



# CECSI

## CAPSULAS

### CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y PSICOLOGÍA

Núm. 159  
05-02-2018

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

#### Fuera de mi control

A veces vivimos con una preocupación constante y diaria en nuestras vidas. No ha comenzado la semana de trabajo o clases y ya estamos preocupados, molestos o irritables. Nos olvidamos del presente por los constantes pensamientos acerca del futuro. Sentimos que las situaciones no disminuyen y en ocasiones perdemos el control.

Estas preocupaciones pueden restarnos paz y tranquilidad. Es vivir en un conflicto que nos inmoviliza. Nos lleva a perder horas de sueño y del disfrute de actividades cotidianas necesarias. El gastar tanta energía en situaciones fuera de nuestro control, afectará tarde o temprano nuestra salud. Te has preguntado ¿por qué nos preocupamos tanto? La realidad es, que la preocupación da pie a la ocupación y constituye el primer eslabón en nuestra búsqueda de solución de problemas. No obstante, debemos reconocer a que cosas le asignamos importancia y que otras podemos dejar pasar porque no están bajo nuestro control.

Recuerda que entre las cosas que si puedes controlar están tus palabras, conductas, acciones, pensamientos, esfuerzos, errores, sueños, anhelos, ideas, sentimientos y consecuencias. Los pensamientos, acciones, metas y conductas de las demás personas estan fuera de nuestro control. Te invito a realizar una lista de todas aquellas situaciones y pensamientos que están fuera de control. Por ejemplo, preocuparnos por lo que puede pensar alguna persona sobre uno o el tiempo que te falta para completar tu grado universitario, cuando apenas estas comenzando. Una vez finalices detente y analiza si en realidad vale la pena tu preocupación. Océpate y distrae tu mente en otras actividades. Aprende a dejar ir aquellos pensamientos que no le hacen bien a tu vida. Cambia tu perspectiva y no anticipes eventos negativos que quizás nunca ocurran.

La vida en ocasiones se compara y se siente como una larga carrera de obstáculos pero solo nosotros tenemos el control de ella. Disfruta la oportunidad de soltar aquellas cosas que te hacen daño y te producen preocupación. Comienza a disfrutar de los momentos de alegría y felicidad que te ofrece tu presente. No olvides vivir la vida y disfrutar de cada momento e instante.



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