



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 148
05-05-2017

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Tus pensamientos

Nuestros pensamientos son energías, y las mismas se pueden considerar como vibraciones altas o bajas, positivas o negativas, pero al final, siempre pensamientos. Celis Maya (s.f) en su escrito, ***El Poder del Pensamiento***, menciona que el cerebro procesa alrededor de 60,000 pensamientos en un día normal, pudiendo generarse más en un día ocupado de estrés, o menos, en un día de vacaciones. Indica, que se producen unos dos pensamientos cada tres segundos y que cada uno tiene un origen, de donde ha surgido, se ha establecido y solidificado.

Esto es una cantidad enorme de pensamientos, si consideramos que contamos con el poder de controlar lo que pensamos de manera consciente. Entonces, ¿Porqué, en ocasiones dejamos que nos invadan los pensamientos negativos? Es una especie de lucha constante entre uno o varios pensamientos o una o varias maneras de vivir la vida. Somos lo que pensamos. En otras palabras, nuestro pensamiento tiene el poder de controlar nuestras vidas, cuando debería ser al revés. Por eso, se hace imperativo llenarnos de emociones positivas como la gratitud, la solidaridad y la generosidad. Cultivar pensamientos que promuevan la confianza en nosotros mismos y en nuestra capacidad de ser y de lograr cosas.

Recuerda si te sientes bien, tus pensamientos reflejarán ese sentimiento. De igual forma, si piensas positivo, se reflejará en tus emociones, mediante una sensación de bienestar. Ten en cuenta que los pensamientos negativos, esos que te molestan, suelen permanecer mucho más tiempo en nuestro cerebro, a menos de que los balanceemos. Pensar en cosas buenas te ayudará a balancear ese pensamiento.

Decide cambiar tus pensamientos para mejorar tu vida. Visualízate en el éxito y acepta los retos y los fracasos para continuar. Cuando tengas un pensamiento negativo, recuerda que elegimos como respondemos a él. A veces hacemos los pensamientos negativos mucho más grandes y significativos de lo que son. La consecuencia, es que sabotearán lo mejor de nosotros mismos, sino aprendemos a controlarlos. Un ejemplo común en la vida universitaria es el siguiente pensamiento "No voy aprobar el examen". Para combatirlo, imagina el pensamiento como algo ajeno a ti, que no te pertenece y piensa "voy al examen dando lo mejor de mí y obtendré un buen resultado" En un principio no será fácil, pero lo irás perfeccionando con la práctica poco a poco.

Nuestro bienestar va a depender en gran medida de que aprendamos a identificar los pensamientos que no nos hacen bien. Además, repite afirmaciones positivas con convicción cada mañana. Así estarás entrenando a tu cerebro para que las creas consiguiendo internalizarlas. Cree en el poder de tus pensamientos.



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