

# Cuatro consejos para concretar los desafíos de un nuevo año

En esta época muchos suelen hacer una lista de propósitos. Aquí, sugerencias para lograrlos.



Uno de los propósitos puede ser correr treinta minutos al día.

Tania Herrera  
@taniherrera

Dejar de fumar, salir a trotar 30 minutos al día, aprender a tocar el piano, bajar diez kilos y conseguir un nuevo trabajo. Éstos son ejemplos de propósitos que las personas se plantean y escriben en una hoja al iniciar cada año. Además de la lista de objetivos, otros suelen enumerar los eventos negativos que quieren dejar atrás y los que man en un papel. Este rito es un momento especial que incentiva la reflexión acerca de lo que se quiere para el futuro y las metas que se han podido lograr. Pa-

ra María Elisa Molina, psicóloga de la Universidad del Desarrollo, "el Año Nuevo es un momento cargado de emocionalidad en que las personas, en primer lugar, se cuestionan los afectos y los lazos afectivos y además piensan sobre el futuro. ¿Qué voy a hacer con mi vida?, se preguntan". Así, el último día del año surge el concepto de la temporalidad: se reflexiona sobre el pasado y el futuro, y este último genera incertidumbre. "La mayoría de la gente no cumple con sus propósitos, pero plantease planes da una sensación de estabilidad frente a lo incierto", dijo Molina. Para no quedarse en el inten-

to y poder lograr esos desafíos, hoyxhoy recopiló algunos consejos.

## Divide y conquista

Los propósitos de Año Nuevo son a menudo difíciles de lograr porque se plantean como muy grandes e inalcanzables. La clave, según el profesor de comunicaciones y escritor en el portal Psychology Today, Preston Ni, es subdividir las metas en partes más pequeñas, mensurables, y por ende más factibles de lograr. Por ejemplo, en vez de decir "voy a perder 10 kilos este año", uno podría plantearse "voy a perder un kilo al mes". Para esto se puede escribir un plan donde se separan los objetivos por semanas, meses y días.

## Deseo propio

Para María Elisa Molina lo primordial es que el objetivo sea un compromiso propio. "A veces los propósitos vienen dados por presiones familiares o de los círculos sociales",

aseguró. Por esto, centrarse en una meta que uno desea alcanzar va a motivar el cambio. Al mismo tiempo, tienen que ser situaciones que representen un problema para la persona. "Se puede decir 'quiero dejar de fumar', pero realmente no es algo que me esté dando problemas", explicó Molina.

## Anímate

Para la terapeuta Darlene Lancer, colaboradora del portal Psychcentral, es importante darse siempre una retroali-

mentación positiva y reconocimiento. "Busque pequeños signos de progreso y celébrelos", dijo la psicóloga, en vez de enjuiciarse y sentirse culpable por lo que no se ha logrado. También se sugiere darse pequeñas recompensas al lograr los objetivos.

## Busca apoyo

El apoyo y el aliento de los amigos y familiares son importantes. "Si decides dejar de fumar, pero tu pareja lo hace siempre, es difícil lograrlo", comentó Molina.

### \* Divida

las metas en pequeños propósitos que sean realistas y alcanzables.

### \* Recompensas

Al darse cuenta de los signos de progreso, las personas pueden auto-recompensarse.

### \* Ayuda

El estímulo por parte de amigos y familias puede ayudar a lograr las metas.

«El Año Nuevo es un momento cargado de emocionalidad en que las personas piensan sobre el futuro. ¿Qué voy a hacer con mi vida?».

MARÍA ELISA MOLINA  
PSICÓLOGA UNIEVERSIDAD DEL DESARROLLO

