



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLÓGIA

Núm. 142
02-01-2017

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



“Hay un problema en el horizonte. No hay horizonte”.

En la película Rogue One de la saga Star Wars hubo un comentario en particular que me llamó la atención. El robot K-2SO establece “Hay un problema en el horizonte. No hay horizonte”. Estamos comenzando el año y muchos hemos roto nuestras promesas. Sin embargo, no todos establecieron metas.

Cuando tenemos un problema muchas veces la dificultad mayor es identificarlo o reconocerlo. Ya está gastada la frase que lo explica, pero es que se sigue probando una y otra vez lo correcto de eso. Las señales de que hay un problema se presentan de diferentes formas. Puede que no durmamos bien, que nos diga el dentista que estamos apretando los dientes, dolores de cabeza, malestares, irritabilidad, desánimo o cualquier otra cosa parecida.

¿Identificaste claramente lo que deseas mejorar este año? ¿La meta que siempre postergas o te agarras de cualquier excusa para detenerte? Hay que hacer cosas diferentes para tener resultados diferentes. ¿Habrás sido que no fuiste suficientemente claro en tus deseos para luego establecer tus metas? ¿Será que hiciste todo eso, pero en terreno infértil? ¿Tú eres el terreno que hay que trabajar para que puedas recoger frutos en el futuro? Porque la culpa siempre se la echan a las nubes, al sol, al viento, a los otros agricultores, pero rara vez a quien tiene la responsabilidad del huerto. **Tú eres el responsable.**

Si parafraseamos a K-2SO podemos decir “Hay un problema en la meta. No hay meta”. Nunca estuvo claro el destino, sino que vagamente pensamos en algo. Tienes que escribirlo varias veces hasta que quede totalmente claro. Entonces, estás preparado para hacer el plan y ejecutarlo. Recuerda asignarle una fecha, pues cuando le pones fecha a los sueños, estos se convierten en metas.

Sin prisa, pero sin tregua.

Si ya tu horizonte se ve más lejos que el 31 de diciembre o te desviaste del camino simplemente has lo que tengas que hacer para (1) clarificar tu destino, (2) planificar el camino, (3) caminar hacia tu meta, aunque tengas que tomar más vueltas que las que pensabas. Lo importante es que llegues sin importar si usaste un GPS, un mapa, una nave espacial o en bicicleta. Sé flexible en cómo hacer el camino, pero siempre recuerda el destino. Si te desvías, céntrate en cuál es tu motivación final y aunque sea en piloto automático al principio, sigue....sigue. Sin prisa, pero sin tregua.

Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL
Consejero, carlos.canuelas1@upr.edu
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)
Decanato de Estudiantes
(787) 758-2525 exts. 5209, 5210, 5212