



# CECSI

## CAPSULAS

### CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICLOGÍA

Núm. 136  
09-15-2016

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR



#### Cayey y Ponce

Cansados llegamos a la casa y solo queremos hacer lo que sea necesario. Cuando estudiamos trabajamos en lo que necesitamos para el examen y ya. Con nuestra pareja, en la rutina diaria, nos acostumbramos. Vemos como otros han logrado metas materiales e inmateriales que eran metas nuestras. Si no lo eran, ahora que las vemos en otros, las queremos. Hacemos lo necesario, hasta que nos dimos cuenta que lo necesario... no era suficiente. A veces nos ponemos emocionalmente lentes oscuros, pensando que nos sigue una nube negra. Eso hace que pensemos que las cosas nos pasan a nosotros, cuando realmente en la vida pasan cosas y no es lo mismo.

Siempre hay tiempo para hacer más de lo necesario y que no se nos vayan esas metas, esa relación que murió de aburrimiento, ese momento que nos empeñamos en revivir, en vez de vivir uno nuevo. Valora lo que tienes, supera lo que te duele y lucha por lo que quieres. Eso es la vida.

Mi papá se crio en Cayey y mi mamá en Ponce. Se conocieron en la universidad y eventualmente tuvieron cuatro hijos. Eran dos tipos de crianza diferentes. Aunque era un trabajo en equipo, Papi era más conservador y mami tendía a ser más liberal. Esa diferencia de la montaña y de la costa, en formas de criar, me ayudaron a tener herramientas diferentes para momentos diferentes en la vida.

La vida es cambio, es movimiento, es sentimiento y pensamiento. Constantemente nos enfrentamos a circunstancias diferentes. Aunque estemos enfrentando la misma situación repetidamente, hoy somos más sabios que ayer. No debemos usar las mismas estrategias para realidades diferentes. En ocasiones, lo estricto no es lo justo. En otras hay que serlo para lograr ciertas metas. Hay que saber cuándo escuchar música clásica sentado y cuando bailarse una plena. No siempre es fácil distinguirlo, pero precisamente de eso se trata el mejorar, cuando se falla. No es malo caerte sino encariñarte con el piso.

**Hay momentos que tenemos que ser como Cayey,  
pero la vida se compone de Ponce también.**

Recuerda: las cosas no nos pasan a nosotros, sino que las cosas pasan y nosotros seguimos. Las cosas "pasan" porque van en dirección al pasado mientras que nosotros seguimos hacia el futuro. Al quitarte las gafas oscuras verás la gama de colores que tienes alrededor. El televisor en blanco y negro solo sirve para acordarnos del pasado, pero la pantalla a colores se ve mejor, mucho mejor. El Sol no es gris, lo hacemos gris con nuestros pensamientos, hasta que despejemos nuestro cielo.

Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL  
Consejero, carlos.canuelas1@upr.edu  
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)  
(787) 758-2525 exts. 5209, 5210, 5212