



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 126  
01-19-2016

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

### Nuevos Comienzos

Cada día es una oportunidad para tratar y experimentar cosas nuevas. Sin embargo, la llegada de un nuevo año nos inspira a elaborar resoluciones y metas por cumplir. Puede ser obtener mejores calificaciones, perder peso, cambiar de apartamento, entre muchas otras. Es común comenzar con mucho ánimo y luego bajar la intensidad e incluso abandonar cuando el camino se hace difícil o cuando es más cómodo permanecer en donde estamos, inmersos en nuestra conocida zona de comodidad. Es cuando nos decimos, *“será el próximo año”*.

Si estás en este último grupo te recuerdo que el pasado año terminó. El momento es propicio para reflexionar sobre lo que has hecho, enmendar errores y elaborar o cambiar planes y propósitos. Para esto es importante lo siguiente:

- Examinar ¿dónde te encuentras? Aquí evalúas lo que has logrado y lo que te falta. Para esto es necesario identificar tus recursos de fortaleza y las posibles barreras que puedes encontrar. Si algo aprendimos del año que ya se fue, es que somos más fuertes y que podemos afrontar obstáculos, porque **ya lo hicimos**.
- Atiende y pon en balance todas tus dimensiones, procura cuidar tu salud física y emocional, estudia y trabaja con esmero, cuida tus relaciones familiares. Es difícil, pero si te organizas puedes hacer un espacio para todo.
- Sé positivo, pero a la vez realista. Proponte metas cortas y realizables para este nuevo año. Comprométete con ellas y elige el ¿Por qué? ya que ese motivo será tu motor.
- Enfrenta los cambios. Siempre surgirán cosas inesperadas no contempladas en tu plan. La vida es movimiento y tienes que aprender a moverte con ella. Sé flexible y considera cada cambio, como una oportunidad.

Por último, disfruta la vida a plenitud, procura un tiempo para ti, para hacer las cosas que te gustan. Mantén el contacto y la comunicación con tus amistades, conoce gente nueva, lugares nuevos, sueña, ama.

Lo curioso de los comienzos es que no tenemos que esperar la llegada de un nuevo año. Podemos tener nuevos comienzos siempre que lo deseemos, porque la voluntad de empezar y de generar cambios proviene de nuestro interior.

Por lo pronto, te deseo un comienzo de semestre lleno de oportunidades y cosas buenas. Tendrá sus encrucijadas pero nada que tú no puedas enfrentar y vencer. Recuerda que ***“nada es más fuerte que tu voluntad”***.

Dra. Blanca E. Amorós Rivera  
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología  
Decanato de Estudiantes, 2do piso, al lado del Registrador  
(787)758-2525 exts. 5209/ 5210/ 5212

