



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICLOGÍA

Núm. 25
01-14-2009

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Año Nuevo y Resoluciones Viejas

Cada vez que comienza un nuevo año nos proponemos nuevas metas. Hablamos de dejar de fumar, dejar de beber, ahorrar, rebajar de peso o retomar algún proyecto olvidado, por darte algunos ejemplos.

Sin embargo el implacable reloj parece jugarlos una mala pasada, avanza rápidamente y muy pronto nos encontramos nuevamente de parranda, entre pasteles, lechón y guirnaldas de luces de colores despidiendo un año más sin haber cumplido con aquellas resoluciones que con tanta determinación nos propusimos al principio del año. ¿En qué fallamos?

Lo primero que debes tener en cuenta es que una resolución puede ser un deseo o una meta. El deseo es la motivación, pero sin la acción, no tienes nada. Si deseas concretar tu resolución debes trabajarla como meta, porque implica moverte y actuar.

La mayor parte de las veces, el fallo consiste sencillamente en no empezar. El primer paso siempre es el más difícil pero una vez lo damos los siguientes pasos se caminan con naturalidad, la cosa fluye.

Establece un plan. Proponte metas específicas y realistas. Si deseas perder peso, empieza con una meta pequeña. Perder tres libras por mes, eliminar los dulces. Es más fácil continuar cuando obtenemos pequeños logros. Con cada adelanto prémiate con alguna pequeña recompensa y con cada retroceso, perdónate y dobla tu esfuerzo. Busca información sobre el tema de tu resolución, llévalo a la acción, rodéate de apoyo y evita distracciones, sorteas los obstáculos, pero no abandones la meta.

Que el nuevo año traiga a tu vida salud, mucha energía y buena vibra para cumplir tus resoluciones. Que el 2008 sea de bendición y el 2009 te sorprenda con viejas resoluciones cumplidas y muchas nuevas por realizar. Son los mejores deseos de tus amigos del Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi.

Blanca E. Amorós Rivera, M.Ed,CPL
Directora

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

