



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 129
03-01-2016

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Mejora tu calidad de vida

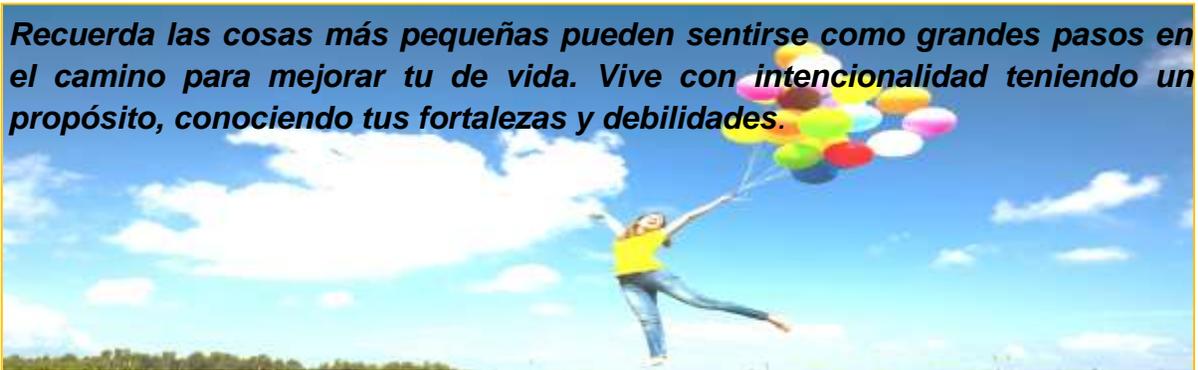
Aspirar a tener una vida mejor es una idea y un deseo frecuente que deseamos lograr día a día. Para esto debemos comenzar a disminuir el apego a las cosas materiales y así priorizar la búsqueda de experiencias vivenciales.

A veces nos preguntamos cómo podemos mejorar nuestras vidas. Entre algunas sugerencias están: fijarse metas pequeñas, eliminar aquello que sobra (identificar puntos débiles que te gustaría mejorar, pensamientos negativos o la anticipación del futuro), identificar las cosas que has tolerado, administrar tu tiempo (es algo esencial por lo que es importante que te enfoques en las partes donde no haces todo lo que podrías hacer), dejar el trabajo en el trabajo y escribir una lista de las cosas por las que te sientes agradecido.

Además, aprovecha para darle valor al día de hoy, piensa en grande ya que al hacerlo crees en ti mismo, vive con objetivos en este día, establece metas cotidianas al comenzar cada mañana, concéntrate en un pensamiento (en vez de hacer muchas cosas a la vez enfócate en una), reflexiona en lo que te hace feliz, identifica lo que quieres cambiar, usa la técnica de la meditación para aclarar tus pensamientos (despeja tu mente), alimenta tu mente con pensamientos acerca de la persona en que te quieres convertir (piensa en tus cualidades), fomenta la confianza en ti mismo y aprende a decir "no" (sin sentirte culpable).

Comparte tus conocimientos, dale un significado a tu vida (no intentes seguir los sueños de los demás solo sigue los tuyos), aprende a controlar tu estrés, observa las cosas buenas que tienen las personas a tu alrededor, realiza buenas acciones – ¿Conoces la frase "Es mejor dar que recibir"? – hacer cosas por otros y ser agradecido son acciones que nos hacen sentir mucho mejor y que te permitirán mejorar tu calidad de vida.

Recuerda las cosas más pequeñas pueden sentirse como grandes pasos en el camino para mejorar tu de vida. Vive con intencionalidad teniendo un propósito, conociendo tus fortalezas y debilidades.



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes, 787-758-2525 Exts. 5209/5210/5212/5216