



Núm. 155
03-05-2018

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Nuestra Eterna Inconformidad

Los seres humanos somos en general seres inconformes. Muchas veces estamos esperando algo más o nos comparamos con otros teniendo la creencia de que muchos están mejor, queriendo tener características físicas, materiales o talentos de otros. Nos enfocamos en los demás, y nos olvidamos de mirar lo nuestro, valorar lo que tenemos y de lo que somos capaces.

Si tenemos el pelo rizado, lo queremos lacio y si está lacio, nos gustaría rizado. Si estamos delgados, queremos aumentar y el de más peso, lucha por bajar. El que tiene una motora, quiere un auto y el que va a pie, seguramente agradecería una bicicleta.

Y así vamos muchas veces por la vida, sin darnos cuenta de que aquello que es parte de nuestro ser, ya sea externo o del interior, nos puede dar esa satisfacción y armonía que pensamos tenemos. Y no es que la inconformidad sea algo totalmente negativo. Es una parte fundamental que nos puede ayudar a crecer, a mejorar, a evolucionar. Pero también puede ser nuestro mayor obstáculo para mirarnos y ver todo aquello que tenemos y nos puede ofrecer felicidad.

...la inconformidad es lo que permite que algunas personas tengan aspiraciones, metas, sueños. Que se progrese, se creen cosas nuevas, sirve como un elemento beneficioso. Sin embargo, también este sentimiento, no nos permite disfrutar lo que tenemos. Es una especie de barrera, que impide reconocer que se es bendecido por poder obtener cosas en la vida. (Delia Ducreaux, 2011).

Cada uno de nosotros es un ser único, especial. Cada persona es diferente, con sus talentos, fortalezas y debilidades. No somos seres perfectos, pero en cada uno existen rasgos, valores, talentos, que nos hacen ser esa persona especial para otros, para aquellos que nos aman y a los que amamos. Por eso es importante valorar lo que somos, lo que tenemos y apreciar todo lo bueno que existe en nuestra persona para así disfrutarlo y ser feliz. Porque la felicidad no puede verse como una meta que queremos algún día alcanzar. La felicidad es un estilo de vida, es un estado. Y si vivimos con esa inconformidad extrema, no podremos mirarnos y amarnos tal cual somos.

En estos momentos donde hemos superado tantas dificultades, donde hemos demostrado de todo lo que somos capaces, te invito a que ese sentimiento de inconformidad que forma parte de nosotros como seres humanos, exista solo para tu beneficio, para tu desarrollo.

María M. Hernández Maldonado, PhD
Decana de Estudiantes Interina
Sicóloga Clínica
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología-CECSI
(787) 758-2525, Exts 5203/5216

