

Objetivos 2024: cómo hacer frente a la desmotivación para evitar el abandono

Según el estudio Cigna 360-Vitality, solo el 31% de la población española afirma sentirse con energía en su día a día, lo que puede influir en el estado de ánimo y en la capacidad de alcanzar objetivos. Establecer metas poco realistas de cara al nuevo año, tener una lista excesivamente larga de objetivos, no monitorizar los progresos realizados o, incluso, olvidar cuál era la intención inicial, fomentan el abandono temprano de los "buenos propósitos"

El inicio de un año nuevo suele traer consigo un momento de reflexión para hacer balance del periodo que termina y mirar al futuro planteándose cambios y propósitos para llevar a cabo. Precisamente, entre las propuestas más repetidas en todas las listas se encuentran aquellas que tienen que ver con la salud y el bienestar. Lo más importante de estos objetivos es cumplirlos, pero muy pocas personas lo logran.

Entre los objetivos más comunes al comenzar el año se encuentran los relacionados con mejorar la salud y el desarrollo personal. Algunos de los más repetidos son clásicos como hacer más deporte, seguir una alimentación equilibrada, bajar de peso, dejar de fumar, reducir los niveles de estrés, aprender algo nuevo (pintar, música, idioma), leer más, ser más organizado o priorizar el autocuidado. Sin embargo, a pesar de que se comienza el año con ganas de alcanzar nuevas metas, a medida que pasan los meses, la motivación va disminuyendo y la mayor parte de los objetivos se abandonan. De hecho, en muchos casos antes de finalizar el primer mes del año ya se ha desistido de alguno. Y es que, según datos del estudio Cigna 360-Vitality, solo el 31% de la población española afirma sentirse con energía en su día a día, lo que puede influir en el estado de ánimo y en la capacidad de alcanzar objetivos, llevando a sentimientos de desmotivación y desinterés por perseguir metas.

Así, la motivación juega un papel crucial en mantener un estilo de vida saludable, ya que impulsa la acción y la persistencia necesarias para alcanzar metas de bienestar. Entre los factores que fomentan ese abandono temprano se encuentran cuestiones como la voluntad, achacando a la falta de esta su no consecución. Otra de las razones que se pueden encontrar es la falta de realismo a la hora de realizar el listado de objetivos, estableciendo metas difíciles de alcanzar o elaborar una lista demasiado larga, lo que puede contribuir a olvidar el seguimiento de los progresos o incluso cuales eran los propósitos originales. Existen, además, motivos psicológicos más profundos, como puede ser un cambio de calendario, que puede parecer algo simbólico, pero en lo que refiere a efectos prácticos no lo es, ya que el ritmo de vida no se modifica y se mantienen las mismas rutinas.

"Establecer propósitos de Año Nuevo es crucial para fomentar el crecimiento

personal y la automejora. Sirven como guía para orientar las acciones y proporcionan metas claras para alcanzar en el nuevo año. Aunque la intención detrás de los propósitos de Año Nuevo es positiva, la falta de estrategias prácticas y la incapacidad para adaptarse a las circunstancias cambiantes pueden convertirse en obstáculos. Asimismo, el establecimiento de demasiados propósitos a la vez puede generar una sensación de colapso. La falta de enfoque puede dispersar la energía y dificultar la concentración en metas específicas, lo que contribuye a la falta de cumplimiento. Para poder alcanzar las metas establecidas es importante que los cambios que se quieran realizar en el estilo de vida sí vayan siempre acompañados de cambios más profundos y estructurales", señala María Sánchez, e-Health Manager de Cigna Healthcare .

En esta línea, resulta vital que, a la hora de plantear los objetivos de 2024, se haga de manera adecuada y atendiendo a distintos factores, que favorecerán que los objetivos sean alcanzables. Desde [Cigna Healthcare](#) facilitan alguna de las pautas que conviene tener en cuenta en este proceso:

- Buscar siempre la motivación. La superación personal, la disciplina y el esfuerzo son fundamentales para alcanzar metas significativas. Estos elementos implican un compromiso continuo y una dedicación para trabajar hacia objetivos específicos. Por ello, es importante que los propósitos que se marquen sean lo suficientemente motivantes como para que todo el esfuerzo y trabajo merezcan la pena, por lo que es necesario pensar en algo que realmente genere pasión. Hay que tener en cuenta también que fallar a la hora de conseguir un objetivo puede afectar a la salud mental al pensar que no se es capaz o suficiente y, de este modo, reducir o eliminar la motivación de la que se parte. Sin embargo, es importante afrontar el fracaso como una oportunidad para aprender, crecer y adaptarse. De esta manera, no solo fortalece la resiliencia emocional, sino que también fomenta la autocompasión, el perdón hacia uno mismo y la habilidad de ajustar estrategias para futuros intentos.
- Objetivos SMART. La dificultad de los propósitos planteados es uno de los principales obstáculos en su consecución. Cuanto más ambicioso es el propósito, más difícil es mantenerlo, ya que la motivación inicial va disminuyendo de forma gradual a medida que pasa el tiempo. Además, la no conquista de los mismos trae consigo una desmotivación que acelerará este proceso de abandono. Por ello, para asegurar el éxito con los propósitos de Año Nuevo, es fundamental marcarse objetivos SMART, que se enfocan en ser específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido. Así, por ejemplo, en vez de plantear bajar de peso o hacer deporte, es conveniente abogar por metas mucho más concretas y realistas en las que los resultados sean medibles fácilmente, como hacer deporte cuatro horas a la semana o bajar de peso tres kilos en los próximos dos meses.
- Registrar los avances. El logro de los objetivos no es algo inmediato sino un trabajo a largo plazo y esto, en muchas ocasiones, genera frustración y abandono. En este sentido, resulta clave registrar la evolución y avances que poco a poco se van alcanzando. Ver esos pequeños hitos del día, y cómo acercan más a la persona al resultado final esperado, suponen una motivación. Para ello se puede, por ejemplo, tomar fotos de cómo se inició y cómo se encuentra tras un tiempo para visualizar, así, estos avances. Y es que, experimentar el resultado del arduo trabajo, la superación de desafíos y la realización de objetivos puede generar una sensación de logro y orgullo

- personal, lo que puede reforzar la autoestima y la sensación de valía.
- Foco en los logros. Celebrar los logros, por pequeños que sean, puede contrarrestar la desmotivación y el estrés, y facilitar el progreso hacia una vida más saludable. El reconocimiento proporciona una sensación de logro, refuerza la autoconfianza y motiva a seguir adelante. Esto no solo permite saborear el éxito, sino que también proporciona un momento de descanso psicológico, permitiendo disfrutar de los frutos del esfuerzo y ayudando a reducir la ansiedad, lo que es fundamental para fortalecer la determinación y motivación para seguir avanzando con los propósitos establecidos.
-