

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título
31/12/2013	EL MERCURIO DE (ANTOFAGASTA-CHILE)	22	2	EXPEROS DAN CONSEJOS PARA CONCRETAR LOS DESAFÍOS DE UN NUEVO AÑO

EXPEROS DAN CONSEJOS PARA CONCRETAR LOS DESAFÍOS DE UN NUEVO AÑO

COMPORTAMIENTO. *En esta época muchos suelen hacer una lista de propósitos para el nuevo período. Aquí, sugerencias para lograrlos.*

Tania Herrera / Agencias
redaccion@mediosregionales.cl

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 queman 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.

Para 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, en 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 plantearse planes da una sensación de estabilidad frente a lo incierto", dijo Molina.

Para no quedarse en el intento y poder lograr esos desafíos, este medio recopiló algunos consejos que pueden ser útiles en ese cometido.

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", aconseja el experto.

Para esto se puede escribir un plan donde se separan los

objetivos por semanas, meses y hasta 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.

El sitio Kidshealth.org también entrega consejos que pueden ser útiles sin importar la edad.

Uno es que tener en claro que se necesita tiempo para que un cambio se convierta en un hábito establecido. Eso

se debe a que el cerebro requiere acostumbrarse a la idea de una rutina regular.

Sus encargados aconsejan considerar que repetir una meta hace que permanezca. Para ello, recomiendan expresarla en voz alta cada mañana a modo de recordatorio, porque de esa forma se está entrenando al cerebro.

Los responsables del sitio advierten que en esta materia complacer a otras personas no funciona.

"La clave para hacer que un cambio sea permanente es encontrar el deseo de que esto ocurra dentro de ti: tienes

que hacerlo porque realmente lo quieres, no porque un amigo, amiga, entrenador, padre u otra persona quiere que los complazcas. Será más difícil mantenerte enfocado y motivado si haces algo por obligación a otra persona", complementan.

Por último, recuerdan que los impedimentos no significan fracasos, pues las equivocaciones son parte del proceso de aprendizaje e insisten en que puede que tome varios intentos alcanzar la meta. "Simplemente recuerda que debes de continuar en el cumplimiento de tus metas", añaden. **CE**



UNA META DE AÑO NUEVO PODRÍA SER CORRER CON UNA DETERMINADA PERIODICIDAD.

10
kilos de baja mensual
podría ser una meta irrealista, establecen los expertos, que recomiendan trazarse objetivos plausibles.

50%
del sueldo en ahorro al mes probablemente no sea cumplible para muchos. Expertos aconsejan trazarse objetivos claros.