



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 104  
10-01-2014

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR



### ¿De verdad hice eso?

En los momentos menos esperados te llega información que te hace reflexionar sobre temas importantes en tu vida. Un posible resultado de eso pudiera hacer que te dieras cuenta de que realmente has influenciado en otros de forma positiva. El reconocer y reconocerte por cosas buenas. No es falta de humildad sino mirarte sin gafas oscuras. Hay demasiadas oportunidades para auto sabotearse o permitir que otros te saboteen. Eso hace importante que te esfuerces en ser ejemplo de una persona que realmente, independientemente de los resultados ocasionales, trata de hacer lo mejor posible. Menciono todo esto porque al compartir lo siguiente, existe la posibilidad de que te fomente el mismo proceso enriquecedor de autodescubrimiento por el que yo acabo de pasar.

En una ceremonia de retiro a la que fui invitado pude identificar que me sentía extraño desde que me acercaba al lugar. Sabía que era un sentimiento bueno pero con la sensación de hormigas en el estómago. Una vez en el salón de la actividad fue impactante como se regó ese ejército de insectos por mi sistema nervioso, que aunque se mantuvo manejable, llegó a afectarme de modo que sentí "alergia" en mis ojos. Todos esos momentos del pasado revivieron con mis excompañeros, con los rincones, olores y sonidos que captaban mi atención produciendo memorias. De esas memorias que te hacen sonreír solo.

El momento del mayor efecto de la necesidad de un fumigador interno (por las hormigas en el estómago) se manifestó cuando el homenajeado, quien fue mi jefe por muchos años, me mencionó como una de las personas importantes en su carrera. Fue en varias ocasiones, todas inesperadas, algunas de ellas por nombre y otras por referencia indirecta. Las razones usadas para describir como le apoyé fueron: identificando las fortalezas en otros, desarrollo destrezas que les iban a apoyar a ellos mismos, comunicación en ambas direcciones, autenticidad en las reuniones, seguridad de que el trabajo se iba a hacer, apoyo a los compañeros tanto en las dimensiones del trabajo como fuera del mismo... Resumió todo con la palabra "Servicio".

Jamás hubiera pensado que esa persona tan líder, a quien admiro mucho, se sintiera en deuda conmigo y menos en cosas tan importantes, al punto de agradecerme públicamente. Y eso me hizo pensar...pensar sin darme cuenta de que estaba pensando.

Es normal que haya momentos donde nos pasen pensamientos de ser inadecuado, incompetente o estar fuera de lugar, lo que no es otra cosa que no saber qué hacer en alguna situación específica o pensar que no lo estamos haciendo bien. Mientras sea algo esporádico y sin mucha consecuencia no es preocupante. Si es frecuente en nuestro pensamiento o la duda nos inunda quizás sea momento de buscar ayuda para evitar que se convierta en un problema o para trabajar con el problema. Te invito a considerarlo y en caso de ser necesario (o no estar seguro o segura), hacer lo que sea necesario con el compromiso y entrega requerida. El Centro Estudiantil de Consejería y Psicología te puede apoyar en eso.

Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL  
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología,  
2do piso del Decanato de Estudiantes  
(787) 758-2525, extensiones 5209 ó 5210  
[www.rcm.upr.edu/estudiantes/preguntame](http://www.rcm.upr.edu/estudiantes/preguntame)