



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Núm. 180
10-02-2019

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Tu Equipaje

En ocasiones, nos sentimos con una carga pesada sobre nuestros hombros. Es como cargar con un sinnúmero de maletas, las cuales pueden arruinar nuestra felicidad y éxito. Sentimos que no las soltamos y que nos acostamos cansados para levantarnos más agotados. Estas cargas pueden ser: nuestros temores, el pasado, las opiniones de los demás, frustraciones, inseguridades y problemas familiares o con otros. Igualmente, el miedo a intentar, palabras duras escuchadas o promesas no cumplidas.

Es importante comenzar a soltar este equipaje que te ha acompañado por tanto tiempo. Darte una nueva oportunidad de descubrir, que puedes lograr cada una de las cosas que te propongas. Practicar el soltar y dejar ir. Recuerda lo que no dejas ir lo cargas y te pesa. Esa carga se más hará pesada a través del tiempo y se puede volver permanente en la manera de ver las cosas, e influir en tus actitudes y conductas.

Has un cambio de pensamiento en tu equipaje y llénalo de tu presente, sueños, ilusiones, metas, intereses, gratitud, afirmaciones positivas y esperanza. Comienza a perdonar los errores del pasado e injusticias. Recuerda como el propósito del perdón es aliviarte de las cargas negativas y que lo haces por ti no por la otra persona.

No olvides como de las crisis has aprendido a ser flexible y a prestar atención a las señales, además de otras situaciones vividas con las cuales has adquirido fortaleza y enseñanza.

Te invito a que comiences a soltar. Permite que las cargas se vayan para que no afecten tus acciones y actitudes, ni tu bienestar y felicidad.



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes

Temporamente en Escuela de Profesiones de la Salud 2do Piso Oficina. 205
(787) 758-2525 exts. 5209/5210/5212/5216