



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 147  
04-19-2017

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR



### Renacer

La Pascua, marca el fin del invierno y la llegada de la Primavera. Aunque en nuestra islita, el cambio es más sutil, aún podemos observar como la naturaleza cambia, se renueva, renace. La Real Academia Española define la palabra renacer como el acto de volver a nacer. Coloquialmente, decimos que renacemos cuando sobrevivimos a una enfermedad o a un evento catastrófico, "Ese día volví a nacer". De otra parte, en el argot Cristiano, la palabra adquiere un matiz más ligado a la evolución, al cambio, a la transformación. Se renace cuando dejamos atrás malos hábitos y conductas y adoptamos un estilo de vida saludable. Se renace cuando nos caemos y luego nos levantamos, descubriendo en el proceso que somos más fuertes de lo que pensábamos. Se renace del dolor, del reto. Renacemos cuando somos capaces de perdonar a quien nos hace daño y aún más importante cuando logramos perdonarnos a nosotros mismos, haciendo nuestras cargas más livianas. Personalmente, me gusta pensar que al abrir mis ojos cada mañana, renazco, porque tengo una nueva oportunidad de vivir, de aprender, de reinventarme, de ser. Entonces te pregunto.

*¿Cuál es tu definición de renacer?, ¿Que cosas te gustaría cambiar o transformar en tu vida?*

Détente, piensa, trata de no perderte en lo general y visualiza lo que te haría feliz. Quizás, recuperar esa amistad, que dejé alejarse por falta de tiempo o por un mal entendido. Romper lazos con esa persona que me hace daño, que no me respeta, que no me valora. Estudiar eso que tanto me apasiona y que sigo aplazando. Dedicar más tiempo a mis padres, a mis hijos. Procurar entenderlos, sin juzgarlos. Soltar, lo que no está en mi control y recuperar mi paz.

Ahora, encuentra tu motivación, desarrolla una imagen de como te sentirías si logras ese cambio. ¿Te imaginas, libre, pleno, aliviado, realizado? Entonces, ¿Qué te detiene? Identifica lo que estás o no estás haciendo para lograr ese cambio. Piensa en positivo, nuestra mente es poderosa y nos hace ser y hacer de acuerdo a lo que pensamos acerca de nosotros mismos. Así que valorate y confía en tu capacidad para reinventarte. Sal de esa zona de comodidad y toma el control de tu bienestar y de tu felicidad. A veces lo más difícil es dar ese primer paso, pero una vez comienzas, el resto fluye, quizás con algunos retos, pero estás en movimiento.

Por último asume el resultado, bueno o malo. Al menos tendrás la satisfacción de haberlo intentado y con ello la oportunidad de **RENACER**.

Dra. Blanca E. Amorós Rivera  
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi  
Decanato de Estudiantes, 2do piso, al lado Oficina del Registrador  
(787)758-2525 ext. 5209/ 5210/ 5212

