



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

La Bola de Nieve

Has visto como una pequeña bola de nieve puede transformarse en una avalancha. Lo comparo con el dicho de *"hacer el bien sin mirar a quien"*. Cuando actuamos de buena fe, se siente bonito y es una manera de aliviar el estrés y de distraernos de las situaciones difíciles de la vida diaria. Otro beneficio de ayudar a otros es que el bien crece igual que ocurre con la bola de nieve. Si haces un bien y quien lo recibe, responde con otro bien a alguien más y éste a su vez lo recibe y lo repite, el bien se transforma en una gran bola de bendiciones. De la misma manera, lo mismo ocurre pero al revés, cuando actuamos en detrimento de otros, actuando de mala fe, pensando solo en nuestro beneficio, entonces nuestras acciones se convierten en una bola de fango.

A VECES NO NOS PERCATAMOS QUE CUANDO ENSUCIAMOS A LOS DEMÁS, NOS DAÑAMOS A NOSOTROS MISMOS Y EN ALGÚN MOMENTO LA VIDA TE LO DEVOLVERÁ.



Se prudente, aprende a contar hasta el diez antes de proferir una palabra hiriente. Previo a formar juicios coloca todos los elementos en una balanza y piensa en todas las cosas buenas que puedes encontrar en esa otra persona. A veces le damos mayor peso a un solo elemento negativo cuando la balanza se inclina hacia lo positivo. Sin embargo, nos resistimos a reconocerlo y no damos el brazo a torcer, aunque la conciencia te lo pida a gritos. Esto pasa en todas las relaciones, con nuestra pareja, con nuestros padres con nuestros hijos, con compañeros de trabajo o de clases. Y ¿sabes qué? nos resta energía, mina nuestra tranquilidad y socava nuestro bienestar.

Toma tus propias decisiones, no permitas que personas mal intencionadas influyan en tus acciones o juicios. Tú conoces lo que está bien o mal. No dañes al prójimo. Si no tienes algo bueno que decir, mejor calla y si debes hablar que sea para construir, nunca para destruir. El puente que destruyes hoy, muy probablemente tendrás que cruzarlo mañana. Recuerda que la vida es una rueda y habrá momentos en que estarás arriba y otras abajo. Escucha a los demás, Dios nos dio dos oídos para darnos la oportunidad de escuchar dos veces antes de tomar decisiones. Se sabio, enmienda tus errores, aprende a pedir, a otorgar, y a recibir perdón, es la herramienta por excelencia para reparar el alma.

Por último sigue haciendo el bien. El maestro Pablo Casals solía decir que **"cada hombre debería pensar que es una de las hojas de un árbol y que el árbol es toda la humanidad"**. Yo creo que él quería expresar, que somos un todo y que el bien o el mal que hagamos a otro, repercutirá en nosotros mismos. Entonces ... te deseo que una bola de bendiciones te arrope, ya te dije como.

Blanca E. Amorós Rivera. Ed.D,CPL
Directora

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSI
Decanato de Estudiantes
(787)758-2525 ext. 5209 / 5210

Núm. 92
10-17-2013

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

