



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 113
03-18-2015

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

¿De qué color era el traje?

Hace unas semanas se formó toda una controversia sobre si el traje de una actriz que fue a la ceremonia de los premios Oscar era azul y negro o blanco y dorado. Hasta cierto momento fue interesante ver la diversidad de opiniones. Se habló de las luces, de las cámaras y hasta de la forma que la gente “ve”. Pero esta discusión refleja otras cosas también. Todo el tiempo escuchas de personas que son motivadoras ya sea en las iglesias, en la televisión, en la portada de un libro, en una conferencia o que personalmente la conocemos. Las historias de superación bajo las condiciones más abrumadoras son numerosas. También has escuchado de historias de terror que no te parecen tan malas como el narrador las describe. ¿Qué hace que una persona reaccione diferente a otra en situaciones parecidas?

Pueden ser varias cosas pero principalmente es por su percepción. Las cosas que pueden ser grandes para ti puede que para otra persona no lo sean. Mira a ver si esto te suena familiar; “Hay gente que está peor que tú.”, “Nena, eso no es na’. Peor fue lo que le pasó a ...”, “No entienden como me siento.”. ¿Seguimos o no es necesario? A veces has estado del lado que no entiende y otras del lado al que no entendieron. ¿Será que alguno de los dos lados está mal, ninguno o los dos? Pues la percepción de cada cual se puede resumir en que es el resultado de lo que reciben los sentidos e interpretado por nuestras experiencias y estilos de pensamientos. Tenemos experiencias diferentes y formas de procesarlas diferentes, lo cual es bueno y malo. Al igual que el traje de la noche de los Oscars, la luz pudo cambiar la percepción de algunas personas.

¿Cuántos consejeros o psicólogos hacen falta para cambiar una bombilla?

Uno solo, pero la bombilla tiene que querer cambiar porque nadie cambia si no quiere.

El ver desde diferentes puntos de vista nos puede ayudar a resolver problemas o disfrutar aún más de las cosas agradables. Pero nuestra percepción nos puede traer complicaciones. A veces tenemos unas gafas oscuras emocionales que hacen que lo veamos todo de forma negativa. Si nos quitamos esas gafas hasta nos sentimos mejor físicamente. Puede ser difícil pero con ayuda se logra. Puede que tengamos que cambiar la situación, la percepción de la situación o un poco de ambas. El traje parecía cambiar de color pero siempre fue el mismo. La luz que le daba o con la que escogimos verlo nos daba la impresión de ser algo diferente. Vamos a escoger o buscar ayuda para lograr una luz mejor.



Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira
Consejero Profesional Licenciado
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
Decanato de Estudiantes