

Nuevo año, nuevos propósitos, te decimos cómo cumplirlos



A pocos días de la llegada del 2021, comenzamos a hacer la lista de propósitos, ante una nueva normalidad te dejamos varias recomendaciones para cumplir con tu lista.

Alan García, psicólogo y director de **Bienestar y Consejería** del [campus Chihuahua](#), nos brinda **cuatro consejos**.

Con nueve años de experiencia, Alan comenta que la pandemia y las pocas interacciones sociales provocan que dos factores habituales como el **estrés** y la **ansiedad** aumenten.

“Estos dos factores se presentan en estas épocas de fin de año, sumados al COVID-19, por la incertidumbre de cuándo va a terminar” indicó.

Es por esto, que el experto en psicología del Tec comparte estos sencillos tips para comenzar el año.

1.-Vaciar nuestra mochila

El fin de año, todas las personas experimentamos una **infinidad de emociones**, para el experto es importante dejar situaciones y sentimientos atrás

“En nuestra mochila podemos **cargar muchos sentimientos** como miedos, incertidumbres, es importante hacer el ejercicio de soltar expresó Alan.

Relaciones personales, laborales y hábitos saludables, son ejemplos de las cosas que podemos dejar en **nuestra mochila** o sacarlas.



width="900" loading="lazy">

2.-Vivir el aquí y el ahora

Otro factor que debemos tomar en cuenta para el inicio del año es **vivir el aquí y el ahora**.

“Para hacer un cierre y alcanzar **nuevas metas**, lo primero es plantarte en tu presente tener claro qué es lo que se tiene, hacia dónde quieres ir y cuál es la distancia que debes recorrer para llegar al objetivo”, precisó.

El **vivir día con día** reduce la incertidumbre de lo que viene y deja aún lado las experiencias del pasado.



width="900" loading="lazy">

3.- Agradecer lo que se tiene

En muchas ocasiones no somos **conscientes de la vida** y de lo que tenemos es muy importante siempre tener en cuenta **este factor**.

“El **agradecer** por lo que se tiene, el tener salud, trabajo, familia, lo que a veces **se nos olvida** es que estamos vivos, mientras uno tenga vida, se puede encontrar las formas para solucionar los problemas” resaltó.



width="900" loading="lazy">

4.- Generar cercanía con otras personas

Buscar la **cercanía de las personas** que estimas y quieres, a través de una **llamada**, **videoconferencia**, un mensaje o **WhatsApp**, es uno de los elementos más importantes para iniciar un nuevo ciclo.

“En **esta época** es donde se incrementa el **número de suicidios**, acercarse a la familia o a los amigos es algo muy importante, tener presente que no se está solo, frecuentar a las personas con las que te sientas cómodo”, aconseja el especialista.

Por último, Alan invitó a **conocerse a uno mismo** e identificar las emociones que nos afectan como personas

“El autoconocimiento implica el ser consciente de lo que sientes y de que es lo que te provoca, ponerles nombre a las emociones y exprésalo” finalizó.



width="1950" loading="lazy">

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: