



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICLOGÍA

Núm. 141
12-15-2016

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Tus resoluciones

Estamos a pocos días de celebrar la navidad junto a familiares y amigos. Es un tiempo de descanso lejos de la rutina y de los estudios, el esperado tiempo libre para disfrutar de las fiestas y de la unión familiar. Pronto estaremos recibiendo un nuevo año y pensando en la larga lista de resoluciones y propósitos que deseamos alcanzar. Reflexionemos sobre lo que sucede con esos objetivos.

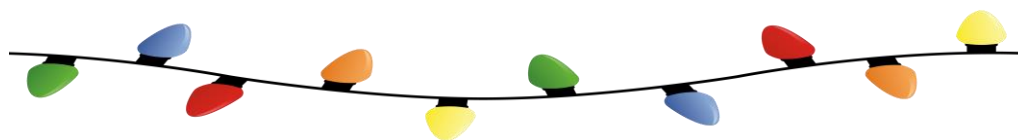
Cada año hacemos una lista de cosas que queremos realizar como, por ejemplo, ahorrar dinero, hacer ejercicios, comer más saludable, dedicar más tiempo a la familia o ser más positivo. Durante el transcurso del año, quizás fuiste de los que decidiste posponer el plan. Sin embargo, perder de vista por un momento tus objetivos, no significa que eres débil. El calendario nos recuerda que todavía hay mucho tiempo para alcanzar tus metas si verdaderamente te comprometes con ellas. Así que, si estás listo para reiniciar tus resoluciones, puedes comenzar desde ahora, no tienes que esperar a que comience el año nuevo.

A continuación, te regalo algunas orejitas para alcanzar tus metas u objetivos.

- **Comienza anotando tu meta principal en donde elijas las resoluciones que significan más para ti. Tendrás éxito si te centras en un objetivo único. Debes asegurarte que las resoluciones sean tuyas.**
- **Lleva tus metas por escrito para que las vayas revisando periódicamente. Es mejor proponerte metas de 90 días y revisar los resultados obtenidos. Puede ser agobiante cuando la lista de resoluciones es muy larga, por lo que es mejor establecer metas moderadas y alcanzables.**
- **Mantente motivado, cuando alcanzar el objetivo te tomará más de unos pocos meses.**
- **Recompénsate por alcanzar los pequeños éxitos del camino antes de alcanzar el gran objetivo.**
- **Sigue tratando no olvides que las resoluciones no se hacen una vez al año. Cualquier momento es bueno para comenzar.**

Las prioridades y metas pueden cambiar, pero solo tú tienes el control para lograrlos. El acto de reconocer tu deseo de hacer un cambio positivo en la vida y trabajar hacia esa meta es lo que cuenta.

¡Feliz Navidad y Prospero Año Nuevo!



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes, 2do piso, Edif. Farmacia (787) 758-2525 exts 5209/5210.5212/5216

