



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 107
11-20-2014

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Un Día Especial para Compartir y Agradecer

Durante la próxima semana nos estaremos reuniendo con familiares y amigos para celebrar una festividad que forma parte importante en nuestra cultura, el Día de Acción de Gracias o como le conocemos mejor, el Día del Pavo. Ocasión que en Puerto Rico es una tradición que celebramos en grande y con mucha alegría, porque marca también el inicio de la época de Navidad. Desde pequeña recuerdo este momento como uno de mucha unión con aquellos seres especiales en mi vida. Forma parte de nosotros pero su origen es una mezcla de tradiciones europeas y aborígenes.

Como conocemos, el primer Día de Acción de Gracias fue una celebración en Massachusetts, para el año 1621, entre colonos y aborígenes del área. Se dice que los colonos que llegaron a esas tierras el año anterior, pasaron hambre durante el invierno ya que no contaban con suficiente alimento. Los indígenas de la zona los enseñaron a cosechar, además de cazar y pescar durante la primavera. En el invierno siguiente, los colonos obtuvieron excelentes cosechas y en agradecimiento, invitaron a los indígenas a compartir un banquete. Es así como se inició esta celebración; con el fin de agradecer y compartir con otros sus buenas cosechas.

Para los puertorriqueños, este es un día especial en el que nos reunimos, compartimos la mesa con las personas importantes en nuestra vida y agradecemos por todo lo que tenemos y por las bendiciones de las que hemos disfrutado en el año. Creo que este día, que inicia también una época tan hermosa como la Navidad, nos da la oportunidad de dedicar un tiempo a los seres que amamos y que son parte importante en nuestras vidas, de expresar y dejar ver lo mejor de nosotros como individuos.

No importa cómo y junto a quienes celebres este Día de Acción de Gracias, haz de esta ocasión una única, un momento especial para dar a otros y para ofrecer a los seres que amas de tu tiempo y tu cariño. Para compartir, todo momento y oportunidad son buenos pero, teniendo un día especial como éste, la oportunidad se nos ofrece como un momento especial. La experiencia de compartir lo bueno aporta a nuestra vida sentimientos de realización, de plenitud y solidaridad humana. Aun cuando compartimos la tristeza, la desesperanza o el dolor, podemos sentir que la carga se hace menos pesada, más llevadera y que no estamos solos.

El ser agradecido a su vez, es una de las virtudes más hermosas de la vida. Te hace más feliz, tu mente se enfoca en lo que tienes y no en lo que te falta, beneficia a la persona que lo recibe pues no sólo te hace sentir bien a ti, sino que das alegría a otros, fortalece relaciones con los demás, pues te conviertes en una persona con quienes otros quieren estar y te ayuda a desarrollar una actitud positiva ante la vida, enfocando siempre en el lado bueno de las cosas.

En este Día de Acción de Gracias te invitamos a dar más de ti, a disfrutar de esta oportunidad para expresar y sentir el amor a tu alrededor y dar gracias por todo lo que tienes y que puedes compartir. No importa con quienes estás en ese momento, cuales puedan ser tus circunstancias presentes, compartir y agradecer añade a nuestra vida, te da la oportunidad de ser una mejor persona.

En el Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI), te deseamos un Hermoso Día de Acción de Gracias y un inicio de la Época de Navidad lleno de muchas buenas experiencias y retos positivos.



Dra. María M. Hernández Maldonado
Sicóloga Clínica

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
787-758-2525, Exts. 5209-5216

