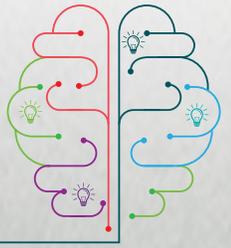


1era Edición

# CONCIENCIA

en ACCIÓN



AGOSTO 2020 / REVISTA SEMESTRAL

PARA QUIENES  
NUNCA SE RINDEN

**CASTRO  
CARAZO**  
UNIVERSIDAD | 1936



# ÍNDICE

PRÓLOGO.....	03
ECO-CIENCIA.....	04
EL APOORTE DE LA RESILIENCIA EN LA CONSTRUCCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA.....	04
2020: NUEVA DÉCADA, NUEVOS COMIENZOS.....	14
LA TRÍADA:	
HACIENDO UN REAJUSTE A SU BOLSILLO.....	18
¡SALGA CUANTO ANTES DE LA ETAPA DEL PENSAMIENTO! ACCIÓN>PENSAR.....	20
DESARROLLANDO EQUILIBRIO ENTRE LO PROFESIONAL Y PERSONAL.....	21
EXPERIENCIA TRANSFORMADORA.....	25
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	28



CONSEJO EDITORIAL:  
LUIS ALONSO ARRIETA ÁVILA  
EUGENIA BUSTAMANTE SEGURA  
AMED GONZÁLEZ ORJUELA  
ARIANNA ORTIZ SOLANO

# PRÓLOGO

La conciencia es inherente al ser humano, sin embargo es tan misteriosa como vital. La filosofía ha tratado de explicarla; la ciencia la ha tratado de eludir, siendo que ha sido difícil de entender e imposible de medir. Pero en una especie de paradoja, el desarrollo de la conciencia individual y social es la condición que nos hace aceptar, sin dudarlo, que aquello que no podemos explicar muy claramente ni medir, es lo que nos hace ser mejores personas y conformar mejores sociedades.

El modelo educativo de la Universidad Castro Carazo procura que, además de formar excelentes profesionales, las personas que aprenden aquí eleven su nivel de conciencia de manera que puedan ser mejores personas, mejores contribuyentes a la comunidad y mejores cuidadores del planeta.

El título de la revista que se ofrece a partir de hoy *"Conciencia en Acción"*, se refiere precisamente a la importancia de cultivar la conciencia, pero además, apunta a las acciones concretas que pueden hacernos elevarla, al tiempo que contribuimos a lograr un equilibrio vital con nosotros mismos, la sociedad y la vida en nuestra Madre Tierra.

Es una publicación que la Vicerrectoría de Bienestar Estudiantil y Extensión Universitaria pone en las manos, las mentes y los sentimientos de la comunidad educativa, con el objetivo de que podamos compartir pensamientos y experiencias que ayuden a fortalecer nuestra conciencia en beneficio del bien común; que nos impulse a leer, a escribir y a continuar aprendiendo.



Esta primera edición, que me complace en presentar, incluye algunas secciones que espero sean de interés. Hay un espacio que se titula *"Eco-Ciencia"* en el que se incluyen reflexiones teóricas; uno llamado *"La Tríada"* (en alusión al triángulo de la vida) en el que se pueden encontrar artículos de opinión, y también una reseña sobre una Experiencia Transformadora, que precisamente atestigua la conciencia en acción.

Espero que traiga disfrute y nuevo conocimiento y quedamos a la espera de sus contribuciones.

Reciban mi saludo cordial.

Dra. Eleonora Badilla Saxe  
Rectora Universidad Castro Carazo

# EL APORTE DE LA RESILIENCIA EN LA CONSTRUCCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA



## **Dra. Eugenia Rodríguez Ugalde\***

Cuando se piensa en el desarrollo humano, existen múltiples teorías que indican cómo cada persona atraviesa por las diferentes etapas que van desde el nacimiento hasta la vida adulta. En cada una de esas etapas, el ser humano se encuentra con grandes retos que debe resolver.

En la adolescencia y en las etapas posteriores, es natural que cada persona se pregunte acerca de cuál es su vocación, a qué se va a dedicar en los años siguientes, cuáles son sus fortalezas, cómo se encuentra el mercado laboral y así va recopilando información relevante para tomar decisiones en torno a su vida personal y profesional. Sin embargo, muchas personas llegan a la edad adulta sin tener claridad de lo que desean hacer y lo que les conviene según sus posibilidades.

Por otro lado, en algunas ocasiones se presentan circunstancias que cambian las prioridades de las personas y les impulsan a tomar otras decisiones que se apartan de sus sueños y su proyecto de vida, o bien, les

ponen una pausa para poder atender los asuntos emergentes.

Es posible que algunas personas que leen este artículo estén pasando por una situación adversa ante la pandemia ocasionada por el COVID-19 y deban hacer uso de diversas herramientas que tienen a su alcance para ser resilientes y enfrentar las nuevas circunstancias.

El presente artículo tiene como objetivo provocar en la persona lectora la reflexión acerca del desarrollo de su capacidad de resiliencia y de las estrategias de afrontamiento que utiliza ante las circunstancias adversas para desarrollar su proyecto de vida.

Esta exhortación constituye un estímulo a que la persona tome conciencia de los elementos que debe cambiar para encontrar el equilibrio en su vida personal y social, a través de su contacto con el entorno en el que se desenvuelve (ecología individual, social y natural). Tal y como lo indica el Modelo Ecoformativo que la Universidad Castro Carazo promueve, cada quien debe establecer relaciones empáticas consigo mismo, con los demás y con la naturaleza. De ahí la importancia de realizar esta reflexión.

*Vicerrectora de Bienestar Estudiantil  
y Extensión Universitaria  
\*Doctora en Educación,  
Máster en Psicología de la Salud,  
Licenciada en Psicopedagogía,  
Logoterapeuta, Licenciada en Educación,  
Licenciada en Psicología,  
[erodriguezu@castrocarazo.ac.cr](mailto:erodriguezu@castrocarazo.ac.cr)*

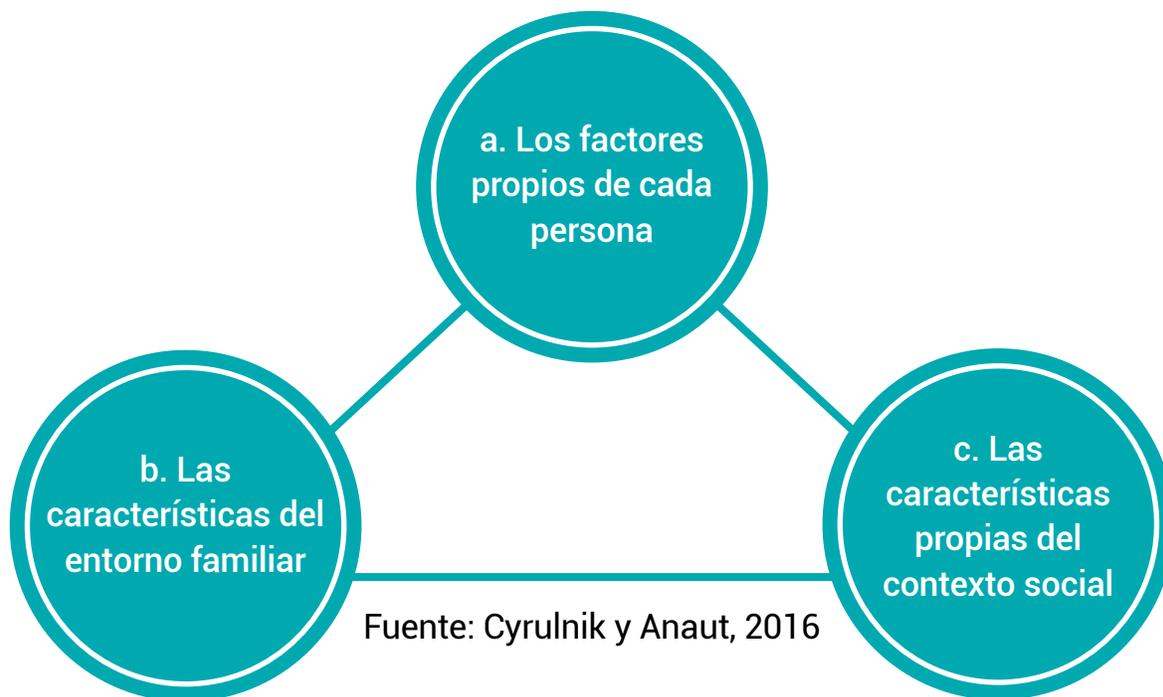
## ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

Cuando se piensa en la resiliencia surgen varias interrogantes. Entre estas:

¿Es la resiliencia una habilidad o hace referencia a un proceso? ¿Es innata o se desarrolla?  
¿Puede una persona ser resiliente en todas las áreas de su vida?

La resiliencia hace alusión a la adaptación positiva del ser humano en condiciones de adversidad. Se refiere a un proceso dinámico de interacción recíproca entre la persona y el entorno, permitiendo la adaptación ante los cambios adversos.

Siendo que se considera un proceso, la resiliencia se desarrolla desde los primeros años y en ella intervienen tres factores principales:



De ahí que se puede inferir que la resiliencia no es una habilidad innata, sino más bien se construye a lo largo del proceso de desarrollo humano. Por esta razón, el entorno en el que se desenvuelve una persona puede ayudar o dificultar la reconstrucción de la resiliencia cuando se entra a la etapa adulta.

Esto implica que la resiliencia no es global y absoluta. Puede ser que una persona sea muy resiliente en un área de su vida, pero en otras no. Lo ideal es que pueda reconocer las áreas en las que puede desarrollar más resiliencia y las fortalezca.

A partir de lo analizado, le invito a reflexionar sobre lo siguiente:

¿En cuáles áreas de su vida es resiliente?

¿Cómo ha enfrentado las circunstancias adversas en su vida?

Recientemente, ¿cómo ha enfrentado la pandemia en el plano físico, mental y espiritual?



## ¿CUÁLES SON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA?

Existen varias estrategias de afrontamiento que se ha demostrado que tienen un efecto positivo en el desarrollo de la resiliencia en una persona. Entre ellas se están las siguientes:

**1 Afrontamiento activo:** significa que se realizan acciones para disminuir o reducir el factor estresor. Se refiere a cualquier actividad que realice la persona, tanto a nivel cognitivo como conductual, para enfrentar la situación que le provoca estrés.

**2 Reinterpretación positiva:** implica buscar el lado positivo o favorable de la circunstancia, enfatizando en las acciones para mejorar o crecer ante la situación difícil.

**3 Aceptación:** significa comprender y asumir lo que está ocurriendo y saber que se debe buscar una solución al problema que se presenta. No se trata de una actitud conformista, sino de saber con certeza cuál es la realidad que se vive.

**4 Humor y esparcimiento:** se refiere a buscar el humor en medio de las situaciones estresantes. De la misma forma, cualquier actividad de esparcimiento permite enfocarse en el bienestar. Se trata de realizar actividades que alejen a las personas del estrés que siente ante las circunstancias.

**5 Meditación, yoga, ejercicios de relajación, ejercicios de atención plena:** todas estas actividades permiten que las personas se enfoquen en el bienestar mental, físico y espiritual.

**6 Experiencias espirituales:** las personas que realizan experiencias espirituales son capaces de trascender la situación que les provoca el estrés y aprenden de la nueva situación que deben afrontar.

**7 Enfocarse en la solución de problemas:** quienes tienen la capacidad de enfocarse en la solución de los problemas, desarrollan su creatividad y se focalizan en lo que desean obtener. Esto les permite seguir adelante enfocarse en la resolución del problema, más que en la dificultad (Morán, Finez, Meneses, Pérez, Urchaga y Vallejo, 2019).

A partir de lo anterior, le invito a reflexionar sobre lo siguiente:

- ¿Cuáles estrategias de afrontamiento usted ha utilizado cuando se encuentra ante situaciones adversas?

- ¿Cuáles otras estrategias de afrontamiento podrían utilizarse cuando se le presente una situación difícil?

- ¿Le ha ocurrido alguna vez que una situación adversa ha influido directamente en las decisiones que usted debe tomar?

## EL IMPACTO DE LAS DECISIONES EN EL PROYECTO DE VIDA

Cualquier decisión que se tome con respecto al desarrollo personal y profesional debe responder a una planificación del proyecto de vida y que a su vez, estará ligado al sentido de vida que la persona posee o quiere desarrollar. Este es un proceso único, que cada ser humano debe reflexionar, planificar y ejecutar.

El proyecto de vida propio tiene un impacto directo en las decisiones que la persona va a tomar. En el plano profesional, esta planificación cobra un especial significado porque la persona debe elegir formarse y desarrollar al máximo sus potencialidades para desarrollarse en el campo en el que desea realizarse y servir a los demás. De ahí la importancia de que el estudiantado universitario deba tomar conciencia de sus decisiones con respecto a sus estudios y al futuro profesional que ha visualizado.

Uno de los factores que sin duda está asociado al éxito o fracaso en los estudios universitarios es el de la planificación del proyecto formativo y profesional, que tiene que servir de referencia para las diversas tomas de decisiones que a lo largo de la carrera debe enfrentar el alumnado (Álvarez, López y Pérez, p. 2)

Sin embargo, aunque la persona tome las mejores decisiones con respecto a su proyecto de vida, no está exento a vivir circunstancias que le dificulten alcanzar sus metas, debido a cambios inesperados que se presentan. Esta puede ser la situación que algunas personas han experimentado a raíz de la pandemia.

Desde estas nuevas circunstancias que cada persona está experimentando cabe preguntarse:

¿Cuáles son los ajustes que se deben realizar en mi proyecto de vida para alcanzar las metas establecidas?

## ¿CÓMO SE PROMUEVE EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA PARA ALCANZAR EL PROYECTO DE VIDA, EN LA UNIVERSIDAD CASTRO CARAZO?

La Universidad se ha comprometido con el bienestar del estudiantado, de sus familias y de la comunidad. Por ello, ha trabajado fuertemente en la realización de una **Campaña de Salud y Bienestar**, compuesta por una serie de mensajes, charlas y talleres dirigidos a la población estudiantil y sus familias. Esta iniciativa está a cargo de la Vicerrectoría de Bienestar Estudiantil, bajo la gestión del Programa de Aprendizaje para la Vida.



Actualmente, la Campaña de Salud y Bienestar se ha ajustado a las necesidades de la población ante el enfrentamiento de la pandemia ocasionada por el COVID-19. El objetivo planteado para las actividades relacionadas con la **Campaña** es el siguiente:

Promover el **bienestar y la salud** de las personas que conforman la comunidad educativa, a través de diversos mensajes comunicados por medio de las redes sociales y de distintas actividades virtuales (charlas y talleres) dirigidas a estudiantes, personal docente y administrativo y otras personas interesadas, durante la etapa de aislamiento, derivada de la pandemia.

Entre los mensajes que se han postado en las redes sociales están los siguientes:

# FIGURA 1

Mensajes publicados en las redes sociales relacionados con la promoción de la salud y bienestar, Universidad Castro Carazo, 2020

## ESTABLEZCA RUTINAS



- Procure **cumplir sus horarios habituales** de sueño.
- La correcta alimentación es muy importante, **respete sus tiempos de comida**.
- Mantenga una **buena hidratación**.
- Involucre a todas las personas de la casa en el **establecimiento de nuevas actividades**.

## SALUD Y BIENESTAR

Fuente: Henrietta H. Fore (UNICEF)

PARA LOS QUE  
NUNCA SE RINDEN  
CASTRO  
CARAZO  
UNIVERSIDAD 1936

## MANTÉNGASE EN CONTACTO CON OTRAS PERSONAS ¡NO SE AÍSLE!



- El distanciamiento social es diferente al aislamiento, **no deje de comunicarse** con sus seres queridos.
- Organice video llamadas con familiares y amistades, **haga un buen uso de la tecnología**.
- Pregúnteles **¿cómo se sienten?**, cuénteles cómo se siente usted; **reconozca sus emociones** y las de otras personas.

## SALUD Y BIENESTAR

Fuente: Henrietta H. Fore (UNICEF)

PARA LOS QUE  
NUNCA SE RINDEN  
CASTRO  
CARAZO  
UNIVERSIDAD 1936

## DISFRUTE DE NUEVAS FORMAS DE ENTRETENIMIENTO



- **Busque ideas de pasatiempos** y actividades que disfrute: cantar karaoke, cocinar, armar rompecabezas, hacer manualidades, practicar actividad física.
- **Aproveche el acceso gratuito** que múltiples editoriales están ofreciendo y disfrute de un buen libro.
- **¡Utilice aplicaciones del celular** para meditar o practicar la atención plena!

## SALUD Y BIENESTAR

Fuente: Henrietta H. Fore (UNICEF)

PARA LOS QUE  
NUNCA SE RINDEN  
CASTRO  
CARAZO  
UNIVERSIDAD 1936

## ¡ES UN BUEN MOMENTO PARA ESCRIBIR!



- Anote todas aquellas cosas que le generan inquietud y **permítase pensar** en ellas en un momento específico del día, nada más.
- La reflexión es reconfortante, utilice una libreta y **anote tres cosas diarias por las cuales siente agradecimiento**.

## SALUD Y BIENESTAR

Fuente: Henrietta H. Fore (UNICEF)

PARA LOS QUE  
NUNCA SE RINDEN



## ¡ES MOMENTO PARA QUE DISFRUTE DE MUCHAS COSAS HERMOSAS!



- La música
- El tiempo en familia
- La lectura
- El canto
- La risa
- La esperanza

## PRACTIQUEMOS LA SOLIDARIDAD, SEAMOS PACIENTES

Fuente: Henrietta H. Fore (UNICEF)

PARA LOS QUE  
NUNCA SE RINDEN



FUENTE: Campaña de Salud y Bienestar, 2020.

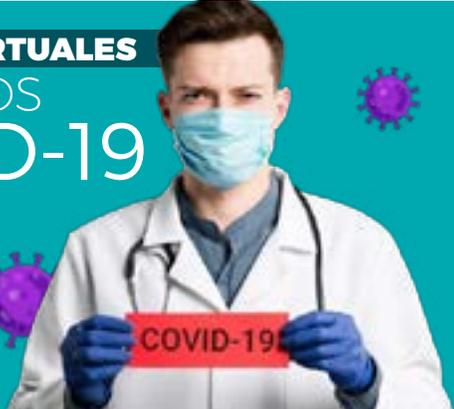
Como parte de las actividades virtuales, también se han desarrollado una serie de talleres sobre el COVID-19 y su efecto en la comunidad educativa, en los que se ha contado con la participación de estudiantes, personal docente y administrativo y personas externas a la Universidad. Todas las actividades fueron transmitidas en vivo y las grabaciones respectivas se pueden encontrar en el Canal de Youtube de la Universidad Castro Carazo.

Estas actividades fueron desarrolladas con personas expertas en diversos campos como: Biología Molecular, Farmacia y Psicología.

# FIGURA 2

## Talleres virtuales denominados "Protegé tu salud y la de tus seres queridos", Universidad Castro Carazo, 2020

**TALLERES VIRTUALES**  
**GRATUITOS**  
**COVID-19**



FECHA	HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
Martes 31 de marzo	6:00 p. m.	Taller: El conocimiento es poder	Plataforma ZOOM (Enlace será enviado por correo electrónico a las personas que confirmen)
Miércoles 01 de abril	9:00 a. m.	Taller: Farmacológicamente hablando del Covid-19	
Martes 14 de abril	6:00 p. m.	Taller: ¿Qué pasa si hay un diagnóstico positivo de COVID-19 en mi casa?	
Miércoles 15 de abril	9:00 a. m.	Taller: Lo que viene, ¿de qué depende?	

Podés confirmar tu participación en las actividades virtuales a los correos: [dsolanoa399@castrocarazo.ac.cr](mailto:dsolanoa399@castrocarazo.ac.cr) y [aespinozao@castrocarazo.ac.cr](mailto:aespinozao@castrocarazo.ac.cr)

PARA LOS QUE  
NUNCA SE RINDEN



Resguardá tu salud y la de tus seres queridos

FRENTE AL **COVID-19**

**Primera parte:**  
Entrevista: Mario Rivera Chavarria - Biólogo

¿Qué es y cómo se transmite? Diferencia entre virus y bacteria e importancia del lavado de manos.

**Segunda parte:**  
Estrategias, planificación y medidas importantes a tomar en consideración en casa.

31  
MARZO  
6:00 p. m.

TALLER: EL CONOCIMIENTO  
ES PODER

Podés confirmar tu participación en las actividades virtuales a los correos: [dsolanoa399@castrocarazo.ac.cr](mailto:dsolanoa399@castrocarazo.ac.cr) y [aespinozao@castrocarazo.ac.cr](mailto:aespinozao@castrocarazo.ac.cr)

PARA LOS QUE  
NUNCA SE RINDEN



Resguardá tu salud y la de tus seres queridos

FRENTE AL **COVID-19**

**Primera parte:**  
Importancia de quedarse en casa  
VIDEO: Caso de la paciente 31.

**Segunda parte:**  
Entrevista: André Díaz - Farmacéutico  
Importancia del lavado de manos, uso de alcohol en gel, tratamiento, características de la enfermedad y como evitar el contagio.

01  
ABRIL  
9:00 a. m.

TALLER: FARMACOLÓGICAMENTE  
HABLANDO DEL COVID-19

Podés confirmar tu participación en las actividades virtuales a los correos: [dsolanoa399@castrocarazo.ac.cr](mailto:dsolanoa399@castrocarazo.ac.cr) y [aespinozao@castrocarazo.ac.cr](mailto:aespinozao@castrocarazo.ac.cr)

PARA LOS QUE  
NUNCA SE RINDEN



Resguardá tu salud y la de tus seres queridos

FRENTE AL **COVID-19**

**Primera parte:**  
Manejo de emociones: estrés, miedo, tristeza y ansiedad, y pensamientos disfuncionales vrs pensamientos funcionales.

**Segunda parte:**  
Recomendaciones: personas con enfermedades crónicas, convivencia, cuidado y autocuidado y plan de acción en el hogar.

14  
ABRIL  
6:00 p. m.

TALLER:  
¿QUÉ PASA SI HAY UN DIAGNÓSTICO  
POSITIVO DE COVID-19 EN MI CASA?

Podés confirmar tu participación en las actividades virtuales a los correos: [dsolanoa399@castrocarazo.ac.cr](mailto:dsolanoa399@castrocarazo.ac.cr) y [aespinozao@castrocarazo.ac.cr](mailto:aespinozao@castrocarazo.ac.cr)

PARA LOS QUE  
NUNCA SE RINDEN



FUENTE: Campaña de Salud y Bienestar, 2020.

De la misma forma, se realizó un taller acerca de la resiliencia y su aplicación en tiempos de crisis, cuya grabación también se encuentra en el Canal de Youtube de la Universidad.

# FIGURA 3

Taller virtual denominado  
"El poder de la resiliencia en tiempos de crisis",  
Universidad Castro Carazo, 2020

**CHARLA VIRTUAL  
GRATUITA**

**Moderadora:**  
Eugenia Rodríguez  
Maestría en Psicología de la Salud y  
Doctorado en Educación

**Tema:**  
Se analizarán los elementos requeridos para lograr una actitud positiva en tiempos de crisis. Se brindarán herramientas y ejercicios para ser resilientes en momentos difíciles.

**10  
JUNIO  
6:00 p. m.**

**TALLER: EL PODER  
DE LA RESELENCIA EN  
TIEMPOS DE CRISIS**

Podés confirmar tu participación en las actividades virtuales al correo:  
[aespinozao@castrocarazo.ac.cr](mailto:aespinozao@castrocarazo.ac.cr)

PARA LOS QUE  
NUNCA SE RINDEN

**CASTRO  
CARAZO**  
UNIVERSIDAD 1936

FUENTE: Campaña de Salud y Bienestar, 2020.

La Universidad no sólo se ha comprometido con la realización de actividades para la Promoción de la Salud y el Bienestar de su población estudiantil, sino que también ha desarrollado una serie de actividades dirigidas a toda la población y particularmente ha hecho énfasis en las personas adultas mayores, de manera que puedan ser conscientes de su salud mental y puedan ejecutar diversas acciones para mejorar su calidad de vida.

Entre las actividades realizadas para la población externa a la Universidad se realizaron cinco talleres, denominados Café Virtual, los cuales iban dirigidos a personas adultas mayores, pero en los que se contó con la participación de personas de todas las edades y regiones del país. Los vídeos correspondientes se pueden encontrar en el Canal de Youtube de la Universidad.

# FIGURA 4

## Talleres virtuales para la promoción de la salud y el bienestar en la población adulta mayor, Universidad Castro Carazo, 2020

Un espacio especial para personas ADULTAS MAYORES




FECHA	HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
Viernes 08 de mayo	3:00 p. m.	Taller: Creando conexiones Comunidad como puntos de encuentro	Plataforma ZOOM (Enlace será enviado por correo electrónico a las personas que confirmen)
Viernes 15 de mayo		Taller: Respirando vida y exhalando miedos Me reconozco	
Viernes 22 de mayo		Taller: Manejo del estrés en tiempos de confinamiento	
Viernes 29 de mayo		Taller: Salud mental ¿De qué depende?	
Viernes 05 de junio		Taller: Atravesando el miedo con acciones concretas ¿Cuáles regalos de mi ser comparto?	

Podés confirmar tu participación en las actividades virtuales al correo: [aespinozao@castrocarazo.ac.cr](mailto:aespinozao@castrocarazo.ac.cr)

PARA LOS QUE NUNCA SE RINDEN **CASTRO CARAZO** UNIVERSIDAD 1936

Un espacio especial para personas ADULTAS MAYORES




**Moderadora:**  
María Dolores Castro Rojas  
Doctora en Psicología y Comunicación

**Temas:**  
Un espacio para crear una comunidad con nuestras similitudes y diferencias

**08**  
MAYO  
3:00 p. m.

**TALLER: CREANDO CONEXIONES COMUNIDAD COMO PUNTOS DE ENCUENTRO**

Podés confirmar tu participación en las actividades virtuales al correo: [aespinozao@castrocarazo.ac.cr](mailto:aespinozao@castrocarazo.ac.cr)

PARA LOS QUE NUNCA SE RINDEN **CASTRO CARAZO** UNIVERSIDAD 1936

Un espacio especial para personas ADULTAS MAYORES




**Moderadora:**  
Jennifer González Zamora  
Licenciada en Psicología

**Tema:**  
Un espacio lúdico para la autorreflexión y reconocimiento personal

**15**  
MAYO  
3:00 p. m.

**TALLER: RESPIRANDO VIDA Y EXHALANDO MIEDOS ME RECONOZCO**

Podés confirmar tu participación en las actividades virtuales al correo: [aespinozao@castrocarazo.ac.cr](mailto:aespinozao@castrocarazo.ac.cr)

PARA LOS QUE NUNCA SE RINDEN **CASTRO CARAZO** UNIVERSIDAD 1936

Un espacio especial para personas ADULTAS MAYORES




**Moderadora:**  
Ana Catalina Espinoza Ortiz  
Licenciada en Psicología

**Tema:**  
Estrategias para el manejo del estrés estando en casa

**22**  
MAYO  
3:00 p. m.

**TALLER: MANEJO DEL ESTRÉS EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO**

Podés confirmar tu participación en las actividades virtuales al correo: [aespinozao@castrocarazo.ac.cr](mailto:aespinozao@castrocarazo.ac.cr)

PARA LOS QUE NUNCA SE RINDEN **CASTRO CARAZO** UNIVERSIDAD 1936

FUENTE: Campaña de Salud y Bienestar, 2020.

Seamos conscientes de nuestro propio bienestar y salud y pongamos en práctica todas las herramientas a nuestro alcance para crecer como personas en todo momento, incluso ante las situaciones adversas que se nos presenten y así poder alcanzar nuestro proyecto de vida.

# 2020: NUEVA DÉCADA, NUEVOS COMIENZOS



## MEd. Sofía Tinoco Torres\*

Cada año se nos presenta como una oportunidad de trazar sueños, que pueden quedarse en sólo eso: sueños e ideas, y más ante situaciones como el contexto actual mundial, pero esto no significa que debemos dejar de soñar y hacer nuevos planes, siempre sin importar lo que pase debemos seguir, replantearnos nuestras metas, tener objetivos que nos permita marcar una dirección, saber hacia dónde ir y cuándo hacerlo, en caso de que nuestro plan A no se pueda llevar a cabo.

Así que una meta consiste en un propósito que se desea alcanzar, y esto marcará un mapa a partir de diferentes objetivos.

John Maxwell, quien es uno de los autores más conocidos en el mundo del tema de organización personal y metas, dice que:

“ Si no sabes lo que estás buscando, no vas a saber si lo encontraste ”  
(Maxwell, 2003)

La frase tiene mucho sentido, pues como antes se mencionaba si hay un propósito, el camino que se siga irá en esa dirección, pero como todo en la vida, es importante encontrar un balance, es decir que las metas sean realistas y que además sirvan como motivación y no lo contrario, que haga que esto se convierta en un estrés constante que no permita disfrutar del viaje. El 2020 marca el inicio de una década nueva, de nuevos comienzos y la posibilidad de replantear deseos, hacer cambios, invertir, dejar viejos hábitos, asumir nuevos compromisos, etc.

*\*Licenciada en Ciencias de la Educación énfasis en Orientación, Universidad de Costa Rica  
Master en Dirección y Liderazgo Educativo de la Pontificia Universidad Católica de Chile  
stinoco@uc.cl*



Pero ¿por dónde empezar?, un primer paso es pensar ¿qué me gustaría lograr en las diferentes áreas? (personal, académica o profesional, salud, económica, etc.) Así se comienza a trazar la ruta, que además puede ir acompañada de cinco puntos que en inglés se conocen como “SMART”

Y que explicaré más detalladamente:

- **Específica:** Es importante que la meta pueda describirse, que sea concreta por ejemplo si se piensa “¿Qué quiero lograr? O si piensas “mi meta es viajar...” entonces piensa ¿Viajar a dónde? ¿Fuera o dentro del país? ¿Cuál lugar siempre ha estado en tu mente? Eso ayudará a hacer de la meta algo más específico.
- **Medible:** Es decir, pensar cómo puedes darle seguimiento a esta meta. Y responder a preguntas como: ¿Qué acciones tengo que realizar para moverme hacia esta meta? ¿Cuándo voy a empezar? Si pensaste en esta meta de viajar, el que sea medible podría ser: ¿Cuánto ahorraré por mes para poder viajar?
- **Realizable:** Metas claras, realistas y que sirvan de motivación, para ello es de ayuda pensar si la meta es muy grande, en metas a corto y mediano plazo que puedan servir de indicadores en el camino. Por ejemplo: Sacar una maestría, quizás tome un par de años, pero una meta a corto plazo sería matricularse en la universidad que te gusta y una a mediano plazo, completar los cursos del primer año. Ser honesto y realista al establecer tus metas ayudará a que sean realizables.
- **Relevante:** Una meta que valga la pena, que te motive ¿qué es importante en este momento para tu vida? Y ¿por qué es importante?
- **Sensibles al tiempo:** Pensar en una fecha por cada meta es oportuno, esto ayudará a ir monitoreando tus propias metas y tus avances: ¿Cuánto tiempo necesitas invertir en cada una? (Adaptación Steffens y Cadiat, 2016; Maxwell, 2003)

A la vez, va de la mano con el ser realista y honesto al pensar en estas fechas límites, no poner una fecha demasiado cercana si la meta es muy grande, o demasiado lejana que haga que se pierda la motivación.

Algo que también es importante al establecer y trazar el camino a seguir con nuestras metas, es poder pensar, ¿qué prioridad tienen para tu vida?

## PARA ESTO AGREGO ALGUNOS TIPS:

- Escribe todas tus metas, así como llegan a tu mente, después comienza a ordenarlas, empezando por la que tiene mayor relevancia en este momento, y también pensando en ¿cuál es la que te produce mayor motivación? Puedes tomarte un tiempo para esto, recuerda que las metas no son inamovibles y aunque a principio de año establezcas unas, puedes ir agregando cosas o modificando otras de tu lista conforme va pasando el tiempo. En este aspecto estarás aplicando mucho de lo que repasábamos en el modelo SMART.
- Otro dato importante es pensar en opciones y obstáculos que hay para el camino de estas metas, el evaluar las condiciones con las que cuentas es muy necesario, pues permite pensar y reflexionar en posibles dificultades que enfrentarás en tu proceso.

Preguntas que ayudan a pensar en esto son: ¿Con qué alternativas cuento para trabajar en esta meta que he establecido? ¿Cuáles son los costos que estoy dispuesto(a) a asumir para alcanzar mi meta? ¿Qué obstáculos puede que tenga que enfrentar en este camino? ¿Cómo puedo minimizar el impacto de estas dificultades?

Me gustaría que prestes especial atención al punto anterior, ya que muchas veces las personas tienen un sueño que logran llevarlo a meta, es decir se proponen actuar para alcanzarla, pero ignoran pensar en las dificultades que pueden enfrentar, y lejos de creer que es pesimista ver estos posibles impedimentos, es bueno reflexionar al respecto. Porque te permitirán prevenir, es decir, prepararte para el camino que vas a recorrer hacia esa meta.

Estos factores son parte del viaje: cosas inesperadas, como cansancio, la rutina, problemas personales, quizás económicos, y por ello es importante que se puedan establecer metas a corto y mediano plazo, que sirvan también como motivación para celebrar esas pequeñas victorias y que sean también como banderines en el camino de que se está avanzando hacia la dirección esperada.

- Otro tip valioso: ¡qué sean personales! Para que una meta sirva de motivación definitivamente debe ser personal, y además algo que dependa de tu esfuerzo para ser alcanzado.

Aprópiate de tus metas, quizás puede ayudar el completar la frase:

“MI META EN ESTA ÁREA ES:

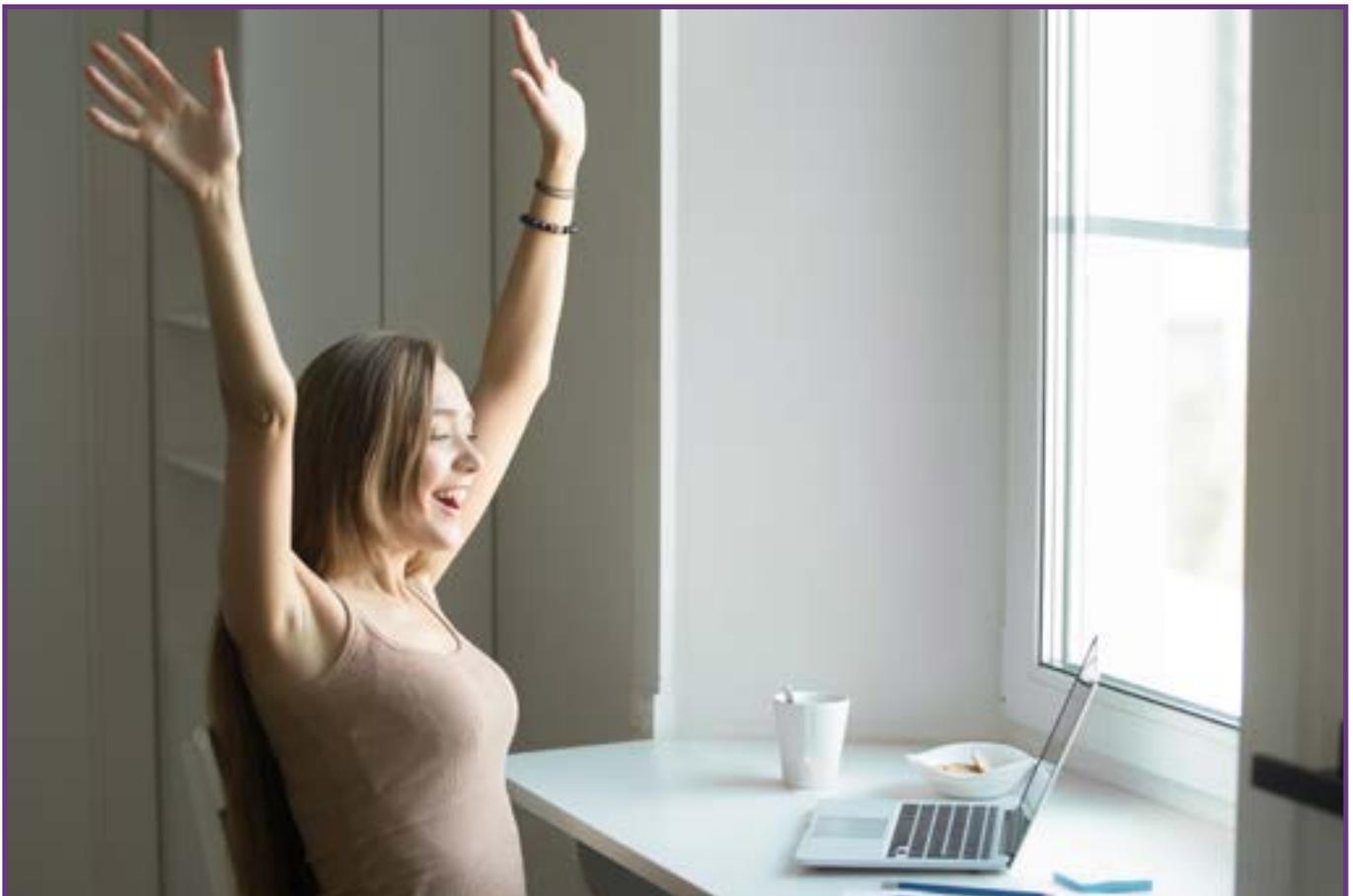
”

---

Finalmente, te recomiendo tener presente que en este camino nada es rígido, como mencionaba antes tus planes pueden revisarse y ajustarse continuamente.

Sin duda esta nueva década traerá cambios a nivel mundial y a nivel país, pero siempre es bueno empezar por casa, nuevos comienzos, oportunidad de retomar algunos sueños que se han quedado guardados pero que siguen siendo importantes.

Aprovecha esta nueva década para dar ese primer paso, diseñar tu ruta y disfrutar el viaje.



# ¡HACIENDO UN REAJUSTE A SU BOLSILLO!



## Melanny Chaves Sánchez\*

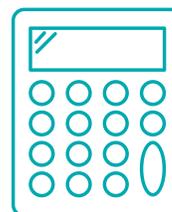
Debido al ritmo de vida tan acelerado en el que vivimos, en muchas ocasiones, no tomamos el tiempo para desayunar. Por lo que se nos hace más sencillo pasar a una panadería o supermercado y comprar una galleta con un fresco, o bien una repostería con café. ¿Sabías que esto no contribuye a nuestra salud financiera?, ya que estos gastos hormiga en un día no reflejan un gran gasto, pero si lo sumas al final de mes será una suma significativa.

**Gastos hormiga:** son gastos pequeños, no siempre son necesarios, que realizamos frecuentemente sin darnos cuenta y que perjudican nuestro presupuesto.

## ¿QUÉ ES LA SALUD FINANCIERA?

Es el equilibrio entre ingresos y gastos. El ingreso es el dinero que recibimos a cambio de un bien o un servicio. Por ejemplo, el salario o la venta de una casa. El gasto es todo aquello que debemos pagar o comprar para cubrir nuestras necesidades. Por ejemplo, el pago del alquiler o la compra de vestimenta.

El ahorro es una palabra clave cuando hablamos de salud financiera ya que con este dinero lograremos objetivos a medio o largo plazo. Por ejemplo, a las personas nos motiva ahorrar para un viaje fuera del país o la prima de la casa. Podríamos decir que no importa cuánto es el porcentaje que podrías ahorrar siempre y cuando tomes la iniciativa.



*\*Egresada de Licenciatura en Administración y Gerencia de Empresas  
mchavess@castrocarazo.ac.cr*

Porcentajes ideales para distribuir nuestro presupuesto mensual

**45%**

Deudas (carro, casa, internet, teléfono)

**35%**

Necesidades básicas (alimentación, recibos, entretenimiento, vestimenta)

**10%**

Ahorro

**10%**

Imprevistos (citas médicas, compra de medicamentos)



## CONSEJOS PARA LOGRAR UN EQUILIBRIO FINANCIERO

- Realizar un presupuesto que incluya una cifra destinada al ahorro. Es un mito decir que ahorramos lo que nos sobra. Tenemos que definir un monto específico de ahorro.
- Cuando vamos al supermercado es muy importante llevar una calculadora y una lista con lo que ocupamos comprar.
- ¡Cuidado con las ofertas! No siempre vas a salir ganando.
- Plantearse un objetivo a la hora de ahorrar.
- Algunas formas de ahorrar: alcancía, cuentas bancarias, certificados de ahorro a plazo.
- Gastar menos de lo que tenemos.
- Evitar los gastos hormigas.

**¡PIENSE EN SU FUTURO Y EN SUS SUEÑOS POR CUMPLIR!**

# ¡SALGA CUANTO ANTES DE LA ETAPA DEL PENSAMIENTO!

## ACCIÓN>PENSAR



### Lic. Javier Rivera Solano\*

Cada inicio de año, nos enfocamos en una serie de "Pensamientos" de superación, de nuevos proyectos y de nuevos cambios. Sin embargo, vale la pena preguntarse ¿por qué siempre reflexionar en víspera de año nuevo?, ¿por qué no actuar ya, en este mes del 2020? La conclusión que se extrae a las preguntas anteriores se resume a lo siguiente: dejar todo en etapa de "Pensamiento".

Es cierto que todo cambio o nueva adquisición va ir de la mano de un proceso paulatino de "Pensamientos" acompañados de una verdadera necesidad que nos obligue llegar hasta el final. No obstante, a esto lleva a recalcar un antiguo adagio chino que menciona lo siguiente: "De una larga marcha, el paso más difícil de dar es el primero".

Muchas son las personas con grandes sueños y proyectos que cumplir, pero ¿cuántos son los que se ponen a dar los primeros pasos para convertirlos en realidad?

Bien se sabe que todo proceso de mejora/cambio va a tener siempre una serie de etapas de las cuales pondrán a prueba virtudes como: disciplina, perseverancia, y paciencia. Sin embargo, la fase a la cual hay que brindarle mayor énfasis es a la etapa del "Pensamiento". Esta misma es la más difícil y a la vez la más peligrosa de todas, puesto que es la que nos impide avanzar. Aquella que también está llena de cualquier cantidad de "Pensamientos" como la duda, el temor, la inseguridad y la pereza.

Cada vez que vez que se tenga una idea o plan en mente que se quiera lograr, procure en salir del solo "Pensar" tan antes como sea posible, ya que permanecer en ella por un largo lapso resulta ser el hecho por el cual se va a estar siempre en la zona de confort.

Si se desea realmente optar por un nuevo desarrollo, primero es necesario ser espontáneo y aplicar la fórmula Acción>Pensar.

*\*Egresado de la ULACIT de la Licenciatura en Comportamiento Organizacional  
[jrivera@infotreeglobal.com](mailto:jrivera@infotreeglobal.com)*

# DESARROLLANDO EQUILIBRIO ENTRE LO PROFESIONAL Y PERSONAL



## MBA. Lizzy Picado Sandí\*

El momento actual mundial nos motiva a pensar en nuevos cambios que se deben de tomar en cuenta, una crisis que nos invita a quedarnos en casa, a cerrar nuestros negocios, a no ir a nuestros trabajos o centros de estudio, todo para salvaguardarnos de un contagio mayor. Es preciso este momento que nos hace reflexionar y reinventarnos en muchas áreas de nuestras vidas y estamos en momento de pensar en cómo realizar un equilibrio entre mi parte profesional y mi parte personal.

Este momento es preciso para reflexionar y reinventarnos en muchas áreas de nuestras vidas, y estamos en momento de pensar en cómo realizar un equilibrio entre mi parte profesional y mi parte personal.

Hoy día muchos trabajan desde casa y no queda más que ser *multitasking* y dividirnos entre lo laboral o profesional y lo personal, aún en casa requiere mucho más trabajo.

Normalmente estamos acostumbrados a salir al trabajo y luego volver a casa a descansar o a compartir en familia, esto ha cambiado y no solo por la emergencia mundial, puesto que ya varias empresas venían avanzando en materia de teletrabajo.

Quisiera compartir en este artículo algunas herramientas y formas de tener un equilibrio sano entre estas dos áreas, las dos son complementarias de nuestra vida, ocupamos ambas para subsistir y por esta razón si tenemos una vida sana y equilibrada tendremos un mejor manejo de todas las demás áreas y fuertemente hacer referencia en la importancia de la parte emocional, procurando ser mejores personas con nosotros mismos, ser más productivos con lo que hacemos y nuestro tiempo y ser más empáticos con los demás.

Una de las áreas que han cambiado y evolucionado nuestras vidas en todo sentido es la tecnología. Con la misma se tiene más cercanía en todo el mundo con quien se quiera, y podemos hacer reuniones de negocios, participar en conferencias y también conversar con seres queridos que viven en otros países.

*\*Docente de la Universidad Castro Carazo  
Licenciatura en Comercio Internacional y  
Especialista en Negocios Internacionales  
Master en Administración con énfasis en  
Mercadeo.*

La tecnología aporta al trabajo desde casa o teletrabajo, como muchos profesionales que tienen sus lugares de trabajo en casa. En este punto, la tecnología viene a facilitar a los profesionales y personas en general la comunicación y el acceso a información que es necesaria para llevar a cabo su trabajo.

Más, sin embargo, cuando la casa se convierte en oficina, sería bueno seguir algunas recomendaciones. Algunos profesionales me han contado sus experiencias y me gustaría compartirlas con ustedes.

Roger Acuña especialista en Marketing Digital aporta que tiene 10 años de trabajar desde su "home office", que tiene una habitación habilitada como oficina, la misma tiene conexión, ventilación, baño y es aparte de la casa, que el éxito de equilibrar lo profesional y personal ha sido el respeto de horarios, contratos o proyectos y la asignación de horas a cada uno de estos, de esta manera planea su agenda diaria y lo mejor es tener un lugar asignado para realizar su trabajo, aparte de ya su ambiente de descanso. Recalca que el trabajo en casa y equilibrar ambos ambientes requiere disciplina y un poco de acomodo.

Carlos Bejarano, docente y profesional en mercadeo, me comenta que lo ideal para mantener el equilibrio con oficina en casa, requiere de un espacio apropiado, con la

finalidad de fortalecer procesos productivos y estimular el impulso creativo. El Sr. Bejarano añade que establecer horarios y hábitos es la clave.

Entonces, se puede tener un **equilibrio** entre lo **profesional y personal** cuando la casa se constituye oficina también, siguiendo las **recomendaciones:**

- Estableciendo horarios y hábitos, a veces se requerirá de más tiempo, pero que esto no se convierta en una normalidad.
- Teniendo un espacio específico para eso, y las herramientas necesarias.
- Dando prioridad a lo más importante y organizando tareas para el otro día.



Ampliando el tema, algo que se puede aplicar es tener una correcta organización del tiempo, existen personas que solo se dedican a trabajar olvidándose de todo lo demás, se olvidan de su espacio personal y de poner en práctica otras actividades que también son importantes para la realización personal.

Las personas requerimos desintoxicarnos de todo lo que conlleva el diario vivir, el ejercicio físico, la lectura, el salir con amigos o familia, son actividades requeridas para formarnos como seres humanos emocionales y equilibrados.

Menciona Daniel Goleman en su libro *La inteligencia emocional*: "hay que tener un cuidado y una inteligencia para conducir la propia vida, un equilibrio y una sabiduría templados, templanza el dominio del exceso emocional" (Goleman, 1995, p.78). Sigue mencionando que el objetivo es el equilibrio, no la supresión emocional; cada sentimiento tiene su valor y su significado. Una vida sin pasión sería un aburrido páramo de neutralidad, aislado y separado de la riqueza de la vida misma.

Por esta razón si usted quiere tener una vida sana en todas sus áreas, pero aún más en la parte emocional que a su vez trabaja en equilibrio con nuestra razón, la cual otorga la capacidad de ser personas mayormente capaces que cuentan con recursos necesarios y con aptitud suficiente para tomar decisiones, de lidiar con diferentes personas y momentos; debemos trazar un plan que incluya también nuestra parte personal que es incluyente si se quiere una vida equilibrada.

Aparte en su tiempo un espacio para una rutina de ejercicio de 30 minutos a una hora, por lo menos tres veces por semana.

Proponga proyectos con su familia, en donde se vuelvan unos apasionados por esas actividades que le unirá más a su grupo familiar cercano, a su propia burbuja. Y que incluya tiempo de calidad y valioso para todos.

Dedique tiempo a realizar alguna actividad que siempre haya querido hacer y por falta de equilibrio no ha podido realizar. Termine el libro que empezó, la manualidad que dejó a medias, la película que siempre ha querido ver, el lugar que no ha visitado por falta de tiempo.

Otro aspecto importante es aprender a no comprometernos más de la cuenta, recuerdo cuando era niña y mi madre me daba un dulce, una fruta y yo quería más no porque tuviera necesidad sino por ansiedad, mi madre muy firmemente me decía no, enseñándome a lidiar con esas ansiedades y a tener orden y equilibrio.

El arte de decir no es algo que se aprende y no es tarea fácil, creo que sucede en todos los ambientes, pero a nivel laboral a veces nos cuesta decir no porque ya es hora de irnos, porque se ha cumplido con más de ocho horas en un lugar de trabajo, y viene el jefe al final del día a pedirnos un reporte urgente, este será un buen momento de suministrar equilibrio y decir no, queda para mañana, porque "tengo vida".

"Los humanos tenemos tendencia a la empatía, a sentir lo que sienten los demás, y la activación empática nos lleva a decir que sí, a no contrariar; y esa empatía es beneficiosa si enseñamos también dónde están sus límites, dónde comienza el abuso, dónde acaba la broma y empieza la burla, dónde está el límite del trabajo, dónde de la comida, dónde acaba el amor y empieza el maltrato...", comenta María José Díaz-Aguado, catedrática de Psicología de la Universidad Complutense.

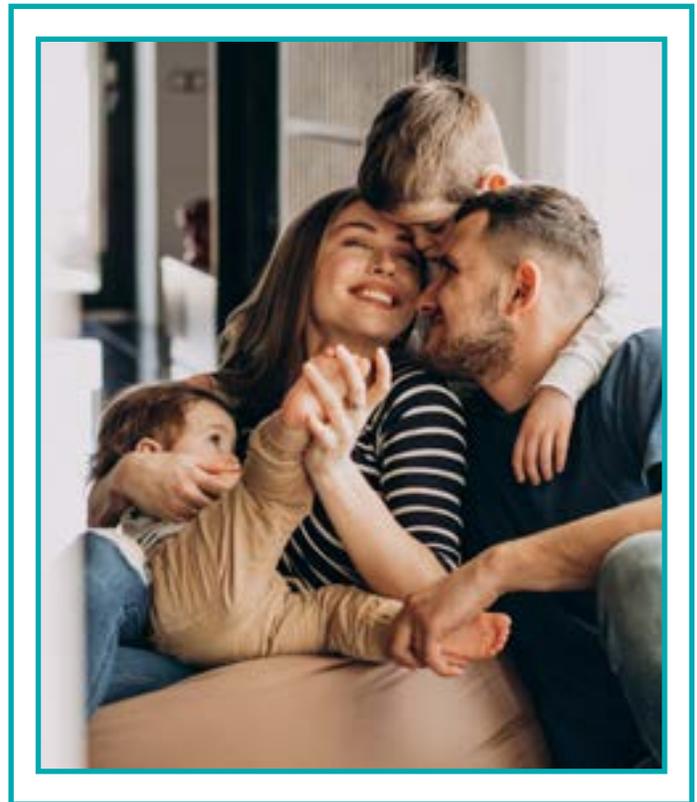
"Con frecuencia es más fácil decir que sí porque un no implicaría entrar en conflicto con otra persona y, como son peticiones pequeñas, creemos que no vale la pena", justifica Juan Antonio Moriano, profesor de Psicología Social de la UNED. Explica que al no decir no se van dando los encadenamientos

a nivel familiar pues entendemos el decir no como una negación a realizar un favor.

Por último, vuélvase un apasionado de todo lo que haga, de su trabajo, de su tiempo libre, de su familia, de sus estudios, de sus actividades; pero hágalo con equilibrio, dedique a cada uno de estos un tiempo prudente, sin descuidar racionalmente esta dedicación, organícese y establezca horarios,

Menciona Goleman (1995) que la disposición de un niño o niña para la escuela depende de lo más básico de todos los conocimientos, de cómo aprender, y menciona algunos principios que me gustaría compartir.

- **Confianza**, es la sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, la sensación y el mundo; la sensación del niño de que lo más probable es que no fracase en lo que se propone, y que los adultos serán amables.
- **Curiosidad**, la sensación de que descubrir cosas es algo positivo y conduce placer.
- **Intencionalidad**, el deseo y la capacidad de producir un impacto, y de actuar al respecto con persistencia. Esto está relacionado con una sensación de competencia, de ser eficaz.
- **Autocontrol**, la capacidad de modular y dominar las propias acciones de maneras apropiadas, una sensación de control interno.
- **Relación**, la capacidad de comprometerse con otros, basada en la sensación de ser comprendido y de comprender a los demás.



- **Capacidad de comunicación**, el deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esto está relacionado con una sensación de confianza en los demás y de placer en comprometerse con los demás, incluso con los adultos.
- **Cooperatividad**, la capacidad de equilibrar las propias necesidades con las de los demás en una actividad grupal.

Si bien en cierto son principios que se estudiaron para los niños y niñas, pero aplican a cada uno de nosotros con mucha elocuencia. Quizás podamos reinventarnos y procurar un mayor equilibrio de nuestras acciones y decisiones si pensamos otra vez como niños o niñas y reaprendemos a hacer algo mejor, por nuestras vidas y las de quienes comparten con nosotros a diario.

# EXPERIENCIA TRANSFORMADORA

**Luis Alonso Álvarez Badilla**  
**Egresado de la Universidad Castro Carazo**  
**Profesor de Ingeniería en Informática de la**  
**Universidad Castro Carazo**

**¿Qué lo motivó a estudiar en esta universidad?**

Fue una oportunidad. Me sentía indeciso, estaba llevando electrónica en el TEC, tenía mucho tiempo de estar allá y me di cuenta que la expectativa que tenía no era la que se ajustaba a mis intereses. Me puse a buscar opciones, mi mamá es egresada de Administración y Derecho de la Castro Carazo, ella estaba estudiando aquí en ese momento y me sugirió averiguar. Terminé matriculando en la semana extraordinaria.

Las primeras semanas fueron un gran cambio porque las dos universidades tienen ambientes muy diferentes. Fue muy importante para mí conocer a la directora de carrera, en la carrera anterior yo nunca conocí al director, esa cercanía no se ve en otras universidades.



Conforme fue pasando el tiempo, fue un desarrollo más natural, encontré el lugar que cumplía con mis expectativas. La metodología era diferente, era radical, todo el trabajo que se tenía que hacer contaba en la nota, en el TEC eran dos exámenes en los que tenía que reproducir todo el conocimiento. En la Castro Carazo me encontré una visión distinta, diferente a lo que estaba acostumbrado.

En el TEC era mucha memoria, aquí estaba enfocado más en la práctica y potenciaba más mis habilidades. Aquí en la Castro Carazo fui un estudiante más activo y me dije a mi mismo que iba a aprovechar al máximo esta oportunidad.

**¿Qué es lo primero que piensa cuando escucha Castro Carazo?**

Familia. Desde que entré como estudiante hasta ahora, siempre he recibido apoyo, un buen recibimiento y muchas oportunidades. Estoy muy agradecido por todo eso porque no lo sentí estando en otros lugares. Yo siempre voy a agradecer el espacio que me dieron, en la Vicerrectoría de Bienestar Estudiantil y Extensión Universitaria y en la universidad, de esos espacios para que uno pueda desarrollarse.

# EXPERIENCIA TRANSFORMADORA

## ¿Cómo fue el inicio con el proyecto de Tutorías?

Desde que entré a la universidad, todo fueron oportunidades, de sí me lanzo o no me lanzo. Con las tutorías, recuerdo que Catalina me llamó por teléfono, yo estaba fuera de San José. Tenía alguna experiencia dando clases, el colegio generalmente tenía facilidad para mate y ciencias y les ayudaba a mis compañeros a estudiar. Eso fue después de un año en la carrera.

Estuve dos años como tutor del proyecto, pero también participe en otros proyectos. Por ejemplo, elaboré una herramienta para apoyar el proyecto Semáforo. Esa espinita de que no puedo quedarme sin hacer nada de los momentos más gratificantes, era cuando me topaba con los compañeros que me contaban que habían aprobado el curso gracias al apoyo de la tutoría. Una vez fue muy difícil porque me pidieron apoyo en un tema de bases de datos que yo no manejaba bien. El fin de semana antes de la tutoría, pasé estudiando, pero iba con la angustia de sí podía explicarle bien a la persona. No quería que se quedara sin ese apoyo ya que no había nadie más que la pudiera ayudar. Pese a que me había preparado desde antes, en ese momento tuve que ver cómo resolvía unas cosas. A veces las cosas no salen como uno espera.

La ventaja es que siempre he tenido interés en la parte de las ciencias, de ser autodidacta, de investigar.



## ¿Cómo se incorporó al equipo docente de Informática?

Esa fue otra oportunidad en la que tuve que decidir si me echaba al agua o no. Una profesora no podía seguir con el curso, entonces María del Carmen (directora de la carrera) me contactó. El curso ya estaba avanzado y yo estaba haciendo la práctica, no me faltaba nada para terminar. Fue un reto grande porque yo le tenía que dar continuidad a un proceso que ya había empezado. Fue como cuando me pasó lo de la base de datos, pero con una responsabilidad mucho mayor. Yo había llevado el curso, pero sin duda alguna María del Carmen fue una guía, siempre estuvo pendiente, no solo conmigo, ella siempre trata de apoyar a todo el personal docente.

## ¿Qué significa ser docente?

Es una responsabilidad muy grande, nos encargamos del futuro de las personas, de motivarlos o desmotivarlos, siempre trato de no olvidar cuando yo estaba ahí, de recalcar las experiencias positivas y de no caer en las negativas. Es gratificante escuchar de los estudiantes que agradezcan que uno se tome el tiempo para explicar la materia, de que usted se preocupa porque ellos entiendan. Lo más desafiante es tener que enfrentarse a situaciones nuevas, que nunca te has enfrentado.



## ¿Cuáles metas profesionales le faltan por cumplir?

Me gusta aprender, me falta la maestría. Quiero terminar la carrera de electrónica y de física por satisfacción propia, aunque sé que será difícil.

## ¿Cuáles recomendaciones le daría a un estudiante que está iniciando este cuatrimestre?

Que sean cabezones, que sean perseverantes, que, si no entiende, busquen otras formas de aprender, ya que a eso se van a enfrentar en el trabajo. Específicamente en Informática, las cosas no salen a la primera vez, hasta que en una de esas te sale. Quizás hay mucha frustración, pero cuando aparece la satisfacción de que las cosas salen bien hay mucha gratificación.



Álvarez, P., López, D. y Pérez, D. (2015). El alumnado universitario y la planificación de su proyecto formativo y profesional. *Actualidades Investigativas en Educación*, 15(1), 1-24. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v15n1/a17v15n1.pdf>

Badilla, E. (2017). *La Universidad como Comunidad de Aprendizaje: el Modelo Educativo*. Universidad Castro Carazo.

Cyrulnik, B. y Anaut, M. (2016). ¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida. Editorial Gedisa. [https://www.academia.edu/40888838/\\_Por\\_qu%C3%A9\\_la\\_resiliencia\\_Lo\\_que\\_nos\\_permite\\_reanudar\\_la\\_vida\\_-\\_Boris\\_Cyrulnik\\_y\\_Marie\\_Anaut](https://www.academia.edu/40888838/_Por_qu%C3%A9_la_resiliencia_Lo_que_nos_permite_reanudar_la_vida_-_Boris_Cyrulnik_y_Marie_Anaut)

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

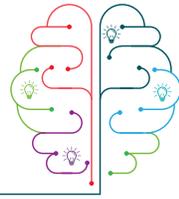
Maxwell, J. (2013). *El mapa para alcanzar el éxito*. Thomas Nelson Publisher. Estados Unidos  
Steffens, G.; Cadiat, A. (2016). *Los criterios SMART: El método para fijar objetivos con éxito*. Editorial 50 minutos.es. España.

Morán, M.C.; Finez, M.J.; Meneses, E.; Pérez, M.C., Urchaga, J. D. y Vallejo, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(3), 183-190. <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/1542/1339>

Universidad Castro Carazo (2020). *Campaña de Bienestar y Salud*. Vicerrectoría de Bienestar Estudiantil y Extensión Universitaria.

# CONCIENCIA

en ACCIÓN



1ERA EDICIÓN - AGOSTO 2020  
DIRECCIÓN: ARIANNA ORTIZ SOLANO  
DISEÑO: RICARDO MORA QUESADA

NOS PODÉS ENVIAR TUS ARTÍCULOS Y SUGERENCIAS AL CORREO:

[AORTIZ@CASTROCARAZO.AC.CR](mailto:AORTIZ@CASTROCARAZO.AC.CR)

PARA QUIENES  
NUNCA SE RINDEN

CASTRO  
CARAZO  
UNIVERSIDAD 1936

