



# CECSi

## CAPSULAS

### CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Núm. 81  
02-20-2013

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

#### ¿De dónde sale esto?

El Día de San Valentín representó una motivación diferente para cada persona. Para algunos tal vez fue el día de compartir con el/la amigo/a, para otros fue compartir con la familia o la pareja o inclusive irse a comprar un regalito para sí mismo/a. Cualquiera que fuese la prioridad, necesitó primero una motivación y un plan de acción para lograrlo. ¿De dónde salió la motivación para que cada cual lograra lo que quería?

El comienzo en el RCM representó una experiencia diferente para cada estudiante. Para algunos fue poner todas las energías del mundo para entrar. Y las energías se multiplicaban con el deseo y motivación de verse estudiando y terminando la profesión. Tomaste el primer examen y no saliste tan bien como esperabas. El segundo tampoco. Los trabajos empezaron a acumularse y de repente las energías ya no eran las mismas, el deseo de estudiar ya no era el mismo y la profesión que pensaste que tanto amabas, te trajo dudas y hasta llegaste a pensar, ¿Esto es para mí? A la vez que te preguntabas, ¿De dónde sale esta desmotivación? O tal vez fuiste de los que todo le fue bien desde el principio tal como esperaba. Y te entusiasgaste, y estudiaste más y más. Y te preguntabas, ¿De dónde sale tanta energía?

Todos nuestros deseos, desde querer llamar a un amigo para salir a cenar el Día de San Valentín, hasta entrar en el RCM, pueden ser motivados desde el entusiasmo y la confianza de saber "Puedo lograrlo". O puede salir desde el miedo y la falta de confianza de creer "No puedo lograrlo". Ciertamente, los resultados van a depender de dónde sale la motivación.

El entusiasmo, disfrute, confianza, entrega y servicio son excelentes motivadores para atraer aquello que tanto quieres. Mientras que cualquier acción que sale del miedo no logra sobresalir y ser exitosa. Ejemplos para mantener tu propósito:

I-Cuando vayas a hacer algo preguntarte ¿De dónde sale mi motivación...amor propio o miedo?

- A. Quiero hablar con un profesor, pero no me atrevo y termino no resolviendo.
- b. Quiero hablar con un profesor porque me puede aclarar dudas, estoy en el RCM para aprender, por eso soy estudiante. Logre lo que quería.

II-Tengo que hacer esto o quiero hacer esto...tienen motivaciones diferentes. , ¿Cual prefieres?

- A. Escúchate cuando dices; tengo que estudiar para salir bien, quiero estudiar para salir bien.
- B. Tengo que querer a mi pareja para ser felices o quiero quererla para ser feliz. Te aseguro que la motivación y energía van a cambiar.

**Permite que lo que salga de tu interior sea entusiasmo y amor propio,  
Eliminando el miedo de la ecuación de tu vida.**



Dra. Sandra Santori Margarida  
Sicóloga Clínica  
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología CECSi  
Decanato de Estudiantes  
(787) 758-2525 exts. 5209/5210/5212/5216