Sobrevivir a los buenos propósitos

Tras las Navidades, algo más sensibles que de costumbre, todos albergamos innumerables aspiraciones para afrontar el año que empieza. Son los tradicionales buenos propósitos de Año Nuevo, tan típicos como el turrón o el cava. ¿Cuáles son las claves para alcanzarlos?

La familia repite el ritual cada fin de año, y la lista de buenos propósitos colgada en la nevera de la cocina es casi interminable. Julia, Marcos y Guillermo, los pequeños de la casa, necesitarán hacer un buen acopio de energía para llevarlos a cabo. Desde poner y recoger la mesa hasta ordenar los juguetes y hacer los deberes, pasando por no ser tan protestones, obedecer a la primera y emplearse un poco más a fondo en sus clases de música. María Luisa, la madre de estos tres torbellinos, quiere ser más paciente, ir al gimnasio y perder un poco de peso. Carlos, el padre, sólo desea dedicarle un poco más de tiempo a sus hijos y arañar algunas horas a la semana para ir en bicicleta. Todos, además, están dispuestos a ser más cariñosos y a cambiar algunos hábitos, "como esa mala costumbre que tenemos de dormir poco y ser demasiado amigos de las prisas. Año nuevo, vida nueva", añaden. Como la familia de María Luisa y Carlos, miles de españoles nos comemos las doce uvas de la suerte del último día del año revisando el pasado y volcando en la nueva etapa que nace las esperanzas de un cambio personal que nos llena de entusiasmo. Al calor de la Navidad, y movidos por un cierto sentimiento de culpa nacido tras la euforia festiva, hacemos la lista de los valores que queremos incorporar a nuestras vidas. Buenos propósitos que sólo cumplirá un bajo porcentaje de nosotros, tal y como establecen recientes estudios, como la investigación de Richard Wiseman para la universidad británica de Hertfordshire de 2007, donde el éxito en la consecución de los objetivos se cifra en un exiguo 12%.

CURIOSAMENTE, LOS DESEOS DE AÑO NUEVO NOS DEMUESTRAN QUE NO SOMOS TAN DISTINTOS

Anhelos comunes

Curiosamente, los deseos de Año Nuevo nos demuestran que no somos tan diferentes, y aunque nuestros orígenes, profesión, sexo o cuenta corriente nos alejen, el afán de ser mejores en Año Nuevo nos acerca. La mayoría decidimos que tras las fiestas será el momento idóneo para hacer dieta y ejercicio, dejar de fumar, beber menos alcohol o aplicarnos en la lectura y en otros actos culturales.

Aunque algunos vamos más allá y estamos dispuestos a rehacer nuestras vidas. ¿Cómo? Pues poniendo fin a una relación (en general, la mayoría de las rupturas se pro-

GETTY IMAGES

GETTY IMAGES

8 secretos para el éxito

- Elabora una lista de objetivos, limitados (entre dos y tres, aconsejan los expertos) y bien argumentados.
- Analiza los medios que tienes a tu alcance para lograrlos y establece una estrategia. Es aconsejable que no plantees su consecución en términos de "todo o nada". Las pequeñas metas resultan muy eficaces.
- Formula los propósitos en voz alta y habla de ellos con tu familia y amigos para que sean conscientes de la importancia de su apoyo. Muchos expertos han concluido que la palabra estimula nuestra capacidad de progreso y mejora la salud.
- Imagina el éxito cuando creas desfallecer.
- Realiza un esfuerzo sostenido, pero no lo conviertas en un sobreesfuerzo.
- Prémiate por los logros conseguidos y por los intentos.
- Busca la ayuda de profesionales y de tu entorno si observas que te fallan las fuerzas para seguir adelante.
- Acéptate de manera incondicional si no lo consigues. Darle la vuelta al fracaso te ayudará a analizar el porqué del tropiezo y te permitirá afrontar el objetivo con mejores perspectivas de éxito cuando lo vuelvas a intentar.

ducen en el primer trimestre del año, según datos del Consejo General del Poder Judicial), saliendo más (algunas estadísticas confirman que en enero sube el número de personas que se sacuden la emotividad familiar de las Navidades y se van de viaje o acuden a más fiestas) o buscando pareja.
Además, el tsunami económico que sufrimos ha provocado que en la habitual lista de buenos propósitos se cuelen algunos referidos a la formación profesional (ampliar estudios, aprender idiomas, empezar el cursillo eternamente relegado) o al ahorro familiar (eliminar gastos yendo en autobús).

Ideas clave

Los buenos propósitos de Año Nuevo albergan nuestra intención de progresar, de evolucionar. Para lograrlos es fundamental que dependan sólo de nuestra voluntad, que confiemos en nuestra capacidad y que no los convirtamos en una autoexigencia que nos provoque ansiedad o irritabilidad.
Conseguir dejar de fumar, perder peso o aprender inglés sólo es posible si somos conscientes de lo beneficioso que es para nosotros, si elaboramos una estrategia para llevar a cabo nuestro plan y si trabajamos duro para conseguirlo.

Lo que se esconde tras nuestros deseos es, sencillamente, evolucionar, progresar, crecer como personas a partir del 2 de enero. "El deseo de mejorar forma parte de la condición humana, y una fecha no es más que un símbolo que nos ayuda a tomar ciertas decisiones", reflexiona Montserrat Calvo, psicóloga clínica, codirectora del Institut Ret de Barcelona y Advanced Training en TREC (Terapia Racional Emotivo Conductual) por el Insituto Albert Ellis de Nueva York.

Deseos, no exigencias

Para elaborar una buena lista de propósitos y llegar a hacerlos realidad es importante distinguir aquellos que dependen de nosotros de los que implican a otras personas. "Las expectativas siempre serán mejores si nos centramos en los que dependen de nosotros mismos", establece Montserrat Calvo. Y es que no es lo mismo proponernos dejar de fumar (acto ligado exclusivamente a nuestra determinación) que encontrar pareja (donde entran en juego las voluntades de otras personas). Como tampoco es provechoso establecer buenos propósitos para hacerle un favor a alguien o porque nos sintamos apremiados a ello. "Nadie cambia por otro. Puedo tomar decisiones para satisfacer a otra persona si eso también me complace a mí, pero no se pueden adoptar porque me presionen", explica la psicóloga. Así que adelgazar porque a nuestra pareja no le gusta el michelín festivo-navideño no funcionará. La dieta sólo irá bien si a nosotros tampoco nos agrada verlo cada mañana. "La opinión de los demás es importante, pero no lo más importante. Lo esencial es nuestra propia percepción", corrobora la doctora Mercedes Torres, profesora de Psicología de la Universidad de Barcelona.

LO FUNDAMENTAL ES LA CONSTANCIA, LA PERSISTENCIA Y EL MANTENIMIENTO DEL PROPÓSITO

Por ello, el factor que incide directamente en la consecución de nuestros anhelos de año nuevo es, sin duda, haberlos elaborado desde la libertad y no convertirlos en una imposición. Cuando el deseo pasa al lado oscuro de la autoexigencia se convierte en un lastre y su logro es cada vez más difícil. "A menudo estropeamos nuestras buenas voluntades por confundir deseos con exigencias", reflexiona Montserrat Calvo, quien afirma que "no estamos obligados a cumplir nuestros buenos propósitos, aunque sí puede ser muy conveniente o altamente deseable que lo hagamos".

El esfuerzo como aliado

Que un bajo porcentaje de personas logre cumplir sus objetivos se debe, en parte, a esa exigencia mal entendida, pero no sólo a eso. Muchos

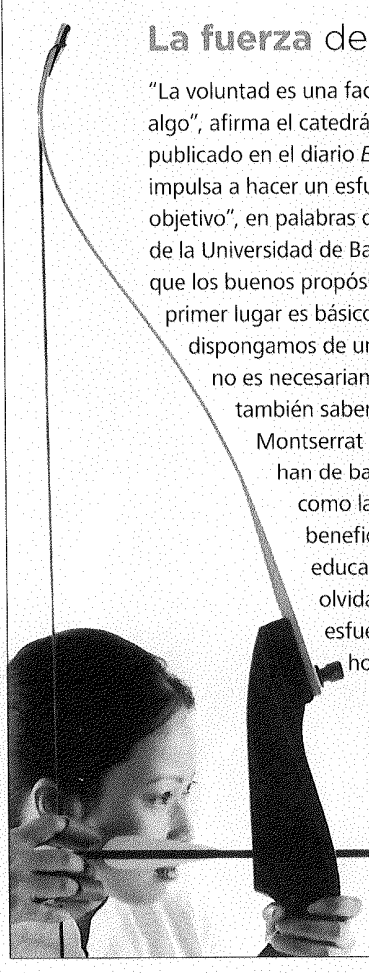
GETTY IMAGES

expertos coinciden al afirmar que en nuestra sociedad se ha extendido la creencia de que el esfuerzo y la disciplina son enemigos del disfrute de lo bueno, que la cultura del esfuerzo se ha perdido. Y ésa es otra de las causas por las que no solemos materializar nuestros anhelos. "Sin esfuerzo raramente podremos conseguir alguna cosa, aunque se habla de esfuerzo, nunca de sobreesfuerzo", matiza Montserrat Calvo.

Muy ligada al trabajo que nos supondrá cumplir un propósito aparece la incomodidad para lograrlo. Nos tendremos que esforzar para dejar de fumar o adelgazar, y en ocasiones encontraremos obstáculos que nos harán sentir molestos. Pero en nuestra constancia está el secreto. "Lo fundamental es la persistencia, el mantenimiento del propósito", destaca la doctora Mercedes Torres, quien añade que "además de desarrollar el sentimiento de que somos capaces de cumplir con nuestro objetivo, hay que perseverar y trabajar para lograrlo". Cuando queramos alcanzar un propósito es básico que nos lo planteemos como un camino que deseamos recorrer. "Y para hacerlo es fundamental que tengamos claros los objetivos, que establezcamos las estrategias de comportamiento para abrirnos las puertas necesarias y que contemos con un buen respaldo", enumera Torres.

Creer a pies juntillas que ha de ser fácil conseguir lo que uno quiere y que no se necesitará más afán que aferrarse al buen propósito de Año Nuevo para lograrlo nos conducirá al fracaso. "Con todo lo que ello genera: ansiedad, sentimiento de culpa, ira hacia los demás o victimismo", clarifica Montserrat Calvo. En ese sentido, los buenos propósitos son beneficiosos en sí mismos, y la senda que nos conduce a su consecución puede convertirse en una aventura maravillosa si como compañeros de viaje escogemos la voluntad, el trabajo y la autocomprensión. Y si fallamos, sencillamente hay que volverlo a intentar "y analizar por qué, después de haber saboreado el éxito durante un tiempo, hemos vuelto a coger un cigarrillo o llevamos un mes sin hacer ejercicio", sugiere la doctora.

CARMEN GRASA



La fuerza de la voluntad

"La voluntad es una facultad psicológica que nos mueve a hacer algo", afirma el catedrático Luis Rojas Marcos en un análisis publicado en el diario *El Mundo*. Es el mecanismo que "nos impulsa a hacer un esfuerzo y mantenerlo para conseguir un objetivo", en palabras de la doctora Mercedes Torres, profesora de la Universidad de Barcelona. ¿Pero cómo ayudarla para lograr que los buenos propósitos de Año Nuevo se materialicen? En primer lugar es básico que establezcamos los objetivos y dispongamos de un método para llevarlos a cabo. "Querer no es necesariamente poder. Para poder hay que querer y también saber cómo", reflexiona la psicóloga Montserrat Calvo. Por otra parte, nuestros planes se han de basar en argumentos sólidos y realistas, como la toma de conciencia de lo importantes y beneficiosos que son para nuestra salud, educación o bienestar. Por último, no hay que olvidar que para avanzar necesitaremos esfuerzo, trabajo, perseverancia y ánimo. "El hombre con voluntad llega más lejos en la vida que el inteligente, porque lleva consigo las herramientas clave: orden, constancia, motivación e ilusión", argumenta Luis Rojas Marcos.

GETTY IMAGES