



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 38  
01-12-2010

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

¿Resoluciones de Año Nuevo? ¡Esta vez si es que es!

Otra vezzzzz las resoluciones de Año Nuevo. Ya sabes que estas caen en tres categorías; las que hacemos con toda intención de lograrlas, las que hacemos sabiendo que es poco probable que las logremos, ya sea por falta de voluntad o de recursos y las que finalmente logramos sin haberlas declarado. Pero si seguimos haciendo lo mismo tendremos los mismos resultados.

De esa motivación podemos agarrarnos para hacer algo diferente en este último año de la década. Empieza con tener claras las dos o tres metas principales para el año. **QUE SEAN TUYAS, NO DE LOS DEMAS.** Si son algo que realmente te pertenece estarás mucho más motivado(a) a corto y largo plazo. Además si escribes demasiadas, los esfuerzos se diluirán y aumentarán las probabilidades de que no logres ninguna. Recuerda escribirlas en forma positiva, no negativa. Por ejemplo, en vez de decir que dejaras de fumar mejor di que mejorarás tu salud respiratoria y la de las personas cercanas por esta semana (y luego dos semanas y luego este mes). En vez de perder peso mejor declara almorzar o cenar ensalada dos veces por semana. En vez de no dejar las cosas para después mejor resolución es hacer una lista diaria y declarar el terminar la primera tarea antes del mediodía. Una vez tengas esas metas bien claras se te hará mucho más fácil la siguiente etapa. Trata de redactar esas metas lo más específicamente posible.

Imagínate como sería todo si las lograras. Como te sentirías, como caminarías en tu trabajo, en tu casa y todo lo que podría influenciar esos cambios que deseas.

Luego divide cada una en pasos pequeños que debes lograr. El lograr esos pasos te mantendrá motivado(a) para la siguiente etapa y de todas formas el 99% de las veces estamos más en una carrera de maratón que en una de 100 metros...

Una cosa que ayuda mucho es buscar a una persona que sea tu vigilante de metas o como le quieras llamar. Esa persona te preguntará cada cierto tiempo sobre que has hecho al respecto de tal cosa o se comprometerán con hacerlo juntos como caminar en las tardes.

Las últimas cosas que en el Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI) deseamos que tengas en cuenta es que seas paciente y flexible. A veces el universo tiene un plan diferente para nosotros, como en vez de estudiar tal cosa realmente nuestro llamado es para otra cosa. También puede que no lo logres tan rápido como deseas o que este año te acerque a lograr esa resolución para el año que viene. Recuerda hacer gestiones dentro y fuera de ti que sean dirigidas hacia las metas pequeñas, visualizándote logrando las metas grandes.

Por Carlos J. Cañuelas Pereira, EdD(c), CPL  
Consejero

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)  
Decanato de Estudiantes, 2do piso  
(787) 758-2525, Ext.. 5209 / 5210

