

¡Muevete! ¡Mantente motivado!

Los pasados tres meses de estudio los comenzaste con mucha energía y ánimo teniendo en mente que estás en proceso de finalizar otro semestre académico. Sin embargo, al transcurrir las semanas también puedes sentirte con menos energía, con menos gasolina. Entonces, ¿qué podemos hacer para llegar con éxito al final del semestre? Repasa o establece horarios para cumplir con todas las responsabilidades diarias y mejorar tus técnicas de estudio. Eso se llama manejo del tiempo. Cambia de lugar para estudiar. Hoy en la Biblioteca, mañana en algún café, en tu casa. Y es que, para algunas personas, permanecer en un mismo lugar realizando las tareas puede contribuir a la desmotivación.

La motivación es clave en la vida, al permitirte mantenerte enfocado en lograr metas de corto y largo alcance. Por ello, procura mantenerte motivado estos últimos meses. Resalta los pensamientos positivos, prémiate por cada logro e identifica aquellos regalos que la vida te da. Si de momento te sientes desmotivado pregúntate: ¿Cuáles son tus metas? y ¿Cómo te visualizas dentro de cinco años?

Recuerda la emoción que sentiste cuando recibiste la carta de admisión y la motivación con la que comenzaste tus estudios en el Recinto. ¿Recuerdas la Actividad de Bienvenida, el entusiasmo en tu primera orientación? ¿Qué pasaba por tu mente en esos momentos? Llénate de la misma energía.

Debes mantenerte motivado y enfocado en como lo lograrás. Algunas recomendaciones son: Disfruta los buenos momentos, establece una estructura diaria sin olvidar ser flexible, reconoce, anota y celebra cada uno de tus logros. Mantente optimista y resiliente. Ten confianza en ti, cree en ti e identifica y pon en práctica tus talentos. Enfócate en lo positivo y cuida más de ti. Date amor y tiempo. No dejes pasar las oportunidades de crecimiento, levántate lleno de energía y listo para un día productivo. Valoriza las enseñanzas que los tiempos difíciles te aportan. Reflexiona sobre tus diálogos internos y reconoce cada uno de los esfuerzos diarios. Por último, visualízate desfilando el día de tu graduación, buscando los rostros de aquellos que te han apoyado en el camino, tus padres, abuelos, hermanos y amigos. Todos aplaudiendo y sonriendo orgullosos ante tus logros. La meta está más cerca, **MUEVETE.**



Prof. Maribel Pagán Delgado Consejera
Centro Estudiantil de Consejería y Sicología, CECSI
 Decanato de Estudiantes

Escuela de Profesionales de la Salud - 2do Piso, Oficina # 229
(787) 758-2525 exts. 5209/5210/5212/5216

