



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICLOGÍA

Núm. 127
02-03-2016

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

El Lente

Viendo una colección de fotos de paisajes de nuestra Isla se me hace fácil apreciar su belleza y me causa una hinchazón cardiaca patria. Es tal la facilidad con que me llega y con la que proceso esas imágenes que pasa sin siquiera pensarlo, sino más bien sintiéndolo. Eso me lleva a reflexionar sobre las veces que por diferentes razones me pongo unas gafas oscuras emocionales y percibo penumbra al medio día.

Ese impedimento emocional puede empezar por pensamientos aislados que poco a poco van creando en mí este lente negativo de ver mi vida presente o lo que se convierte en LA REALIDAD sin cuestionármela. Como no me doy cuenta que estoy usando ese lente, me pongo irritable, minimizo lo bueno y maximizo lo malo. Y como no existo solo en el mundo también le aplico el lente oscuro a mis relaciones con otros.

Entonces no aprecio esas cosas (pequeñas y grandes) de los demás y se empeora cuando siento que no aprecian las mías. Empieza el círculo vicioso de; no me siento apreciado, se activa el lente oscuro, no aprecio, esto irrita al otro, que a su vez activa su lente oscuro y...se rompió la bicicleta. Puede causar que se lleven la bola y nadie pueda jugar. Nos quedamos puyú.

Si no aprecias cuando están, vas a sentirlo cuando no estén.

Las ausencias se sienten y la escasez se nota cuando ya es tarde. Voy a proponerme eliminar en mí mismo y en otros algo desagradable. Voy a añadir en mí mismo o en otros algo agradable. Voy a cambiar mis circunstancias o a cambiar mi percepción (o que es importante). Voy a apoyarme haciendo y evitando. No voy a dar por seguro la permanencia de nada y de nadie sino que trabajaré para que así sea. Estaré alerta a cambiar mi lente cuando me lo ponga porque yo quiero ser feliz.



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