



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 110
02-02-2015

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

De vuelta a la rutina

Dicen que tenemos las navidades más largas del mundo. Ya nos despedimos del olor a pino, decoraciones navideñas, la contagiosa música, deliciosas comidas y postres, reuniones familiares y luces coloridas y brillantes. Ahora guardamos las decoraciones con tal vez un poco de nostalgia ya que finalizaron las festividades y los días libres. Adiós a los días de relajamiento total, por el momento.

Un nuevo año lleno de proyectos y 365 oportunidades para cambiar y seguir creciendo nos espera. Para algunos, tal vez ha sido un poco difícil levantarse de la cama una vez suena la alarma del despertador. Volver a la rutina de trabajo o de estudios puede resultar un proceso difícil. Se puede ver como enfrentarnos a un periodo de nuevas exigencias y obligaciones cuando lo importante es ver siempre el lado positivo. La vida nos ofrece otro año para disfrutar y reintegrarnos a nuestras actividades cotidianas de manera renovada.

Te presento algunas recomendaciones para retornar a la rutina laboral o de estudios y lograr que la transición se vuelva más cómoda y gradual.

- Adopta una actitud positiva.
- Mantén el buen humor y la calma.
- Revisa las tareas pendientes y nuevas. Establece un orden de prioridades No trates de hacer todas las tareas a la vez ni esperes resolver todo el mismo día.
- Empieza sin prisa pero poco a poco ve aumentando el ritmo en tu trabajo. Comienza con las tareas más sencillas.
- Utiliza recordatorios.
- Aleja los pensamientos negativos.
- Descansa, aliméntate y duerme bien.
- Rodéate de personas positivas.
- Piensa a corto plazo, considerando los fines de semana.
- Organiza tu espacio de trabajo.



Poco a poco iras recuperando el control y tu rendimiento. Puede ser que sientas estrés ante la carga del trabajo acumulado esto se debe al cambio en la rutina y estar alejados de las preocupaciones. Recuerda el proceso de adaptación a la rutina es un estado normal y pasajero y no eres el único que está pasando por él.

¡Mis mejores deseos en este nuevo año de nuevas metas para alcanzar!

Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL

Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSI

Decanato de Estudiantes, 2do piso, Edif. Farmacia (787) 758-2525 exts 5209/5210/5212/5216

