



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICLOGÍA

Núm. 67
11-16-2011

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Siempre Dar Gracias

En el mes de noviembre celebramos tradicionalmente el Día de Acción de Gracias. Por lo regular, en los hogares se reúne la familia para compartir un banquete. Y en muchas casas es común ofrecer una oración de gracias. La mayoría de negocios y oficinas están cerrados. Solo algunos almacenes, restaurantes y bares permanecen abiertos. Muchas personas acostumbran a prender la televisión y ver el tradicional desfile de Macy's por la Avenida Broadway, mientras que otros aprovechan para comenzar a celebrar la Navidad Boricua.

¿Cuál es el denominador común? Que muchas personas piensan en el Día de Acción de Gracias como un maravilloso día para celebrar y agradecer. Ya sea porque les permite tener un largo fin de semana disfrutando de una succulenta cena. O tal vez, gozan del inicio de las celebraciones navideñas. O porque es un día libre de trabajo, lo que permite compartir con la familia, pareja, y amigos. Es descansar del agite, poder conocer diferentes puntos de Puerto Rico, ir al cine, ambientar la casa o apartamento para ponerla/o más acogedora/o, y muchas otras actividades que al hacerlas, las disfrutas y te sientes agradecido/a de haber sacado el tiempito.

Entonces ¿Cuál es el verdadero significado del Día de Acción de Gracias? Habría tal vez diferentes respuestas y opiniones. Sin embargo, me atrevería a decir que la gran mayoría están asociadas a un tiempo de unión, confraternización, disfrute, gozo y alegría.

¿Porque no empleamos esos tiempitos durante el día, semana, en el trabajo, en la casa..nutriendo el alma y dando gracias? ¿Porque no nos damos ese permiso de disfrutar, aun cuando no es el Día de Acción de Gracias?

Todos los días durante el mes de noviembre puedes suplirte las vitaminas que tu cuerpo, mente y alma necesitan, separando ese tiempito en tu calendario sin tener que esperar a hacerlo en solo un día. Aquí te presento algunas ideas por las cuales, te sentirás agradecido de haberlas hecho al final del día.

- Cuando dejes el trabajo, realmente *deja* el trabajo no lo llesves a tu casa o no lo llesves a la cama
- Camina con un amigo/a, esposa/o, hijo/a
- Invita amigos/as a tu casa a comer, o para hablar.
- Desconéctate del teléfono durante la comida o momentos de relajación
- No cojas llamadas del trabajo durante el fin de semana
- Juega con tu mascota
- Disfruta de la naturaleza a tu alrededor, dando una vuelta, meditando, respirando o estudiando en ese medio ambiente
- Haz algo creativo o artístico con tus manos, y deja la mente descansar.
- Date un baño rico sin que nadie te interrumpa
- Hazle cuentos a tus hijos, compañeros o conversa con tu pareja en vez de ver TV
- Sal a bailar y baila como si nadie te estuviese viendo
- Disfruta un programa de TV sin sentirte culpable
- A mitad de la semana ve a la playa solo para cambiar el aire, respirar y relajarte
- Ve al cine los martes día del estudiante o miércoles día de damas, (o paga tarifa completa ja ja).

Comienza a sentir que es divertido disfrutar y dar gracias todos los días por cosas sencillas que valen la pena vivir. No esperemos el día de Fiesta, mantengamos ese balance en nuestras vidas, haciendo tiempo para nosotros....

Dra. Sandra M. Santori Margarida
Psicóloga Clínica
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes, 2do piso, edificio de Farmacia
(787) 758-2525 ext. 5209/5210/5212/5216