



# CECSi

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Núm. 13  
5-2008

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

### La Resiliencia y los Super Héroes

Aquel que nos lee asiduamente pensará..... y dale con la resiliencia. Pero en este pedazo de tierra 100 x 35 no nos queda de otra, si queremos sobrevivir al bombardeo constante de malas noticias en nuestros medios de comunicación y en nuestro diario vivir. Como persona individual hay que escuchar, filtrar y reflexionar sobre qué podemos hacer para que no nos afecten los eventos de una manera que nos desmotiven o nos paralicen. Pero, como personas colectivas **¡CUIDADO!** no podemos convertirnos en meros espectadores acostumbrados y acomodados a ver lo que ocurre como algo cotidiano, cruzarnos de brazos sin hacer nada o lo que es peor, esperar a que otro haga. Las personas resilientes son aquellas que en momentos de dificultad, crecen transformando las dificultades en oportunidades. Son aquellas que aún en la adversidad, sonríen y son capaces de levantar a otros. Entonces uno se pregunta ¿Cómo rayos lo hacen? ¿De dónde viene ese poder?

Recientemente escuche en un concurso de belleza la siguiente pregunta ¿Si tuvieras el poder de ser un super héroe, cuál serías y porqué? La pregunta me pareció interesante, aunque lógicamente se presta para cualquier tipo de respuesta “cliché”. Sin embargo me reformulé la pregunta a mí misma. No se trata de salvar al mundo, ni ser como Madre Teresa de Calcuta (típica respuesta) sino, ¿Qué estoy haciendo como persona colectiva para responder y aportar de forma positiva a lo que pasa a mí alrededor?

En ese sentido me doy cuenta que todos llevamos dentro, un súper héroe. El poder viene de nuestro interior. De esa vocecita llamada conciencia, intuición, juicio o como queramos llamarle. En la medida en que no perjudicamos al vecino, en que no prestamos oídos y lenguas a comentarios dañinos o difamatorios. En la medida en que levantemos nuestra voz, para denunciar una injusticia o celebrar un acto bueno. En la medida en que damos lo mejor de nosotros mismos en todo lo que hacemos, aún en medio de una dificultad.

Despertemos entonces al súper héroe dormido. Seamos resilientes. El mundo nos necesita.

Blanca E. Amorós Rivera, M.Ed,CPL

Directora,

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi)

Decanato de Estudiantes

(787)758-2525 ext. 5209 - 5210

