



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 52  
11-01-2010

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

### *¡ Dale... que tengo prisa !*

Constantemente nos sentimos que el tiempo no nos alcanza para realizar todas las cosas que hemos planificado en el día. Desde que nos levantamos en la mañana estamos “tan ajorados”. Sin lugar a duda esa agenda del día puede incluir: levantar los niños, preparar el desayuno, dejar los niños en la escuela, ir al trabajo y buscar estacionamiento. Una vez en la oficina realizar todas las responsabilidades del día más las que no pudiste realizar. Ya a la hora de salida y siempre esperando que no haya tráfico ir a recoger a los nenes, estudiar con ellos, preparar la cena y las demás tareas que hay que realizar en la casa.

Vivimos en una sociedad tan de prisa y veloz por lo que a veces no tenemos tiempo para nada. Al hablar de la prisa es necesario que hablemos del tiempo. Cuantas veces escuchamos: “*Si el día tuviera más de 24 horas*”, “*El tiempo no me da*” y “*Siento que los fines de semana son muy cortos*”. ¡ Es por la prisa en que vivimos !

Si te sientes identificado con algunas de estas aseveraciones debes de hacer un “alto” y considerar las recomendaciones que te presento mas adelante. ¿Has sentido que comes de prisa, leyendo o hablando del trabajo?, ¿Consideras los pasatiempos una pérdida de tiempo?, ¿Siempre haces las cosas tu mismo ya que no te gusta delegar?, ¿Te domina el reloj, agenda y horarios?, ¿Siempre estás corriendo tarde para todo? y ¿Trabajas en las noches y fines de semana?

Estas son algunas recomendaciones para no vivir tan de prisa:

- No intentes hacer demasiado y delega trabajo en los demás
- Aprende a decir “no”
- Se flexible y realista
- Toma algunos minutos del día para ti y disfruta de tu tiempo libre al máximo
- No pienses demasiado en todas las cosas que te falta por realizar.
- Haz una lista de las actividades que deseas realizar y establece tus prioridades.
- Aliméntate y duerme bien
- No olvides recompensarte por tus logros durante el día
- Planifica tus actividades familiares

*En una sociedad llena de apuros, si no controlas tu tiempo, él te controlará a ti. Recuerda hay tiempo para todo.*



Profa. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL  
Consejera

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)  
Decanato de Estudiantes  
787.758-2525 Ext. 5209 / 5210