



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Núm. 184
12-02-2019

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



La pasé de show



¿Cómo estás? ¡Bien! ¿Cómo lo pasaste en acción de gracias? ¡Bien, con la familia, tu sabes, igual que siempre! ¡Con ganas de quedarme unos días más! Esas palabras son las que muchas veces escucho al regresar de unas vacaciones, me imagino tú también. Inclusive al sentarme a escribir esta CECSi cápsula me di cuenta que yo también las digo. Y la realidad es que no siempre es igual. Muchas veces damos por hecho que tenemos una familia, unos amigos con quienes compartir, momentos de celebración e inclusive subestimamos lo que cada miembro de nuestras familias añade a esos momentos de compartir. Unos cocinan, otros organizan la fiesta, otros entretienen haciendo los chistes o los cuentos familiares, otros chismean, otros les gusta recoger, otros son hermanos de la vida que traen su gratitud de haber sido invitados, pero a la larga todos tiene la misma intención: Compartir. Y no, no todos los años es igual. Porque al pasar de los años, dejan de estar lo que antes estaban, la economía cambia para algunos, los sobrinos dejan de ser niños y ahora guían y salen a fiestas con amigos, algunos están bregando con el nido vacío, otros cuidando a los padres, yendo de doctor en doctor. Y así por el estilo. ¡Pero eso sí, siempre la intención sigue siendo la misma: ¡Compartir!

Espero que esta semana cuando te pregunten como estás y como lo pasaste en las vacaciones, no contestes en automático. ¡Has una pausa, conecta con algún momento agradable que hayas compartido y que reconoces no volverá a suceder de la misma manera, ni con la misma gente, y puedas decir “mejor no la pude haber pasado porque, *¡la pasé de show!*”

Que las vacaciones no sea el único momento que decides pasarla de show. Busca en tu día pequeños momentos, minutos de paz o alegría para pasarla de show contigo mismo, con tu familia o con otras personas. ¡Los momentos para pasarla de show son gratis y están disponibles, búscalos que están frente a ti y a veces ni nos damos cuenta!

Dra. Sandra Santori Margarida
Psicóloga

sandra.santori@upr.edu

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología CECSi
(Temporamente en EPS of 205)

Decanato de Estudiantes

(787) 758-2525 ext. 5216, 5209