



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

CAMBIO, Crisis o Oportunidad

Todos los días enfrentamos diferentes cambios. Cambios en el clima, cambios en el tránsito, cambios en la tecnología. También existen los cambios planificados o deseados como casarse, comprar un carro o mudarse. Pero..... Qué hacemos con los cambios inesperados o importantes que se dan en nuestras vidas como una separación, una pérdida significativa o el ingreso a una institución universitaria lejos del hogar.

Como quiera que se presente el cambio genera algún tipo de estrés, que no es otra cosa que miedo a lo desconocido. Para enfrentarte a él tienes que reconocerlo, aceptarlo y anticipar sus posibles efectos para que puedas tomar el control de tu vida y bienestar.

En China la palabra crisis está compuesta por dos símbolos con significados completamente opuestos: peligro y oportunidad. No puedes cambiar los eventos, pero si puedes cambiar tu actitud hacia ellos para transformarlos en oportunidades de desarrollo.

Ante un cambio inesperado:

- ✓ Detente y piensa si tu reacción es justificada.
- ✓ ¿Puedes cambiarlo? Identifica aquellas cosas con las que si puedes trabajar para sentirte mejor.
- ✓ Determina si existe otra manera de ver las cosas.
- ✓ Deja de preocuparte y ocúpate. No te paralices. Establece prioridades.

Y si sientes que no puedes enfrentar el cambio tu solo. Busca el apoyo de amigos, familiares o profesionales de ayuda.

Blanca E. Amorós Rivera, M.Ed,CPL

Directora

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología

Decanato de Estudiantes

2do piso, Edif. De Farmacia y Estudiantes

(787)758-2525 ext. 5209 / 5210

Núm. 16
8-08

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

