



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Núm. 162
06-15-2018

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Aquellos Tiempos Libres de Verano



Me acuerdo en mis años de escuela superior lo feliz que me sentía cuando llegaba el verano. Era el momento más esperado para disfrutar con los amigos, inventar cosas nuevas, no pensar en los estudios y dormir. Sentir que tenía la libertad de hacer lo que me diera la gana, era maravillosa.

Esa creencia de poder hacer lo que me diera la gana, me lo creí por mucho tiempo ya que mis padres, controlaban no solo las salidas sino la hora de entrada TODOS los días. Pero, aun así, en mí prevalecía un sentido general de bienestar emocional y mental la mayor parte del tiempo. Ciertamente como les mencione, ¡esa libertad solo estaba en mi cabeza!

Aquellos veranos bien divertidos comenzaron a cambiar poco a poco, de veranos a semestres, de semestres a trabajos parciales, a trabajos a tiempo completo y actualmente a rutinas diarias sin semestres ni veranos regulados por el Departamento de Educación. Rutinas y espacios de vida donde comenzaron a llover las responsabilidades, pero también, la libertad de elegir como llevarlas a cabo.

Aquellos veranos con tanto tiempo libre para disfrutar no volverán. Pero no pesan en mi cabeza porque he aprendido a reconocer que como adulta si tengo, la libertad de escoger como divertirme en mis tiempos libres. Conozco muchas personas que se quejan constantemente de no tener tiempo para hacer lo que las hace feliz. Y al preguntarle lo que les hace feliz, no saben porque no se han detenido a pensar en eso, algo tan fundamental. Otros ponen de excusa el tiempo, dinero, familia o pareja para no ser felices.

Crear espacios pequeños de actividades que me agradan, funciona para mí. Por ejemplo, los miércoles voy al cine con mi esposo y aun cuando es esperado por ambos, re confirmamos ese día "cinécito hoy" y se convierte en una chulería. Si un sábado a las 4 pm siento deseo ir a la playa, voy, camino, respiro, disfruto y cargo baterías. (y no me quedo pensando que es muy tarde para ir). Coordino reuniones entre amigos y hacemos las fiestas del sorullo, donde cada cual trae lo suyo o hacemos ejercicios juntos. Empiezo mi sábado caminando por San Juan o invento una comida nueva o escojo una meditación diferente. Guguleo y busco un curso gratis para aprender y entretenerme.

Si como niños podíamos soñar con nuestro verano y ser felices, como adultos tenemos la libertad de construirlos y disfrutarlos a pesar de cumplir con nuestras responsabilidades.

¡Que la risa sea tu vacación constante este verano!

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

