



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 145  
03-16-2017

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

### Tu plan de vida

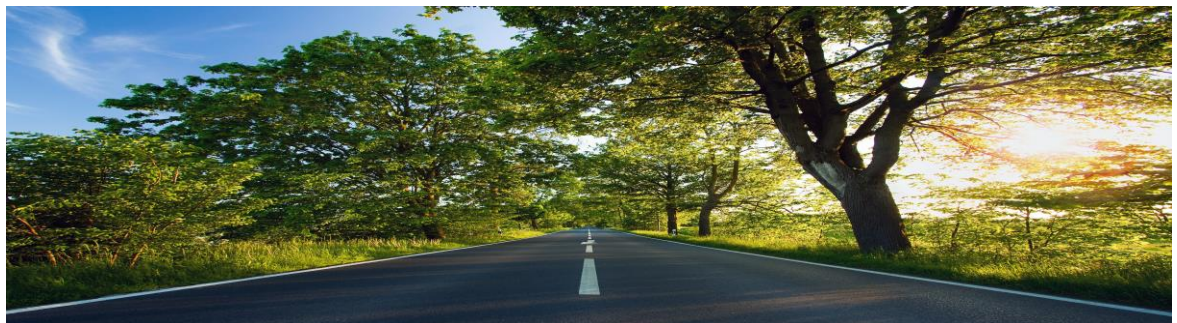
En algún momento te has preguntado, ¿cuál es tu plan en la vida? Un hecho de la vida es que siempre cambia y nosotros también. Las metas y prioridades que tenías se van modificando a medida que vas madurando o evolucionando. Piensa por un instante en cómo está tu vida, que quieres cambiar y a donde deseas llegar a partir de ahora.

Al analizar y evaluar lo que tienes y lo que quieres del presente y futuro, tendrás la oportunidad de ver tu vida desde un enfoque diferente. Con los lentes del aprecio y de las oportunidades. La propia naturaleza nos invita a disfrutar de la vida, a través de los hermosos paisajes que nos provee a diario, la salida del sol camino a nuestro trabajo o un atardecer. De otra parte, los retos y las preocupaciones llegan para enseñarnos a crecer como persona.

Todo esto es parte del proceso de vivir, por lo que te invito a identificar lo que quieres conseguir en la vida. Si reflexionas en lo que ya has logrado, te ayudara a tener más claridad, llenarte de optimismo y confianza en ti mismo para ejecutar tu plan. Resalta las cosas buenas en cada situación y las no tan buenas plantéalas como retos. Ten confianza en que lo vas a lograr y ten un pensamiento positivo constante. Hazte las siguientes preguntas: ¿Qué quieres lograr en la vida? y ¿Cómo puedes realizar lo que te propones? Debes visualizarte como si ya lo hubieras logrado. A través del tiempo iras desarrollando herramientas para trabajar con cualquier preocupación. De esta forma estarás tomando mejores decisiones. Los obstáculos son pruebas que nos enseñan día a día.

Cada persona tiene un plan de vida diferente. Tu plan puede incluir: ser feliz, hacer lo que te gusta, terminar tus estudios, seguir aprendiendo, enfrentar tus miedos, ser positivo, viajar, conocer gente o comprender mejor la vida

Recuerda cuando te sientas sin rumbo o quieres descubrir cuáles son tus prioridades puedes anotarlas. De esta manera le darás estructura a tu vida. Entre más pienses en tus metas, mayor será la probabilidad de llegar a ella. No te compares con nadie. Solo estas en una competencia contigo mismo.



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL  
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología  
Decanato de Estudiantes, (787) 758-2525 exts.5209/5210/5212