



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y PSICOLOGÍA

Núm. 77
10-18-2012

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

No Tengo Tiempo

“No tengo tiempo” ¿Te has escuchado alguna vez exclamar esta frase? Cada vez es más común utilizarla para excusarnos de hacer las cosas que sabemos que tenemos que hacer. Puede ser ese chequeo médico que hace meses venimos procrastinando, el arreglo de la casa o el auto y hasta esa visita o llamada que tenemos pendiente hacer a una persona especial en nuestras vidas. La prisa con la que vivimos nos hace presionar el acelerador y pasar de largo cosas importantes y necesarias para mantener nuestro bienestar físico, emocional y espiritual.

Hace algún tiempo en un programa de TV preguntaron a personas de la tercera edad sobre lo que cambiarían en su vida, si pudieran regresar en el tiempo. Algunas de las respuestas que recuerdo son *“Haber trabajado menos y dedicado más tiempo a mi familia”, “Decirle a mi madre cuanto la amaba”, “Pedirle perdón a mi hija”, “Haber asistido a los partidos de Fútbol de mi hijo”, “Cuidar mi salud, si lo hubiera hecho cuando el cuerpo me advirtió, hoy no estaría en esta silla de ruedas”*. Claro, siempre podemos pensar que “a mí no me va pasar” hasta que finalmente pasa. ¿Recuerdas el derrumbe de las torres gemelas en Nueva York? El inesperado y trágico suceso motivó la conciencia colectiva a expresar sentimientos e invertir tiempo en lo que vale la pena. Entonces que esperamos para sacar el tiempo. Eres dueño y dueña del mismo y puedes decidir cómo invertirlo. Solo es cuestión de organizarte y establecer prioridades. Aquí te presento algunas ideas:

- Identifica ¿Qué o quienes le dan sentido a tu vida? Asignales un lugar prioritario de tu tiempo.
- Prepara una agenda con todos tus compromisos profesionales y personales y asigna un tiempo estimado a cada uno. Se realista.
- Incluye en tu agenda tiempo para ti y para los tuyos. Coloca aquí las citas médicas, la visita a un familiar, el arreglo del auto. A menos que sea muy importante no permitas que te asalten este tiempo.
- Aprende a decir NO, evita comprometerte en cosas que no te agradan solo por complacer a otros.
- Delega tareas y acepta ayuda. No podemos hacerlo todo solos.
- Aprovecha la fila en el supermercado o en el banco para responder la llamada o el texto de ese amigo o familiar. No lo ignores, el sacó el tiempo para acercarse a ti.
- Programa un tiempo diario o semanal para llamar a ese alguien especial, tu mamá, tu hermana, tu pareja. Déjale saber que lo quieres y que es parte importante de tu vida. Mañana puede ser tarde.

Por último no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy, las situaciones no se arreglan solas, por el contrario suelen agravarse si no sacas el tiempo para resolverlas. Las relaciones se deterioran si no sacas el tiempo para cultivarlas. El tiempo perdido, ya no podrás recuperarlo. Así que aprende a **SACAR EL TIEMPO**, y a **SACARLE TIEMPO AL TIEMPO**. Empieza hoy.



Dra. Blanca E. Amorós Rivera
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes, 2do piso, Edif. Decanato de Farmacia y Estudiantes
(787)758-2525 ext 5209 / 5210 / 5212