

No dejes
tu motivación
solo a inicios
de año



El inicio de un año despierta en nosotros la energía para mejorar nuestras vidas. Es común verlo como la oportunidad perfecta para establecer nuevos propósitos, los cuales suelen estar relacionados con aspectos físicos, emocionales, espirituales o sociales.

Si bien suele ser un momento en el que nos sentimos más motivados para mejorar nuestras vidas, es importante recordar que la motivación no está vinculada exclusivamente a esta temporada. Podemos encontrar formas de mantenernos motivados durante todo el año, sin necesidad de esperar a que llegue enero para establecer nuevos propósitos.

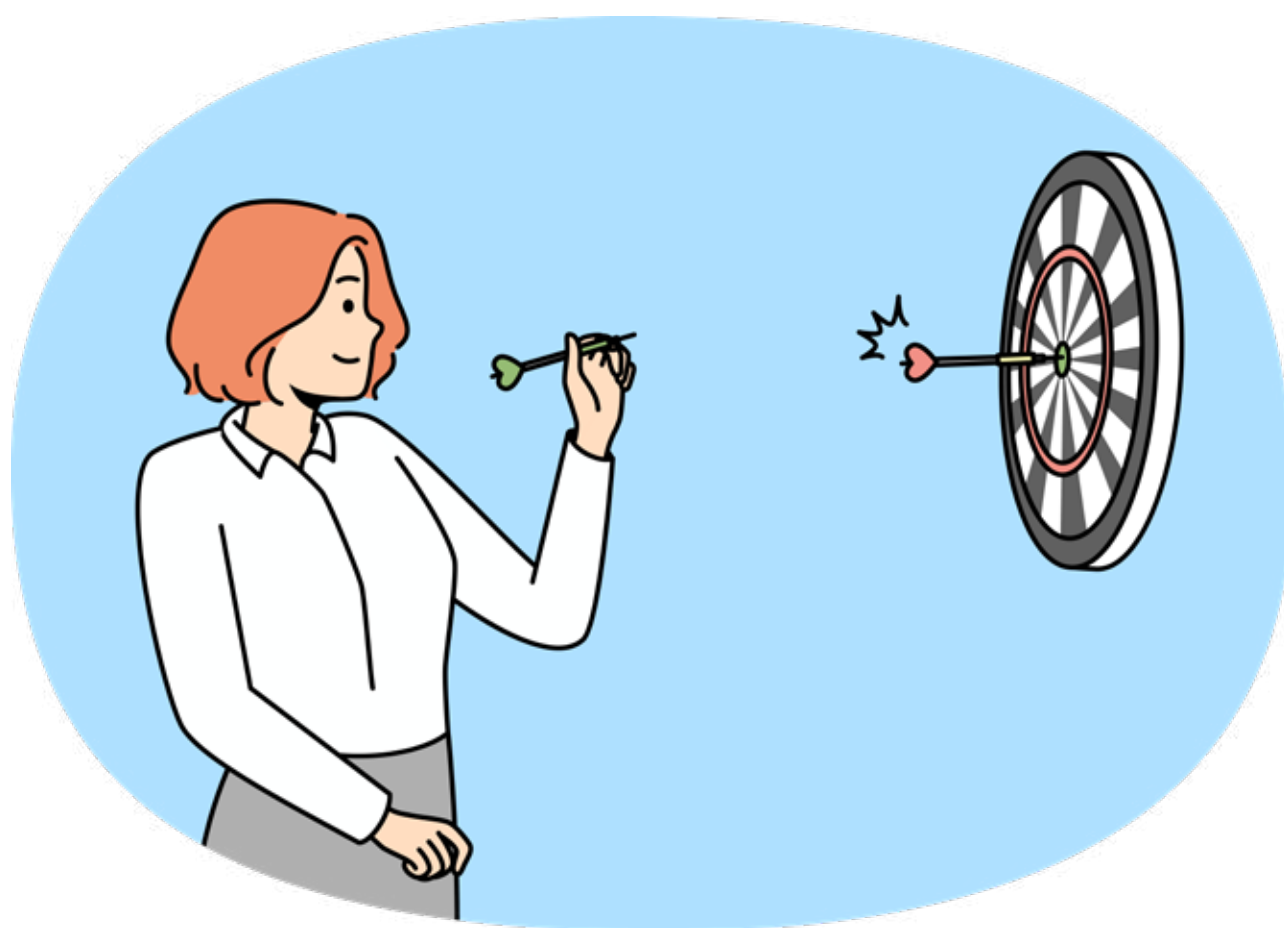
Todos conocemos las diferentes sugerencias para comenzar una vida más activa y sana, pero no siempre logramos implementarlo en nuestro día a día.



¿Por qué nos cuesta tanto cambiar?

- **Metas demasiado elevadas:** Pretender cambiar muchos hábitos a la vez o establecer metas demasiado ambiciosas genera resistencia e incomodidad, lo que dificulta el cambio.
- **Falta de realismo:** Proponerse objetivos inalcanzables o alejados de nuestra realidad nos lleva al desánimo y la desmotivación.
- **Disminución de la motivación:** Es natural que la motivación decaiga con el tiempo, especialmente si no vemos resultados inmediatos o enfrentamos dificultades.
- **Influencia del entorno social:** Los hábitos pueden verse reforzados por el ambiente social en el que nos desenvolvemos.

Claves para mantener la motivación



Sé realista:

Establece metas alcanzables y acordes a tu realidad.



Conecta con tus motivos:

Reflexiona sobre las razones para el cambio y visualiza su impacto positivo a largo plazo.

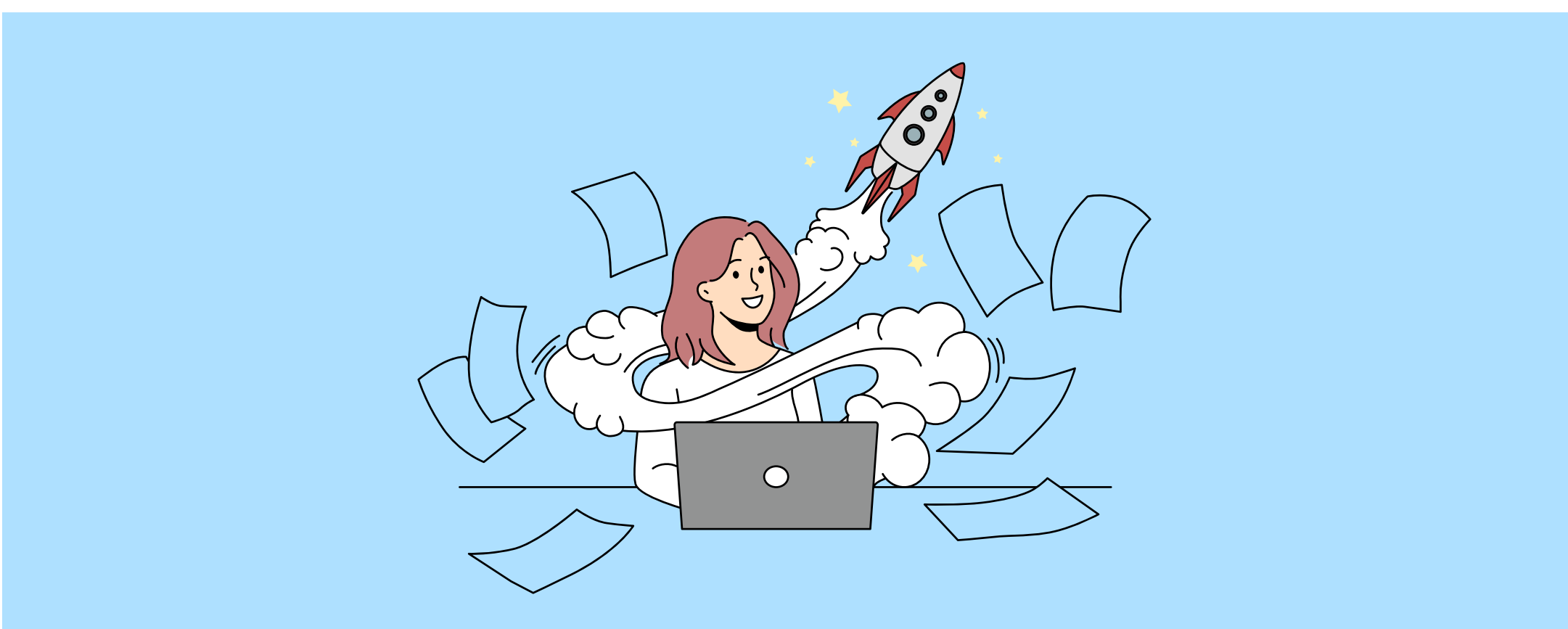


Anticipa y previene obstáculos:

Identifica posibles dificultades y desarrolla estrategias para superarlas.

Aquí tienes unos cuantos **tips** que te ayudarán a que no pierdas la motivación en tu cambio de hábitos:

- 1 Conecta contigo mismo:** Ten claro el porqué del cambio y qué te impulsa a realizarlo.
- 2 Lista de pros y contras:** Evalúa objetivamente los beneficios y desafíos del cambio.
- 3 Prioriza tu motivación principal:** Define qué es más importante para ti y cómo el cambio contribuye a ello.
- 4 Visualización a largo plazo:** Imagina cómo tu vida mejorará en el futuro si logras el cambio.
- 5 Busca apoyo profesional:** Un experto puede brindarte orientación y motivación.
- 6 Anticipa obstáculos:** Identifica las barreras que te impidieron alcanzar metas en el pasado y desarrolla estrategias para superarlas.
- 7 Adopta cambios inteligentes:** Utiliza la metodología SMART para establecer objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido.
- 8 Evalúa tu confianza:** Pregúntate qué tan seguro te sientes de lograr tus objetivos. Si la confianza es baja, ajusta tu estrategia para garantizar objetivos más alcanzables.





Siguiendo estos consejos, estarás mejor preparado para enfrentar los desafíos del cambio y mantener la motivación a lo largo del proceso. Recuerda que el cambio va haciéndose gradual, que requiere paciencia y persistencia. ¡Confía en ti mismo y celebra cada pequeño avance!



Información compartida y revisada por:

Dra. Tania Zertuche

Directora de Health4Life y Bienestar TecSalud.



Somos un grupo de profesionales transdisciplinarios de la salud que abordan a sus pacientes de manera integrativa. Vamos más allá de curar, queremos que te sientas bien y en plenitud.

¿Quieres agendar una cita?

Llámanos al 81-8888-0600 ext: 5300

Visita oladesalud.mx mensualmente y continúa cuidando de tu salud con los tips que compartimos para ti y tu familia.



TecSalud

    — tecsaludmx