



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLÓGIA

Núm. 173
03-18-2019

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Apego al Desapego

El desapego es amor a ti mismo. Es vivir en el presente, aceptando la realidad del momento, no del pasado ni del futuro. ¿Pero porque nos apegamos a las cosas, a las personas, a las situaciones, hasta convertirlas en necesarias y casi irremplazables en nuestras vidas? ¿Porque me hago dependiente de ellas hasta sufrir? ¿Por qué persisto en seguir dándome con la misma piedra reconociendo que no me deja avanzar?

El apego es visto por muchos teóricos como un **estado mental** que distorsiona el objeto (de apego) exagerando sus características. En ese estado llegamos a convencernos que, sin eso, no podemos vivir y por ende sufriríamos al no tenerlo. Esta idealización sobre el objeto, persona o situación hace que nuestras prioridades giren en torno a ello e inclusive nos lleve a ponerlo primero antes que a nuestras propias necesidades. Como por ejemplo, el caso de aquella persona que siempre pone las prioridades de su pareja sobre las suyas, convenciéndose, que, si no lo hace, lo podría perder, y, por ende, sufrir al no tenerlo. Igualmente, el empleado que vive de reconocimientos por su desempeño en el trabajo, y una vez lo pierde, siente que perdió su vida, porque su auto estima dependía de lo que representaba su trabajo. O el estudiante que tenía su método de estudio antes de llegar al RCM y una vez aquí, reconoce que no le funciona, pero se resiste a cambiarlo.

Las personas nos apegamos a casi todo. Al inicio no nos damos cuenta, pero vamos creando nuestras vidas con nuestros gustos, con la gente que queremos. Pero, al paso del tiempo, algunas de esas cosas o personas no nos dejan avanzar, dependemos de los demás para ser felices y tropiezas con la misma piedra varias veces.

Hoy te invito a soltar el piloto automático, a comenzar a tomar conciencia de tus apegos y soltarlos con amor.

Recuerda que, en la vida nada es permanente y que las cosas no son necesariamente como las creemos ver. Reconocer que la forma en que vemos las cosas y que nos relacionamos con los demás, es nuestra mera percepción mental y personal nos ayuda a liberarnos y ser más felices. La felicidad es una elección, pero hasta que no nos hagamos consiente de lo que nos hace o no feliz, se dificulta el cambio hacia algo mejor.



Dra. Sandra Santori Margarida
Psicóloga sandra.santori@upr.edu
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología CECSi
Decanato de Estudiantes
(Temporamente en EPS of 205)
(787) 758-2525 ext. 5216, 5209