



PROPÓSITOS PARA EL NUEVO AÑO

La crisis no tiene por qué frenar los objetivos que, con el cambio de fecha, casi todos nos marcamos. La clave, según los expertos: ser creativo en la búsqueda de recursos y aprender a valorar lo inmateral

ARANCHA SERRANO

aserrano@20minutos.es / twitter: @20m

20 minutos

Dejar de fumar, adelgazar, ir al gimnasio, comer de forma saludable, aprender a cocinar, sacarse el carné de conducir, aprender idiomas e incluso encontrar pareja son las intenciones más habituales que se plantean con el inicio del año.

Es un fenómeno que traspasa fronteras: los llamados propósitos de año nuevo o *new year's resolutions*. La crisis ha establecido nuevas metas, como gestionar mejor los gastos, ahorrar, mejorar la formación para encontrar trabajo...

«La crisis no ha supuesto un cambio enorme a la hora de plantearse propósitos, pero sí en la forma de focalizarlos», asegura Miguel J. Roldán, *coach* y presidente de The International School Of Coaching (*coaching*: entrenamiento para lograr objetivos). Hay quien se desanima porque ya no cuenta con recursos para sufragar sus propósitos habituales (gimnasio, aprender idiomas, etc.), pero este experto asegura que el dinero no es obstáculo. «En todo objetivo hay un 'qué', un 'para qué', y un 'cómo'. Con la crisis, ese 'cómo' es muy importante: hay que aplicar la imaginación y ser creativo, porque hay múltiples medios para conseguir los mismos objetivos con recursos económicos sencillos, métodos que no supongan grandes gastos». Hacer ejercicio en casa o recurrir a cursos gratuitos *on line* o del Inem son algunos ejemplos.

Cambios drásticos

Por otro lado están los grandes propósitos, cambios radicales de vida que implican perder la estabilidad y dejarlo todo, como marcharse a vivir a otro país, cambiar de profesión o separarse de la pareja. Llegan incluso en época de crisis y en un gran porcentaje salen bien, asegura Miguel J. Roldán. Hay una teoría sobre ello, el efecto Pigmalión, según el cual, una persona que tiene un actitud o expectativa respecto a un cambio

EN CINCO PASOS

Miguel J. Roldán, coach y presidente de The International School Of Coaching (TISOC), recomienda unas pautas a seguir para conseguir nuestros propósitos.

1 Proponerse una meta y anotar los beneficios que nos va a reportar. Es importante conocer los beneficios de dicha meta, porque eso nos ayuda a ver lo que vamos a obtener gracias a su consecución.

2 Elaborar un plan de acción concreto y específico que conteste estas preguntas básicas: ¿Qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Quién? El plan debe contener un calendario detallado.

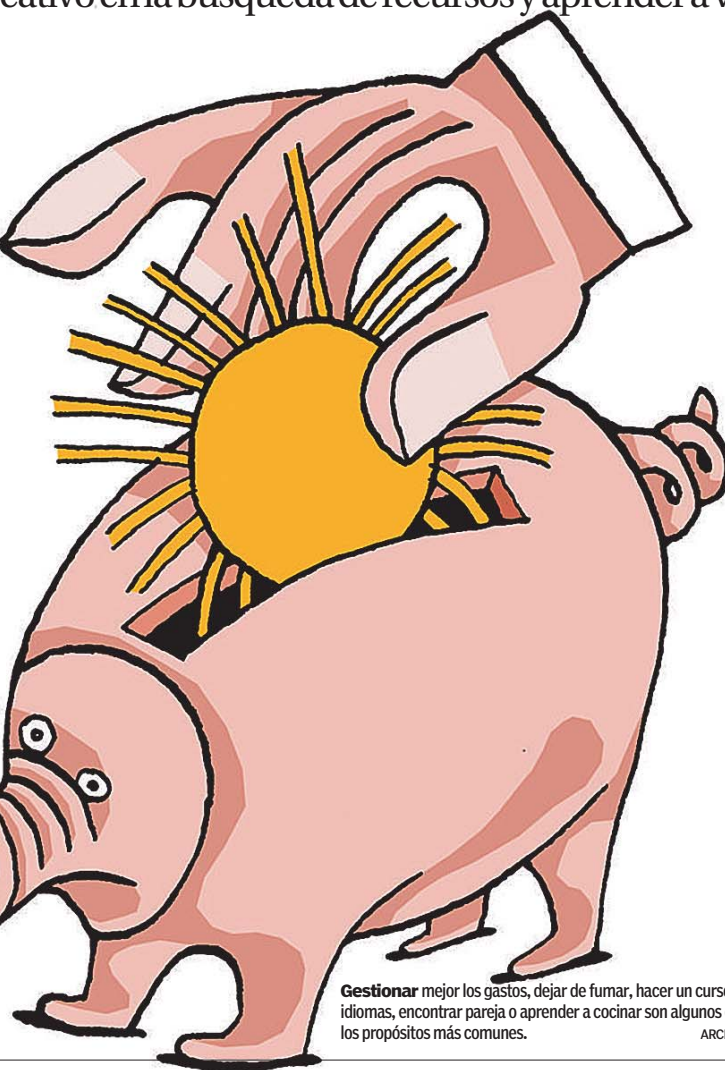
3 Optar por una herramienta que nos ayude. Por ejemplo la agenda clásica de papel, el *outlook*, el sistema de agenda de nuestro *smartphone*, listas de tareas, etc.

4 Poner indicadores de avance revisables en periodos determinados (una semana, un mes, etc.), que pueden ser cualitativos o cuantitativos, o preferiblemente una combinación de ambos.

5 Hacer rutinas de toma de conciencia periódica. Por ejemplo, dedicar dos minutos al levantarse cada mañana a meditar sobre nuestro propósito y los beneficios que vamos a conseguir.

empieza a actuar como si ese cambio fuera a ocurrir, y termina provocando el suceso. «Suelen salir bien porque las personas que los acometen están muy comprometidas con el cambio, saben lo que pierden y lo que van a ganar, y el beneficio es siempre mayor que el perjuicio», matiza Roldán.

Que la gente elija el cambio de año para encarar los propósitos es circunstancial, asegura Roldán. Los buenos propósitos hay que tenerlos en mente todo el año, «hagamos po-



Gestionar mejor los gastos, dejar de fumar, hacer un curso de idiomas, encontrar pareja o aprender a cocinar son algunos de los propósitos más comunes. ARCHIVO

cos compromisos, pero que sean sólidos», sugiere. Además, tener siempre un objetivo en mente es bueno para la salud: «Numerosos estudios evidencian que aquellas personas que rigen su vida por metas que van a lograr, resisten más las enfermedades y tienen mayor esperanza de vida», asegura el *coach*.

«Yo prefiero utilizar el cumpleaños, hacer los propósitos con nuestro cambio de calendario personal», asegura Rosetta Forner, autora de libros

tan vendidos como *Pídemela Luna* o *Que no te la den con queso*. «Es un buen momento para pensar si estoy yendo en la dirección que quiero ir, si estoy satisfecha o feliz con mi vida o si debo cambiar de ideas, de vida, de hábitos o incluso de personas».

Ser feliz y tener dinero

Rosetta, que se considera *anticoaching*, opina que en general la gente quiere dos cosas: ser feliz y tener dinero. «Y a veces quieren el dinero por enci-

ma de la felicidad, porque vivimos en una sociedad muy materialista en la que casi todo lo medimos con dinero. Pero lo que nos da la felicidad no se compra en un supermercado», explica. Por ello, sostiene que la clave para alcanzar la felicidad en tiempos de crisis está en aprender a valorar la vida, valorarse a uno mismo y valorar lo que no es material.

«De adultos se pierde la capacidad de disfrutar de los niños. Es lo que nos hace frustrarnos y deprimirnos.

Hay que recuperar eso y vivir cada día como si fuera el último», propone. «No hay que anteponer lo material a la valía del ser humano. Y no hay que esperar a los 80 años para hacer un replanteamiento de la vida».

En su opinión, con la crisis muchas personas están volviendo los ojos «hacia adentro» y se han dado cuenta de que la crisis que vivimos es, ante todo, espiritual. «Yo insisto en que con 10 puedes ser más feliz que con 100», concluye.

