

La CECSi Cápsula



Un Tiempo Contigo

Hoy vivimos la vida tan agitados que a veces no nos dedicamos tiempo debido a la carga por estudio o por trabajo. Sacamos tiempo para lo demás y nos olvidamos de nosotros. ¿Recuerdas cuándo fue la última vez que fuiste solo al cine o a las tiendas?

Te invito a pensar en ti. Consiéntete, haz algo espontáneo y creativo. ¿Cuándo coloreaste por última vez en un libro de pintar, montaste un rompecabezas, armaste un carrito o volaste chiringa? Aprende a escucharte y disfruta de ese tiempo contigo. Amarte te permite darle valor a lo que haces. Es priorizarte porque eres valioso. El autoconocimiento es la base de lo que construimos. Puedes buscar esa foto tuya de cuando eras pequeño la puedes tener en tu celular y cada vez que la observes ten un pensamiento positivo y cariñoso. Anímate a regalarte tiempo. Permítete maravillarte con algo y disfrutar estar sólo contigo.

Esos ratitos para realizar las cosas que disfrutamos son saludables y beneficiosos. Nos hace estar de buen humor, animados y contribuyen a disminuir los sentimientos negativos. Aprendes a tener paz interior y propósito. Además, creas un balance mientras confías en ti. Nos permite reflexionar y mejorar. Aumenta la autoestima y te hace sentir orgulloso de ti.

Por unos segundos, experimenta y tómate unos minutos para apreciar lo increíble que eres. Mírate al espejo. ¿Qué observas? ¿Qué te gusta de ti? ¿Quién eres? Sonríete, reconoce cada una de tus fortalezas, logros, talentos por pequeños que sean y cultiva espacios de conexión. Nos sentimos plenos cuando sabemos el lugar que ocupamos. Mantén un dialogo positivo contigo y disfruta del presente. No necesitas a otros para sentirte bien. Escribe una lista de todas esas cosas que deseas hacer. Se amable mientras te descubres y valórate. Disfruta el momento y lo que tienes.



TENER TIEMPO PARA TI ES LA MEJOR FORMA DE
DEMOSTRAR QUE TE VALORAS.

Prof. Maribel Pagán Delgado
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes
Temporamente en Escuela de Profesionales de la Salud
2do Piso, Oficina # 205
(787) 758-2525 exts. 5209/5210/5212/5216