

Llegó Noviembre

Después de un mes de muchos exámenes y trabajos acumulados por causa del huracán Fiona, por fin llegó noviembre. El mes más esperado, porque ya vislumbramos la culminación del semestre y anticipamos un tiempito de merecido descanso. Han sido días, semanas incansables y largas de cansancio. Es sentirte agotado porque sales de algunos exámenes para de inmediato comenzar a estudiar para otros. Tantas emociones incluyendo: sentimientos de logro, alegría, pero igual de coraje, preocupación y frustración, además de dudas.

Reconoce cómo te sientes de ánimo y visualízalo como algo pasajero. Siéntete orgulloso de donde estás y de lo que has logrado. Es a través de tu enfoque, perseverancia y disciplina que has llegado aquí.

Te invito a realizar una lista de cada uno de tus logros desde que comenzaste clases este pasado agosto, 2022. Has afrontado situaciones que no dependían de ti, no obstante, las has superado y éstas han aportado a tu proceso de madurez. Sé que manejaste el estrés de muchas maneras y que también has solicitado ayuda cuando la has necesitado. Continúa luchando y estableciendo nuevas metas. Aprecia la importancia de mantener una actitud positiva. Bríndate la oportunidad de disfrutar en donde te encuentras ahora.

Reflexiona en las siguientes preguntas: ¿Qué cosas positivas te brindo el día de hoy?, ¿Qué te hace sonreír y te da alegría?, ¿Por qué te sientes agradecido? y ¿Qué cambiarías desde el pasado agosto hasta el día de hoy?

Declara este mes uno diferente y más tranquilo. Tendrás días libres para descansar en compañía de familiares y amigos. Al comenzar con las decoraciones navideñas date la oportunidad de organizar tus ideas y metas para el próximo año. El receso navideño es un periodo de reflexión, esperanza, espera y puertas abiertas a nuevas vivencias.

¡Miren todo lo logrado en el semestre y den lo máximo de ustedes en estas próximas semanas!



Prof. Maribel Pagán Delgado, Consejera
Centro Estudiantil de Consejería y Sicología, CECSi
Decanato de Estudiantes

Escuela de Profesionales de la Salud - 2do Piso, Oficina # 229
(787) 758-2525 exts. 5209/5210/5212/5216

