

SOCIEDAD

Un año para lograrlo

Dejar de fumar, aprender inglés o conseguir un cuerpo 10. Los expertos ofrecen consejos para conseguir que nuestros propósitos no queden en papel mojado

09.01.11 - 01:21 - INÉS GALLASTEGUI igallastegui@ideal.es |

Año nuevo, vida nueva. Quien más quien menos se ha marcado algún propósito que cumplir en este 2011. Ayuda haber tocado fondo las pasadas navidades: los excesos y las intoxicaciones de las fiestas pueden reforzar nuestra voluntad de lograr ese objetivo que no alcanzamos en 2010. Ni en 2009, ni en 2008, ni en 2007... Adelgazar, hacer deporte, dejar de fumar, aprender inglés, ahorrar, mejorar las relaciones personales, cambiar de trabajo, encontrar pareja... sea cual sea nuestro empeño, los consejos de algunos expertos pueden ayudarnos a que, por esta vez, no se queden en simples propósitos.

La psicóloga Izabela Zych, autora del libro 'SOS. Cómo recuperar el control de tu vida' (Ed. Anaya), asegura que «en términos generales, vivimos y nos sentimos mejor cuando tenemos objetivos». La fecha no es demasiado relevante, pero el éxito depende en gran medida de que nuestro objetivo sea alcanzable, no un sueño desconectado de la realidad. «Es muy importante que seamos realistas. Primero, sería bueno saber qué queremos conseguir y, después, reflexionar sobre cómo podemos hacerlo, es decir, qué medios o ayudas necesitamos para alcanzarlo», señala la psicóloga, doctora por la Universidad de Granada.

No existen fórmulas mágicas universales para tener éxito. «Necesitamos saber qué hacer y cómo hacerlo y después ser constantes y trabajar día tras día para lograrlo». Parece una obviedad, pero hay que «dividir los grandes retos en pequeños pasitos». Si uno necesita adelgazar 20 kilos, ha de ser consciente de que tardará unos cuantos meses en lograrlo. Un reto asumible es perder un kilo a la semana, y para conseguirlo tendrá que plantearse compromisos diarios en cuanto a alimentación y ejercicio.

Es conveniente establecer plazos para los objetivos parciales y poner una fecha tope; de lo contrario, podemos encontrarnos la próxima Nochevieja con el mismo propósito incumplido.

La psicóloga señala algunas técnicas que pueden ayudarnos a plantear y lograr nuestros objetivos, sean de la clase que sean. «Podemos plasmar y analizar todas las ventajas e inconvenientes para tomar una buena decisión», señala. Está la técnica de las autoinstrucciones. «Consiste en hablarnos a nosotros mismos, planteando primero el problema -es decir, qué voy a hacer y cómo puedo hacerlo- y después instruirnos mientras realizamos la tarea».

También es una buena idea «corregir los errores y premiarnos por nuestros éxitos». Una forma de refuerzo de los pequeños logros pueden ser los halagos, las actividades agradables, un poco de tiempo libre o cualquier cosa que haga que los esfuerzos realizados tengan su recompensa.

Esta experta considera que la fuerza de voluntad, esa misteriosa virtud en la que parece residir la clave del éxito, no es «un don que tengamos de nacimiento». En realidad, es una habilidad que se puede entrenar y aprender.

Para la psicóloga, el motivo más importante de los fracasos repetidos en la consecución de un objetivo es la inconstancia. A menudo, señala, la persona no ha tomado conciencia de las dificultades que entraña su proyecto. «A veces, sabemos qué queremos conseguir, pero no nos paramos a pensar detenidamente en cómo hacerlo -destaca-. Otras veces, nos proponemos actividades sin saber muy bien para qué queremos llevarlas a cabo. Igualmente, podemos fracasar si no tenemos medios o no nos sentimos capaces de lograr nuestro objetivo».

Es conveniente buscar ayuda si el propósito se nos complica, porque a veces los fracasos repetidos pueden dañar la autoestima y alejar nuestra aspiración. Ese apoyo puede venir de un psicólogo, de un manual de autoayuda o de un profesional del ámbito concreto de nuestro propósito.

Maldita adicción

Para muchos fumadores, la ley antitabaco es una aberración, pero otros muchos la ven como una oportunidad. Manuel Ruiz, jefe asistencial del Centro Provincial de Drogodependencias (CPD) de Granada y médico de la Unidad de Prevención del Tabaquismo, cree que la nueva normativa puede ayudar. No es casualidad que las demandas para empezar el tratamiento de deshabituación en el CPD a partir de esta semana se hayan triplicado. Es cierto que la motivación para dejar de fumar debe ser sobre todo interna, pero también los factores externos ayudan; por eso el apoyo de la familia y los amigos es fundamental.

El programa consta de siete sesiones en grupos asistidos por un médico y un psicólogo y aborda la adicción «desde el punto de vista médico, psicológico y social». Los usuarios son animados a dejar de fumar a partir de la segunda sesión. «Son ellos los que deben señalar el 'día D'», apunta el médico. Pueden hacerlo sin ayudas o utilizar los tratamientos disponibles: el sustitutivo (parches y chicles de nicotina), el bupropión y la vareniclina.

El porcentaje de éxito ronda el 40%, según los datos del doctor Ruiz. «La clave del éxito está en la motivación, sujeta a dos variables: las ganas de dejar de fumar, por supuesto, pero también la percepción del individuo de su propia capacidad para lograrlo. Si tiene poca confianza en sí mismo, no servirá de nada que desee mucho dejar de fumar -explica este experto-. Depende mucho de la autoestima, de su experiencia personal, de si ya lo había conseguido antes, de si padece patologías graves relacionadas con el tabaco. Algunos son pacientes derivados de los servicios de cardiología, neumología y oncología: una enfermedad es una motivación muy potente».

El éxito varía en función de las habilidades personales del paciente y su capacidad para hacer frente a los momentos difíciles y superar las 'tentaciones': «Fumar es un estímulo condicionado: a muchos fumadores les resulta muy difícil tomarse una cerveza o un café sin su cigarrillo». Existe una estrategia de evitación -no tomar la cerveza o el café durante una temporada-, pero también funciona el autocontrol para impedir que esos estímulos nos hagan recaer. Quienes fumaban para calmar los nervios necesitarán aprender técnicas de relajación y control del estrés. Una vez abandonado el hábito, hay que mantener la alerta: un solo cigarrillo es la vía directa a la recaída.

'No shortcuts'

En el aprendizaje de una lengua, los atajos no existen. Quizá por eso tantos españoles llevan media vida planeando aprender inglés sin pasar jamás del 'chapurreo-level'. La directora del Centro de Lenguas Modernas de la Universidad de Granada, Inmaculada Sanz, es tajante: «Hay que ser constante: se aprende a lo largo del tiempo y sin abandonar. Sin prisa, pero sin pausa».

Ni los métodos a distancia ni el aprendizaje exprés funcionan. «La lengua no se adquiere de una forma 'milagrosa': hay que dedicarle tiempo y esfuerzo. Es un instrumento de comunicación y hay que usarlo para comunicar en situaciones no artificiales. Hay que estar en clase con un profesor y con un grupo de personas. Y las horas de clase no son suficientes: hay que oír canciones, leer, ver películas y series de televisión en inglés o tener una persona para hacer intercambio lingüístico. Hoy en día es fácil».

No hay que bloquearse por los intentos fallidos. Lo mismo que hay personas con oído para la música y otras que solo tienen oreja, aprender un idioma supone más o menos esfuerzo según el individuo, pero «todo el mundo es capaz».

Por supuesto, influyen factores personales y elementos externos. «Persistimos en el esfuerzo de aprender cuando es una necesidad laboral la que nos empuja a estudiar, pero también cuando nos gusta lo que estamos haciendo, aunque no le veamos una aplicación práctica -argumenta Sanz-. Este deseo de aprender está en nosotros mismos, pero también condicionados por elementos externos, como la calidad de la docencia que recibimos: un profesor activo, que siga un enfoque comunicativo, que haga la clase atractiva, en un grupo pequeño, con estudiantes que tengan un nivel homogéneo son aspectos fundamentales para que no abandonemos».

La profesora del departamento de Filología Inglesa aconseja a los estudiantes tener objetivos claros y concretos en función de sus necesidades: «No es lo mismo querer estudiar una lengua para poder viajar que hacerlo para poder trabajar en el departamento de comercio exterior de una empresa».

A partir del lunes...

Los cuerpos postnavideños piden a gritos un respiro. Mucha gente se sumergió a conciencia en los excesos etílico-calóricos de las fiestas a sabiendas de que enero tiene cuesta... y dieta. En la Clínica Nutricional Don Bosco ya lo notaron en diciembre: «La gente llamaba pidiendo cita para después de Navidad». Un clásico.

La nutricionista María Angustias Aguilera es la encargada de diseñar esa dieta que tiene en cuenta las medidas y los requerimientos energéticos del paciente, su historia clínica -si tiene diabetes o colesterol-, pero también sus gustos y necesidades. «Si no, es difícil que cumplan», admite.

«Lo importante es que la persona se conciencie y se lo tome en serio, por su salud o por su aspecto», señala esta experta en Tecnología de los Alimentos. Es clave el apoyo familiar. «Pongo dietas normales, que todo el mundo, incluidos los niños, pueden tomar, porque cocinar dos comidas es un trabajo que la gente no está dispuesta a hacer -explica-. Debe ser fácil de elaborar y no monótona y aburrida».

En su opinión, la rigidez es contraproducente. Es preferible relajarse un poco en celebraciones especiales, «sin pasarse con los alimentos muy grasos y las bebidas alcohólicas», y compensarlo con una ingesta más ligera al día siguiente. Para evitar las tentaciones, es fundamental no tenerlas en casa: mejor hacer la compra con el estómago lleno y no adquirir nada que se salga del menú recomendado.

La prisa es enemiga de la dieta. «La gente viene con mucho sobrepeso y quiere resultados muy rápidos, pero no se pueden perder 20 kilos en un mes. Hay que hacerlo poco a poco y de forma controlada. Hay dietas en las que se pierde peso muy rápido y se gana el doble de rápido», advierte.

Superar barreras

El ataque a la molla viene cada enero de un segundo flanco, además de la dieta: el ejercicio físico. Víctor Romero, entrenador personal del centro deportivo We, explica que, en el caso del deporte, la constancia es aún más importante, porque las primeras cuatro o cinco semanas son «muy duras». El primer contacto con el gimnasio suele ser descorazonador: al novato le abruman tantas máquinas que no conoce, y puede salir corriendo antes de coger una pesa. Una vez iniciado el entrenamiento, aparecen agujetas, dolores de antiguas lesiones, insomnio porque el cuerpo está más activo... y para colmo, al aumentar la masa muscular -más pesada que la grasa-, el esfuerzo no se refleja en la báscula.

El asesoramiento externo ayuda a superar esa primera «barrera». Por eso Romero aconseja a los clientes que, una vez que pagan la cuota de un gimnasio, hagan un esfuerzo extra para contratar durante unos meses un programa específico de pérdida de peso (dieta y ejercicio) o los servicios de un entrenador personal. «Es una inversión», afirma.

Una persona que lleva años sin hacer deporte no puede empezar en el punto en que lo dejó. «Es una barbaridad», advierte este especialista, que recomienda para empezar tres sesiones semanales de 45-60 minutos con ejercicio aeróbico (bicicleta, cinta, natación, remo...) y tonificación muscular suave. Aumentando progresivamente la intensidad del ejercicio, se puede adquirir una «forma aceptable» en pocas semanas.

Este licenciado en Psicología y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte recuerda que, en la pérdida de peso, el ejercicio tiene una doble función. Por un lado, la quema de calorías que contribuye a hacer un balance negativo entre el gasto de energía y la ingesta de alimentos. Por otro, el aumento del metabolismo basal: a más masa muscular, más consumo de energía en estado de reposo.

Superadas esas primeras semanas de adaptación, el propio cuerpo se habitúa al ejercicio y pide más: las endorfinas son adictivas. «El sueño se regula, se estabiliza el estrés, el corazón se hace más resistente, baja la hipertensión, remiten los dolores... Son efectos positivos que se ven cuando el ejercicio se hace de forma progresiva y continuada», recalca el entrenador.

TAGS RELACIONADOS

para, lograrlo

ANUNCIOS GOOGLE

Cómo conseguí dejarlo

Escucha el testimonio de otros que consiguieron dejar de fumar.
DejadeFumarconAyuda.es

Deja de fumar ya

Entra aquí y descubre un método eficaz para dejar de fumar.
www.nicorette.es/Dejar-de-fumar

Dejar de Fumar

Necesitas Ayuda para Dejarlo? Aquí te Ofrecemos las Mejores Ideas
Ayuda.Bookmarks.Excite.es

consigue tu peso ideal

somos especialistas en alimentacion reeducamos tus habitos. 958521787
www.dermoesteticaavanzada.com