



**Centro Estudiantil de  
Consejería y Psicología  
(CECSI)**

**EPS segundo piso  
Oficina 205**

**(787) 758 – 2525  
x-5209, 5210, 5212**

**cecsi.rcm.upr.edu**

## *Hablemos de la Aceptación en Momentos de Pandemia*

Aceptación es reconocer y aprobar nuestra experiencia emocional, ser capaces de tratarnos con cariño a pesar de no ser perfectos. Por ejemplo, cuando me equivoqué en una pregunta y no obtuve la calificación que esperaba, cuando se me trepa la ansiedad y me desorganizo con la situación del Covid, o cuando me siento desesperado y lloro porque no puedo ver a mis amigos.

### *Aquello que no eres capaz de aceptar es la única causa de tu sufrimiento*

- **Crea** en tu mente algo que puede pasar para superarlo, aceptarlo y continuar. No obtuve la nota que quería, es la realidad, PERO MÁS IMPORTANTE es que necesito hacer para mejorarlo y afrontarlo de manera más saludable.
- **Detecta** tus pensamientos y obsérvalos como hipótesis en vez de hechos reales. Sin juzgarlos. Mi pareja siempre esta molesta conmigo. Transfórmalo: pienso que el/ella se enfogona con facilidad y no tiene que ver conmigo.
- ¡¡**Acepto** que no acepto!! A veces lo que no aceptamos es nuestra propia limitación. Importante es darle sentido a lo que ocurre.
- **Ver** la situación de manera mas amplia, a distancia-no te quedes en el cuento que te creas en tu mente de lo que esta pasando. Mira la situación a distancia, de manera mas amplia que tu propio cuento.
- **Revisa** y desmantela tus creencias. Gran parte de nuestro sufrimiento viene de nuestras creencias de lo que esta bien o mal.
- **Usa** Mindfulness: Contempla la experiencia presente con la capacidad de estar aquí. No sirve anclarnos a experiencias pasadas. ¡Antes las clases presenciales eran mejores! Busca la forma de enfocarte en la nueva modalidad. Toma descansos, comunícate con tus profesores, haz algo que disfruta por un ratito.

**Quando aceptas ya no luchas, te conviertes en  
proceso de transformación.**

Dra. Sandra Santori Margarida, PhD  
[sandra.santori@upr.edu](mailto:sandra.santori@upr.edu)

**Que es lo que  
necesito aceptar, en  
estos momentos de  
pandemia que, de  
aceptarlo,  
me va a ayudar a  
sentirme en paz  
conmigo mismo.**