



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 99
04-01-2014

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Siempre, Nunca, Tengo, Debo

Hace unos días se conmemoró que hace 141 años se abolió en mi Isla la Esclavitud. Por lo menos una de ellas ya que por alguna razón nos empeñamos en crear nuevas formas de esclavitud ya sea colectiva o personalmente. A través de mi vida, mucha gente al igual que yo, hemos estado atados a diferentes tipos de anclas, limitaciones, nudos o discapacidades físicas o emocionales. Las peores son las que no reconocí en el momento o que aún no tengo idea de que están ahí acompañándome en la forma de ver la vida y por lo tanto en la forma que escojo sentir, pensar, tomar decisiones, percibir y actuar.

En mi trabajo como Consejero Profesional utilizo un abanico de diferentes estrategias para analizar las situaciones que me traen las personas, para ayudarlos a identificar el problema, para ventilar sus sentimientos, para encontrar posibles soluciones o planes de acción y por último, para desarrollar capacidades que les servirán en futuras ocasiones. Mi trabajo es ayudarlos a crecer y a crecerse. Una de las cosas que más a menudo veo en mí y en las personas es la dificultad en identificar esas cadenas que te esclavizan y no permiten ese crecimiento, desarrollo o superación. Esas ideas que tienen consecuencias hirientes tanto en mí como en otras personas con quién me relaciono.

Cuando uso palabras como “*siempre*”, “*nunca*”, “*tengo*” o “*debo*” puede ser que este fortaleciendo ese freno que hace mi vida más difícil. Si mis decisiones se basaran constantemente en mis creencias que incluyen estas cuatro palabras automáticamente estaría limitando mis opciones. Además, aumenta la posibilidad de que me esté apoyando en ideas que no necesariamente sean del todo correctas. Algunas de las cosas que aprendí y que a cada rato identifican las personas en mi oficina, son esas palabras que hacen de gafas oscuras en mi percepción de la realidad. A veces están basadas en lo tradicional (“*siempre ha sido así*”) lo cual no es igual a que sea lo mejor o ni siquiera bueno. Recordemos que muchas cosas eran tradicionales y peores antes de cambiar (de repente se me ocurre la esclavitud pero no sé porque). Quizás pueda cambiar esas palabras en ocasiones por “*a veces*” o “*deseo*”.

Por lo tanto:

1. **Identifica esas ideas tuyas que tienen un “siempre-nunca-tengo-debo”. Muchas veces un(a) consejero(a) te ayuda en eso.**
2. **Evalúa si ser más flexible en eso es más real y/o conveniente para tu bienestar.**
3. **Practica el no ser catastrófico, no poner etiquetas, no ver todo blanco-negro, no definir éxito rígidamente ni leer la mente de los otros.**
4. **Reconoce las limitaciones a tu felicidad que tienen estas ideas rígidas, reconoce que costará trabajo pero también el valor de combatir las e imagínate viviendo más feliz.**

Las barreras están ahí porque no las has roto. Pero con voluntad y pies en la tierra se romperán. En ocasiones es sorpresivamente fácil pero teníamos unas gafas oscuras emocionales. Esto no se deja para después porque no se hace.



Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira
Consejero

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes
(787)758-2525 ext. 5209 / 5210