



LA CECSi-CÁPSULA

Sobreviviremos

Este año 2020 ha estado matizado por tantas cosas inesperadas, que dentro de la marejada que vivimos las prioridades se han trastocado o se vuelven casi invisibles. ¡Qué muchas celebraciones, viajes y encuentros se dejaron de dar! Cosas que dábamos por seguras en nuestra vida, cambiaron o las perdimos.

La vida continua, pero no es igual. Somos seres distintos a fuerza de la historia que vivimos, posterior a María, el verano 2019, los terremotos, las elecciones, la pandemia. No fueron opcionales, ni son (en gran parte) las circunstancias que nos tocó experimentar, pero sí la forma en que decidimos reaccionar a las mismas. ¿Aprender de ellas? Claro que sí. Nadie dijo que fuera fácil, rápido o automático. A veces hasta pasamos por ese proceso de forma inconsciente, y como resultado somos personas con más destrezas de supervivencia, aunque no lo percibamos.

En ocasiones nos sentimos que fracasamos o que luego de mucho caminar no salió lo que queríamos. A lo volvemos un obstáculo insuperable en vez de pensar en cambiar la estrategia o el plan. A medida que vivimos se va formando nuestra forma de ver la vida como si fuera a través de unos espejuelos. Esos lentes enfatizan unas cosas e ignoran otras, actúan como filtros. Como resultado, tenemos nuestras percepciones y llegamos a conclusiones específicas. Esos espejuelos que parecen estables, realmente tienen pequeños ajustes que les hemos realizado de acuerdo a nuestras experiencias. A veces el proceso de quitarlos o cambiarlos es precipitado por alguna situación radical. Estos lentes pueden ayudar, así también sabotear nuestra calidad de vida.

Consejería profesional: Proceso de ayuda que tiene lugar a través de una relación personal y directa en la cual se utilizan teorías, principios, métodos y estrategias basados en el conocimiento científico, para promover el desarrollo y el bienestar integral de las personas.

Noviembre es el mes de la Consejería Profesional en Puerto Rico. Con la consejería puedes identificar tus espejuelos de vida, modificarlos o cambiarlos totalmente. Como resultado tendrás una mejor visión de ti, de los otros y del mundo. No es una imagen falsa, sino que te pudieras quitar esa pajita (o tronco) que evita tu bienestar y felicidad. No hay varitas mágicas, pero la diferencia entre antes y después de buscar ayuda no solo te permitirá sobrevivir y superar el obstáculo sino disfrutar el viaje. Mientras tanto, sobreviviremos la noche.

Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL
Consejero, carlos.canuelas1@upr.edu,
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi)
(787) 758-2525 ext. 5209, 5212