



Núm. 42
03-15-2010

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Sueños no son iguales a Metas

Ganarnos la Lotto, tener ese carro nuevo, viajar a un país lejano, comprarnos una casa... Esos son sueños que son comunes. Varián según la edad que tengamos o las condiciones presentes de vida. Pero siempre estarán ahí de alguna forma. Algunos pueden ser cosas que nunca hemos tenido, que hemos visto por televisión, que son cosas que “*otras*” personas tienen. Nuestros sueños pueden ser inspirados por cosas que vemos en las revistas, o de frente. Puede ser que soñemos con “*no tener*” algo (enfermedad o deuda) o con “*tener más*” de algo que ya tengamos (dinero o tiempo).

Vemos gente feliz y triste sin necesariamente importar si han logrado sus sueños o no. Gente que no están seguros de que es lo que quieren. Gente que lo saben pero no hacen nada al respecto o que sienten que no pueden por alguna razón. Existe hasta gente que no sabían que estaban viviendo su sueño hasta que lo perdieron. Otros que nunca los han logrado y están felices. Gente que lo lograron y se sienten desdichadas.

**La diferencia entre Sueño y Meta es una fecha.
Si, una simple fecha.**

Cuando tienes claro que es lo que quieres y le pones fecha, has convertido un sueño en una meta. Y eso hace toda la diferencia del mundo. Los sueños tienden a quedarse en el mundo de las ideas, por allá bien lejos, en algún lugar inalcanzable. Una vez hablemos de metas, empezamos a caminar a lograr nuestros sueños. Empezamos a tener más claro que hay que hacer para lograrlo.

Muchas veces nos abrumamos con las muchas cosas necesarias para lograr esa meta. Una forma en que puedes evitar ese “*peligro*” es dividirlo en metas más pequeñas. A veces es un maratón, no una carrera de velocidad. Pero tu vida es urgente. No la pospongas más. Un profesional de Consejería o Psicólogo te pueden ayudar a clarificar, no sólo que tú quieres realmente, sino cuales podrían ser esos pasos intermedios entre el Sueño y la Meta. Buscar ayuda para crear ese plan es un paso de avance para ti y los tuyos. Además, es una señal de salud, madurez y seguridad. Que todos tus Sueños se conviertan en Metas.

Por Carlos J. Cañuelas Pereira, EdD(c), CPL
Consejero

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)
Decanato de Estudiantes, 2do piso
(787) 758-2525, Exts. 5209 / 5210