



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 160
05-14-2018

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

¿Quién se robó mi guanábana?

Soñando estaba con mi guanábana. Como la iba a pelar, como la iba a preparar y se desarrollaba en mi cabeza una batalla campal en cuanto a cuando era el momento perfecto para prepararla. Ni muy verde ni muy madura. Y sin darme cuenta, se llevaron mi guanábana. ¿Cómo es posible esta desgracia?

Todos cometemos errores grandes y pequeños, de consecuencias inmediatas y otros a largo plazo. Pero, ¿cómo fue que perdí tan maravillosa fruta? En otro momento hubiera sido un error pequeño sin mucha importancia, pero en este momento no es así. La consecuencia inmediata es que ya no tendré mi jugo (o límber) y me enoja que la haya perdido. Algunos de mis errores afectan a otras personas en forma directa o indirecta y otros solo me afectan a mí (creo). Al sentir esta frustración de algo que deseaba tanto, cambió mi estado de ánimo y estoy irritable, peleón y hasta deprimido. ¿Se me caerá el mundo por haber dejado mi tesoro vulnerable o sigo mi camino sin mucho íchu? ¿Qué haría si fuera otra cosa y no simplemente una guanábana? ¿Qué representa para mí esa joya que perdí? ¿Es un decir o realmente esas palabras expresan lo que siento? Mi guanábana... ¡Ay Dios! ¿Por qué a mí?

A veces tiendo a los extremos. No veo mis errores, les doy poca importancia o me enfoco en ellos demasiado. Eso hace que desaproveche oportunidades o que se me amargue (sin guanábana: literal y simbólicamente) la vida sin necesidad. Una cosa que hago a veces es pensar en buscar selectivamente y escoger el convencerme de que los errores de los demás son más grandes (ese otro perdió un racimo completo) alimentando mi gran ego consciente o inconscientemente. Otras veces pienso que todo lo malo me pasa a mí y mis problemas son más grandes ya que eso promueve mi eguito chiquito (nadie pierde una guanábana, solamente yo).

¿Qué puedo hacer? Si escojo que siempre que es mi culpa no tendría claro el problema ni mucho menos la solución. Como ya decidí que el problema era yo pues no busco otra razón. No miro mi pérdida desde diferentes ángulos, sino solamente desde el que la razón fue por mi culpa. Si no busco el verdadero problema tampoco encontraré la solución. ¿Fue que la dejé sola encima de la mesa "confiando", que no le dije a nadie que era "mía" o por otra razón que yo no tuve nada que ver? Este asunto de la guanábana me recuerda que a veces lo uso de excusa para rendirme (dietas, ejercicios, adicciones, rutinas, relaciones de codependencia, estudios, esfuerzos). Con el tiempo el error se hace más grande o difícil de resolver lo que fomenta menos o peores alternativas.

El orgullo o la vanidad pueden ser los obstáculos principales a tu felicidad.

Tengo que aprender de mis errores ya que me ayuda a crecer como compañero de vida, de trabajo, ser mejor padre, hijo, hermano, jefe, empleado, profesional, estudiante...mejor persona. Las excusas no me sirven (ya no tendré guanábana), pero si uso las explicaciones para entender me pueden ayudar a analizar un problema. Si cometo un error que afecta a otro lo acepto, busco una solución, se lo informo a quien le afectará junto con una disculpa y la solución. Solo doy los detalles mínimos necesarios para explicar porque erré (corto y directo, pero con elementos del contexto si son necesarios) y le daré seguimiento yo mismo. Cuidaré mejor mi próxima guanábana...o mangó.

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

