



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 122
10-15-2015

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Superando una decepción

¿Puedes recordar la alegría de haber sido aceptado a algún programa académico que deseabas mucho, cuando comienzas un trabajo nuevo, una relación, cuando te mudas a la casa de tus sueños o te compras un carro de paquete? Qué rica esa emoción de un comienzo nuevo con sus esperanzas y expectativas. Pero (siempre hay un pero) viene el primer examen, pelea o “guayasito” y... se nos empaña el sentimiento. Decepción.

Puede que alguna vez desilusionado(a) hayas reaccionado evitando confrontar esa realidad. Está bien si es poco frecuente pero si es tu forma normal de enfrentarte a las situaciones, tenemos que hablar. Para superar una decepción una de las primeras cosas que tienes que hacer es enfrentar la situación para buscar soluciones, no evitarla ni pensar en ella 24 horas al día (genera más ansiedad). Piénsalo lo suficiente para entender cómo te hace sentir y cómo debes responder. Luego concéntrate en cosas más positivas. Otra cosa P-E-R-D-O-N-A-T-E. Hablar sobre el asunto ayuda pero ponle fecha final para pasar la página. Además puede que las cosas no hayan salido bien (o *perfectas*) por razones que no tienen que ver contigo principalmente. Aprende lo que puedas y lo demás lo desechas. Date permiso para pasar el luto de la situación y sigue con tu vida.

A veces los que nos pasó fue fomentado por tener expectativas irreales. ¿Pensabas que ibas a obtener “A” en todas las clases en la universidad por siempre? ¿Qué nunca el carro iba a tener un “guayasito”, que tu pareja era perfecta o que en ese trabajo nuevo no había nada malo? Recuerda cómo has enfrentado exitosamente situaciones similares en el pasado. Defiéndete o aléjate. Si no puedes alejarte trabaja para que emocional o mentalmente no tengan tantas consecuencias cambiando tu forma de percibir el asunto. No sabotees tu autoestima. El sentir lástima por ti misma(o) no sirve y punto. Se acabó. La resiliencia es la capacidad para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien ante las tragedias, los traumas, las amenazas o el estrés severo.

Dile NO al victimado. Entrégate a la Resiliencia.

Busca lo positivo. Fue un momento malo, no una vida mala. Lo aprendido nadie te lo quita. Puede ser una señal para cambiar prioridades o aprender destrezas nuevas (sociales-emocionales-académicas). No ignores el problema, aprende de él y hazlo mejor la próxima vez. Todo lo demás es interferencia. Si deseas apoyo para esto o cualquier otra cosa recuerda que el CECSi está para ti incondicionalmente en el segundo piso del Decanato de Estudiantes, en rcm.upr.edu/CECSi y para los estudiantes de todas las Escuelas del RCM de forma confidencial e ilimitada.



Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL
Consejero, carlos.canuelas1@upr.edu
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi)
(787) 758-2525 exts. 5209, 5210, 5212