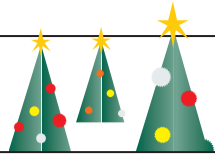


# NAVIDAD



## LAS APLICACIONES MÓVILES SE ALÍAN PARA CUMPLIR LOS OBJETIVOS



### Para acabar con los malos humos

Dejar de fumar es posible gracias a **Kwit**. Esta aplicación motiva a los usuarios a través de juegos, ya que podrán ir desbloqueando objetivos mientras reciben información sobre los beneficios de no encender un cigarrillo.



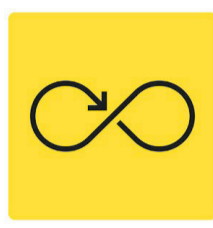
### Para ponerse en forma

Después de los atracos navideños, cuidar la alimentación y hacer ejercicio es un objetivo para la mayoría. Con **Contador de calorías** se pueden planificar los menús de una dieta sana y controlar las calorías ingeridas.



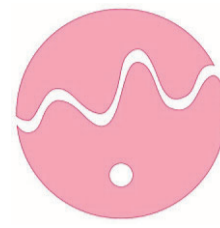
### Para aprender y mejorar idiomas

La mejor manera de aprender una lengua es practicando. **Duolingo** se basa en la repetición de palabras y los usuarios pueden navegar por los niveles, reforzar conceptos y descubrir expresiones típicas de cada país.



### Para controlar la adicción al móvil

**Instant** ayuda a medir, entre otras cosas, el uso que se da a los dispositivos móviles. Con esta app se resuelven las preguntas de cuántas veces desbloquea el usuario el teléfono o cuántos minutos dedica a cada aplicación.



### Para ahorrar y no gastar

La cuesta de enero hace que haya que empezar el año controlando el bolsillo. Para tener las cuentas bien atadas está **Fintonic**, que les permite a los usuarios conocer en qué gastan el dinero y cuáles son sus ingresos.



### Para no dejar de lado a los amigos

Mantener las amistades es a veces complicado, pero **Bond With People That Matter** funciona como recordatorio. Se pueden elegir los contactos con los que no perder relación y la frecuencia con la que recibir avisos.



### Para mantener la intención

Los móviles pueden convertirse en un aliado para conseguir las metas del 2017. Gracias a **GoalTracker** se tienen presentes los objetivos a través de un calendario y se visualizan los progresos hasta conseguirlos.

# Propósitos alcanzables (o no) más allá de enero

## REPORTAJE

Empezar 2017 con optimismo es el objetivo de los que elaboran su lista de buenas intenciones, pero para sentirse satisfecho a finales de año hace falta algo más que actitud

Se suele decir que año nuevo, vida nueva. El inicio de un ciclo es buen momento para hacer retrospectiva y establecer metas, por eso es inevitable que en estas fechas aparezcan las ganas de emprender proyectos y romper con los problemas y malos hábitos. Con el 2017 recién estrenado, la tradicional lista de propósitos ya cuelga de muchos corchos o está sujeta con imanes en las neveras. Hay intenciones universales y otras que se incorporan con el paso de los años, pero el objetivo siempre es escoger los mejores aliados para

que el ciclo que comienza supere al anterior.

Los primeros puestos de la lista de buenas intenciones suelen estar copados por la vida sana: dejar de fumar, hacer deporte y cuidar la alimentación son clásicos que no fallan, por lo que gimnasios y nutricionistas hacen en enero su particular agosto.

El primer mes del año se presenta como un periodo de cambio, pero hace unos 4.000 años, en la antigua Babilonia, era marzo el elegido para plantear propósitos. Con el final del invierno y el inicio de la primavera se hacían promesas a los dioses para obtener beneficios.

Hoy en día, la mayoría de los propósitos se fijan más por tradición que por intención real de llevarlos a cabo. Según la psicóloga Yolanda Blázquez, del Centro de Psicología Paseo Teruel, «comprometerse en alcanzar un propósito activa los centros de placer del cerebro, independientemente del resultado», por lo que se sue-

le obtener más satisfacción persiguiendo sueños que lográndolos. Para progresar es necesario fijarse objetivos, y estos, según Blázquez, se pueden clasificar en cinco categorías: salud, relaciones personales, economía, aprendizaje y ocio.

### Cómo llevarlos a buen puerto

Que levante la mano el que no haya empezado algún año diciendo eso de «me voy a poner a dieta» o «voy a aprender inglés» y no haya dejado las intenciones en el tintero. La ayuda de las aplicaciones tecnológicas, el apoyo del entorno y fijarse metas a corto plazo se presentan como las claves para que las promesas de 2017 lleguen más allá del mes de enero.

La psicóloga señala que hay una serie de pasos a seguir que harán que los propósitos se encaminen hacia el éxito. En primer lugar, hay que definir pequeñas acciones que no requieran un especial sacrificio, y es recomendable añadir los objetivos a alguno

que ya se tenga establecido: «Si una persona camina a diario, lo mejor es que empiece por andar 15 minutos más, en lugar de lanzarse a correr media hora cada día», recalca Blázquez. Otra clave para terminar el año con los objetivos cumplidos pasa por escribirlos en algún lugar visible para tenerlos presentes, utilizar aplicaciones móviles para hacer el proceso más divertido y compartirlos con las personas cercanas, porque «en ocasiones necesitamos aprobación y reconocimiento, y contarlos nos compromete a hacerlos realidad», cuenta la psicóloga. El último escalón pasa por priorizar los propósitos, no abarcar muchas metas a la vez y ser lo más realista posible, fijando objetivos acordes con la historia personal de cada uno.

### La ilusión de los aragoneses

El quinto Barómetro **Cofidis** de la Ilusión ya ha publicado sus resultados, y sitúa a Aragón como la segunda Comunidad Autónoma de España más optimista a la hora de establecer metas para el 2017, solo por detrás de Navarra.

De media, los aragoneses se plantean siete objetivos a realizar a lo largo de este año, cifra que no varía respecto al 2016. El proyecto estrella es viajar, una idea que ilusiona al 61% de los habitantes

de la Comunidad. Cuidar la alimentación (43%) y tener algún artículo de moda o complementos (37%) son otras metas que no faltan en la lista de propósitos de los aragoneses.

También tienen muy presente disfrutar más de los seres queridos, ayudar a los hijos o nietos, hacer deporte o ser más constante, adelgazar, tener más tiempo para uno mismo y mejorar la salud. El listado del 'top 10' lo cierra un proyecto más material: comprar o cambiar el coche.

Todos estos objetivos conviene aderezarlos con optimismo, ya que existe una tendencia a caer en la frustración si las metas no se cumplen al ritmo que se tenía previsto. «Perseguir los mismos objetivos año tras año significa que son áreas importantes en la vida de las personas, y en caso de no conseguir la meta, tiene que ser revisada», explica Blázquez. Además, no siempre hay que llegar hasta el final para obtener logros, por lo que «hay que quedarse con los progresos que se van haciendo por el camino», añade.

La base para que el 2017 se convierta en un gran año parte de aprender a ser tolerante con uno mismo y asumir cada retroceso como una nueva oportunidad de aprendizaje, no como un fracaso.

Laura Mateo