

# La CECSi Cápsula



## Darles Vacaciones a los Monstruos es Necesario

Hoy te comparto algunos “tips” para el manejo de la ansiedad. Estoy segura de que los has escuchado antes, pero te los comparto nuevamente, porque la repetición es básica para el aprendizaje. Y practicar, practicar y practicar estos “tips” hace que cuando te enfrentes a un monstruo en tu cabeza a un momento de estrés, hayas dominado el arte de manejarlo cada vez mejor. Es así, manejar la ansiedad es un entrenamiento continuo de mente y cuerpo. **Los monstruos viven en nuestra cabeza, no fuera de nosotros.**



**Tip #1 - ESCRIBE TODOS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y REPETITIVOS QUE TE SURJAN CONTINUAMENTE.** Si reconoces tus pensamientos negativos, podrás manejarlos y tus emociones cambiarán.

**Tip #2 - ESCRIBE AFIRMACIONES QUE RESTEN VALOR A CADA UNO DE TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS.** Hacia donde enfoques tu mente, así serán tus resultados. Cuando los pensamientos negativos que te generen ansiedad aparezcan, respóndele con las afirmaciones positivas.

**Tip #3 - MANTEN TU MENTE EN EL PRESENTE.** Presta atención a tu respiración. En lugar de decirte que estarás bien dentro de unos minutos (futuro), comprende que puedes respirar y relajarte ahora (presente).

**Tip #4 - Fortalece tu autoestima.** Haz la lista de tus cualidades. Usa frases positivas para ti mismo. **Ej.: Yo soy capaz, Yo puedo, Aun cuando siento ansiedad, me acepto y me amo profundamente.**

**Tip #5 - Haz práctica de regular la relajación.** Entre 10-15 minutos. Haz ejercicios. Puede disminuir la ansiedad hasta por 4 horas. Recuerda que no puedes controlar todo a tu alrededor, solo las emociones de tu interior.

**Tip #6 - Contempla tus preocupaciones de forma objetiva en vez de pelearlas y resistirlas.** La mayoría de las cosas que imaginamos nunca suceden.

**Que la magia de tus pensamientos brille cada día.**

**Dra. Sandra Santori Margarida**  
 Psicóloga Clínica, sandra.santori@upr.edu  
 Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi)  
 Decanato de Estudiantes (787) 758-2525 ext. 5216, 5209