



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 143
02-15-2017

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

EL AMOR A LA VIDA

El 14 de febrero se comercializó para celebrar el amor de pareja y la amistad. Sin embargo el amor no se circunscribe a un día. No tiene tamaño ni fronteras porque es un sentimiento que extendemos a otros. Así que, podemos contar el amor hacia nuestros padres, hacia nuestros hermanos e inclusive hacia nuestras mascotas. Pero... ¿Que hay del amor hacia uno mismo?, ¿Que hay del apego y amor a la vida?

La semana del amor, igual que la Navidad son épocas propicias para despertar sentimientos de tristeza y de desamor por la vida. Estemos atentos a las señales que pueden manifestar nuestros seres queridos y que podrían levantarnos una alerta de que algo no está bien. Entre éstas:

- *Aislamiento
- *Falta de apetito
- *Falta de interés por las cosas que antes disfrutaba.
- *Cambios en los patrones de sueño.
- *Aumento o uso súbito de alcohol o drogas.
- *Confusión
- *Regalar objetos preciados.
- *Hablar continuamente de la muerte.

Estos comportamientos pueden ser la comunicación no verbal de alguien pidiendo **AYUDA**. No lo tomes a la ligera, ni pienses que se le quitará o que solo bromea. Por el contrario escúchalo con atención, promueve el que se exprese y trata de entenderlo sin emitir juicios. Si percibes que su vida puede estar en riesgo procúrale atención profesional de inmediato. Acompáñalo, no lo dejes solo y ayúdale a recuperar el amor por la vida integrándolo en actividades de auto cuidado y de promoción de su auto estima. Algunos ejemplos son:

Ejercítense juntos – La actividad física ayuda a soltar el estrés y fortalece la salud.

Ayúdalo a redescubrir su pasión – Pintar, cantar, bailar. Reconectar con las cosas que disfrutamos y hacemos bien aumenta nuestra autoestima.

Practiquen juntos la generosidad – Invertir tiempo en otros mediante algún trabajo voluntario, disminuye el sentimiento de derrota y promueve el sentido de autovalía al reconocer que pueden hacer una diferencia positiva en la vida de otros.

Por ultimo quíete a ti mismo. No podemos procurar el bienestar de otros si no lo tenemos en nosotros mismos. Ama la vida y acéptala con sus subidas y sus bajadas. Solo así podrás dar amor y recibirlo.

Blanca E. Amorós Rivera, EdD,CPL
Directora, Centro Estudiantil de Psicología y Consejería, CECSi, Decanato de Estudiantes
2 do piso Edificio Decanato de Estudiantes

