



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y PSICOLOGÍA

Núm 80
12-04-2012

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Mi Plan

Una cosa que se me hace difícil es tener paciencia y perseverancia. Sí, soy humano y a veces me defraudo con situaciones, con mi gente y conmigo. Paciencia y Perseverancia. Me frustro cuando no me sale. Cuando no lo logro rápido o cuando lo esperaba. Por eso creo que es imposible. A veces me siento viejo o que ya pasó mi tiempo para eso. A veces considero que no tengo el tiempo o el dinero. Tengo que cuidar a otros, tengo, tengo, tengo... Algunas personas me dicen: "es imposible", "estas soñando", "tú no puedes hacer eso". Me lo dicen tanto, me lo creo tanto.

Aun así, hay mucha gente que logra hacer eso que deseaban sin importar el tiempo que les tomó (demostraron paciencia y perseverancia). Por eso me pregunto, en mi caso ¿no serán barreras que yo mismo me impongo? Lo más probable es que pueda estudiar lo que quiero ya que muchos adultos lo están haciendo ahora mismo. Puedo mejorar una relación si doy el primer paso (paciencia y perseverancia) o aceptar el primer paso que dio la otra persona. Puedo comprarme la casa, el carro, viajar, volver a tener esa relación con mi familiar, con mi pareja, con mi amistad, compañero de trabajo, lo que sea. Puedo, puedo, puedo.

A veces al principio no veo los resultados pero el dar el primer paso me encamina a lograr mi objetivo a corto plazo. Buscar información, perdonar, pedir perdón, sentarme a estudiar, tener un gesto de gratitud, comer más saludable, dar un abrazo, comprar una agenda, una llamada, etc. Son algunas de las iniciativas que pueden funcionar. El perdón es para ti, no para el otro.

Mi plan es:

1. **Identificar** las barreras/problemas/retos. Muchas veces un consejero(a) te ayudará.
2. **Romper** o solucionar las barreras físicas, mentales y emocionales con la flexibilidad necesaria.
3. **Practicar-practicar-practicar** (perseverancia aunque sea en automático al principio). Para mantener la motivación puedes recordar el objetivo final colocando una frase, una foto o cualquier otra cosa en un lugar visible.

Muchas veces un(a) consejero(a) te ayuda en esto.

La barrera está ahí porque no la has roto. Pero con voluntad, plan y pies en la tierra se romperá. Cuantas oportunidades habremos dejado pasar pero teníamos unas gafas oscuras puestas. Pero eso no pasará más. Lo importante para ti no se deja para después porque no se hace. Tienes que comenzar hoy mismo o tomar la acción de identificar la barrera claramente, y establecer un plan para derrumbarla. Además de paciencia y perseverancia, añádele la acción. ¡Feliz demolición!



Dr. Carlos J. Cañuelas, CPL
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)
Decanato de Estudiantes
2do piso, edificio Decanato de Estudiantes y Farmacia
(787) 758-2525, Exts. 5209 / 5210