



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 36
10-15-2009

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

EL CORAJE

El coraje es una emoción que genera incomodidad. Todos sentimos enojo en algún momento de nuestro diario vivir. Cuando experimentamos coraje el mismo nos provoca cambios físicos en el cuerpo. Es por esto que nuestro cuerpo genera energía y se prepara para tomar acción. Cuantas veces hemos escuchado decir “Siento que la sangre me hierve, la frente se me frunce o la cara se pone roja”.

Reaccionamos de una manera no esperada ante determinada situación como por ejemplo, personas que deciden retirarse de la situación que le produjo enojo o coraje, y piensan en soluciones antes de volver a enfrentarse al problema. Otros pueden optar por mantenerse callados y deciden no volver hablar de lo ocurrido.

Reflexiona por algunos minutos y pregúntate: ¿En el día de hoy has sentido coraje ante alguna situación? Situaciones como: hambre, sueño, largas filas en el banco, el tráfico diario para llegar a los trabajos, perdidas de empleo, cuentas a pagar, buscar un estacionamiento durante el periodo navideño o descontento con nosotros.

Si la energía generada ante el coraje se utiliza de forma positiva puede ser el impulso para manejar nuestros problemas cotidianos. Por otro lado, si el coraje es mal manejado puede ser peligroso y producir problemas físicos como: alta presión, enfermedades cardíacas o dolores de cabeza entre otros. Además podemos tener problemas interpersonales con amigos, familiares o compañeros de trabajo ya que al sentir coraje podemos responder de manera hostil.

¿Qué podemos hacer ante situaciones que nos pueden producir coraje?

- Reconoce que te estás poniendo furioso.
- Distráete con alguna actividad
- Respira profundo una serie de veces
- Piensa en cosas agradables
- Escucha música
- Una vez calmado debes evaluar lo que te causa coraje.

Recuerda que si tienes dificultad para manejar tu coraje y no sabes utilizarlo de forma positiva debes buscar ayuda profesional. No olvidemos que somos responsables por nuestro propio comportamiento.

Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
Consejera

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)
Decanato de Estudiantes
(787) 758-2525 Ext. 5209 / 5210

