

**MES DE ENERO: NUEVOS  
PROPÓSITOS Y OBJETIVOS A  
ALCANZAR**

**CÓMO CONSEGUIR QUE ESTE AÑO SEA POSIBLE**

**GEMMA DEL VAL PERALTA  
PSICÓLOGA**

Con la llegada de un nuevo año es frecuente el planteamiento de múltiples metas, objetivos, proyectos, etc. ¿Verdad? y a priori esa actitud que podría parecer ilusionante y una idea “brillante” puede convertirse en un auténtico sufrimiento,...



Es clave establecer unas expectativas realistas y estructurarlas adecuadamente para facilitar conseguir las. De no ser así, pueden emerger emociones como la frustración y la impotencia. Y:

- Se podría conceptualizar como un fracaso y obstaculizar en un futuro nuevos intentos.
- Convertirse en la excusa perfecta para abandonar.
- Instaurarse un discurso interno en la línea de “para qué voy a intentarlo si va a ser como todos los años y no voy a conseguirlo, el esfuerzo no merece la pena, es imposible, etc.”

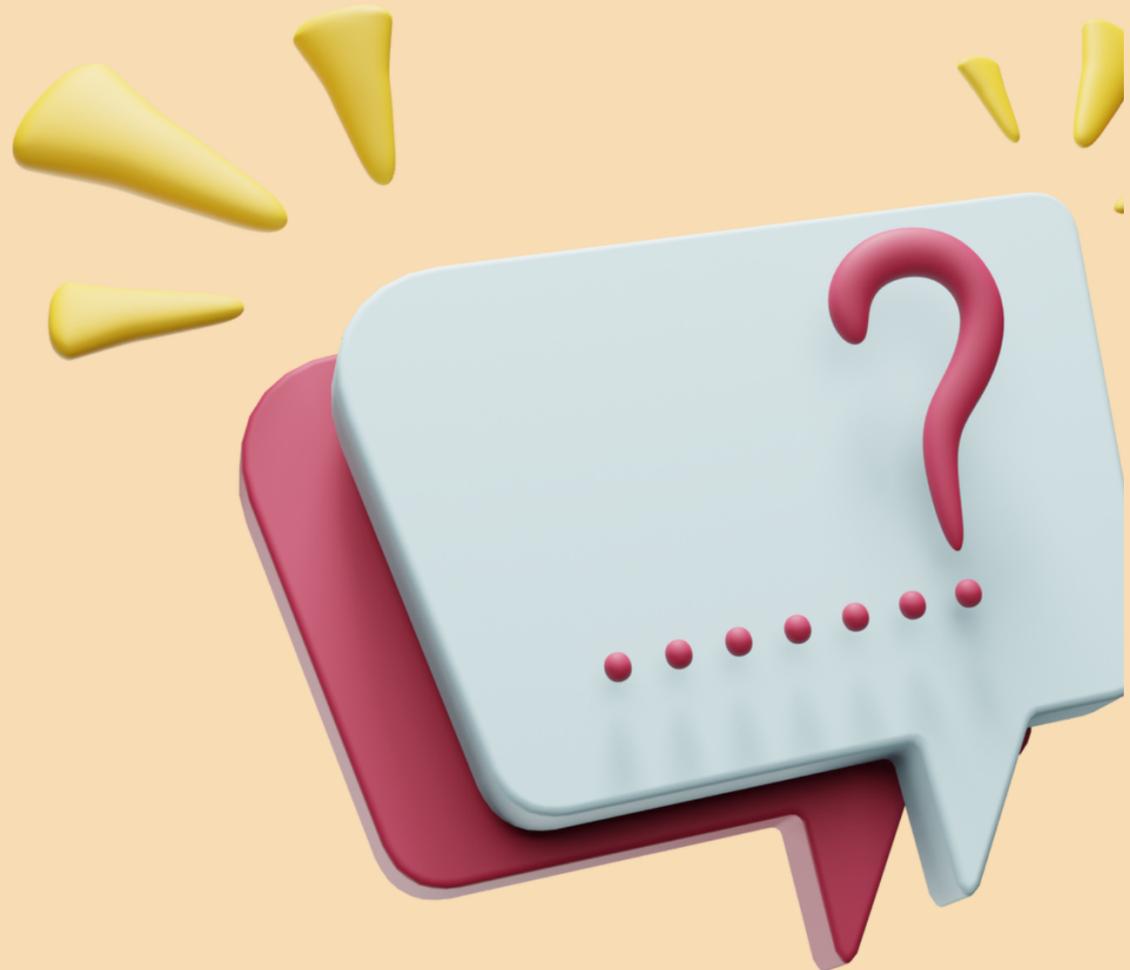


La intervención terapéutica hay que ajustarla a cada persona.

No existen dos personas iguales y por ello, cada una va a tener su propia historia de aprendizaje, su temperamento y toda una serie de circunstancias vitales que le confieren unas necesidades y problemáticas únicas.

Por tanto, únicamente se trata de proporcionar unas pautas generales que pueden ayudar en la labor de introducir cambios positivos en la vida de cada uno.

¿Cómo sería recomendable proceder?



1. Estar motivados siendo conscientes de que depende de uno mismo y que merece la pena intentarlo.

Nadie va a regalarte nada. Fijar un día concreto para comenzar.

2. El esfuerzo en sí ya es importante. A través de él se van apreciando resultados que motivan y favorecen continuar avanzando.

YOU CAN  
DO IT!

3. Centrarse en un objetivo concreto y no proponerse múltiples. Por ejemplo, no sería realista plantearnos dejar de fumar, comenzar a ir al gimnasio todos los días, adelgazar 10 kg, ser más ordenados, no procrastinar, etc.
4. Elegir un objetivo y organizarlo en “pequeños peldaños” que hay que ir “subiendo” para poder ir superándolos e intentar llegar a la meta.



5. Auto-instrucciones. Que el lenguaje interno que te diriges sea amable, motivador y reforzante. Es clave tratar de manejar de manera adaptativa palabras de desánimo que pueden surgir para así conseguir mantener bajo control la tentación de “abandonar”.



6. Anotar en el móvil o en una agenda todo aquello que se va consiguiendo (por pequeño o insignificante que parezca).

7. No fijarse en lo que queda por alcanzar sino en el camino recorrido y en lo que se ha conseguido.

8. Obviar comentarios de los demás que vayan dirigidos a sabotear los cambios iniciados porque pueden influir y conducir a una persona a un posible abandono. Mostrarse asertivo ante este tipo de situaciones.



¡Gracias por tu atención y esperamos que te parezca útil!

