, física. Muchas familias enfrentan el reto de estar todos juntos en un espacio pequeño día tras día. Esta situación no era la dinámica usual, por lo tanto, pueden aflorar problemáticas antiguas no resueltas o simplemente conflictos por la necesidad de tener un poco de espacio personal. Otras familias viven la preocupación y el miedo de que algunos de sus miembros deben salir a trabajar y se exponen a la posibilidad de infectarse y traer el virus a casa.

También es posible elegir la **zona de aprendizaje**, la cual ofrece muchas posibilidades, pero tiene un precio... Como ya no puede ir afuera, tiene que ir a "su adentro". Quienes se ubican en esta zona inician un diálogo interno y descubren que la limitación más grande

es creer que no podemos cambiar y esperar que todo sea como antes. Es tiempo de aprender nuevo conocimiento, desaprender aquello que no es ya útiles y reaprender desde la creatividad. Entonces, así dan ganas de "hacer cosas". Por ejemplo, ¿siente que su espacio es muy pequeño? Se pregunta, si será que tiene demasiadas pertenencias que no quiere o no necesita. Y, entonces, empieza a ordenar su casa, invita a la creatividad y termina cantando, armando un gimnasio con botellas, inventado recetas porque no conviene desperdiciar nada y, así, la energía sube y construye recuerdos, de esos que vencen cualquier olvido, y descubre que lo maravilloso, en ocasiones, viene envuelto en lo terrible.

Aún queda otra zona: la de **crecimiento**. Aquí está el premio del trabajo realizado en la zona anterior. Le encuentra un sentido a todo esto, después de llorar con usted y con otros, de reír con usted y con otros. Se da cuenta de que su paso por esta vida es muy pequeño, que nada es para siempre, que cada mañana nacemos de nuevo y que, después de todo, lo que más ama y necesita está cerca, muy cerca, y que realmente necesita muy poco para estar bien. En esta zona te visita la solidaridad, piensa ¿qué puedo hacer para colaborar?, ¿qué puedo aportar? En esta zona, se da cuenta de que la naturaleza está feliz: las aves cantan, el cielo está despejado, el mar está en calma. Si tuviera una vista panorámica del planeta, se daría cuenta de que no se trata de un planeta que está muriendo, se trata de un planeta que está sanando.

No sé si se había dado cuenta, pero usted elige en cual zona ubicarse. Este es un tiempo de oportunidades, no hay que desperdiciar una buena crisis. Y, finalmente, recuerde, los miedos salen de la mente, el coraje sale del corazón.

## ¿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. Cristina Garita Garita  
Psicóloga clínica de la Oficina de Bienestar y Salud-UCR

Etiquetas: [#vozexperta](#), [coronavirus](#).