



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICLOGÍA

Núm. 40
02-16-2010

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Si tú no estás bien, nada lo estará en tu relación.

Bienvenidos a ésta tercera semana del mes del amor. Hola, soy Sandra Santori y desde fines de enero me integré al equipo del Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI) con el fin de ampliar la disponibilidad de los servicios psicológicos ofrecidos a los estudiantes del RCM.

Sabemos que cuando queremos lograr cambios, tenemos que empezar por la forma en que pensamos y hacemos las cosas. Mi intención como psicóloga en éste equipo es que tú sientas que los servicios son una opción saludable para aprender a manejar situaciones personales que a la larga terminan afectando tu ejecución académica y tu bienestar personal. Y hablando de cambios y amor, te pregunto, ¿cómo te sientes contigo mismo(a) y en tus relaciones de pareja? o ¿qué es lo pasa que no consigues una pareja que te haga feliz?

Regularmente uno puede pensar que *deseas* a tu pareja o *necesitas* de ella. La respuesta a esta pregunta va a hacer una diferencia significativa en como tu te sientes día a día. Cuando *deseas*, es un sentimiento positivo, un “good feeling”, porque estas enfocado(a) en lo bueno que va a ser estar y compartir con esa persona. Va a la par con quien tú eres. Mientras que por el contrario cuando *necesitas* a alguien, sólo el pensar que no puedas tenerlo(a) te hace sentir mal. El como tú te sientas va a depender de cómo te trate la otra persona o de lo que haga o deje de hacer por ti. De esta manera nunca lograrás la felicidad completa, de sentirte feliz la mayor parte del tiempo. ¿Sabes por qué?

Porque si tu no estas bien,

nada lo estará en tu vida y mucho menos en tu relación

Tu actitud hacia las circunstancias y todo lo que piensas sólo lo puedes controlar tú, no el otro. Hacer las cosas porque te sientes feliz haciéndolas y no por miedo a que el otro se enfade. No seas *catastrófica* pensando en todo lo que va mal y lo que podría ir aún peor. Sé positivo, disfruta de lo que la vida te ofrece, de lo que sí va bien.

Además, las personas son lo que son, no lo que a nosotros nos gustaría que fueran. Tú puedes cambiar tu estado de ánimo, la importancia que le das a las cosas, tu actitud ante las dificultades. Pero no puedes cambiar al otro si él/ella no quieren. Aquí comparto algunos consejos de parejas exitosas.

- ✚ Administración del tiempo: parte del tiempo juntos y el resto separados.
- ✚ Si te enfadas por algo que ha hecho señala la acción no a la persona.
- ✚ Disfrutar de la compañía del otro y *dejar* de competir.
- ✚ Mostrar su aprecio por el otro en cosas pequeñas. Hazle el café, deja una notita en su bolsillo con un mensaje bonito, dile que lo/a quieres.
- ✚ No seas tan perfeccionista, y deja de criticarle todo.
- ✚ Pilla a tu pareja haciendo algo agradable. Si te ayuda a recoger la mesa, agrádecelo, no pienses ¿que quiere este(a) de mí?

Recuerda de no quedarte con los brazos cruzados esperando a que otros cambien tu vida, toma la opción correcta para ser feliz.

Dra. Sandra Santori Margarida
Psicóloga Clínica
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología CECSI
Exts. 2016/2014

