

La CECSi Cápsula



Cambiando el tema

Hay de todo y habemos de todo. Es probable que nosotros tengamos tanto de las cosas que nos gustan de los demás como de las que no. Puede que se den en una intensidad diferente o que se manifiesten de otra manera. Tenemos nuestros cantitos buenos (físicos y de personalidad) como también “con espacio para mejorar”. El que diga que no, ya sabemos que debe empezar a mirarse de forma más real. Hay cosas que no nos hacen sentir bien o bastante mal. Las encontraremos dentro y fuera de nosotros.

Un tipo famoso muy listo de apellido Jung dijo que “aquello que resistes persiste”. A veces mantenemos en nuestra mente un recuerdo o pensamiento negativo y automáticamente generamos los sentimientos nocivos asociados. Esas imágenes y/o sentimientos viven en ti sin pagar renta. Aunque **sabemos** que debemos botarlas al zafacón, también **sabemos** que es más fácil decirlo que hacerlo.



La idea es concentrarnos en algo positivo en vez de gastar energías en lo negativo. La misma Madre Teresa decía que en vez de ir a una manifestación antiguerra, era mejor ir a una pro-paz. Si gastamos tiempo en estar en contra, la oportunidad de lo positivo puede evaporarse. Una sola vez en la vida vas a tener el día de hoy, nunca vuelve y cuando se va se fue para siempre. Eso incluye lo bueno y lo malo. Por eso es mejor aprovecharlo como una oportunidad para quererte, concentrarte en tu bienestar, en lugar de enfocarse en las cosas

dentro y fuera de ti que percibes como desagradables. Decide pasar la página o disfrutar este capítulo. Lo que sea mejor para ti, no para los otros.

¡Levántate! ¡revuélvete! ¡resiste!

Haz como el toro acorralado: ¡muge!

O como el toro que no muge: ¡¡embiste!!

Extracto del poema “En la Brecha” José de Diego (1916)

Reconoce donde estas, define donde quieres estar y haz lo que tengas que hacer para llegar. No lo tienes que lograr rápido y el camino puede ser como una montaña rusa. Un día a la vez, un paso a la vez, un perdonarte a la vez. Olvídate de lo que hiciste o dejaste de hacer y levanta la frente. Mira hacia el futuro, escógete a ti y comienza a caminar. Puede que sea más difícil de lo que pensabas (o más fácil). Ni estarás sola o solo mientras te tengas a ti (lo cual ya es excelente). Recuerda que la energía fluye donde va la atención (Michael Bernard Beckwith). Haz como el río con la lluvia: ¡crece! Y como el mar contra la roca: ¡bate!

Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL, Director y Consejero
carlos.canuelas1@upr.edu, Centro Estudiantil de Consejería y
 Psicología (CECSi)

Decanato de Estudiantes. (787) 758-2525 exts. 5212 y 5209