



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICLOGÍA

Núm. 179
09-16-2019

TRABAJANDO
POR
TU BIENESTAR

El reloj roto

Visité un hogar de familiares hace unas semanas y noté un reloj en la pared. Nada especial sobre el mismo. Solo que me llamaba la atención por alguna razón que se me escapaba en ese momento. Luego de hablar de muchos temas y visitar otros lugares regresamos a esa casa. El reloj funcionaba como normalmente hace, sin problemas, inmune al paso del tiempo irónicamente. Hasta que por fin me di cuenta de porque me llamaba la atención. Le faltaba un pedazo del cristal.

Y entonces pregunté “¿Por qué no lo botas y te compras otro?” e inmediatamente, antes de que me contestarán, me di cuenta que tenía el tema de mi próxima CECSi Cápsula.

Ese pedazo de cristal que le faltaba al reloj es una cicatriz. Una evidencia de que había una historia que contar, que había vivido y que era parte de este mundo. Una cicatriz eso es lo que hace, nos recuerda que hemos vivido y que somos más sabios como resultado. Yo tengo una cicatriz en mi mano que me la hice cocinando cuando era un preadolescente. Ahora rara vez me quemó en la cocina.



Hay cicatrices que no están en nuestra piel. Muchas veces nos sentimos tristes, melancólicos, deprimidos o frustrados por cosas que nos pasan en la vida diaria o que ocurrieron en el pasado. Es normal. Lo que no está bien es que nos quedemos en esa página leyéndola una y otra vez sin pasarla. No nos enteraremos de que pasará en nuestra novela si solo revivimos los capítulos tristes. Estas secciones tienen que existir para que distingamos los capítulos felices.

Ni al reloj ni a nuestras cicatrices hay que descartarlas. Es aceptar que son parte de nosotros y que tienen historias que contar. Debemos aprender de ellas, hacerlas parte de nosotros, apoderarnos. Eso sí, especialmente las menos agradables, descartarlas luego de exprimirles el jugo del crecimiento personal. Son huéspedes temporeros, no residentes permanentes. Tienen que sanar y sanarnos.

***Hay una canción de rock en inglés que dice que todos tenemos cicatrices
y eso hace buenas conversaciones.***

Especialmente con quienes deseas o necesitas hacer buenas conversaciones.

Todos tenemos cicatrices. Hay que usarlas positivamente. Si necesitas apoyo en procesarlas o sientes que no puedes superarlas, busca ayuda con amigos, familiares, el Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi) o de ser necesario la línea PAS (1-800-981-0023).



Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL
Consejero, carlos.canuelas1@upr.edu
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi)
Temporamente en EPS 205
(787) 758-2525 exts. 5212, 5209, 5210