3 CONSEJOS PARA CUMPLIR LOS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

Con la llegada del Año Nuevo, solemos proponernos retos y cambios a nivel social, mental y físico. ¿Quién no ha prometido perder algunos kilos de más o terminar algo que dejó pendiente? Este tipo de propósitos vienen acompañados de numerosos beneficios para la salud; sin embargo, es importante que, más allá de la convicción, se mantengan y puedan consumarse, según la asociación Voz Pro Salud Mental Ciudad de México (VPSM CDMX).

Para la VPSM, existen tres sencillos pasos para facilitar ese proceso. ¡Presta atención!
1. **Plantea una meta enfocada a lograr un resultado y no a evitar una situación.** Es decir, si deseas realizar más actividad física, debes formular “hacer más ejercicio”, en lugar de “dejar de ser flojo”. Considera que las metas enfocadas a evitar situaciones generan estrés.
2. **Anota la fecha en que empezarás y procura ser razonable**. No seas extremista y quieras iniciar o ver los cambios de inmediato. Haz planes a largo y corto plazo.
3. **Asegúrate que tus objetivos sean realistas**, conoce tus recursos y analiza si puedes cumplir dichos objetivos con ellos. Con esto no queremos decirte que seas conformista. Si tus objetivos son difíciles de cumplir, puedes pedir ayuda a personas que persigan la misma meta que tú.

Para los especialistas, cumplir un objetivo nos permite estar más seguros de nuestras capacidades. A su vez, nos ayuda a trazar objetivos mayores.

“Los propósitos de fin de año son iniciativas definidas por uno mismo y para uno mismo, que nos ayudan a adquirir, dejar o cambiar una conducta; iniciar un proyecto o terminarlo. Éstos requieren de un compromiso personal y una total concentración en su planeación y realización”, apuntó la asociación.
¡No dejes atrás tus metas! Recuerda que son importantes para obtener una mayor autonomía y calidad de vida. Cuéntanos, ¿cuáles son tus propósitos de Año Nuevo.

ClickISalud