

2021

## 5 TIPS CLAVE QUE TE AYUDARÁN A CUMPLIR TUS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

**Aunque se hacen con las mejores intenciones, la mayoría de tus propósitos de año nuevo duran tanto como las burbujas de la sidra sobrante.**

Es por eso que los expertos de la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) sugieren planificar cambios positivos en el estilo de vida que sean manejables para el nuevo año, en lugar de revisiones minuciosas de vida que sólo harán que te decepciones.

**«Establecer metas pequeñas y alcanzables durante todo el año —en lugar de una meta singular y abrumadora el 1 de enero— puede ayudarte a alcanzar cualquier cosa por la que te esfuerces»,** destacó la psicóloga Lynn Bufka en un comunicado de prensa de la APA.

**«Recuerda, no es la magnitud del cambio lo que importa, sino más bien el acto de reconocer que el cambio en el estilo de vida es importante y debes trabajar hacia él, un paso a la vez»,** añadió.

Las personas que hacen resoluciones realistas tienen más probabilidades de mantener tales promesas durante todo el año. Por ello, la APA ofrece algunos tips sobre cómo establecer objetivos alcanzables:

### 1. Comienza por algo pequeño

Hazte promesas que puedas cumplir. En lugar de hacer el propósito de ejercitarte todos los días, ponte el objetivo de ir al gimnasio tres días a la semana. En lugar de revisar tu dieta entera, trata de sustituir los dulces azucarados con opciones más saludables, como fruta.

### 2. Adopta un enfoque gradual

Hacer cambios en el estilo de vida puede llevar tiempo. No esperes milagros de la noche a la mañana. Trata de reemplazar un comportamiento poco saludable a la vez.

### 3. No lo hagas solo(a)

Hablar de tus propósitos y encontrar apoyo puede ayudarte a alcanzar tus metas. Trata de formar un grupo o tomar una clase con otros cuyos objetivos son comunes a los tuyos. Tener apoyo y ser capaz de hablar de tus luchas hará que apegarse a tus propósitos sea menos abrumador.

### 4. Date un respiro

No importa cuánto lo intente la gente, nadie logra la perfección. No renuncies a tus propósitos si cometes un error o tienes un revés. Debes reponerte de tu desvío y continuar en la ruta.

### 5. Pide ayuda

Si sientes que necesitas ayuda para alcanzar tu meta, busca el apoyo de un profesional de la salud. Los psicólogos están entrenados para entender la conexión entre la mente y el cuerpo. Pueden ayudarte a encontrar estrategias que harán que tus metas sean más asequibles y a lidiar con los retos, incluyendo las conductas poco saludables, el estrés y problemas emocionales.

**Vía: Health Library**