



# CECSI

## CAPSULAS

### CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 176  
05-02-2019

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

#### Incómodo

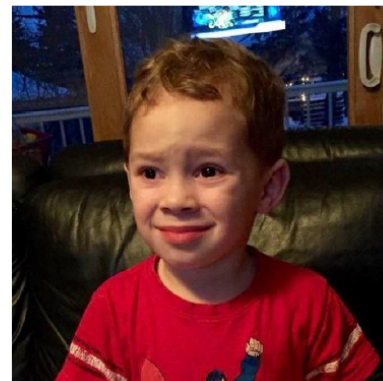
Hay ocasiones en que no sabes exactamente qué, pero hay algo que no te parece bien en ciertas situaciones. Puede ser con la familia, amigos o compañeros de trabajo o estudios. Es como un sexto sentido. A veces es difícil identificar qué es lo que te fomenta ese sentimiento.

Claro, si vamos al cine en pareja o grupo y los otros prefieren ver una película que no es tu primera opción (o tu segunda, tercera o cuarta) a veces por “no romper el grupo” nos quedamos callados. Hasta pueden preguntarnos directamente y decimos “está bien”. También puede ser, que no deseamos llamar la atención cuando se toma la decisión, o que estemos algo cansados y no tengamos ganas de pensar (“¿A dónde quieres ir a comer? Decide tu”). Inevitablemente la o las otras personas pensarán en algo que quizás no era de tu preferencia, pero ya es tarde, te chavaste.

Otra forma en que pasa esa “incomodidad” es cuando queremos complacer al otro por alguna razón. Las últimas veces escogiste tu o es su cumpleaños o lo que sea. El nivel de intensidad de la incomodidad puede variar principalmente por dos factores; cuán lejos esté la decisión de lo aceptable para ti y tu motivación para complacer a esa persona en ese momento.

El problema con todo esto es que cuando se convierte en básicamente lo que siempre pasa, lo predecible, comienza a crecer en ti un sentimiento de que no les importa tu opinión o tus gustos. Que eres menos que los demás. Muchas veces la gente que le pasa esto llega al punto de que se rinde y ni siquiera lo intenta o lo intenta con poco esfuerzo. Esto ocurre, porque sienten que es una pérdida de tiempo. Como quiera él o ella va a ganar o se va hacer lo que el otro prefiera. El tratar algo diferente solo va a generar peleas o molestia.

Esto NO tiene que ser así. Tu vales tanto como cualquier otro. Eres tan importante como cualquier otro. Tienes que ser asertivo y comunicar apropiadamente tus deseos. El ser asertivo no es ser dictatorial. Implica que digas lo tuyo amable pero firmemente. Al mismo tiempo, se trata de estar dispuesto a ceder o a negociar de vez en cuando pero tampoco es que SIEMPRE tengas que ceder.



***Ser asertivo no es igual a dictatorial.***

***Ser dictatorial no es igual a líder.***

Si de casualidad eres el otro, el que normalmente se hace lo que tu deseas o te das cuenta de que es posible que eso pase más frecuentemente de lo que debería, también puedes arreglar el asunto. Eres igualmente responsable de que alguien a quien aprecias (y si no lo aprecias como quiera es un ser humano que merece consideración) no está siendo validado como persona. En ese caso escucha, evalúa, acepta, negocia con el otro y contigo mismo. No es que te vayas a sentir mal, sino que trabajen juntos para que ambos sean más felices.

Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL  
Consejero, [carlos.canuelas1@upr.edu](mailto: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

