



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 151
11-14-2017

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Los klingons, los boricuas y el miedo

Yo soy fanático de todo lo relacionado a Star Trek. Entre las razas más interesantes (sino la más interesante) se encuentran los klingons. Uno de sus muchos mantras es “solo los tontos no tienen miedo”.

Toda la vida se nos ha fomentado que hay que seguir luchando aun con los problemas que enfrentemos. Hasta se considera una fortaleza para admisión a programas académicos, entrevistas de empleo y simplemente en general entre las personas. Que la vida implica movimiento o cambio es bastante conocido. También esperamos que, en algún momento en nuestra montaña rusa personal de la vida, nos encontremos en la parte de abajo y no en la cima o siquiera subiendo. Por lo tanto, es inevitable que en ocasiones tengamos miedo. Una sensación intensa desagradable (angustia) por la percepción de un peligro, real o no, presente, futuro o pasado. Todos lo hemos sentido, en ocasiones lo sentimos ahora y lo sentiremos eventualmente.

Los boricuas hemos vivido de todo en nuestra historia como pueblo desde antes de los españoles y seguimos aquí en nuestra siempre bella isla. Nos mudamos temporera o permanentemente a cualquier parte del mundo y salimos adelante. En las ciencias, los deportes, la música, la agricultura, la educación...lo que sea. ¿Hemos sentido miedo? ¡Claro!

Es natural estar aprensivo o preocupado, hasta inseguro, ante cualquier cambio. Por lo tanto, no es el miedo lo que nos puede causar problemas sino la falta de capacidad personal para manejarlo. No es que lo ignores sino entenderlo y quitarle poder utilizando nuestras fortalezas personales. La valentía no es la ausencia de miedo sino el actuar a pesar de él.

not qoHpu''e' neH ghIju'.

Solo los tontos no tienen miedo.

Para cada persona puede funcionar algo diferente. Algunos se energizan manteniendo presente la meta a mediano o largo plazo. Otros, por el contrario, enfocándose en el presente inmediato, pero en otros detalles en vez de lo que le genera el miedo. También podemos trabajar en identificar porque esa situación nos genera tanto miedo o porque nuestra capacidad de manejarlo se ha reducido (y como la mejoramos). Todos podemos beneficiarnos de una ayuda temporera y salir mejor preparados para una futura ocasión. En eso te apoyarán los profesionales en consejería, pero tienes que dar el paso de llamar o escribir para pedir una cita.

Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL
Consejero, carlos.canuelas1@upr.edu
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)
(Temporamente en EPS 205)
(787) 758-2525 exts. 5212, 4008, 5209, 5210

