



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICLOGÍA

Núm. 125
12-01-2015

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Finalmente tiempo de descanso

Estos pasados meses fueron difíciles para aquellos que experimentaron agotamiento físico o emocional por el exceso de trabajo o de carga académica. El esfuerzo emocional para comenzar la jornada diaria fue de seguro todavía mayor ya que el cansancio se hacía sentir y los días se sentían más largos. Tal vez, para unos ha sido un semestre de adaptación al ambiente universitario y de estrictos horarios que cumplir. Mientras que para otros representan los 6 meses más largos e intensos debido a la próxima culminación de su carrera académica.

Como resultado de esta carga te invito a que hagas un recorrido por estos pasados meses incluyendo ese primer día de clases, tu primer examen y la espera de la nota. Ahora que estas próximo a finalizar el semestre, ¿cómo te sientes? Has mejorado y obtenido grandes logros y ahora llegó el tan esperado tiempo para descansar, celebrar y energizarte.

Diciembre representa ese tiempo de alegría en el que estarás disfrutando de las tan merecidas vacaciones. Un tiempo de descanso alejado del estrés que puede producirte el ambiente laboral y académico. Días para compartir en familia y amistades, disfrutar de la comida, las festividades y la alegría que nos transmite esta época. En fin, la recompensa por tanto esfuerzo.

Disfruta estas semanas y recarga esas baterías con pensamientos positivos para comenzar nuevamente en enero. Entre algunas recomendaciones para este periodo están: olvídate del trabajo, desconéctate un poco de la tecnología (el contacto con las personas te devolverá la energía), disfruta de las actividades que surjan de manera espontánea, organiza actividades familiares, duerme las horas que necesitas (al acostarte piensa en las cosas que más has disfrutado en tu día y al levantarte en la mañana en lo que deseas para el nuevo día). Por ejemplo, dedicar tiempo para ti (es saludable y aprendes a estar contigo mismo), hacer un maratón de tu serie favorita y decir adiós a la rutina (haciendo actividades nuevas). Sé consciente y disfruta de cada uno de estos momentos.

De ti depende el disfrute máximo de estos días por lo que una buena actitud va a hacer la diferencia. No olvides aprovechar cada minuto al máximo para despejarte.



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