



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 164  
08-29-2018

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

### Tu fuerza de voluntad

Hace poco me encontraba en el cine y durante la película me percate de la gran fuerza de voluntad que tuvo la protagonista. Esta película inspirada en la vida real narra la historia de una joven pareja que emprende un viaje por el océano, y de pronto se ven atrapados en medio de un huracán. La pareja recién comprometida está en altamar a merced de la fuerza de la naturaleza y sin ninguna posibilidad de rescate. Tras la embestida del fenómeno, la joven despierta con un fuerte golpe en la cabeza, el barco haciendo agua y sin rastro de su pareja. Luego encuentra a su novio herido y trata de salvarle la vida mientras navega rumbo a Hawái para sobrevivir.

Con pocos alimentos y sin manera de comunicarse para pedir ayuda, buscan la fortaleza para resistir. La joven muestra su fuerza de voluntad y determinación para sobrevivir en el mar venciendo sus miedos y aprendiendo a hacer algo que nunca había hecho, manejar el velero. Tras 40 días en el medio del océano, es rescatada y logra sobrevivir. ¿Qué la ayudó a lograrlo?

Todos tenemos una definición diferente de lo que significa la fuerza de voluntad. Lo podemos definir como el motor y esfuerzo que nos hace mover hacia determinada meta. Tiene que ver con cómo nos vemos y sentimos con nosotros mismos. La percepción que tenemos sobre nuestra capacidad para vencer obstáculos y lograr las metas. Además de cómo nos relacionamos con nuestro entorno y logramos enfocarnos en una meta. Esta fuerza se puede mejorar y reforzar.

1. Visualiza el objetivo y como lo puedes conseguir (el proceso), Considera los pros y contras.
2. Mantén el enfoque y reserva tu energía. Si le restas importancia comenzarás a postergar la meta y corres el riesgo de finalmente abandonar.
3. No te rindas ante los obstáculos, siempre estarán presentes para intentar desanimarte.
4. Siéntete orgulloso de los pequeños avances, con cada uno estás más cerca de la meta.
5. Rodéate de gente positiva que te motive y te apoye.
6. Piensa en las consecuencias a largo plazo que tendrás si te rindes. Sal de tu zona de comodidad.

Al reflexionar sobre esta película y nuestras vidas podemos recordar situaciones en las cuales ha estado presente nuestra fuerza de voluntad en el diario vivir. Recuerda hacer una lista de tus metas establecidas a corto y largo plazo, siempre revisalas. Aprende de tus errores y siempre mantén una actitud positiva. ‘



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL  
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi  
Temporariamente en Escuela de Profesiones de la Salud 2do Piso Oficina. 205  
(787) 758-2525 exts 5209/5210.5212/5216