



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 177
05-15-2019

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

PORQUE LA GRAMA ES MÁS VERDE EN CASA DE MI VECINO



Una vacación de Semana Santa estaba en mi casa limpiando, recogiendo, bregando en el patio, y claro ya se pueden imaginar que no estaba ni en Isabela, ni en Disney World o New York. Había mentalizado disfrutar de hacer lo que tenía que hacer en la casa. Hasta que tan tan tan tan...Salí a buscar la correspondencia al buzón y me di cuenta que era la única en el vecindario. Todos estaban disfrutando menos yo, al menos así se sintió. ¡Envidié el bote y la casa de playa que no tenía, el viaje merecido del cual no estaba disfrutando y así creció el cuento en mi cabeza en cuestión de minutos!

De estar súper animada y contenta me torné en una mujer envidiosa, deprimida y sufrida instantáneamente. En ese momento tenía dos opciones: seguir perfeccionando mi rol de víctima sufrida o poner en práctica lo que enseñé en consulta diariamente. Y me dije a mi misma "Sandra, por favor, hace unos minutos estabas súper bien, así que corta ya y sigue haciendo lo que estabas haciendo". Entre a la casa y para mejorar la cosa, puse música y prendí una vela. Y mi día se transformó en mejor en solo unos minutos.

¡Cuántas veces te ha pasado lo mismo, un momento estas de lo más bien, tranquilo haciendo algo o estudiando enfocado, y de repente ves a tus amigos en Facebook en la playa, o sonriendo sin importar lo que está haciendo y se te daña el día! El cuento en tu cabeza te hace pensar que ellos están mejor que tú, y entonces empiezas a querer lo que ellos tienen, no, lo que tú tienes en ese momento.

Cuando pensamos que la vida del otro o lo que tiene el otro es mejor que lo mío, nos lleva alejarnos de nuestra realidad y nos lleva a pensar que necesitamos tener una vida diferente a la que tenemos. Invertimos mucha energía pensando en lo que no tenemos en vez de apreciar lo que ya tenemos. Siempre va a haber algo o alguien que tenga algo mejor que tu (pelo, cuerpo, casa, peso, dinero...), pero enfocarte en eso debilita, irrita e impide disfrutar el momento presente.

Se agradecido con lo que tienes y lo que no te gusta, transfórmalo. Pero desde el amor propio no desde la envidia y la idea falsa que el otro siempre está mejor que tú. Porque, en el momento en que te enfocas en el otro, agotas las energías para hacer los cambios en ti.

Felicidades a todos los estudiantes que en los próximos días finalizan su semestre académico y a los que se gradúan este año. Recuerda, no te enfoques en el otro, enfócate en ti, y sé el mejor ser humano y profesional que decidas ser.



Dra. Sandra Santori Margarida, Sicológica Clínica
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes

Ubicado temporaneamente, Ofic 205, 2do piso Escuela de Profesionales de Salud
(787)758-2525 exts. 5209/ 5210/ 5212