



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 123
11-02-2015

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

¡Soltando “Fantasmas” de tu Vida!!

Finalizado el mes de octubre, me pareció acertado hablar de **Fantasmas!** Claro, no de esos fantasmas de historias y películas, que sirven para atemorizar o entretener en fechas como el Día de las Brujas. Hablo de esos “**fantasmas**” que pueden llegar a ser parte de nuestro diario vivir y que se interponen en nuestro camino; limitándonos en ocasiones a alcanzar aquellas metas que nos proponemos y tener una vida de paz y armonía. Esos elementos de nuestro interior o del exterior, que se presentan en aquellos momentos donde menos los necesitamos, en ese proceso de vida en el que debemos crecer, superarnos y lograr nuestros sueños pero por su inadecuada intervención, nos retrasan o desvían.

Le llamo “Fantasmas” a esos obstáculos que forman parte de nosotros, como el miedo, la inseguridad, la desconfianza, el pobre concepto de auto valía, experiencias desagradables que nos marcan y debemos superar o la presencia de personas a nuestro alrededor con actitudes negativas, mensajes pesimistas o que crean ambientes que pudieran cargarnos de manera adversa.

Todos tenemos sueños, metas! Creamos películas en nuestra mente de lo que deseamos lograr y de cómo y dónde queremos estar en un momento dado. Pensamos en nuestro futuro profesional, personal y familiar. En fin, vamos haciendo un mapa de nuestro presente y futuro. Sin embargo, hay momentos que al querer echar el motor de la vida a caminar para llegar a nuestro objetivo, nos ahogan tanto esos fantasmas del pasado y del presente que nos paralizamos y dudamos de nuestra capacidad.

Tener metas claras nos permite avanzar y enfocarnos en una dirección certera. Pero así mismo, es necesario reconocer los posibles obstáculos internos y de nuestro entorno.

Es importante soltar esos fantasmas que llevamos dentro o que están a nuestro alrededor. Al final del camino, son solo eso, Fantasmas! Como individuos tenemos la capacidad y los recursos para superar o aprender a manejar de forma efectiva aquellos obstáculos del camino.

Qué podemos hacer? Comienza por identificar tus **fantasmas** y busca las estrategias para trabajar con éstos. Evalúa el concepto que tienes de ti mismo, la forma en como algunos de esos obstáculos te limitan; analiza posibles percepciones o conductas que pudieran estar impidiendo el que avances en tus proyectos de vida y en ser feliz. En cuanto a tu alrededor, recuerda que las personas que te rodeen influenciarán en la clase de persona que puedes llegar a ser. La mente es poderosa pero también es extremadamente susceptible a la contaminación de las malas energías de otros, por lo que debes estar atento a todo lo que te puede restar energía y positivismo. Busca ayuda si entiendes que no puedes trabajarlo solo.

Recuerda que puedes tener el control y el poder sobre ti mismo. Decide dejar atrás tus Fantasmas y verás cómo tu visión de mundo, de lo que puedes llegar a conseguir será una más amplia, más optimista y de mayor seguridad.

Recuerda que en el Centro Estudiantil de Consejería y Psicología estamos para apoyarte en tus metas académicas y personales!

Dra. María M. Hernández Maldonado
Sicóloga Clínica
0Centro Estudiantil de Consejería y Psicología-CECSi
Decanato de Estudiantes
(787) 758-2525, exts 5209/5216

