

Propósitos para el Nuevo Año (I)

Seguro que durante estos días has oído en casa a algún familiar decir algo así: *“Este año sí que voy a dejar de fumar... En cuanto acabe la Navidad me pongo a régimen...o me voy a apuntar al gimnasio...”*

Estos son sólo unos de los muchos propósitos que la gente se propone al comienzo de cada año. Sí, es una costumbre empezar el año con buenos propósitos, quizá alguno de vosotros se ha propuesto estudiar más este año, sacar mejores notas que la primera evaluación...



Esto de hacer propósitos está muy bien... si los cumplimos... porque normalmente se quedan ahí, en buenos propósitos.

¿Qué es lo que falla?

- **No existe una verdadera motivación, sólo un simple deseo.** La intención de cambiar responde muchas veces a un arranque repentino y no a un convencimiento real; o, en el caso de un alumno y los estudios, para calmar a su madre o a su conciencia. Pero una vez calmados, al formular el propósito no se toma ninguna medida.
- **Se formulan de modo general** sin concretar cuándo y cómo lo vas a hacer.
- **No se planifica.** Tomar una decisión no cuesta nada, pero llevarla a cabo supone un esfuerzo -a veces importante-, y no se tiene en cuenta el esfuerzo que va a suponer y cómo poder mantenerse en él.
- **Falta perseverancia.** Sólo algunos pocos, una vez formulado el propósito, empiezan a cumplirlo, pero sólo uno o dos días. No saben que para coger un hábito hay que mantenerlo un mes.



Comencemos este año con buen pie planificando los buenos propósitos que seguro todos nosotros hemos hecho al comienzo del 2012.

¡¡ ATRÉVETE A VER !!



Propósitos para el Nuevo Año (II)

Pese a que cumplir al menos un buen propósito en el año nuevo puede parecer difícil, no es tarea imposible. Con la ayuda de algunas pautas, es más sencillo conseguirlo:

- **1. MIRA A VER SI TU MOTIVACIÓN ES SUFICIENTE**, o sea, si realmente quieres y si estás dispuesto a superar las pegas y esforzarte... tal y como lo haces cuando realmente quieres algo.
- **2. CONCRETA POR ESCRITO TODO LO MÁS POSIBLE**, de forma sencilla y clara a preguntas como “qué vas a hacer”, “cuándo vas a empezar”, “qué tiempo vas a dedicar” y márcate días y horarios fijos. ¡¡Ojo!! No te propongas cambiar mucho de golpe, introduce sólo algún pequeño cambio.
- **3. PONTE** y empieza a cumplirlo
- **4. SÉ CONSTANTE**, no te rindas los primeros días. Si ves que lo has dejado, revisa porqué y si realmente sigues queriendo conseguir ese propósito, no pasa nada, empieza de nuevo.
- **5. PRÉMIATE** si lo vas consiguiendo



¡¡i **NO HAY NADA QUE CON “ILUSIÓN” NO PODAMOS CONSEGUIR !!!**

¡i **ATRÉVETE A SER !!**



Propuesta de Trabajo

Ésta sería una bonita propuesta de trabajo para la clase de tutoría al comienzo de este año.
Sería interesante que, de hacerse, se revisase el trabajo al cabo de un mes.

