

Un Buen Año.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

En estas épocas siempre se escucha la frase de “feliz año nuevo”, o bien frases que se dirigen a desear que el año venidero traiga prosperidad. Es bueno recibir estos gratos deseos de parte de las personas, pero es importante recordar que “año nuevo” no es una persona que da cosas, por lo tanto lo que yo reciba depende de lo que yo haga para alcanzarlo.

La vida en general, se satisface en la consecución de proyectos, y al respecto hay quienes piensan que entre más proyectos mejor. Esto es un error, bien dice el dicho que el “que mucho abarca, poco aprieta”. Para lograr alcanzar la satisfacción se debe establecer metas alcanzables, y anticipar cuales son los pasos o peldaños de cada una de ellas. No hay que enfocarse en varias cosas a la vez, por el contrario solamente en una, así se podrá sentir pleno al alcanzar el resultado.

Incluya variedad en las metas de este año, como aprender alguna destreza o habilidad, llevar un curso libre, distribuir mejor el tiempo de la familia... Lo importante es no quedarse enfocado en una sola cosa, pues entonces las expectativas serán demasiado altas y puede que no le llene.

Recuerde incluir actividades recreativas individuales y grupales, la diversión y el ejercicio son buenas fuentes de salud física y mental. También tenga presente estimular el intelecto, mantenerse activo intelectualmente estimula una mejor capacidad de entendimiento, reacción, y comprensión del entorno.

Intente no hacer los problemas grandes, recuerde que todo problema es resoluble, por tanto no se estrese en demasía y disfrute el tiempo. Seguir estos pequeños consejos pudiera ayudarle a tener un buen año.

*Lic. Galo Guerra.
Artículo para la Prensa Libre*

*Psicólogo Modificador de Conducta
Costa Rica*