



# CECSi

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 135  
08-15-2016

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

### El lado bueno de las cosas

A través de la vida afrontamos golpes, desilusiones y obstáculos, pero debemos seguir adelante. Las situaciones que se nos presentan tanto positivas como negativas son experiencias de vida que nos hacen mejorar día a día. Además, nos permiten ser mejores seres humanos mediante el desarrollo de paciencia y tolerancia según la situación que se nos presenta.

Todos hemos escuchado a alguien que nos dice "Me han roto el corazón". Entonces sanamos y volvemos a construirlo. Tal vez la parte más difícil sea volver a confiar, pero lo volvemos hacer. A pesar de todo esto, aunque la vida rompa todas tus ilusiones, debes seguir soñando, ¿sabes por qué? Porque si no sueñas, te ilusionas o amas no estas aprovechando el vivir tu vida a plenitud.

Se debe aprovechar cada oportunidad que se nos presenta en la vida. No se puede vivir con miedo. La vida es una experiencia que solo la vives si lo haces en la marcha. La vida es así: te caes, te levantas y te superas. Siempre debes ver el lado bueno de las cosas, aunque te sientas en un caos. La visión negativa de las cosas, se puede convertir en un mal hábito por lo que se debe ser cuidadoso. Tú puedes combatir y desafiar tus pensamientos negativos.

A veces por el gran interés de alcanzar los logros, se olvida porque se está luchando. Al ser tolerante y feliz lograrás disfrutar de una mejor calidad de vida. Ver la vida con optimismo es la base para alcanzar la felicidad. Solo tú puedes elegir una visión positiva y puedes optar por tener pensamientos que mejoran tu estado de ánimo.

Eliminar un estado de ánimo negativo se logra al considerar las posibilidades y soluciones, en lugar de las preocupaciones y obstáculos. Pensar de forma positiva te ayudara a tomar el control de tu vida y hacer que esas experiencias cotidianas sean más agradables. Además, te puede beneficiar en tu habilidad para lidiar con el cambio. Te invito a que reflexiones sobre las cosas que has aprendido de tus experiencias vividas y le busques el lado bueno, positivo.

**Recuerda, aunque la vida puede ser difícil en muchos aspectos, mantenernos positivos y entusiastas nos revitaliza. Mantente optimista por el presente y el futuro que te espera.**



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL  
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi  
Decanato de Estudiantes, 2do piso, Edif. Farmacia (787) 758-2525 exts. 5209/5210.5212/5216