



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 134
06-02-2016

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Cuba

Acabo de regresar de participar en una convención internacional en Cuba. Aparte de las similitudes y diferencias entre las naciones lo que principalmente noté fue que a pesar de la gran variedad de temas, al igual que en Puerto Rico, hay ausencia de los mismos temas. Obviamente una mente inoportunamente analítica como la mía se puso a trabajar en cuales pueden ser las razones de eso. Y resultó ser mi zona de confort.

A menos que la situación nos obligue muchos no hablamos ni pensamos en cosas que nos son antipáticas. Me es cómodo pensar en lo que me es familiar. Cuando me enfrento a información nueva tiendo a concentrarme en lo que me es conocido y usar las mismas ideas o estrategias que normalmente uso. Salirme de mi cajita (de mi forma de ver al mundo) me es dificultoso. Tanto que en las raras ocasiones en que pasa, lo hago incómodo y hasta algo irritado, lo cual hace que tenga percepciones que no necesariamente son las más justas. Como estoy fuera de mi área de confort trato de hacer las cosas más rápidamente. Para regresar a mi zona cómoda lo antes posible le paso por encima (no les presto atención debida) a las cosas extrañas o diferentes y les doy más valor a las conocidas. Como consecuencia aumentan las probabilidades de tomar decisiones incorrectas que me pueden perjudicar a mí al igual que a otros.

Comencé hablando de la convención porque usualmente los conferenciantes escogen los temas de los que van hablar prefiriendo los que les son más cómodos o familiares. Como yo no hablé de uno cómodo sino de los que se evitan, que no era común, fui uno de los que llenó el salón. Pudo haber sido por curiosidad o listos a defender la posición de que como no se habla de eso, no existe y/o no es importante...o no se desea hablar de eso. Lo evitamos porque es fuera de la zona de confort.

**Hay otras realidades y percepciones diferentes a las tuyas.
A veces para verlas tienes que salirte de tu zona cómoda.**

No es fácil pero a veces tenemos que obligarnos a nosotros mismo a salir de la zona cómoda aunque sea por poco tiempo. Cuando considero la opinión de otro en forma honesta (no superficialmente) tiendo a entender mejor su punto. Puede que me mantenga en mi opinión, que cambie a la de la otra persona, que llegue a un punto medio, que forme una nueva opinión o hasta que me dé curiosidad por saber más del tema antes de decidir qué hacer. El considerar que hay otras formas de ver la realidad, sin importar cuan real creamos que sea nuestra versión, ayuda a tomar mejores decisiones, en las relaciones interpersonales y en el crecimiento personal/profesional.

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

