



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 172
03-8-2019

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Recalculando

Esa voccecita que escuchábamos antes en los famosos “GPS”. Hablo de cuando era un aparato aparte del celular, que parecía un pequeño televisor y decía “Recalculando” cuando te pasabas de la salida o cambiabas de destino. Siempre la escuche con voz femenina (¿Cómo una madre dirigiéndonos?). En nuestra vida a veces hay que cambiar la dirección o lo que estamos haciendo porque, tu sabes, hacer lo mismo y esperar resultados diferentes...no funciona en la mayoría de las ocasiones. Y cuando funciona posiblemente hicimos algo diferente, aunque no nos hayamos dado cuenta.

El “recalcular” nuestra dirección o modo de hacer las cosas puede ser necesario cuando hay algo en lo personal que deseamos cambiar. No somos felices con nuestra pareja, familiar, amigos o situación emocional en general. También puede ser algo no emocional, como nuestra forma de pensar lo que afecta nuestra calidad de vida. Los pensamientos fomentan ciertas percepciones que no necesariamente son ciertas en su totalidad o que, con una visión más positiva o flexible, mejore lo emocional. A veces cambiar las palabras con que describimos personas, sentimientos o eventos ayuda a cambiar el pensamiento que a su vez cambia la emoción asociada a ese aspecto de nuestra vida. **“Este carro no tiene aire y le suena todo menos la bocina y el radio...pero es mejor que estar a pie”.**

También puede ser en lo académico ya sea por problemas de concentración en el salón, al estudiar o al tomar examen. Los patrones de pensamientos pueden además afectar hasta nuestra motivación para hacer cambios o para analizar donde está el problema, que técnicas de estudio debo utilizar y/o nuestra capacidad para memorización o aprender. **“Cogimos por La Piquiña pa’ Ponce y sentimos que no avanzamos...pero que vista tan espectacular y que rico se come por aquí”.**

Hay estudiantes que pensaron en una profesión por mucho tiempo y si no se da por alguna razón, se sienten en el limbo. Es normal pero solo hay que “recalibrar” con ayuda de un profesional de consejería (con licencia, por favor). Puede servir para identificar nuevas opciones o si confirmas lo que quieres entonces identificar un camino nuevo para llegar a la misma meta. **“Hay tapón en el expreso, pero llegamos por la número 2...”**

El “recalcular” o la necesidad de “recalculando” también se puede dar en nuestra búsqueda de empleo ya sea mientras estudiamos o luego de graduarnos (CECSI ofrecerá un taller en abril). Hemos enviado y entregado nuestro resume en 200 mil sitios y no nos llaman para entrevista. Puede que nos hayan entrevistado, pero no nos acaban de dar un trabajo. Puede que el problema sea nuestro mercadeo personal, nuestro comercial de 30 segundos, nuestro desarrollo (o no desarrollo/mal desarrollo) de la red de contactos. **“Este dichoso “GPS” me sigue mandando a lugares que no son los que quiero...”**

**“No quiero saber de Waze, Google Maps ni del GPS.
Dame acá ese mapa y bájame el radio que no veo”**

Busca ayuda para poner a funcionar bien ese “GPS” bien o para conseguir uno. El CECSi es una buena gasolinera.

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