



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 74
09-04-2012

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Sólo necesitas tener **EL DESEO** para lograr cambios

¿Tu estilo de vida actual, está lleno de sueños o de excusas que impiden sentirte satisfecho contigo mismo/a?

“Sólo necesitas tener deseos, de comenzar a generar cambios positivos en tu estilo de vida”. Esta idea es parte de los requisitos para inscribirte en el Programa METAAS del Decanato de Estudiantes. El cual surge para crearnos conciencia sobre la importancia de lograr estilos de vida más saludable, integrando los componentes de salud, alimentación, intelecto, emocional, y físico para un bienestar integral. Muchos somos expertos en la teoría pero fallamos en la práctica. Veamos....

...Tengo gran capacidad intelectual pero el estrés nubla mi pensamiento y me impide ejecutar al máximo; reconozco las emociones que surge en mí en determinadas situaciones, pero sigo con los mismos patrones de comportamiento poco saludable sin ver resultados diferentes; he hecho todas las dietas disponibles, pero aún no bajo esas libras que me impiden a sentirme bien conmigo mismo; quiero sentirme más ágil, energético/a, tonificado/a, atlético/a, pero no logro sacar el tiempo para hacer ejercicios.... Por eso dije antes.... el deseo es importante. Las estrategias se aprenden en la marcha. En el libro *La Vaca*, el Dr. Camilo Cruz nos señala que “Nuestra mente es como una vasija. Podemos optar por plantar en ella cualquier tipo de pensamiento que queramos. Podemos plantar un sueño o una excusa”.

Esta semana llevando el mensaje del propósito de METAAS dialogué con estudiantes, profesores y empleados y podría decir que si no todas, casi todas las personas logran identificar rápidamente algo que les gustaría hacer diferente en sus vidas para sentirse mejor consigo mismo. Entonces, teniendo toda la capacidad de identificar inmediatamente la necesidad de cambio. ¿Por qué no hacemos nada para poner en práctica ese deseo, ese sueño que en un momento tuvimos y optamos por aprender a conformarnos, buscando buenas excusas que justifican nuestra realidad?

Atrévete a plantar un sueño y destierra las excusas. Si reconoces que un cambio en tus hábitos de alimentación y de estilo de vida pueden ayudarte a verte y sentirte mejor. METAAS es para ti. Comunícate con nosotros e infórmate.

Puedo comenzar por...

- Evalúa que área de tu vida deseas cambiar
- Identifica las excusas para no realizar el cambio (ideas limitantes)
- Haz una lista de los efectos negativos que te han traído esas excusas/ creencias en tu vida
- Haz una lista de todos los efectos positivos que vendrán como consecuencia de cambiar esas creencias sobre ti mismo
- Establece nuevos patrones de comportamiento

Dra. Sandra Santori

Sicóloga Clínica

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi)

Decanato de Estudiantes

(787) 758-2525 ext. 5209/10/12/16