



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Núm. 54
12-06-2010

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Todo depende de nuestro estado de ánimo

A la vuelta de la esquina tenemos la época festiva de la Navidad. Hay quienes se regocijan por su llegada mientras otros se sienten tristes, deprimidos o se refieren a ellos mismos como "los Grinch" de la Navidad. Y, ¿por qué ante una misma época o una misma situación las personas muestran diferentes caras, diferentes ánimos?.

No son sólo las épocas del año, sino los días de la semana, momentos de nuestras vidas, la situación atmosférica, los colores de la ropa, la música, el momento del día, el lugar que me encuentro,... todos ellos tienen la capacidad de teñir nuestro estado de ánimo personal y condicionarlo. Estemos o no conscientes de ello, vivimos instalados en diferentes y cambiantes estados de ánimo. Esa mezcla de pensamientos y emociones pueden acompañarnos durante tiempos suficientemente largos y condicionan, en gran medida, nuestro sentir ante la Navidad así como nuestro desempeño diario el resto del año.

Debemos cuidar las historias que fabricamos en torno a nuestros estados de ánimo. Tendemos a encontrar correcto nuestro coraje, tristeza, aislamiento en épocas como la Navidad y dar infinitas razones del enorme sentido que tiene el estar en esos estados. Aprende a tener conciencia del tiempo que decides permanecer anclado en los estados de ánimos sobre todo, aquellos que nos resultan pesados y nos traen dificultades.

Debes identificar el estado de ánimo en que te encuentras o piensas que estarás. Busca los asuntos asociados a él y hazte la pregunta, según tu situación:

- ¿Cómo estoy viviendo la Navidad, mis días, mi relación pareja?
- ¿Por qué me visto con ropa que luzco y me hace sentir apagada/o?
- ¿Cómo sigo escuchando la música que me deprime y me dan deseos de llorar?
- ¿Qué juicios tengo acerca de mí mismo, mi cuerpo, mi intelecto?
- ¿Cómo es que sigo evadiendo compartir con mi familia y me quejo de soledad?

Hay pensamientos que sin darnos cuenta tienden a ser recurrentes en ciertos estados de ánimo. Si logramos identificarlos podemos también realizar acciones para anticipar los momentos en que el estado de ánimo va a aparecer nuevamente. Así podremos construir nuevos repertorios o acciones alternas para no entrar en el estado de ánimo recurrente acerca del futuro.

Recordemos que ...

- **La conexión con el cuerpo.** Si cambiamos la postura corporal, practicamos ejercicio, aprendemos a respirar o a relajarnos, ciertos estados de ánimo desaparecerán. **Párate o siéntate derecho, mira a la gente, no te escondas de ellos.**
- **El diálogo interno influye en el estado de ánimo.** Si pienso que no soy importante, así me sentiré y lo reflejaré en mi vida. Pero si por el contrario escojo pensar- soy importante, soy inteligente, soy capaz, soy talentoso, tengo la capacidad de amar y ser amado, de tomar decisiones saludables, me sentiré mejor conmigo mismo y así lo reflejaré en mi diario vivir. **Vive conscientemente y escoge sólo aquellos pensamientos que te hagan sentir bien.** Si identificas algo que deseas cambiar sobre ti, escríbelo, y haz un plan para mejorarlo, pero no dejes que nuble tu mente y te quite las fuerzas para sentirte bien.
- **Cuando te levantes por el lado izquierdo de la cama, no dejes que la ropa te escoja.** Funciona a la inversa. Escógela tú y cambia tu día.
- **La música es también una forma efectiva de intervenir a nivel corporal y emocional. Escucha música que te anime no que te deprima.**

Los estados de ánimo están siempre presentes, condicionan nuestro actuar y se caracterizan por su remanencia (duran más que las situaciones que los originan). Es conveniente y beneficioso prestarles la atención debida.

Dra. Sandra Santori
Sicóloga Clínica

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
Decanato de Estudiantes 787 758-2525 ext. 5209/10/12/16