



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Núm. 175
04-15-2019

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



UN DIA MALO

La alarma del reloj despertador no sonó y tienes una clase a las 8:00 de la mañana. Te vistes con lo primero que encuentras y sales disparado para hacerte ese café que te sacude el sueño, pero, ¡UF! alguien te madrugó y acabó con lo que quedaba de la harina del café. Decides que eso no importa, ya te lo tomarás en la cafetería de la UNI durante el "break". Camino a la Universidad, hay un tapón desmesurado, no avanzas, el reloj sigue corriendo y confirmas que vas a llegar tarde y recuerdas que a tu Profesor no le agradan las tardanzas. Tratas de conservar lo que te queda de calma, llegas al Recinto y para variar, encontrar estacionamiento es un reto difícil de superar. Tus sospechas se confirmaron, llegaste tarde y el Profe te lanzó una de esas miradas acusadoras. ¡Se empató el juego!, sientes esa sensación de frustración en el estómago y piensas que tu día no pudo comenzar peor.

¿Te suena familiar? No estás solo. Todos tenemos un mal día. Lo importante es cómo lo enfrentamos para salir de él, o al menos para encontrar lo positivo dentro de las circunstancias. Lo primero que debemos afirmar es que lo mejor que tiene el calendario, es que siempre viene un día detrás de otro. A fin de cuentas, no es la primera vez que tienes un día malo y siempre los has superado. Eso significa, que la experiencia de hoy es temporal y que mañana será otro día, bueno o definitivamente mejor que el de hoy. Mientras tanto, intenta pensar en positivo y practica los siguientes consejos:

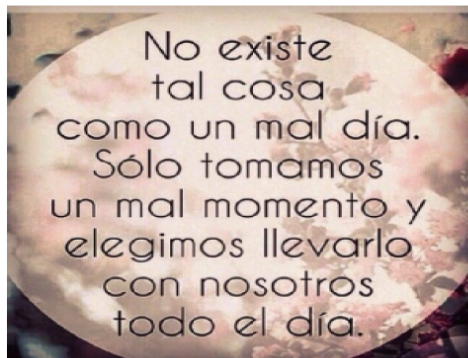
Valida tus sentimientos - Permite sentir coraje o frustración pero solo por un momento. No te estaciones en lo negativo, porque lo atraerás. Tampoco te desquites con otros, ellos no tienen culpa y solo empeorará cómo te sientes.

Siempre hay algo positivo dentro del caos – Piensa, "que pasó bueno dentro de todo" y llena el blanco con las cosas positivas que pasaron, aunque sea solo una. Ej. "Al menos el Profe pospuso el examen y tengo una semana adicional para prepararme". Concéntrate en lo bueno.

Cambia de ambiente – Ve y tómate el café que dejaste pendiente en la mañana, escucha música, camina un poco.

Comparte tu experiencia – Llama a alguien que quieres y cuéntale como te sientes. Seguramente te dará un buen consejo.

Elige ser feliz – Somos lo que pensamos. Piensa en todo lo bueno que te ha pasado y que te pasa diariamente. No puedes controlar lo que pasa, pero sí como piensas y reaccionas a lo que pasa. Sacúdete el pensamiento de derrota.



Por último, es importante reconocer que todas las personas atravesamos por días malos. Lo que no es normal es sentir que todos nuestros días son malos. Esto podría ser un síntoma del comienzo de alguna condición emocional que necesitas identificar y trabajar para conservar o recuperar tu bienestar.

Los Consejeros y Psicólogos pueden ayudarte a encontrar las mejores alternativas para que cambies el canal mental y conviertas tus días malos en buenos. Si necesitas ayuda, búscala. **TE DESEO UN BUEN DIA.**

Dra. Blanca E. Amorós Rivera, CPL

Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi

Decanato de Estudiantes, Temporalmente en Ofic. 205, 2do piso Escuela de Profesiones de Salud
(787)758-2525 exts. 5209/ 5210/ 5212