



# CECSI

## CAPSULAS

### CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICLOGÍA

Núm. 68  
12-01-2011

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR



## Alegre Navidad

Parece que fue ayer que estuvimos recibiendo el nuevo año y prácticamente ya llegaron las Navidades. Desde principios de agosto los comercios habían colocado todo tipo de decoraciones navideñas y ni hablar de los anticipos navideños en la radio. A medida que se acerca diciembre se empieza a respirar ese aire festivo propio de la época.

Para algunas personas la llegada de la navidad les brinda alegría y entusiasmo ya que es un tiempo de unión y felicidad en la que compartimos con familiares y amigos, además de disfrutar de los días libres. Se decoran los hogares y oficinas con guirnaldas y luces brillantes, sin faltar la comida típica. En fin, toda una festividad.

Pero en medio de toda esta alegría y algarabía hay personas que se entristecen y se sienten fuera de lugar o de grupo en estos días. Esta tristeza o malestar se puede deber a la *soledad* (la familia vive lejos o muy pocas amistades), *problemas económicos* (la constante publicidad y/o presión para comprar regalos), *perdidas de relaciones* (es una fecha para extrañar a sus seres queridos ausentes o ruptura de una relación), *pérdida de empleo y frustraciones* (no haber cumplido con las metas trazadas para ese año tales como la pérdida de peso o hasta metas económicas).

Si mantenemos una actitud positiva durante la época navideña nos será fácil sobrellevar la manera cómo nos sentimos. Recuerda que va a depender en gran medida de cuanto empeño te propongas en desear sentirte mejor. Estrategias que te ayudarán:

- No te aisles; rodéate de tus familiares y seres queridos, dialoga con tu familia y amigos.
- Invita ese recuerdo más agradable de tu niñez o momentos de alegrías en tu vida.
- Usa la tecnología para acércate a tus familiares y amigos en la distancia.
- Disfruta la soledad y dedícate tiempo para ti (lee algún libro o finaliza algún proyecto que has dejado pendiente)

Cada año se nos da una nueva oportunidad de establecer y lograr nuevas metas. Sueña, planifica y disfruta siendo realista y esperando que cada año sea Mejor.

**¡ FELIZ NAVIDAD !**

Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL  
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi  
Decanato de Estudiantes – Edificio de Farmacia  
(787) 758-2525 Ext. 5209 / 5210 / 5212 / 5216