



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 95
1-15-2014

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Trabajando para mí

En una ocasión, escuché a una persona hablar sobre trabajar para ella misma y mi reacción inmediata fue pensar que era una persona egoísta. Por medio de otras conversaciones, discusiones, lectura y experiencias, me he dado cuenta de lo que quería decir esa persona en ese momento, y definitivamente no tenía nada que ver con mi impresión inicial.

En muchas ocasiones, por las diferentes situaciones de vida, te encuentras agobiado(a) hasta sin darte cuenta. Eso puede provocar que estés irritable, deprimido(a), que tus reacciones físicas y/o emocionales puedan ser extremas o que en general tu ánimo no sea el mejor. Pueden ser pequeñas cosas que solo vean algunas personas cercanas o que llegue el momento de que te des cuenta tu mismo(a) de que algo pasa aunque no sepas exactamente que es o pienses que sea "culpa" de las otras personas. Aquí nadie tiene la culpa ya que no se trata de eso, pero eres responsable de tus acciones. Yo no puedo controlar, en muchas ocasiones, lo que me pasa pero si decido como reacciono. Por lo tanto, soy tan responsable de mis fracasos y errores como de mis triunfos. Es una carretera con tránsito en ambas direcciones.

Cuando trabajo en mi aumentan las probabilidades de generar felicidad tanto en mi como en los cercanos a mí.

A veces tu felicidad la buscas en cosas externas a ti. Les das el control de tu felicidad a personas, circunstancias de vida u objetos. Nadie es perfecto, pero piensa en la gente que lo tiene supuestamente todo y es infeliz en comparación con los que no lo tienen todo y sí lo son. Para ser feliz tengo que tomar control de mi vida y eso significa tomar control sobre mis reacciones mentales, emocionales y físicas. Mi felicidad debo manejarla yo. En la medida en que trabajo para ser mejor persona conmigo mismo y con los demás, en mejorar mis defectos y en tratar de cometer menos errores, puedo fomentar un mejor ambiente en mi vida. Puede que los resultados no sean tan inmediatos como desearía, pero vendrán.

Claro que en ocasiones no es fácil. ¿Pero lo son la mayoría de las cosas que valen la pena? A veces para mí el paso más difícil es el primero y luego la verdadera prueba viene cuando tengo tropiezos, obstáculos o no me perdono (o perdono, punto). Esto es un camino, no una meta. Déjate ayudar y ayúdate a ti mismo(a). A veces una cosa lleva a la otra.

Si estás interesado(a) en ayuda al respecto, en el CECSi estaremos disponibles. ¡No lo dejes para después porque después se queda!

Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL Centro
Estudiantil de Consejería y Psicología,
2do piso del Decanato de Estudiantes
(787) 758-2525, Exts. 5209 / 5210
<http://www.rcm.upr.edu/cecsi/>