



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICLOGÍA

Núm. 98
03-03-2014

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Tiempo para ti

Muchas veces nos desvivimos haciendo tantas cosas por otras personas o estamos tan ocupados con las tareas del diario vivir como lo son los estudios y el trabajo, que se nos hace imposible sacar un poco de tiempo para dedicarlo a nosotros.

En ocasiones hasta nos hemos sentido culpables de sacar ese tiempo tan necesario y valioso para llenarnos de energía y pensamientos positivos. Te has preguntado: ¿Cuándo fue la última vez que disfrutaste de tu compañía haciéndote una invitación al cine? Una vez allí te compraste tu combo favorito y te sentaste a ver la película. ¿Disfrutaste la lectura de un buen libro sin interrupciones? ¿Decidiste dormir una corta siesta durante el día? ¿Caminaste por la playa y sentiste la suavidad de la arena? ¿Te comiste un mantecado? ¿Escuchaste música acostado en una hamaca? ¿Reíste a carcajadas? ¿Te preparaste una buena comida? ¿Compraste algo para ti?

Recomendaciones para cuidarte y dedicarte tiempo:

- Acéptate tal cual eres sin criticarte
- Percibe las cosas con optimismo
- Cultiva tu imaginación
- Libera la curiosidad
- Expresa tus emociones sin reprimirlas
- Presta atención a tu cuerpo
- Participa en momentos creativos
- Hazte consciente de tu alimentación
- Sonríete mas

Puede tomar un poco de tiempo el poner estas recomendaciones en práctica. Comencemos dedicándonos unos minutos cada día, estos serán suficientes para recargarnos de esa energía positiva necesaria para sentirnos mejor. Lo importante es que aprendas a despejar tu mente de las tensiones del día a día y regalándote tiempo para ti.



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes, 2do piso, Edif. Farmacia
(787) 758-2525 ext 5209/5210.5212/5216