



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 37
12-15-2009

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Navidad, Tiempo de Alegría, Tiempo de Melancolía

¡Llegó la Navidad! Y con ella la algarabía de las fiestas, las luces de colores, la música y los olores propios de esta época del año. Hay Navidades según personas hay, esto de acuerdo a características de la personalidad y a las experiencias previas de vida de cada persona. Si bien para algunos representa un tiempo de felicidad, otros lo identifican como un tiempo de tristeza que desearía que nunca llegara. Mientras unos celebran y establecen metas para el año por llegar, otros se detienen en el tiempo y experimentan los famosos “blues navideños” que pueden ser provocados por la evocación de recuerdos de la infancia que no volverá, familiares queridos que ya no les acompañan, rupturas amorosas, estrechez económica y recuento de fracasos académicos o laborales.

Sentir un poco de tristeza y de nostalgia puede ser normal, pero si esta viene acompañada por otros síntomas como desgano, falta de apetito, trastornos del sueño, aislamiento, irritabilidad o llanto constante por un más de dos semanas puede ser el comienzo de una depresión y es hora de buscar ayuda.

Si conoces un “Grinch” navideño o estas a punto de parecerlo. He aquí algunas recomendaciones:

- ✚ Identifica aquellos pensamientos distorsionados que te provocan tristeza y date cuenta que muchas veces no tienen sentido. Cambia de canal y sustitúyelos por pensamientos positivos que promuevan tu bienestar.
- ✚ Rodéate de gente, haz el firme propósito de salir de las cuatro paredes y compartir. Date la oportunidad, verás que se siente bien cambiar de ambiente.
- ✚ Prepara una lista de las cosas divertidas que te gusta hacer y practícalas.
- ✚ Pasa la página, nada sacas con lamentarte de lo que ya pasó, déjalo ir. El pasado no puedes cambiarlo. Sin embargo puedes hacer planes **realistas** para el año por llegar.
- ✚ Haz una lista de todas las cosas buenas que tienes en tu vida. No te concentres solo lo negativo. La mente es poderosa y atraes lo que piensas.
- ✚ Cíñete a tu presupuesto. Prepara una lista de las personas a quien deseas obsequiar. Utiliza tus habilidades, regala galletas, bizcochos, artesanía. Lo importante es el cariño demostrado no el valor del obsequio.
- ✚ Vístete de colores alegres y evita los oscuros. Se ha demostrado que el color influye en nuestro estado anímico.
- ✚ Práctica algún tipo de ejercicio físico, camina, corre, haz yoga.
- ✚ Evita la ingesta de drogas y alcohol. Esto solo esconderá los síntomas y al pasar el efecto te sentirás peor.
- ✚ Sirve a otros. No hay mejor medicina que sentirse útil. Visita un hogar de niños o ancianos y suple alguna necesidad. Verás que bien se siente.

Sobre todo quíete mucho y procura tu felicidad. De nuestra parte te deseamos un nuevo año pleno de ricas y variadas bendiciones. Tus amigos del Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi.

Blanca E. Amorós Rivera, Ed.D(c)CPL
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes
(787)758-2525 ext.5209/5210

