

La CECSi Cápsula



La 200

No, no es una ruta, apodo o grupo de soldados espartanos.

Ya van 200 CECSi Cápsulas. La primera fue en agosto del 2007, se llama “La Nostalgia del Hogar” y fue escrita por la consejera y entonces directora (hoy doctora y Decana Auxiliar de Estudiantes) del CECSi Blanca Amorós. Hasta la idea de este instrumento de comunicación nació de ella. Por 14 años dos veces al mes el Centro Estudiantil de Consejería y Psicología ha podido entablar este diálogo con la comunidad del RCM ya que refleja las preocupaciones del momento además de ofrecer alternativas.



Sin embargo, la diseminación de estas no se limita a nuestro entorno, sino que han sido leídas hasta fuera de la Isla. A alguien le movió algo y se la mandó a su pareja, familiar o amistad “allende los mares”. Los temas han ido desde los sentimientos que hemos experimentado en diferentes etapas de nuestra vida como información sobre alternativas hasta llamar la atención por conductas de conductores en los paseos de peatones, letreros de Pare o utilización del carril de emergencia. Títulos como “Hombres Llorando”, “Lo que estoy viviendo no lo quiero”, “Los Exámenes me dan Ansiedad”, “Cayey y Ponce”, “Los klingons, los boricuas y el miedo” y “Sentido de Pertenencia” son algunos ejemplos. Aunque las cápsulas han sido principalmente generadas por los profesionales de ayuda del CECSi en ocasiones hemos

tenido escritores invitados como estudiantes de diferentes niveles académicos.

Algo no sorprendente, después de tantas publicaciones, es que algunas han generado una mayor reacción que otras tanto en la cantidad de comentarios como en la calidad de los mismos. En ocasiones nos llega un email con solo unas palabras como “gracias”, “no sabe lo que me hacía falta” o “espectacular”. Aunque no sepamos la razón sabemos que algo llegó a esa persona. Y eso es suficiente.

Todas las 200 CECSi Cápsulas están disponibles en

<https://cecsi.rcm.upr.edu/cecsi-capsulas/#1535567004988-6ab98345-766a>

Puede ser un poco intimidante o provocar miedo el mirarse uno mismo mientras las lees. Quizás esa sea la razón por la cual han gustado tanto... porque son necesarias. Ya sea para descubrir(te), revivir(te) o aprender alternativas de cómo lidiar con una situación. Son cortas y fáciles de leer. Puedes escoger una al azar o decidir leerlas en orden o lo que entiendas. Ahora date permiso para leer y sentir por todas las veces que no lo hiciste, por prisa u olvido. Que ese minuto de CECSi Cápsula no se perdió, sino que se pospuso para ahora.

Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL

Director y Consejero, carlos.canuelas1@upr.edu
 Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi)
 (787) 758-2525 ext. 5212, 5209