



# CECSI

## CAPSULAS

### CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 90  
09-16-2013

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR



#### Viendo en una vitrina tus cosas

Se habla mucho de que a pesar de la situación económica de Puerto Rico los centros comerciales siguen llenos de gente. Algunos comerciantes entrevistados dicen que como quiera la gente compra menos o simplemente no compra nada. Eso me resulta tan parecido a la vida de algunos de nosotros.

Piensa en ti un momento y evalúa si tuviste ideas o deseos de hacer algo específico como estudiar algo, viajar a un sitio, buscar ayuda para mejorar algo personal o cualquier otra cosa por el estilo. Quizás siempre has querido tocar un instrumento musical o trabajar en algo que te apasiona. Puede ser algo tan grande como un empleo totalmente diferente al de ahora o en un contexto diferente como hacerte un arreglo de pelo totalmente nuevo en corte y color. En nuestro centro comercial mental hay de todo para todos. ¿No estas cansada(o) de mirar solamente? ¿Soñar despierta(o)?

Algunas cosas implican mayor planificación o esfuerzo. Pero es posible que sea menos de lo que te imaginas. También puede ser que al ser una cosa que te guste (o apasiona) dar ese primer paso sea lo más difícil de todo el proceso. La vida, el tiempo, la energía y el dinero son cosas limitadas por lo que debemos hacer agendas, planes, tener en cuenta cuanto tenemos para no quedarnos cortos y cosas por el estilo. En nuestro centro comercial tenemos que tener claro cuánto dinero tenemos para saber que podemos comprar. A veces hay que dejar de comprar algo deseado por algo que necesito. En la vida puede pasar que lo deseado me brinde más beneficios en vez de pérdidas. A lo mejor resulta que necesitas lanzarte con fe o ves una montaña sin notar las escaleras. Las escaleras son pasos cortos diseñados para que llegues a la cima. A veces estos pasos tienes que construirlos o recibes ayuda para verlos. Hay personas que te pueden ayudar a analizar qué es lo que realmente deseas y como lo puedes lograr. Pero si te quedas analizando no te moviste de sitio.

**“El ser humano sabe hacer de los obstáculos nuevos caminos, porque a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer.” Ernesto Sábato**

No puedes quedarte esperando que alguien te dé permiso para comprar lo que decidiste comprar para tu vida. Si parte del plan significa hacer movimientos en las cuentas de tu vida, cambiar de banco o hasta buscar ayuda para aumentar la cantidad de motivación-energía-información necesaria.....te tengo noticias.....solo lo puedes hacer tú. Es tentador no cambiar, es tentadora el área de confort pero que haya sido o sea así ahora no significa que sea lo mejor para ti.

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**