



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Núm. 152
12-15-2017

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Brilla por tu propia luz

A través de cientos de intercambios con diferentes tipos de personas dentro y fuera del consultorio clínico, he aprendido que la gran mayoría va buscando una mano amiga o alguien que le entienda y le escuche sin enjuiciarle. A la vez, que brinde el apoyo necesario para trabajar o resolver esa situación de vida que le preocupa y en ocasiones no le permite conciliar el sueño.

La oportunidad que me han dado tantas personas, tantos estudiantes de entrar en sus mundos, escuchar sus situaciones y juntos descubrir sus talentos, fortalezas y misión de vida, ha sido maravilloso. Desde la preocupación de cómo comunicarse saludablemente con su pareja, mejorar hábitos de estudio, ser más asertivo hasta como motivarse para levantarse de la cama y hacer lo que necesita hacer, han sido factores para solicitar ayuda. *¡Cada persona es un mundo y en su mundo su preocupación lo es todo!*

Nos encontramos en momentos de autoconocimiento y transformación, conociendo nuevas fortalezas de nosotros mismo y de los demás. En estas Navidades escoge prácticas saludables que promuevan tu bienestar personal en vez de la queja que amarga nuestro paladar para disfrutar. Se instrumento de transformación para otros. Al final del día, tu sueño, tu realidad, se convierte en la realidad del otro. El practicar hábitos saludables y ayudar a otros te enriquece, te fortalece y te hace empezar a brillar con tu propia luz.

Nuevas prácticas para encender tu luz



Una vez reconoces como la gente te afecta, puedes hacer tus decisiones. Aprende a observar, a no absorber la negatividad /Valida tus pensamientos, si realmente dijo eso para molestarme o es que él es así /No cojas todo personal a veces las cosas solo son/Genera varias alternativas hacia la solución del problema/ Se flexible al cambio - Estira tu cuerpo al levantarte /Cambia los colores que siempre te pones/ Píntate el pelo/ Ejercítate/Cambia tu mensaje de voz, Escucha música nueva, Llama a esa persona que hace tiempo no llamas/Deja la vieja historia atrás y empieza una nueva/ Usa un mantra de cambio (un nuevo pensamiento) que repitas todos los días/ Se un vencedor no una víctima/

Si quieres crear algo nuevo haz algo diferente. Identifica donde está atascada tu atención, que asuntos viejos sigues cargando y que tienes que soltar para abrirte a nuevos caminos y poder brillar por tu propia luz. Será un honor servirte como mano amiga en el CECSi.



Dra. Sandra Santori Margarida
Psicóloga sandra.santori@upr.edu
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología CECSi
Decanato de Estudiantes
(Temporamente en EPS of 205)
(787) 758-2525 ext. 5216, 5209