



Núm. 156
03-12-2018

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Cuatro Cosas que aprendí

Lo primero que aprendí cuando decidí buscar ayuda fue que no hay vergüenza en la búsqueda de apoyo. Puedes llamarle asistencia, puedes llamarle socorro o como desees. De alguna forma u otra esa gestión VALIENTE te afirma en tu desarrollo como persona, como ser humano. Te acerca hacia la solución del problema para el cual, tal vez ni siquiera tienes clara la razón del mismo. Incluso, A lo mejor ni siquiera tienes consiente de que tienes un problema.

Quién sabe si hasta el problema se está manifestando en una molestia física como apretar los dientes sin darte cuenta, malestar estomacal, insomnio, menos capacidad de concentración, irritabilidad o dolores de cabeza. Ese problema te causa tensión y puede ser que tu cuerpo lo esté resintiendo después de un tiempo sin hacer nada al respecto. Te puede causar agotamiento físico, mental y hasta emocional.

Después aprendí que cuidar de ti mismo beneficia a todos. Tanto a tu familia cercana como a tus compañeros de trabajo, y hasta aquellos con los que pasas tu tiempo libre. Al estar tu mejor, se limpia el ambiente, se suaviza y se hace menos tóxico. Las personas de todas las edades somos entes sociales y de alguna manera nos afecta lo que hagan o dejen de hacer, especialmente los que sean más importantes o cercanos. Cuando los de tu alrededor están bien, eso ayuda a que tu estés mejor. Todos estamos conectados y nos influenciamos directa e indirectamente.

Lo tercero que aprendí fue reconocer que mi vulnerabilidad en realidad me hace más fuerte. Si no sabes que hay que arreglar, no se arregla. La ventaja de la vulnerabilidad es que nos permite saber que hay algo que no está bien. Por lo tanto, nos avisa de que tenemos que evaluar que estamos haciendo y/o como estamos. Muchas veces el problema principal es identificar claramente el problema y la vulnerabilidad nos mueve hacia eso. Mi vulnerabilidad me dijo que no tengo que ser perfecto, que no tengo que ser fuerte siempre. Que soy humano y necesito descansar de confrontar las cosas para poder seguir mi camino. Cuando reconocemos nuestra vulnerabilidad se puede abrir un espacio donde podemos mirar desde afuera y ver opciones que, por estar metido en el fogón, nunca las vimos.

A veces la distancia es necesaria crearla para ver el bosque.

Por último, aprendí que la noche es el momento de dejar ir el día. Hay que cerrar capítulos, aunque sea aparentemente la simplicidad de un día. Si no lo hacemos se irán acumulando los pesares, las maletas. Tenemos que soltar esa ancla que no nos permite seguir hacia adelante. En viento esta dado ya que mientras estemos vivo siempre soplará. Pero si seguimos amarrados al muelle nunca nos moveremos de espacio. Toma acción y muévete.

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

