



LA CECSi-CÁPSULA

16/marzo/2021

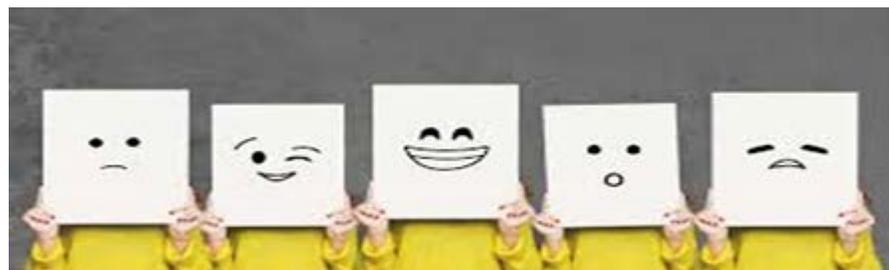
Cuidándonos

La clave para tener una vida feliz es conocernos y reconocer nuestros sentimientos. Las emociones no son una debilidad, nos dan fuerza y cada una tiene un propósito. Nos protegen, ayudan a superar obstáculos, afrontar pérdidas y motivan a buscar ayuda.

En los pasados meses tuve la oportunidad de compartir con un grupo de maestros en un taller virtual. Al explorar sus emociones en este pasado año con la pandemia identificaron: ansiedad, miedo, angustia, temor, inseguridad, agradecimiento, coraje, tristeza, satisfacción, alegría, compasión, empatía, resiliencia, mucho amor, frustración, incertidumbre, unión, nuevos conocimientos, conexión, encierro, tristeza, dolor, temor, serenidad, calma, paz, tolerancia, aceptación, adaptación, confianza, fe, tranquilidad, positivismo, irritabilidad, confusión, esperanza, enfoque, desilusión, satisfacción por lo logrado, cansancio y alivio. ¿Cuántos nos podemos identificar con estas emociones las cuales todas han sido importantes y necesarias? Durante este año hemos experimentado diversas emociones y adquirido mayor control sobre ellas.

Te invito a reflexionar en cómo eran tus emociones antes de la pandemia, durante y ahora. Cada una de las emociones tiene un propósito. ¿Cómo te sientes ahora? Para algunos el tiempo se paralizó, se han sentido en una cápsula del tiempo, vieron la navidad con tristeza o como una oportunidad para reflexionar más y valorizar aquellas cosas que en otros momentos teníamos como algo rutinario: la familia, abrazos y besos. Pensamos en aquellos eventos y situaciones que puedan surgir después de la calma con mayor fortaleza y paciencia. Valorizando el estudio o el trabajo como una técnica para mantenernos ocupados.

Las emociones son los motores con los cuales nos movemos y son muy parecidos a las plantas. Es necesario nutrir el jardín de emociones usando pensamientos positivos, eliminando mitos, afrontando problemas, recordando virtudes y éxitos, pensando en un futuro inmediato para mantener el autocontrol, meditar y darse permiso para preocuparse más tarde. Ver cada desafío y reto como una oportunidad de crecimiento. La clave no está en luchar contra las emociones, sino en reconocerlas y saber por qué te ocurren. Sé amable contigo ya que en estos tiempos hay mucho que procesar.



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes

Temporariamente en Escuela de Profesiones de la Salud 2do Piso Oficina. 205
(787) 758-2525 ext. 5209/5210/5212/5216