

La CECSi Cápsula



Tu Bienestar

Bienestar es ponernos en el primer lugar y estar equilibrado y consciente de nuestras emociones. Mantener una actitud optimista es esencial para lograr el bienestar. Ser optimista es tener la certeza de que todo saldrá bien. Ser optimista es visualizar las cosas de manera diferente. Ser consciente que surgirán situaciones no planificadas y difíciles fuera de nuestro control, pero que no dejan de aportar a nuestro crecimiento. No te desilusiones al no lograr un objetivo. Motívate a continuar y hacerlo mejor.

Las personas optimistas cultivan la fortaleza de carácter mediante una autoestima saludable y un buen sentido del humor que los lleva a la solución de problemas. Para lograr esto, es necesario que evalúes tus pensamientos, identifiques los negativos y los transformes en pensamientos positivos. Ej. "Mañana saldrá bien/mejor", en lugar de "todo me sale mal".

Dedícate tiempo para ti, lee ese libro que tanto te gusta, escucha tu música preferida, detente a observar la naturaleza y sus colores, e identifícate con los olores. Mantén ese dialogo interno con una actitud positiva observado donde estabas y donde estas ahora. Establece nuevas metas y objetivos diarios. Vive el momento. Anota en una hoja de papel una lista de cinco cosas por las cuales estas agradecido, identifica un logro por el cual te sientes orgulloso. También anota algo que deseas lograr y aquello que te brinde bienestar.

Te encontrarás con obstáculos a lo largo de la vida, pero debes saber que puedes y superarás todos y cada uno de ellos. Tienes la fortaleza para hacerlo. Cree en ti, aléjate de compañías tóxicas que te restan energía y rodéate de personas positivas, que enfrentan la vida con buena actitud. Se sabio en momentos difíciles. Recuerda que todo pasa y que mejores días están por venir. Y si sientes, que lo que te está ocurriendo te sobrepasa y afecta tu bienestar, busca ayuda de amigos, familiares, consejeros, psicólogos. Verás, que todo cambiará para mejor.



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL

Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
 Decanato de Estudiantes
 Temporeramente en Escuela de Profesiones de la Salud 2do Piso
 Oficina. 205
 (787) 758-2525 exts. 5209/5210/5212/5216