



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLÓGÍA

Núm. 163
08-15-2018

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Aprieta el botón de "reset" y Recarga las baterías para el nuevo semestre académico



Cuando nuestro celular se **enlentece** (tuve que buscarla, sugiero cambiarla o usarla en el título para llamar la atención), apretamos un botón y se restablece milagrosamente a los niveles que estamos acostumbrados y que son necesarios para manejar las exigencias que enfrentamos en el día. ¿No es así? (**¿qué botón es ese? Creo que algunos/muchos no se relacionarán con esto**). Nuestra mente y nuestro cuerpo no son muy diferentes. La pregunta seria, ¿Damos "reset" a nuestra mente y nuestro cuerpo cuando nos damos cuenta que tenemos que hacerlo?

Los síntomas (**¿señales? Síntomas suena muy médico/clínico**) en nuestro cuerpo aparecen para servirnos de alarmas saludables de que hay algo que atender. El agotamiento, la falta de atención, la tristeza, irritabilidad constante, los dolores de cabeza, los problemas gastrointestinales, son algunos de las manifestaciones que aparecen con el fin de llamarnos la atención queramos o no, y nos obliga a pausar. Porque de no hacerlo, nos pasaría como cuando no apretamos el botón de "reset" en el celular y, seguimos con las molestias que nos impiden vivir en plenitud. La mayoría de las veces sabemos lo que nos pasa, aunque no estemos consciente de ello. Por lo cual, podríamos cambiar del estado pasivo de la queja constante al referirnos a nuestros síntomas, apretando el botón de "reset" y hacerte preguntas que te pueden llevar a una auto conciencia de la solución pro activa de bienestar. A continuación, algunos ejemplos.

Cuando siento que:

Se me dificulta respirar o se me agita el corazón ¿qué me impide respirar? ¿Qué paso temo dar o que temo decir? ¿Qué es lo que no quiero admitir? ¿Qué o a quien no puedo controlar? Y recuerda que es solo una alarma saludable para recordarte que respire, pauses y tomes control sobre lo único que puedes controlar en ese momento, tu respiración.

Sufro de problemas gastrointestinales: ¿Qué es lo que no puedo tragar o asimilar en mi vida? ¿Qué me amarga? ¿Qué me consume interiormente?

Tengo alguna dificultad con mi aparato locomotor (huesos, músculos, tendones) todo relacionado a mi capacidad de movimiento: ¿Qué hace que me sienta atrapado, obligado, impedido? ¿Cómo puedo sentirme valorado sin tener que hacer algo físico?

*Mientras más conciencia tengamos de la relación directa entre: lo que pensamos y sentimos, lo que callamos y aguantamos, y lo que impacta a nuestro cuerpo: Podremos asumir la **Respons/abilidad** (habilidad para responder) apropiadamente a otras personas, mi entorno y la vida en general.*



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