



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y PSICOLOGÍA

Núm. 7
12-2007

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

RESILIENCIA NAVIDEÑA

La Navidad para muchos es época de alegría, de fiesta y buen compartir. Todo parece cambiar. El ambiente se viste de brillantes colores, la temperatura se torna agradable y resuena música por doquier. Para otros sin embargo es una temporada que genera estrés y preocupaciones económicas motivadas tal vez, por el exagerado consumismo que se promueve durante las fiestas navideñas.

Algunos entran en una fase de profunda nostalgia o melancolía, asociadas a los recuerdos que llegan de seres queridos que ya no se encuentran entre ellos, separaciones y otras pérdidas significativas que se dieron durante el año. Paradójicamente, los recuerdos de tiempos felices contribuyen en los cambios anímicos al compararlos con el presente, ocasionando sentimientos de añoranza. Las personas eligen pensar en negativo cuando podrían hacerlo en positivo.

Entonces..... ¿Cómo combatir la melancolía Navideña? Llenándonos de resiliencia Navideña. La resiliencia no es otra cosa que la capacidad que tenemos todos los seres humanos de afrontar las dificultades y convertir las situaciones adversas en oportunidades que promuevan nuestro crecimiento. La resiliencia conlleva nuevas conductas, pensamientos y acciones que todos podemos desarrollar. Confía en tus capacidades y asume la responsabilidad de tu felicidad.

Construyendo mi Resiliencia Navideña:

No evadas las reuniones familiares o sociales. Presenta tu mejor cara y procura sentarte junto a personas alegres y positivas que te contagien energía. Acepta los cambios. Lo pasado es solo eso, PASADO.... Acepta lo que no puedes cambiar y enfócate en lo que si puedes. Establece metas para el nuevo año .Trata de visualizar aquellas cosas que deseas y planifica los pasos para llegar a ellas. Enfrenta tus miedos. Apartarse de los problemas no contribuye a solucionarnos. Piensa ¿Cómo podría ser mejor? Construye una red de apoyo. Acepta ayuda y permítete ser escuchado y apoyado por las personas que se preocupan por ti. Cuida tu salud. Establece una rutina de ejercicios y un buen régimen de alimentación. Las personas resilientes, se cuidan a sí mismas. Practica un pasatiempo .Te permite liberar el estrés y tener menos tiempo para sentirte nostálgico. Además puedes descubrir en ti nuevas habilidades. Evita caer en el impulso de comprar o beber en exceso .Es un gusto corto, que puede llevarte a otros problemas. Da de ti mismo. En esta época en que todo se mueve hacia lo material, ofrece un poco de tu tiempo a quien lo necesite. Esto refuerza tu autoestima y te llena de energía positiva.

Si tu estado melancólico o nostálgico se prolonga más allá de la época navideña. Busca ayuda profesional o espiritual. Podría ser indicio de otra condición.

Recuerda, la Navidad es solo una temporada, no dura todo el año. Solo tú puedes decidir como la pasarás. Navidades Melancólicas o Navidades Resilientes. Yo ya decidí, ¿y tú?

Blanca E. Amorós Rivera, M.Ed, CPL

Directora,

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi)

Decanato de Estudiantes

(787)758-2525 ext. 5209 - 5210

