



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 132
05-02-2016

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Aleja las preocupaciones innecesarias

Hay veces que preocuparse puede resultar en algo positivo y saludable. Nos ayuda a trabajar para superar los imprevistos además de que nos mantiene pensando en el futuro. Es verdad que cuando nos preocupamos por las cosas nos acercamos más a tenerlas bajo control, ya que nos imaginamos lo que va a llegar y nos preparamos para afrontar lo que puede venir. Sin lugar a duda cuando uno se preocupa demasiado comenzamos a cargar con un estrés innecesario.

Existen factores de la vida que no controlamos y en ocasiones pasamos demasiado tiempo dando vueltas a asuntos y realizando hipótesis de cómo resolver las situaciones. Al enfocarnos en una situación difícil del futuro nuestra mente reacciona como si realmente estuviese ocurriendo en el presente. Es importante cambiar ese comportamiento el cual se apodera de tus pensamientos y te causa tensión. Por más que queramos, no podemos mantener el curso de la vida bajo total control.

Las preocupaciones excesivas y constantes son perjudiciales para la salud. El preocuparnos en exceso por los estudios, trabajo, familia, salud o pareja nos impide vivir una vida plena y ser felices. Solo tú puedes decidir cómo controlar tus pensamientos y realizar cambios en los mismos. Es hora de preocuparse menos por las cosas que no podemos controlar.

Para aliviar esa pesada carga que puedes estar sintiendo sobre tus hombros están las siguientes acciones: no tomar en cuenta lo que piensan los demás, no ser duro con las decisiones que has tomado en el pasado, aprender a perdonarte, aprender de tus decisiones diarias, enfocarte en lo que tienes y has logrado y por último identificar las cosas que aprecias.

Sabemos que no es fácil dejar las preocupaciones innecesarias pero es una actitud que podemos cambiar por ideas positivas.

Existen técnicas para combatir la ansiedad como: hacer frente a los pensamientos negativos, aceptar la incertidumbre, limitar las responsabilidades, vivir el momento, establecer un tiempo para las preocupaciones y aprender a relajarse.

Recuerda confiar en ti y dejar de preocuparte tanto.



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes, 787-758-2525 Exts. 5209/5210/5212/5216