



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 32
06-2009

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Llegó el momento de evaluar el 2009 hasta hoy

Ya pasó medio año, un semestre, trimestre o como le quieras llamar, como a ti te funcione. Pero lo que realmente importa es que quieres hacer con eso. Tu escoges, tú decides y tu eres quien solo puede moverte del lugar en el cual estas ahora hacia el que quieres estar. Para eso puedes hacer muchas cosas, escuchar a mucha gente, leer de muchos lados pero lo mejor de todo es que hagas algo al respecto y que ese algo no se quede solo en pensarlo sino en hacerlo, en acción comprometida y visible.

Por ejemplo, evalúa lo que ha pasado hasta ahora en el 2009. Aprende de ello, no te quedes lamentándote que no pasó tal cosa o pasó de la forma que tú no hubieras preferido. Si sigues atrayendo ese tipo de pensamiento, seguirás en el mismo círculo. ¿Qué puedes hacer con lo que pasó? Aprender de ello.

En gran medida tu presente es el resultado de tus acciones del pasado por lo que tu futuro será el resultado de tus acciones de ahora.

Para lograr tus metas puedes buscar apoyo en muchas formas. Por ejemplo, si eres estudiante del RCM en el Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi) tienes servicios libres de costo para ti de consejería y de psicología, acceso a internet y orientación de becas, internados congresionales, en la Casa Blanca, estudios internacionales, actividades de mejoramiento de la calidad de vida, información sobre hospedajes y referimiento.

A veces encontramos lo que necesitamos con solamente mirar en el tablón de edictos del CECSi en el Centro de Estudiantes y a veces no sabemos que lo necesitábamos hasta que lo encontramos. A veces con un poco de ayuda logramos encaminarnos en la dirección correcta. A veces esa ayuda es tener a alguien que nos escuche, nos oriente, nos motive o nos aclare realmente nuestras capacidades. Todos podemos beneficiarnos de algo así de vez en cuando. La vida puede ser dura *a veces*, pero *a veces* tenemos la facilidad del apoyo y no lo usamos.

Carlos J. Cañuelas Pereira, Ed.D.(c), CPL

Consejero

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi)
2do piso Decanato de Estudiantes, Edificio de Farmacia
(787) 758-2525, x-5209 / 5210

