

¿Estresado, triste o desolado? ¡Estos tips son para ti!



Si te sientes **estresado, triste o en una situación que "ya no tiene solución"**, debes saber que hay maneras de canalizar dichas emociones para que **no afecten tu vida diaria**.

Es común que en los **momentos de ocio o inactividad** nos vengan a la mente pensamientos negativos que dañan nuestra salud mental, estos son llamados **ideas irracionales**.

La psicóloga **María Olivia Esquivel Zapata**, especialista del Tecnológico de Monterrey en Saltillo, compartió **cuatro consejos** que podrían ayudarte a **liberar tu mente de la negatividad**:

1. Identifica esos pensamientos irracionales

Cuando llega negatividad a tu mente, lo importante es conocer cuáles son las ideas que te están dañando. Estas tienen que **afrontarse de forma positiva y razonable**. En caso de que la solución no esté a tu alcance, debes **aceptarlo y dejarlo ir**.

"Cada que vuelvan a surgir pensamientos negativos, no olvides lo indispensable que es afrontarlos positivamente", expresó.

Alumna entrando en crisis de estrés width="900" loading="lazy">

2. Evita alimentar el síntoma

Cuando te sientes desolado, es normal que escuches música que transmite tristeza o te encierres en la habitación con un ambiente sombrío. **Debes evitar estas costumbres y hacer todo lo contrario**, como salir a caminar y tomar aire.

"Cambiar estas acciones ayuda a obtener neurotransmisores que alimentan la positividad, los cuales eliminan el panorama de tristeza", dijo.

3. Pasiones vs. ideas irracionales

La impotencia es uno de los síntomas de la depresión, y esta energía se puede **canalizar haciendo actividades que disfrutes** como un pasatiempo.

"Los vicios no fomentan tu paz mental ni te dejarán nada bueno. ¡Evítalos!", resaltó la especialista.

Alumna meditando en sesión de mindfulness width="900" loading="lazy">

4. Despeja tu mente con creatividad

Mantener el cuerpo activo ayuda a que la mente tenga en qué pensar, pero si lo haces de manera diferente ayudará a que los resultados vengan más fácil.

"Acostumbra pensar fuera de la caja. Los resultados serán más eficientes", aseguró.

La psicóloga Olivia dio algunos ejemplos para mejorar las actividades que te gustan:

- Para los músicos, el consejo es que **no solo se queden a tocar el instrumento en una habitación**. Puedes ir a alguna calle concurrida por peatones y tocar melodías, así **estarás compartiendo tu pasión**, te ayudará a ti y a las personas alrededor.
- Hacer **ejercicios de gimnasia cerebral** es una excelente idea. Dicha actividad genera mayor control en los pensamientos y con ello un impacto positivo a tu día.
- Enfoca tu vista a un punto y ve tu línea del tiempo. **¿Verdad que no todo lo que te ha pasado ha sido negativo?**

El Tec de Monterrey campus Saltillo, a través del departamento de Bienestar y Consejería, inaugurará el **Wellness Center**, espacio en el que se dará una **atención integral a los estudiantes**, en las áreas de psicología y nutrición.

"Aquí nadie se preocupará por nada más que tu bienestar, y estará equipado con la mayor comodidad para ti. Cada borrego será escuchado y tendrá el apoyo que se merece", finalizó.