



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Núm. 62
06-06-2011

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Hoy si, Mañana no

Me imagino que has escuchado repetidas veces el dicho “no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”. Es un dicho sabio y se relaciona con todas las áreas de nuestra vida: relaciones, trabajo, sueños, pasatiempos, hogar, familia etc. La *postergación* se puede convertir en un estilo de vida, lleno de altos niveles de ansiedad y culpas por no haber logrado completar aquellas cosas que tenías que hacer y no hiciste. Aprendes a justificarte ante otros, por ejemplo, diciendo que “trabajas mejor bajo presión” o que “nunca has sido de planificar”. Mientras tanto, te sientes frustrado con el desorden en tu oficina o escritorio, pagando recargos por pagar las cuentas tarde, siempre a dieta y sin bajar de peso porque no logras comenzar un plan de ejercicio y dieta, irritado porque la casa esta desordenada o porque nunca hay tiempo para realizar aquel pasatiempo o viaje que quieres, ansioso porque mañana es el examen y no te organizaste adecuadamente, triste porque no das el paso para mejorar las relaciones con un ser querido, o frustrado por nunca tener tiempo para aprender a bailar.

No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy,
porque si lo disfrutas hoy lo puedes hacer mañana

La *postergación* no es parte de la personalidad del individuo, es meramente un hábito, una actitud. Pueden las personas cambiar actitudes? Claro! En lo que resta del verano, logra hacer aquellas cosas o actividades que has pensado en hacer y por falta de tiempo (o mejor dicho planificación) no has hecho.

- Los proyectos grandes divídelos en mini proyectos, diferentes listas por prioridades y por días.
- Conecta con las personas que deseas. Ponlo en tu agenda. Saca tiempo para ellos.
- Decide qué dirección quieres darle a tu vida y cómo quieres invertir el tiempo, dinero y energía.
- Busca momentos de quietud y tranquilidad contigo mismo. Disfruta ese café por las mañanas como si fuese el último (si quieres un toque diferente, échale canela, a mí me encanta!).
- Deja espacio para sentir y expresar amor en tu vida. Llama a personas en las que piensas pero con las que nunca te comunicas. Invítalos a tu casa y cada cual que traiga lo suyo. La prioridad, disfrutar y compartir!
- Así como usas agenda para el trabajo, planifica una agenda para el verano. De no hacerlo llega el verano, pasan los días y por no planificar no haces nada.
- Bota cosas o papeles que no necesites, que están obsoletos, dañados, viejos.
- Limpia tu closet. Saca ropa que no te sirve, colores y telas que no te quedan bien.
- Busca un lugar para cada cosa en tu casa. Papeles en un solo sitio, llaves en un envase a la entrada de tu casa, etc. No inviertas todo tu tiempo libre organizando. Planifica y divídelos en mini proyectos por día.
- Planifica tus fines de semana con anticipación, haciendo llamadas para coordinar ya que la gente tiene sus propias agendas.
- Levántate temprano y sal a correr, o caminar. La vida se ve diferente mientras respiras aire fresco.

Recuerda, vive hoy como si no hubiese un mañana. Vive este verano como si fuese el único que vas a tener. Tus amigos del Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi.

Dra. Sandra Santori Margarida
Sicóloga, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
Decanato de Estudiantes
(787) 758-2525 ext. 5209/5216