



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 124
11-16-2015

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Salva a tu Confianza

Yo tengo tres gatos. Bueno dos gatas y un gato. Esto es así luego de muchos años sin mascotas y sin querer tener ninguna. Pero Silvestre estaba en el medio de la carretera lastimada y aunque no quería saber de los humanos, como quiera y desde ese día tenemos una mota de pelo color gris ceniza, casi azul maullando en el apartamento. Si ese día mi esposa la hubiera ignorado quizás nunca nos hubiéramos convertido en el mini refugio de esos tres felinos. Así que ya tenemos tres estrellitas en el expediente cuando nos reportemos con San Pedro. Salvamos a tres gatos.

Cuando haces algo bueno por alguien, aunque no implique algo de vida o muerte, te sientes más que conforme. Puede ser que sea para mejorar la naturaleza, como cuando ayudas a limpiar una playa o una calle. También tiene ese efecto positivo cuando lo haces por los animales o cuando ni siquiera se enteran quién lo hizo o siquiera que se hizo algo. Pero, qué fácil es hacer lo contrario cuando se trata de ti mismo. En casa del herrero...cuchillo de palo.

No permitas que tu mente sabotee tu propia felicidad. Permitir que los mensajes negativos te dominen es entorpecer tu propio caminar. Eso de minimizar tus logros y exagerar tus errores es cerrarte a la realidad. Cambia tu percepción, escoge otra forma de interpretar las cosas. No seas tan perfeccionista. Ni te compares con otros, a menos que no sea para motivarte a lograr TU propósito (que no tiene que ser el mismo del otro). Si te pasas de la raya se convierte en un lastre que te dificulta la vida. Tampoco trates de complacer a todo el mundo porque vas a enterrarte tú tratando de salvar a otros.

Sentir culpa te ayuda a mantenerte por un buen camino pero no te apoya si la intensidad es demasiada y si te sientes así la mayor parte del tiempo. El único sentimiento de culpa que te ayuda es cuando fue por algo que hiciste que lastimó a otra persona. Eso sirve de motivación para no repetir esa conducta y enmendar la acción. Puedes ser influenciado por tu pasado pero en el presente eres 100% responsable de lo que haces con esa información. No tomes en consideración las circunstancias en que no lograste alguna cosa ya que una sola área de tu vida no define todas las demás. El pensarlo no es lo mismo que el hacerlo.

Muchos solo se aprecian a sí mismos si logran sus objetivos más difíciles y si no, se sienten fracasados o hasta impostores.

La confianza es algo de mucho valor y debes cuidarla. Tiene la ventaja de que si es fuerte, si es atesorada y cultivada se mantiene firme si alguna vez tropiezas en la vida. Pero también si está débil, se convierte en una muleta de madera tan mala que no puede hacer su trabajo de ayudarte a caminar. Si necesitas ayuda para conseguir madera nueva llámanos al CECSi. Te esperamos.

Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL
Consejero, carlos.canuelas1@upr.edu
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)
Decanato de Estudiantes, 2do piso antiguo edificio de Farmacia
(787) 758-2525 exts. 5209, 5210, 5212