



# CECSI

## CAPSULAS

### CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Núm. 71  
04-20-2012

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

#### Olvídate, Piensa, Lánzate

Mediados de abril. Olvídate del tema del momento que obviamente son las planillas. Olvídate de los chismes del momento que salgan en TV o radio. Olvídate de cualquier otra cosa que ocupe tu mente en este momento y piensa en ti.

Piensa en ti profundamente. Piensa en esa persona buena que sabes que está ahí y que algunas personas saben que está ahí. Piensa en esa persona buena que no todos conocen, que no todos se han disfrutado por falta de tiempo, oportunidad o cualquier otra razón, con razón o sin ella. Piensa en que cosas tú quieres hacer, tú deseas hacer, tú añoras hacer.

Ahora saca eso del país de los sueños, de los imposibles, de los planes a largo plazo, de la gaveta “de algún día”...de “cuando tenga tiempo”...de “se me olvidó” o “siempre me acuerdo cuando no puedo”. Una meta es un sueño con fecha para lograrlo.

Si deseas estudiar, existen instituciones académicas que todavía estas a tiempo para comenzar en agosto (en algunas hasta antes de agosto). Si deseas sentirte más satisfecha con tu peso hay lugares que te ayudan tanto dentro como fuera del Recinto de Ciencias Médicas. Si deseas consciente o inconscientemente establecer o restablecer una relación con una amistad o un familiar, hazlo hoy, no mañana. Si lo que deseas es liberarte de algo del pasado y perdonar...o perdonarte, hazlo ya.

**La vida es fascinante: sólo hay que mirarla a través de las gafas correctas. (Alejandro Dumas)**

A veces necesitamos un empujoncito y a veces un empujón. A veces ni siquiera estamos claros de lo que queremos pero queremos más de la vida, aunque sea un poco más. Pero a veces también pensamos que es un detallito lo que vamos hacer o necesitamos hacer. Sin embargo, eso se convierte en un motor que nos lanza con una nueva forma de mirar o mirarnos.

En ocasiones para tomar consciencia de lo que queremos, o saber cómo hacerlo o tener la energía/valentía/motivación para lanzarnos, necesitamos una ayudita. Se ha logrado con muchos, ahora falta que tú mi amiga(o) tomes el único paso que te corresponde hacer ahora, buscar ese apoyo. Te ayudaremos a clarificar que es lo que está ahí buscando hacerse, como lo vas a lograr y de donde saldrá la energía para hacerlo. Este año se ve bien para ti, solo tienes que echarlo a andar.

Dr. Carlos J. Cañuelas, CPL  
carlos.canuelas1@upr.edu

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)  
Decanato de Estudiantes  
(787) 758-2525 extensiones 5209, 5210 y 5212

