

# NAVIDAD

## Reencuentro anual con los buenos propósitos

- Mejorar la dieta, hacer más deporte y dejar de fumar, los más clásicos
- Entre las intenciones más repetidas este 2016 destaca depender menos del móvil y de las redes sociales

ZARAGOZA. Los recopilatorios del tipo 'Lo mejor de 2015' dejan paso a las listas de deseos y propósitos para el recién estrenado año. Existen, incluso, cuadernos especiales para anotar estas buenas intenciones... y lograr que superen la resaca de las fiestas navideñas.

La clave para esa deseada vida sana -sin tabaco, con una buena alimentación y sin estrés-, que, año tras año, copa los primeros puestos en las listas de buenas intenciones, es la constancia. «A veces no ajustamos lo que queremos con lo que podemos hacer», explica el presidente de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía, Juan Antonio Planas. Y da dos consejos básicos para hacer de lo que hoy son propósitos un hábito integrado en la rutina diaria: «En primer lugar, hay que ser realistas con todo: con el tiempo del que disponemos, con el interés que tenemos por que algo concreto salga adelante y con lo perseverantes que vamos a ser para lograr ese objetivo».

Además, hay que fijarse metas concretas y fácilmente realizables: «A veces el problema es que nos proponemos cosas muy ambiciosas, no vemos sus frutos pronto y nos desmotivamos». Por eso es importante, además de apostar por pequeños cambios, hacerlo a corto plazo. Lo ideal, comenta este pedagogo y maestro, es «entre 10 días y un mes». «Así podremos apreciar resultados en poco tiempo, lo que nos animará y nos hará evitar la procrastinación -dejarlo todo para después- y la frustración».

Ese es otro de los peligros de no cumplir con los propósitos del Año Nuevo. No lograr lo que uno se propone puede ser una causa de decepción y de ansiedad. Para combatirlas, el optimismo es un arma esencial. «No hay que tener expectativas de fracaso sino de éxito», y recomienda tirar de la técnica psicológica de la «profecía autocumplida», que consiste, básicamente, en pensar que algo se va a lograr para insuflarse un ánimo positivo.

### Para compensar excesos

En el calendario hay dos fechas clave para los cambios y los propósitos. El primero, el mes de septiembre, con la entrada del curso escolar. El segundo, el comienzo del año. «Cada vez que empezamos una etapa, como

puede ser un año, nos proponemos cosas. Y en Navidad, que es una época de excesos, psicológicamente, nos proponemos acabar con ellos», detalla Planas.

Los cambios relacionados con la salud son los más clásicos. Por ejemplo, hacer deporte aumenta del 23% al 25%, según un barómetro de Cofidis, en la lista de propósitos de los españoles para 2016 respecto al año pasado. De ahí que los gimnasios y centros deportivos lancen ofertas de cara a estos días en los que las fuerzas y el ánimo están elevados.

La voluntad de estar más sano se completa con la intención de dejar de fumar, otro de los clásicos. Quienes quieran aparcarse el vicio del tabaco podrán contar con una ayuda extra: la aplicación iCoach, impulsada por la Comisión Europea con el lema 'Los exfumadores son imparables'. Se basa en un método que pretende que, en cinco fases y con un proceso controlado, el usuario abandone paulatinamente el hábito de fumar.

### Dieta 'detox' de internet

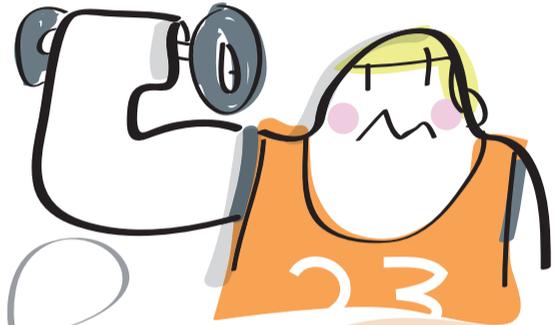
Las aplicaciones y nuevas tecnologías pueden ser una ayuda importante para lograr los propósitos de Año Nuevo, aunque también pueden ser la causa de algunos de ellos. A los tradicionales «voy a aprender inglés» o «me voy a poner a régimen» se suma otra dieta: una que no pretende reducir el consumo de calorías sino el de datos de telefonía móvil. Y no solo por una razón de pérdida de relaciones sociales, paradoja en un mundo hiperconectado, sino también por una cuestión física. El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España ya ha alertado sobre las patologías que el abuso de los 'smartphones' puede causar en pulgares, muñecas o cervicales por la postura que se adopta al emplearlos.

Para evitar tanto los problemas de salud como el desarraigo, el desafecto y la pérdida de contacto en pro de las redes sociales y del mundo 2.0, Planas recomienda «fijarse objetivos relacionales». Y, como último consejo para 2016, invita a «alejarse de la gente tóxica» y a no llenar todas las horas del día con actividades; por los propósitos que puedan ir surgiendo en los 12 meses que restan de este 2016.

EVA GRACIA

### 1 Comenzar la dieta

El clásico entre los clásicos. Tras la operación polvorón llega la operación bikini.



### 2 Hacer más ejercicio

Los gimnasios hacen su agosto en enero, cuando muchos suman las pesas y la cinta de correr a su receta de vida sana.



### 3 Dejar de fumar

Hay incluso una 'app' que ayuda a desengancharse de este mal hábito. Otro clásico de los propósitos.



### 4 Dar de lado al estrés

Decir adiós a la ansiedad y a los agobios, no solo por la moda de lo 'slow', sino por salud.

### 5 Desengancharse de internet

Otra dieta detox, digital en este caso, en la que el límite no es de calorías sino de megas



### 6 Ahorrar

Los excesos navideños también hacen mella en la cuenta corriente. Objetivo: no aumentar el agujero de las arcas privadas.

VÍCTOR MENESES

IMPRESIONES DE GRAN IMPACTO

La tinta aragonesa  
la mejor impresión www.latinta.es

**Medicina Estética**  
**Dr. Estropá Navarro**  
*Rejuvenecimiento facial sin cirugía*  
San Ignacio de Loyola, 9. Tel: 636 496 338  
[www.medicinaesteticaenzaragoza.es](http://www.medicinaesteticaenzaragoza.es)