

¿Por qué no cumplimos los propósitos de Año Nuevo?



FOTOS: Internet

Sexo + Psique

Por Yaroslabi Bañuelos

La Paz, Baja California Sur (BCS). El inicio del **nuevo año** nos explota en la cara, con sus mañanas frías, las deudas navideñas, los kilos de más que dejó diciembre y las garras financieras de la temida **cuesta de enero**; pareciera que apenas nos adaptábamos a las vicisitudes del **2018**, cuando de pronto debemos dar el gran salto a un intempestivo **2019** que nos lanza

fuegos artificiales para animarnos a seguir adelante, aunque la **ansiedad postvacacional** ya se haya apoderado de nosotros.

Algunos biólogos opinan que conforme envejecemos, la percepción del tiempo se acelera, el ritmo de vida cambia y empezamos a sentir que las semanas se escurren como agua frente a nuestros ojos; esto posiblemente debido a los **patrones de hábitos**, la **rutina** o los múltiples **cambios del organismo**, como las variaciones de la presión arterial o alteraciones fisiológicas. **Joaquín Sabina** retrata a la perfección este efecto de la edad en uno de los versos de *Lgrimas de mármol*: *Pero el futuro es cada vez más breve y la resaca es larga*. Quizás por eso el **Año Nuevo** siempre nos toma desprevenidos.

También te podría interesar: [¿Qué es la vida? Si ya sabes, no leas este artículo](#)

Y bien, como la tradición lo dicta, el comienzo de otra vuelta al sol es un momento clave para hacer un balance de los **logros** y las **pérdidas**, de los **aprendizajes personales** y los tropiezos. Para millones de personas, el 1 de enero es una fecha estratégica en la **planeación** de las **metas a cumplir** en los próximos 365 días. Sin embargo, sabemos de antemano la dolorosa verdad, muchos de estos **propósitos** se convierten en un simple repertorio de utopías, buenas intenciones que se abandonan en el pedregoso camino del calendario ante la primera dificultad que se presente.

*Hacer ejercicio, bajar de peso, dejar de fumar, aprender un nuevo idioma, comer saludable, viajar por el mundo o leer más libros, son algunos de los **objetivos** que solemos repetir hasta el cansancio en la típica lista decembrina y, en definitiva, son **metas** que anhelamos ferozmente porque –suponemos–, mejorarán nuestra calidad de vida, pero... ¿Por qué no logramos materializar esos **propósitos** que nos planteamos con tanto ahínco al inicio del nuevo año?*



No son metas realistas

Hay que considerar que no es muy realista empezar enero con un radical **cambio de hábitos**, sobre todo después de vivir semanas entre los excesos: gastos desmedidos, abundante comida, grandes dosis de alcohol, holgazanería e infinitas horas de *Netflix*. Es normal sentir pereza al intentar levantarnos de la cama para salir a correr con la mejor sonrisa del mundo, como si de un comercial de bebidas energéticas se tratara; es normal repudiar un plato de lechuga y betabel, y luego fantasear con los succulentos platos de pozole que inundaban las pasadas fiestas; es normal extrañar las viejas rutinas.

Los hábitos son comportamientos muy arraigados a nuestra personalidad, se trata de conductas aprendidas a lo largo de los meses, años, incluso décadas; sería muy ambicioso e irracional creer que podemos eliminar o desaprender un vicio de “la noche a la mañana”, o por otro lado, aprender por

“arte de magia” una nueva serie de conductas que jamás hemos puesto en práctica.

Los seres humanos nos sentimos seguros y protegidos en ambientes que nos resultan familiares, donde no corremos ningún peligro y estamos a salvo del salvaje mundo exterior, es decir, la **zona de confort**; sin embargo, olvidamos el estado de transitoriedad de las cosas y la naturaleza cambiante de las relaciones y las dinámicas personales: la **transformación** de todo lo que conocemos es inevitable, **el cambio** es vital para la salud mental.

*Una estrategia efectiva para vencer a la **zona de confort** y la desidia, es **plasmear tus metas por escrito** y evitar que los **propósitos** se conviertan en oraciones vagas o pocas definidas; entre más específicos sean los objetivos, más realista será la planificación y existirán más probabilidades de que tu soñado plan se materialice. Se trata de traducir las buenas intenciones en **conductas concretas**.*



Por ejemplo, podríamos modificar la imprecisa frase “empezaré a hacer ejercicio”, por “todos los días de enero saldré a caminar 40 minutos. Durante el mes de febrero caminaré 50 minutos cada día. A partir de marzo voy a caminar diariamente durante 1 hora”. En este caso, observamos que la “intensidad” fue aumentando y eso permite adaptarnos mucho mejor a las **nuevas conductas** que queremos implementar.

Autoengaño

*Una **actitud optimista** siempre ayuda, sin embargo, hay que reconocer que los **propósitos** más populares provienen de aspectos que nos desagradan de nosotros mismos, incluso que odiamos; quisiéramos desaparecer para siempre todos los defectos terribles que tenemos, no obstante, al tratar de ocultar o reprimir esas imperfecciones sólo cultivamos el **auto-rechazo**, ya que estamos percibiéndonos como un enemigo a vencer sin apreciarnos en el espejo como un ser integral.*



Es mucho más saludable emocionalmente, entender la personalidad como un Todo, como un paisaje con múltiples matices en donde se mezclan la luz y la sombra. El psicólogo humanista **Carl Rogers** señala que la capacidad de aceptación total de quién eres y de las experiencias que sufrimos es necesaria ante cualquier proceso de transformación individual: *La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo empezar a cambiar.*

La impaciencia

En una época donde lo “normal” es ir a un ritmo hiperacelerado, resulta comprensible que durante las primeras semanas nos frustremos y hasta perdamos el buen ánimo al no observar resultados rápidos; muchas veces deseamos un cambio instantáneo, pero las expectativas son altas y el fruto de tanto esfuerzo no es el esperado. Es precisamente en este punto cuando corremos el riesgo de abandonar el camino hacia

la meta.

*No obstante, hay que recordar que un **cambio conductual** duradero es progresivo, por lo que sería muy difícil simplemente hacer “borrón y cuenta nueva”, por ello la clave del proceso de transformación se encuentra en la **motivación** y la disciplina. A veces la habilidad de **concentrarse en el presente** también puede ayudar; no es una obligación esperar hasta fin de año o hasta que tu **propósito** se cumpla por completo para celebrar todo el esfuerzo dedicado, por cada avance otórgate un premio o estímulo que te impulse a seguir con entusiasmo el duro camino de la fuerza de voluntad.*

También puedes elaborar una lista de todos los beneficios que traerá a tu vida el cumplir con estos objetivos, y por último, prémiate en el momento que logres cumplir un paso hacia tu **objetivo** final, pero sobre todo, disfrútalo. Recuerda que los **propósitos** de **Año Nuevo** no deben significar una carga o un sufrimiento intolerable, sino una oportunidad para reinventarnos y motivarnos en el día a día.

—

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.