

¡No te desespere! Maneja tus expectativas en el corto plazo



¿Te has sentido **decepcionado** porque las cosas ya no son como antes y/o **desesperado** porque la **pandemia** no termina?

Para manejar la incertidumbre que esto genera, **Marcela Rodríguez**, psicóloga del [Tec de Monterrey](#), aconseja manejar **expectativas a corto plazo** y ver los **obstáculos** como **oportunidades de crecimiento**.

*"(La pandemia) viene a **retarnos** en cómo establecer **metas** que tengan un significado en nuestro **proyecto de vida y aspiraciones**", menciona.*

Ante estos cambios, la **adaptación y resiliencia en plazos cortos** serán importantes para evitar sentirte **frustrado**, asegura la especialista, quien comparte algunos **tips** para lograrlo:



width="900" loading="lazy">

1.- "Keep calm"

Reconoce **que eres capaz de mantenerte con calma**, a pesar de la llegada de **circunstancias** que no esperabas que pasaran, dice la psicóloga.

*“(Es importante) que valores las **cosas positivas en tu vida**, como tener a tu familia. Voltea a ver esos logros por los que te puedes premiar y **agradecer por ello**”.*

2.- Revalora tus objetivos

Revisa tus prioridades y **pausa las metas** que no son seguras, que tendrían desventajas o consecuencias negativas.

*“Hay estudiantes que probablemente **se aferran en querer regresar a las aulas**, pero tal vez no están evaluando lo económico, la familia y la salud; es posible que si regresan tengan que estar encerrados en un departamento y no con su familia”, comenta.*

3.- Genera acciones en el presente

La especialista dice que el reto es **moverte hoy a la acción**.

“Si tenías el objetivo de irte de intercambio al extranjero, evidentemente es algo que te va a frustrar muchísimo no saber cuándo esta pandemia va a terminar; la idea es **adaptar** esa meta.

“(Mejor) **infórmate** de los **requisitos que puedes adelantar desde ahora**, como estudiar el idioma, ahorrar o saber qué materias vas a llevar”, explica.



width="900" loading="lazy">

4.- Ser realista y flexible

Rodríguez sugiere **tener expectativas realistas**, donde haya **congruencia** en reconocer **lo que está en tus manos** y que puedes hacer ante esta **situación cambiante y externa**.

“Por ejemplo, no puedo esperar que el siguiente semestre ya todo sea como antes. Eso no es una meta realista y eso es no ser flexible.

“**Vamos a regresar a un entorno diferente al que conocíamos** y es un reto en el que habrá oportunidades. Lo que puedo manejar diferente es mi **flexibilidad** y mi **manejo emocional**, que me va a permitir tener una **resolución más positiva**”, agrega.

5.- Cambia el "no se puede" por el "cómo sí"

La psicóloga sugiere **redefinir éxitos y fracasos**, no ser tan rígidos en la visión de “esto ya no se va poder”, sino ver el cómo lo puedes lograr.

“Es ver cómo los **obstáculos** se pueden convertir para adecuarme a la realidad para **verlos como oportunidades de crecimiento** y ser conscientes que **no van a ser permanentes**”, sugiere.



width="900" loading="lazy">

6.- No es el fin: desarrolla la resiliencia

Ser **resiliente** te permitirá **aceptar tu presente** y adaptar tus **metas**.

“A cuántos alumnos les pasó que este era el último semestre para irse de intercambio y no pudieron. Eso no significa que en un futuro o no vayan a tener una experiencia internacional con una maestría o en un trabajo.

*“Es aceptar y **ver cómo adaptar esos objetivos importantes** para cumplirlos más tarde”, reflexiona.*

7.- Abre tu perspectiva

La psicóloga señala que a través de **pequeñas metas** se puede voltear a ver y dimensionar **otras áreas que tenemos como personas**.

*“A lo mejor se está frustrando mi proyección como estudiante, pero no a nivel individual como en mi **salud física, relaciones sociales o familiares**, en lo **económico o espiritual**; es ver metas a tu alcance que sí podrías aprovechar para centrarte en eso”, comentó.*

SI QUIERES HABLAR CON ALGUIEN...

Si eres parte del **Tec** y necesitas hablar de lo que te pasa con algún **psicólogo**, puedes buscar ayuda en el programa [Cuida Tu Mente](#), en el que hay también temas de **salud mental**, **mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía**, entre más temas.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:

EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:

Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA: