



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 8
01-2008

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Resoluciones del Año Pasado

Esa época del año que tanto nos encanta...(estoy hablando de Las Navidades más Largas del Planeta)...ya están terminando si contamos las Octavitas y las Octavotas. Luego pasaremos a las Fiestas de la Calle San Sebastián, San Valentín, Patronales de San Juan y de cada pueblo, cada festival-quinceañero-excusa, Semana Santa, cada fin de semana largo, y sin contar que estamos en año de elecciones lo cual saben lo que significa en cuanto a pasiones boricuas.

Pero en el Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi) queremos que nos prestes atención por el momentito que te toma leer esta cápsula. Hablaremos de las Resoluciones del Año Pasado. Diremos “pasado” porque es más fácil para muchas personas poner esas resoluciones que declaramos el 31 de diciembre del 2007 como algo que ya pasó, que esta en el pasado, que se pueden olvidar, que ya no son algo *presente*.

Te propongo que las hagamos presentes y que tomes la responsabilidad por el logro de ellas. Cuando nos acercamos a una meta personal ya sea de peso corporal, estudios, balance emocional, relación espiritual, laboral o de cualquier naturaleza no solo debes “sufrir” la responsabilidad de hacer algo al respecto sino que tienes todo el derecho y la obligación personal de “disfrutártelas” y “celebrarlas”. Puedes aprovechar y disfrutarte hasta el proceso de luchar por alcanzarlas. Prémiate por cada pequeño paso que hagas en la dirección correcta y perdónate cuando tropieces.

El presente es el resultado de nuestro pasado y el futuro el resultado de nuestras decisiones del presente.

Cada año se nos va más rápido ya que cuando teníamos 10 años, un año equivalía a una décima parte de lo que habíamos vivido hasta ese momento. Pero ahora tenemos mayor edad y cada vez un año es una proporción menor de lo que hemos vivido. Si no puedes visualizar en este momento de tu vida una etapa o transición, ¡invéntatela! Crea ese puente a algo mejor que puede ser interiormente como exteriormente. De todas formas tienes que estar convencido o convencida de que este es el año que lo lograste o el que hiciste lo que tenías que hacer para lograrlo en el 2009. Escribe tu(s) meta(s) en un lugar visible de modo que las veas todos los días. ¡Toma la decisión de ser feliz y mantenla!



Carlos Javier Cañuelas Pereira, Ed.D(c), CPL
Consejero Profesional

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi)
Decanato de Estudiantes 2do piso Exts. 5209 / 5210