



Si te encuentras preocupado puedes buscar ayuda visitando el **Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos**.

Servicios que se ofrecen en nuestro Departamento:

- **Consejería Personal:** Identifica situaciones de conflictos que afectan tu vida universitaria.
- **Consejería de Carreras:** Facilita el autoconocimiento de rasgos de personalidad y ambientales relacionadas a una profesión.
- **Consejería Psicológica:** Intervención psicoterapéutica para un crecimiento emocional y de superación de crisis.
- **Consejería Educativa:** Se evalúa las fortalezas y debilidades del estudiante con relación a sus destrezas de estudio.
- **“Walk in Services”:** Estrategia de intervención dirigida a estudiantes donde se ofrece información corta y precisa sobre diversos temas de interés general en lugares de reunión social.

UPPR
Universidad de Puerto Rico

Horario de Servicios:

Lunes a Viernes 8:00am-12:00pm

1:00pm-4:30pm

Información obtenida de:

<http://www.crecimiento-y-bienestaremocional.com/>

Rev. 2015



Universidad de Puerto Rico en Aguadilla

Departamento de Consejería y Servicios
Psicológicos

**¿CÓMO
VENCER LA
PREOCUPACIÓN?**





LA PREOCUPACIÓN

Con frecuencia nos preocupamos mucho más de lo que creemos.

Preocuparse por lo que pasó o pudo haber pasado, es un gran error, porque no podemos cambiar lo que sucedió.

Sin embargo:

- Podemos aprender para no volverlo a hacer.
- Podemos tratar de modificar el resultado, si es algo reciente.

****Pero lo que sucedió, ya sucedió.****

¿QUÉ HACER?

1. Analiza la situación que te angustia o preocupa. Descríbela, por escrito, con la mayor cantidad de detalles posibles.
2. Escribe qué crees que va a pasar.
3. Pregúntate: ¿Cómo vería esta misma situación la persona que más admiro?
4. Escríbelo.
5. ¿La solución depende de ti? Si no depende de ti, piensa que opciones tienes para protegerte y fortalecerte y una vez que hagas lo que sí puedes hacer, deja de pensar en ello. Piensa en otra cosa o ponte a hacer algo que requiera de toda tu atención.



6. Si la solución depende de ti, actúa. Analiza el problema y utiliza una técnica de solución de problemas.
7. Comparte tus preocupaciones con un **consejero profesional** que te ayude a encontrar una solución y no con alguien que te "de cuerda" y aumente tu preocupación.
8. Pon un límite de tiempo para preocuparte y analizar el problema. No te detengas en los detalles sin importancia y no regreses una y otra vez a los puntos o pensamientos que ya tuviste.