



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 87  
06-03-2013

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR



### Lo que estoy viviendo no lo quiero

Mientras haya cambios, hay vida. Cuando no haya cambios, la vida se acabó. Coge aire y ofrécete al primer día del resto de tu vida. Lo más que puedes hacer en este momento es creer que tu presente representa que pasarán unas cosas específicas en el futuro a corto, mediano y largo plazo. Pero solo puedes creer, no lo sabes. Lo que sí puedes hacer es cortar el tiempo de luto por lo que tenías y comenzar a crear un nuevo futuro para ti y para los tuyos.

Por más que incómoda(o) o lo que sea, estas aquí y ahora. Lo que tú decidas hacer con eso no se ha hecho por lo que tienes la oportunidad de hacer lo que quieras. Reinvéntate, crea una nueva persona más experimentada, madura, humana. Concéntrate en lo que no ha cambiado como las personas a tu alrededor, como tú. Has algo de lo que te sientas orgullosa(o) luego. Puede que la(s) recompensa(s) no sea(n) inmediata(s) pero estarán ahí. Ya sea que necesites ayuda o no, apóyate en tus amigos imperfectos, estarán ahí para ti, en la expectativa de futuras aventuras.

Olvídate de pensar en lo que no pasó, recoge tu dignidad, orgullo y concentración. Con esas herramientas a mitad de año podrás evaluar que de las cosas tú querías para este año que no se han logrado hasta ahora. Defínelas bien. A veces el problema es que no definimos bien lo que realmente era importante para nosotros y cuando lo hacemos en forma natural surgen nuevas soluciones o alternativas de acción. Ventanas que no sabíamos que estaban ahí porque estábamos mental y emocionalmente en la habitación incorrecta. Cuando ya estés segura(o) de la definición de tu meta, busca alternativas y evalúa cada una de ellas. ¿Cómo lo harías? ¿Cómo te sentirías? ¿Cuáles serían los efectos, si alguna, en otras personas?

**Regálale tus anclas al pasado y tú mismo(a) levanta la frente para gestionar tu próximo puerto seguro. Claro está, las aventuras, aparte de hacer interesante el camino, te enseñan a manejar el mar bravío.**

Nada de esto te sirve si te quedas en el análisis-parálisis. Tienes que actuar. El primer paso es el más difícil, puede que implique tragar salida y tener fe. A lo mejor tienes que ignorar comentarios, gestos o excusas de las cuales tu misma(o) te agarres para quedarte como antes. Es tentador no cambiar, es tentadora el área de confort. Mantén tu mente en el objetivo a largo plazo. Reconoce que necesitarás superar esos obstáculos. Ahora evalúa tus acciones y modifica lo que haya que modificar, hazlo otra vez, se flexible. El río se tuerce muchas veces en su camino pero llega al mar pero llega. La vida te está dando la oportunidad de ser algo nuevo. Escoge bien y cosecharás los frutos de lo que siembres hoy. Todavía le queda mucho al 2013. Y no hablemos de lo que te queda de vida.

Si estás interesado(a) en ayuda al respecto, en el CECSi estaremos disponibles. No lo dejes para después porque después se queda.

Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL  
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, Decanato de Estudiantes  
2 do piso, edificio Decanato de Estudiantes y Farmacia  
(787) 758-2525, Exts. 5209 / 5210