



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 26
02-04-2009

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Todo negro

Lo ves todo oscuro como si tuvieras las gafas más negras todo el tiempo puestas. Lo ves todo triste y gris como si miraras a través de una ventana sucia en un tarde lluviosa. Lo sientes todo frío, cruel hacia ti, perseguido, que no te mereces este dolor o que te pase esto que te está pasando. Te sientes que cada vez que tratas de salir del hoyo pasa algo o que alguien te hunde nuevamente o aumenta el lastre que te hace cada vez tu vida más difícil. No es que no veas luz al final del túnel, no vez luz y punto. Oras, prendes velas, hablas con familiares, amistades y desconocidos, juegas Lotto, esperas una solución mágica, tratas de poner una mejor cara pero te mueres por dentro, tratas de sentirte mejor pero el peso es demasiado y finalmente te rindes a la desesperanza.

¿Entiendes que ese primer párrafo es depresivo? Yo también. Y lo peor es que no es algo inventado. Muchas personas nos sentimos así en ocasiones. Un problema grande es que muchas se sienten así la mayor parte del tiempo. Puedes ser tú, un compañero de trabajo, un ser querido....

Estudiantes tienen al CECSi.....

.....Empleados al Programa de Ayuda al Empleado.

En nuestro Recinto existen alternativas confidenciales pero de nada te sirve si no las usas. Para los estudiantes esta el Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi 758-2525 extensiones 5209 y 5210) en el segundo piso del edificio de Farmacia. Para los empleados existe el Programa de Ayuda al Empleado (x-1350, 1220) en el segundo piso del edificio Principal.

Lo peor que puedes hacer es quedarte con los brazos cruzados por ti o por otra persona. La depresión duele pero es tratable y se sobrevive. Puede que no lo sientas en el corazón en este momento pero mantenlo en tu mente hasta que empieces a mejorar. En ambos lugares tendrás las alternativas que sean mejor para ti. Pero es importante que recuerdes que la ayuda que recibas solo funcionará en la medida que lo permitas, de ninguna otra forma. Un día a la vez que llegará tu paz.

Por Carlos Javier Cañuelas Pereira, Ed.D.(c), CPL
Consejero
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi)
758-2525, x-5209 / 5210

