

Nuevo año, nuevas metas

Camila Peña

02/01/2019

Categorías:

Alumnos, Futuros alumnos

En esta etapa del año, seguramente eres de las personas que se entristecen y se llenan de decepción al recordar todas esas metas que te planteaste y nunca cumpliste. Ahora sabes que no es fácil conseguir todos tus objetivos. pues para ello, necesitas más que esfuerzo para lograrlo.

Aquí te brindaremos algunos consejos que te serán de gran utilidad para saber qué es lo que estás haciendo mal y lo que no permite que trasciendas.

Byron Bustamante, docente de la [carrera de Psicología Clínica](#) [1] de la [Universidad Técnica Particular de Loja](#) [2] (UTPL), nos comparte sugerencias, que según su experticia, te ayudarán a iniciar el año con metas más reales y alcanzables.

Evalúa tu año con actitud positiva

En diciembre, cada punto geográfico acostumbra celebrar la finalización del año con ciertos ritos (quema de monigotes, cábalas) que determinan simultáneamente el principio de una nueva etapa. “Cuando culminamos una fase, lo aconsejable es no dejarla en el pasado sino evaluar qué sucedió en el proceso”, comenta Bustamante, explicando que es importante establecer el momento idóneo para hacerlo. La idea es realizar la retrospectiva cuando nos encontremos de buen ánimo, de lo contrario conseguiremos recordar solamente los aspectos negativos de lo transcurrido a lo largo del año.

Fortalece tus relaciones sociales

Analiza con quién inicias el nuevo año; recuerda que la compañía y el apoyo de otras personas te permitirá sobrellevar las cosas de forma más sencilla. “Reconcíliate y soluciona conflictos con las personas que han sido valiosas para ti. Así verás que hay personas de las que te has distanciado y cuya amistad no te gustaría perder. Para ciertos seres humanos, la soledad es suficiente pero para la mayoría, los amigos y la familia son factores saludables. La idea es mantener esos lazos”, enfatiza Bustamante.

Es importante recalcar que las actividades altruistas brindan nuevas experiencias que enriquecerán

tu ser y tu personalidad. Dedicar parte de tu tiempo a la acción solidaria, sin recibir remuneración por ello. Conoce más personas y lugares a través de programas de voluntariado. En la UTPL trabajamos en varios ámbitos mediante la Dirección General de Misiones Universitarias. Entérate de las acciones que realizamos en este artículo: [Una iniciativa con huella propia](#) [3]. Mantente atento a nuestras publicaciones para conocer la fecha en que iniciaremos con nuevas ediciones del voluntariado. Encuentra la información en Facebook como [@MIEUTPL](#). [4]

Plantéate metas más realistas

Uno de los grandes errores que te han frenado en la consecución de tus logros es ser demasiado exigente contigo mismo. “Lo ideal es plantearse metas cortas que puedas ir cumpliendo semana a semana. En esta instancia, es importante el autorreforzamiento, recompénsate y felicítate por el logro de esas pequeñas metas. Permite que el tiempo defina metas más grandes”.

Identifica y mejora tus puntos débiles

Autoevalúate y define esos rasgos físicos o características de tu personalidad que no te agradan del todo y haz algo por ello. Si se te dificulta, podrías acudir a amigos o familiares que te den información valiosa de qué aspecto podrías flexibilizar. No intentes cambiar completamente pero sí ciertas actitudes con las que no te sientes contento.

Atrévete a experimentar cosas nuevas

Aléjate de la tan conocida zona de confort y permítete conocer el estrés saludable que se esconde detrás de nuevos retos. ¡Supérate!, te costará al inicio pero cuando logres superar esa nueva experiencia sentirás una satisfacción única. No le temas a los nuevos idiomas, o a practicar un nuevo deporte, aprende a manejar. Pulirte dará una mejor versión de ti.

Desde la UTPL te proponemos varios desafíos que de seguro, impulsarán tu crecimiento personal y profesional.

Si de retos académicos se trata, revisa la página de los [Cursos Mooc](#) [5] cursos en línea, masivos y abiertos que buscan crear auténticas comunidades de aprendizaje y que son accesibles para que cualquier persona se pueda inscribir de forma gratuita, sin límite de participantes.

Lo importante en este año que comienza es que te motives de la manera que más te funciona. Piensa en ti y cumple con aquello que puede hacerte feliz.

¡La UTPL te desea un feliz año 2019!

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/nuevo-ano-nuevas-metas>

Links

[1] <https://inscripciones.utpl.edu.ec/psicologia-clinica>

[2] <https://www.utpl.edu.ec/>

[3] <https://noticias.utpl.edu.ec/una-iniciativa-con-huella-propia-mision-idente-ecuador>

[4] <https://www.facebook.com/MIEUTPL/>

[5] <https://mooc.utpl.edu.ec/>