

Los propósitos de Año Nuevo deben ser realistas, asumibles y motivantes

Los expertos señalan que ante una recaída, aumenta la frustración, de ahí que muchas personas abandonen

Virginia Ducrós

Con el nuevo año llegan las promesas, los propósitos de cambio. Siempre se quiere empezar con buen pie y dar un giro a la vida. Las promesas más habituales: dejar de fumar, perder los kilos de más, apuntarse a un gimnasio, viajar, aprender idiomas..., incluso los más pequeños se suman a esta 'moda' y prometen portarse mejor, ayudar en casa y estudiar más. La lista podría ser más amplia, pero ¿por qué se abandonan muchos de los propósitos planteados?

Montserrat Amorós, doctora en Psicología y docente del Grado en Maestro en Educación Primaria en la Universidad Internacional de La Rioja (Unir), lo tiene claro. "Los objetivos que nos marquemos deben ser realistas, es decir, si yo me planteo algo que supone un esfuerzo considerable, por ejemplo ir al gimnasio todos los días, y al final hay veces en las que no puedo ir, empezaré a sentirme mal". Y, por consiguiente, "aumentará mi frustración". Y de ahí el abandono de ese reto que una persona se había prometido cumplir.

Por eso, se ve una imperiosa necesidad de marcarse metas a corto plazo, asumibles, pero que tengan continuidad en el tiempo. Y, además, "que yo vaya obteniendo pequeñas recompensas por los logros que voy consiguiendo", añade. "Si un día o dos días no puedes hacer ejercicio o ir al gimnasio, no significa que todo el esfuerzo que hayas venido realizando se vaya al garete". La clave de cumplir estos propósitos que, a menudo, son complicados, es la perseverancia, la constancia y una correcta organización del día a día.

"Si queremos estar sanos, además de hacer deporte, podemos cambiar nuestras rutinas. Por ejemplo, en vez de coger el coche para ir a trabajar, ir andando o en bicicleta. Cuidar, un poco, nuestra alimentación. Subir por las escaleras, en vez de utilizar el ascensor". Pequeñas acciones que, a la larga, reportarán recompensas e incentivos. Y Amorós insiste "si un día no podemos hacer lo que nos hemos propuesto, no pa-



Dejar de fumar es uno de los principales objetivos en cada comienzo de año.



Aprender idiomas aparece como uno de los deseos más recurrentes.



Apuntarse a un gimnasio, unido a hacer dieta, el preferido por muchos.

sa nada. No tiremos por tierra todo el esfuerzo anterior". Es decir, es mejor ir paso a paso en esta carrera de fondo, que apostar todo en un esprint que no tendrá continuidad en el tiempo.

Lo mismo puede aplicarse a otros propósitos de Año Nuevo, como perder peso. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1975 la obesidad casi se ha triplicado en todo el mundo. En 2016, más de 1.900 millones de adultos tenían sobrepeso y de esos, 650 millones eran

obesos. Después de las navidades, el sentimiento de culpa invade a muchas personas, que se lanzan, una vez pasadas las fiestas, a perder kilos lo más rápidamente posible. "La persona debe poder asumir el cambio que se ha propuesto", si no fracasará. Porque la idea de todos estos objetivos marcados a comienzos de año es que se mantengan en el tiempo.

HÁBITOS ARRAIGADOS

Con dejar de fumar la situación es similar. Pese al aumento del pre-

¿CÓMO DEBEN SER LAS METAS MARCADAS?

SOBRE TODO, REALISTAS Y ASUMIBLES; DEBEN SER OBJETIVOS QUE TENGAN CONTINUIDAD EN EL TIEMPO Y QUE DURANTE EL PROCESO SE OBTENGA ALGÚN TIPO DE RECOMPENSA.

¿Y SI A MITAD DE CAMINO FALTO AL GIMNASIO?

"SI UN DÍA O DOS DÍAS NO PUEDES IR, NO SIGNIFICA QUE TODO EL ESFUERZO QUE HAS VENIDO REALIZANDO SE VAYA AL GARETE", SUBRAYA LA DOCTORA EN PSICOLOGÍA, MONTSERRAT AMORÓS

¿PUEDO DEJAR DE FUMAR SOLO?

PARA AMORÓS, CON ESTE TIPO DE CONDUCTAS TAN ARRAIGADAS, COMO TAMBIÉN SON LAS DE COMERSE LAS UÑAS O ALGÚN TIC NERVIOSO, ES IMPORTANTE QUE UNO NO LO HAGA SOLO

cio del tabaco o la prohibición de fumar en determinados lugares, se sigue fumando. Según el informe 'Tabaco y cáncer en España', elaborado por el Observatorio del Cáncer de la Asociación Española contra el Cáncer (de 2018), un 25% de la población española fuma, y de ese porcentaje, un 22,7% lo hace a diario. El Eurobarómetro sobre consumo de tabaco de 2017 reflejaba que solo el 15% de los encuestados había intentado dejar de fumar en el último año -es decir, en el periodo 2016 y 2017-.

Según la OMS, cada año, más de 8 millones de personas fallecen a causa del tabaco. Más de 7 millones de estas defunciones se deben al consumo directo y alrededor de 1,2 millones son consecuencia de la exposición involuntaria al humo del tabaco.

No es de extrañar que en la lista de propósitos de Año Nuevo dejar de fumar ocupe una de las primeras posiciones. "Quizá en fuma-

dores sea necesaria la ayuda de un profesional porque estamos hablando de abandonar hábitos que están muy incorporados", apunta Amorós. "Fumar, morderse las uñas, algún tic nervioso, son hábitos que se hacen casi sin pensar, como conducir. Por eso con este tipo de conductas tan arraigadas es importante que uno no lo haga solo. Actualmente, tiene un buen número de apoyos que le pueden ayudar a conseguirlo, desde el médico de Atención Primaria hasta otros profesionales", insiste esta doctora en Psicología.

También cada año muchas personas se marcan como objetivo aprender un nuevo idioma o retomar aquel que empezaron a estudiar. Para ellas, el consejo es el mismo. "Quizá haya días más desmotivadores, pero hay que recordarles que al día siguiente saldrá el sol. Por eso es importante que vayamos buscando motivaciones en cada momento".

RECAÍDAS EN EL PROCESO

Lo importante, remarca Amorós, "es no tirar la toalla" en ninguno de los propósitos que se hayan marcado a principios de año. "Somos seres humanos y, por tanto, tenemos la capacidad de equivocarnos. En todo proceso de abandonar una costumbre o un hábito suele haber una recaída, una situación que nos puede hacer tambalear", admite.

Aunque para eso existen los reforzadores que deben estar presentes en los propósitos. Pequeñas recompensas que ayuden a seguir con los objetivos. "Si un día nos caemos, lo primero es aceptar esa situación, pero rápidamente pensar en que eso no debe impedirnos continuar, seguir adelante con los propósitos", remarca.

Los incentivos, tener a alguien que te apoye, pequeñas recompensas a los logros... todo ello es clave y motivará para seguir adelante con esas promesas de Año Nuevo. Todo ello logrará que esas frases negativas de 'no lo voy a poder hacer', 'al final voy a coger el coche', 'voy a dejar el gimnasio'... no se conviertan en realidad y terminen con el abandono del propósito. "No hay una varita mágica que de hoy para mañana nos cambie", recuerda Amorós.