



Jean-Michel Etienne, Ph.D.

ENERO 2025

Este artículo está escrito por Temmy Fashanu DNP, MSN, FNP-BC



Año nuevo, vida nueva: establece objetivos de salud que perduren

La llegada del nuevo año es como una página en blanco, una oportunidad para reflexionar, resetear y reimaginar lo que es posible para tu bienestar. Sin embargo, aunque millones de personas se fijan objetivos de salud cada enero, solo una pequeña parte convierte esas resoluciones en hábitos duraderos. ¿Qué marca la diferencia? Se trata de establecer objetivos realistas y sostenibles y de ir ganando impulso paso a paso.

Ten claro tu «porqué»

Antes de sumergirte en el «qué» y el «cómo», tómate un momento para considerar tu verdadera motivación. ¿Quieres tener más energía para jugar con tus hijos? ¿Reducir el estrés? ¿Mejorar tu estado de ánimo? Anclar tus objetivos a un propósito más profundo te ayudará a mantenerte comprometido cuando la motivación decaiga.

Establece objetivos SMART

Las intenciones vagas como «estar más sano» son fáciles de olvidar. En su lugar, utiliza el marco SMART:

- Específico: ¿Qué es exactamente lo que quieras conseguir?
- Medible: ¿Cómo vas a hacer un seguimiento de tu progreso?
- Alcanzable: ¿Es tu objetivo realista para tu estilo de vida actual?
- Relevante: ¿Este objetivo se ajusta a tus valores y necesidades?
- Limitado en el tiempo: ¿Cuál es tu plazo?

Ejemplo:

En lugar de «quiero hacer más ejercicio», prueba con «caminaré a paso ligero durante 30 minutos cinco días a la semana durante los próximos tres meses».

Empieza poco a poco y ve aumentando gradualmente.

Cambiar toda tu rutina de la noche a la mañana es abrumador. Céntrate en uno o dos cambios manejables a la vez. Las pequeñas victorias generan confianza y crean impulso, ya sea beber un vaso de agua más al día o añadir una verdura a tus comidas. Prepárate para los obstáculos.

La vida nos lanza bolas curvas. Identifica lo que podría hacerte tropezar (días ajetreados, fatiga y antojos) y planifica con antelación. ¿Puedes preparar aperitivos saludables? ¿Programar los entrenamientos como si fueran citas? ¿Contar con un amigo que te ayude a rendir cuentas?

Haz un seguimiento de tu progreso

Lleva un diario, utiliza una aplicación o marca en un calendario. Ver cómo tus esfuerzos dan sus frutos es motivador, y hacer un seguimiento te ayuda a detectar patrones. ¿Qué funciona, qué no y en qué puedes mejorar?

Celebra el progreso, no la perfección

El cambio es un viaje, no una carrera. Celebra tus mejoras, por pequeñas que sean. ¿Te has saltado un entrenamiento? ¿Has tenido un mal día? No te rindas, simplemente vuelve a la rutina. La constancia, no la perfección, es lo que conduce a resultados duraderos.

Reevalúa y ajusta

Tus necesidades y tu horario pueden cambiar a lo largo del año. Revisa tus objetivos con regularidad y ajústalos según sea necesario. La flexibilidad es la clave del éxito a largo plazo.

Este año, invierte en ti mismo estableciendo objetivos de salud significativos y sostenibles. Recuerda: la salud duradera no se basa en la perfección, sino en el progreso y la persistencia. Cada cambio positivo, por pequeño que sea, te acerca a una versión más sana y feliz de ti mismo. ¡Hagamos de este año el más saludable hasta ahora!

¡Feliz Año Nuevo!