



Que tus propósitos de Año Nuevo no se desvanezcan

ELABORÓ:
Prepa UDEM y
Centro de Bienestar



En esta víspera del año es común que nos planteemos nuevas metas que muchas veces implican desarrollar hábitos, pero con el paso del tiempo puede ser difícil mantener la motivación y el compromiso.

El cambio de hábitos puede ser un proceso más efectivo si te enfocas en reemplazar aquellos que deseas modificar por nuevas prácticas positivas. Para lograrlo, sigue estos consejos:

1. Elige hábitos prioritarios y realistas:

Selecciona uno o dos hábitos clave que consideres más importantes o que desees comenzar de inmediato.

2. Apóyate en la repetición:

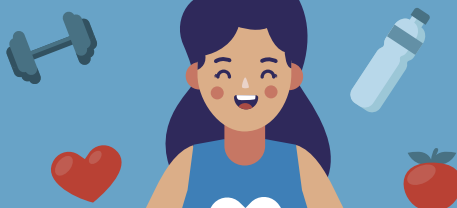
Establece una rutina clara y sé constante, ya que la repetición transforma las acciones en hábitos automáticos con el tiempo.

3. Encuentra recompensas intrínsecas:

Por ejemplo, el bienestar emocional después de meditar o la energía tras hacer ejercicio. Identifica y valora estos beneficios para reforzar tu motivación.

4. Asocia hábitos con otras actividades:

Una vez que un hábito esté establecido, agrégale tareas complementarias que desees incorporar a tu rutina. Esto creará una asociación positiva entre ambas actividades.



5. Prepárate para las tentaciones:

Diseña un plan de emergencia para lidiar con las distracciones o tentaciones que puedan desviarte.

6. Anticipa y afronta riesgos:

Reflexiona sobre los posibles obstáculos que podrías enfrentar y define estrategias para superarlos. Tener respuestas claras te ayudará a mantener el rumbo.

7. Sé flexible, pero consistente:

Los cambios de hábitos no siempre son lineales. Permítete ajustes cuando sea necesario, pero no pierdas de vista tu objetivo principal.