

CECSI CÁPSULA

lunes, 8 de junio de 2020

Las pasadas semanas

Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL



Nos levantamos con los sonidos que antes no escuchábamos. El sonido del mar y sus olas, los pájaros y las hojas de los árboles. Disfrutamos de la brisa y toda su calma que nos lleva a aprender cosas que la prisa no nos permitía. En estos días del distanciamiento social, aprendimos a estar con nosotros, a desarrollar paciencia y afrontar lo que pasa. Hemos sentido miedo, preocupación, estrés, frustración y coraje. Tal vez la mayor preocupación es que un ser querido, amistad o uno se contagie. Nos dimos cuenta de lo vulnerable que somos y que a veces no tenemos el control de todo. Cuando el virus comenzaba a propagarse en otros países, veíamos tan lejano que llegase a la isla. Tal vez al principio se nos hizo un poco difícil, pero día a día nos fuimos acostumbrando a otra realidad, que nos ofrece la oportunidad de estar agradecidos y positivos para afrontar los tiempos.

Para ello, comenzamos una rutina diaria en la cual anotamos cosas pendientes. Se escucha en la radio como a veces estamos deseosos de tener días libres, pero ahora en los hogares deseamos estar trabajando. Durante este periodo de cuarentena o toque de queda y diferente al paso de tormentas y huracanes, contamos con servicios de luz, agua e internet. Además, podemos salir a los supermercados, farmacias, gasolineras y comprar comida. ¿Por qué se nos ha hecho tan difícil el distanciamiento social? El no poder abrazar, no tener contacto con familiares y amigos.

Reflexionando sobre el COVID -19, el mismo nos ofreció un regalo, el tiempo con el cual a veces estamos tan "ajorados" que en ocasiones se nos va de las manos. Por un largo tiempo tal vez te has dicho: "Yo no tengo tiempo". El tiempo para compartir y jugar con nuestros padres, hijos, sobrinos demás familiares y mascotas. Momentos de leer esos libros empolvados que habíamos adquirido hace meses. Realizar aquella receta de galletas de la Abuela. Ahora contamos con el regalo de disfrutar del tiempo. Para darnos cuenta lo que realmente importa. Continuamos siendo productivos en los hogares. Las familias comparten más tiempo juntas. Se ha desarrollado la empatía, la comunicación y sobre todo la caridad.

Lo positivo de esta enfermedad es ver cómo el ambiente ha mejorado. Es un reiniciar de la naturaleza y de nosotros. Los valores han cambiado y el concepto de la vida que tenemos ta bién. El virus mutó nuestra forma de ver la vida haciéndonos más fuertes.

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)

Decanato de Estudiantes

