



Emociones



**Margarita
Montes
Arribas**

Psicóloga

**De nada sirve elaborar una lista de
buenos propósitos para el Año
Nuevo si no queremos o no
podemos cumplirlos**

Cada vez que nos planteamos nuevos propósitos, y más si estos son difíciles y requieren esfuerzo y trabajo, estamos generando nuevas expectativas sobre lo que valemos, en función de que seamos capaces de conseguirlos o no. Por eso, para este año, os proponemos algo diferente.

¿Por qué elaborar una lista de 8 o 10 propósitos para el año que empieza si apenas se

termina consiguiendo uno? ¿De qué valen aquellos propósitos que no se cumplen? Solo sirven para hacernos sentir mal.

Hay una razón bastante plausible para estas intenciones, y es que todos esos propósitos no son nuestros, sino los que otros piensan que deberíamos conseguir. Esto ocurre, por ejemplo, cuando tu pareja te dice que deberías perder peso pero, en realidad, tú no crees que eso sea un problema. En cambio, te planteas adelgazar en cuanto empieza el año, en parte porque ella vea que le escuchas y en parte por no volverlo a oír en una temporada. Pero vencer inercias y tentaciones diarias, para cambiar patrones de conducta, supone un esfuerzo extra de energía que el cerebro no suele estar dispuesto a hacer, porque a su vez tenemos ya un buen montón de exigencias diarias que atender. Y el cerebro prioriza.

La tendencia, tras un tiempo de intentar ese cambio, es volver al funcionamiento automático habitual, es decir, al antiguo hábito. Si a esto le añadimos que no es un objetivo personal, con el que estemos realmente comprometidos, lo que terminaremos haciendo, siguiendo con el ejemplo anterior, es simular durante un tiempo que tratamos de cumplirlo, mentir en otras ocasiones o comer lo que nos gusta cuando la pareja no nos vea y, finalmente, admitir que no, que este año tampoco vamos a adelgazar.

¡Qué necesidad de frustrarse uno mismo, auto engañarse y, de paso, quedar mal con los demás! Sinceramente, es mucho más fácil decir a nuestra pareja: "Mira, ya sé que he engordado unos kilos pero realmente no me preocupa ni lo veo un problema?" y añadir, por ejemplo: "Lo que realmente me gustaría es cambiar de trabajo o de empresa, llevo ya mucho tiempo haciendo lo mismo y no me hace feliz".

En este artículo no encontraréis consejos ni advertencias para elaborar una buena lista de propósitos de Año Nuevo, porque honestamente creo que es un error hacerla y que los seres humanos, a la vista está, no funcionamos así. Pero a aquellos que internamente y de verdad, solo para sí mismos y sin tener en consideración el juicio de terceros, queráis cambiar algo, sí os aconsejo que elijáis un solo objetivo, uno propio, uno que sea importante y que realmente se pueda alcanzar, aquel que pueda haceros más felices o mejores personas. Y, para ayudaros a conseguirlo, venciendo inercias y otras trampas del cerebro, coged una agenda o cuaderno y escribid cada semana qué paso disteis en el camino de conseguirlo, por pequeño que sea. Y felicitaos por ello.

Pero esto es algo, insisto, que sólo sirve para aquellos que voluntaria y verdaderamente quieren, este año, cambiar algo. ¡Al resto os doy permiso profesional para tomaros el año sabático! ¡Y que lo disfrutéis!

EXPERTO:

Margarita Montes Arribas
Psicóloga

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid y forma parte del equipo de Álava Reyes.

