



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 157
04-02-2018

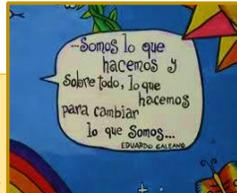
TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

ABRAZA LOS CAMBIOS

El cambio es movimiento, renovación, oportunidad. Entonces, ¿por qué nos resistimos a él? Salir de nuestra zona de comodidad, atreverse a dejar atrás lo conocido para explorar algo nuevo puede producirnos temor y hasta paralizarnos. Sin embargo, una vez que logramos dar el primer paso y comenzamos a caminar, el miedo desaparece y abrimos la puerta a las oportunidades. Puede ser ese empleo soñado, una nueva relación o simplemente aquella meta que pospusimos por tanto tiempo y que ahora, de repente se nos revela y se nos facilita.

A Albert Einstein, uno de los más grandes hombres de la historia se le atribuye la siguiente frase, **“Es una locura hacer la misma cosa una y otra vez esperando obtener resultados diferentes”**. Por ello, te invito a abrazar los cambios e intentar cosas distintas.

- Conoce nuevas personas – Ellas aportarán energía y otra perspectiva a tu vida.
- Acepta retos y asume riesgos – Hacerlo te hará más fuerte y seguro de ti mismo.
- Viaja y explora otras culturas – Aprende de éstas e integra a tu vida lo mejor de cada una.
- Suelta tus miedos – Intenta algo que siempre hayas querido hacer. Aumenta tu autoestima.
- Enfrenta las dificultades - No desaparecerán por sí mismas. Si no puedes cambiar tus circunstancias, cambia tu forma de pensar sobre ellas. Ábrete a posibilidades y toma decisiones.



Estos son solo algunos de los beneficios del cambio, así que no te enfoques en luchar contra lo viejo, sobre todo si ya has comprobado que esa receta no te ha dado resultado. Concentra tu energía en construir algo nuevo. Elabora tu plan de vida, pero con espacio para ser flexible, teniendo en cuenta que surgirán situaciones imprevistas. Modifícalo cuantas veces sea necesario, pero sigue adelante.

El cambio es vida y la vida es cambio. Abrázalo y vive.



Blanca E. Amorós Rivera, EdD,CPL
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
2do piso, Ofic. 205 Escuela de Profesiones de Salud
Decanato de Estudiantes, RCM, UPR
(787) 758-2525, exts. 5209/5210

