



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLÓGIA

Núm. 166
10-15-2018

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Comienza Por:

1. Evaluar que áreas de tu vida deseas cambiar.
2. Identificar que excusas no te permiten realizar los cambios que deseas.
3. Hacer una lista de los efectos negativos que te han traído esas excusas (ideas limitantes en tu vida).
4. Hacer una lista de todos los efectos y beneficios positivos de cambiar esas creencias.
5. Establecer nuevos patrones de comportamiento hasta que se conviertan en estilos de vida saludable.

SOLO NECESITAS TENER EL DESEO PARA LOGRAR CAMBIOS



¿Tu estilo de vida actual, está lleno de sueños o excusas que impiden sentirte satisfecho contigo mismo?

Tener el deseo y hacer algo diferente para obtenerlo, es la idea central del Programa METAAS (Mejorando tu Autoestima y Salud) del Decanato de Estudiantes. Este, tiene el propósito de crear conciencia en los estudiantes sobre la importancia de lograr estilos de vida más saludables, integrando la salud, la alimentación y el área socio-emocional y física en su vida diaria.

Muchos somos expertos en la teoría, pero fallamos en la práctica. Veamos...

Todos me dicen que soy brillante pero el estrés me nubla mi capacidad para memorizar o enfocar; logro identificar las emociones y reacciones antes ciertas situaciones, pero sigo con los mismos patrones que obstaculizan el que pueda obtener los resultados que deseo; he hecho todas las dietas del mundo, pero aun no bajo esas libras que me impiden sentirme bien o usar el tamaño de ropa que quiero; siempre digo que deseo sentirme más energético, tonificado, ágil, pero no logro sacar el tiempo para hacer ejercicios. Por eso dije antes...el deseo es importante. Las estrategias se aprenden en la marcha.

En el libro La Vaca, el Dr. Camilo Cruz nos menciona que:

“Nuestra mente es como una vasija. Podemos optar por plantar en ella cualquier tipo de pensamiento que queramos. Podemos plantar un sueño o una excusa”

En las últimas semanas he conversado con muchas personas del RCM sobre METAAS. Y podría decir que casi todas las personas que me escucharon lograban identificar rápidamente, algo que deseaban hacer diferente en sus vidas para sentirse mejor. Entonces, si tenemos la capacidad de identificar la necesidad de cambio, ¿Por qué no hacemos nada para poner en practica ese deseo, ese sueño que tenemos? Por el contrario, nos conformamos, lo dejamos a un lado como si nunca fuese posible. Y justificamos con buenas excusas nuestra realidad, la cual nunca cambiara a menos que tome hoy la decisión de hacerlo.

Aun cuando no estes participando de METAAS pero deseas moverte hacia el cambio, cuenta con los profesionales de apoyo en el CECSi para lograrlo. ¡No te quites, antes de comenzar!



Dra. Sandra Santori Margarida
Psicóloga sandra.santori@upr.edu
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología CECSi
(Temporamente en EPS of 205)
(787) 758-2525 ext. 5216, 5209