



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 79
11-15-2012

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Reflexionemos cuando demos gracias

El Día de Acción de Gracias es posiblemente una de las celebraciones más esperada por muchos de nosotros. Celebramos ese día en el hogar con familiares y amistades. Esperamos el tradicional menú del pavo horneado, arroz con gandules, ensalada de papas, sin olvidar los deliciosos postres. Para muchos es un periodo para descansar, disfrutar los días libres y estar en unión familiar.

Tradicionalmente estos días permiten a quienes creen en el sentido original de esta celebración, la oportunidad de compartir con la familia y expresar la gratitud por la comida, la salud y la abundancia. Muchos agradecen a Dios, otros procesan su fe de acuerdo a su creencia y otros simplemente se reúnen para compartir.

Aunque para muchos el Día de Acción de Gracias tenga un significado diferente. Más allá de lo tradicional, puede ser un tiempo excelente para buscar un momento para reflexionar y relajarte. Aprovecha esos días para consentirte y da gracias por la oportunidad para hacerlo. Te presento algunas ideas para que disfrutes de ese fin de semana largo:

- Desconéctate de la rutina.
- Levántate más tarde apaga tu despertador.
- Disfruta de una buena película.
- Lee un libro.
- Organiza aquellas fotos que tienes guardadas.
- Mira aquellos álbumes de fotos.
- Has turismo interno.
- Regala un poco de tu tiempo para ayudar a los más necesitados.
- Ponte en contacto con la naturaleza.
- Deléitate con tu comida favorita.
- Dona ropa y otros artículos a distintas organizaciones.
- Aprovecha para decorar.
- Viaja

Pensemos en todo lo bueno que tenemos. Sobre todo, estar agradecidos por todo lo que nos brinda la vida, porque de una manera u otra forjamos nuestro camino para llegar a donde siempre hemos querido. Cuando estas en paz con tu interior agradece lo que has tenido y lo que te falta por alcanzar. Aprovecha esos días para consentirte y da gracias por la oportunidad para hacerlo.

Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes, 787-758-2525 Exts. 5209/5210/5212/5216