LA CONSULTA Alma Herrero

Especialista en Psicología del Hospital Perpetuo Socorro

EL COMIENZO DE UN AÑO CONSTITUYE UN BUEN **PUNTO DE INFLEXIÓN** PARA MARCAR **NUEVOS RETOS** Y ELABORAR UNA LISTA, QUE DEBE SER CORTA, CON LOS PRÓXIMOS PROPÓSITOS

«Es positivo establecer nuevas metas y un plan definido»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— Entramos en 2017 y es frecuente aprovechar el cambio de año para marcarse nuevos objetivos, ¿es aconsejable esta costumbre?

— El comienzo de un año constituye un buen punto de inflexión para marcar nuevos objetivos aprovechando la ilusión que provoca esta fecha tan señalada. Es una oportunidad para decidir qué queremos dejar de lado y qué mejorar. Dejar de fumar, bajar de peso, empezar en el gimnasio o pasar más tiempo con la familia son algunas de las metas que suelen trazarse. Por tanto es muy aconsejable aprovechar el simbolismo del cambio de dígito para empezar una nueva etapa ya que es una época propicia psicológicamente para tales proyectos. No obstante es muy importante seguir una serie de parámetros a la hora de establecer estas metas y que estemos absolutamente decididos al cambio puesto que de lo contrario únicamente obtendremos frustración, tristeza y sentimientos negativos por no ser capaces de alcanzarlos.

- ¿Y hacer un repaso del año transcurrido?

— Por supuesto, siempre y cuando se haga de forma positiva, con intención de crecer y mejorar, no de fustigarnos con lo negativo. Realizado desde esta perspectiva es una magnífica forma de valorar lo que hemos conseguido en este período para motivarnos ante los nuevos cambios que nos tracemos y examinar en lo que hemos fallado y las razones. Y al margen del repaso que hagamos y los cambios que nos planteemos hay que tener en cuenta algunos parámetros fundamentales para una adecuada salud psicológica e incluso física. Entre los mismos se encuentra la importancia del descanso. Es fundamental un sueño reparador de un mínimo de siete horas para tener una correcta calidad de vida y evitar trastornos psicológicos. Además, otros básicos los constituyen el ejercicio, mantener una vida social activa, no aislarnos, centrarnos en las cosas positivas con las que contamos y tener siempre sueños por realizar.



Experta. *Alma Herrero, especialista en Psicología del Perpetuo Socorro.*

— ¿Cómo debemos plantear los propósitos de año nuevo?

— Hay que pensar en los cambios que queremos realizar y elaborar una lista con los propósitos que planteamos para el nuevo año. Pero debe ser una lista corta en la que prioricemos aquellos cambios que nos urgen más. Ya tendremos tiempo para acometer otros nuevos cuando logremos los prioritarios, pero si intentamos una lista excesivamente grande será imposible de cumplir, nos agobiaremos y acabaremos abandonando. No podemos aspirar a cambiar absolutamente todo en nuestra vida a la vez. De hecho, es preferible si los primeros cambios que escogemos son relativamente fáciles ya que su cumplimiento nos servirá de motivación para afrontar otros más complicados. Y lo más importante es que sean cambios realistas, que estemos comprometidos y que tengamos un plan.

— -¿De qué forma podemos trazar el plan de cambios?

— Es importante que sean cambios cuantificables. Por poner un ejemplo que lo ilustre, no podemos plantearnos que queremos tener un cuerpo perfecto sino evaluar los kilos que nos sobran y pensar cómo perderlos. Esto significa ponerle fecha al inicio de la dieta, qué dieta realizaremos, cuántos días practicaremos ejercicio y establecer etapas para lograr el objetivo. También es aconsejable comenzar con los cambios lo antes posible y no postergarlos pues perderemos motivación, comunicar a nuestro entorno nuestras intenciones para que nos apoyen e incluso buscar personas que tengan las mismas aspiraciones. Y no desanimarnos al menor revés y seguir apostando por el objetivo.

ACEPTAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS

■ Actualmente existe una tendencia a demonizar cualquier emoción que sea negativa. En el repaso del año hay que tener en cuenta que no todas las emociones negativas son patológicas. Hay veces en las que la tristeza; como tras la pérdida de un ser querido, de un trabajo o de una ruptura; forma parte de la vida y ello no quiere decir que exista una depresión o se necesite tratamiento. Es lógico que ante circunstancias adversas exista un período triste, de desmotivación, llantos y malas sensaciones. El problema se vuelve patológico cuando estos síntomas perduran en el tiempo de forma muy intensa y no permiten continuar con la vida anterior a este suceso. El dolor es inevitable pero el sufrimiento de rememorar continuamente, tras un período de recuperación, lo ocurrido y victimizarse en exceso puede ser opcional. Esta situación sí puede trabajarse en consulta con técnicas que ayuden a desviar el foco de atención sobre el dolor emocional. Pero hay que aceptar que la vida no está compuesta únicamente de alegrías ni hay que creer que se tiene un problema por atravesar períodos emocionalmente negativos.

