Propósitos de año nuevo que mejoren la salud

escrito por Sara Carbonell | 8 de enero de 2023



Empieza un nuevo año y muchas personas se plantean nuevos propósitos. Quizá alguna persona piense que eso de tener propósitos no vale la pena porque es un tópico que no sirve para nada. Pero dejando a un lado las opiniones personales, ¿nos dice algo la ciencia respecto a los propósitos? ¿Ayuda hablar de ello en la diversidad de contextos educativos?

La literatura científica ha demostrado **que tener un plan vital, es decir, unos propósitos en la vida, es uno de los pilares del bienestar psicológico, promueve la salud en general y nos ayuda a mantener un cerebro sano**. De entrada es una noticia maravillosa, ya que la salud es uno de los deseos que suelen aparecer con la entrada del nuevo año y los centros educativos son un contexto importantísimo para promover esta salud en los y las estudiantes, en el profesorado y demás comunidad educativa.

Pero ¿da igual qué tipo de propósitos tenemos para que mejore nuestra salud?

Este tema también ha sido investigado y lo que sabemos hasta el momento es que no tiene el mismo impacto un tipo de propósitos o plan vital que otros. La literatura científica apunta a que **los propósitos orientados hacia la ayuda a otras personas**, entre las que se encuentran la

familia, las amistades o la comunidad, tienen un mayor impacto en la salud que aquellos dirigidos a uno o a una misma. Es importante que el propósito no se quede solo en ti; debe trascender, ir más allá y proyectarse sobre los demás. Por lo tanto, si queremos que nuestros propósitos beneficien nuestra salud deberán enfocarse también hacia el bien común. Son noticias esperanzadoras porque rompen con la falsa idea de que para mejorar nuestra vida hay que pensar primero en uno mismo; en definitiva, ser egoísta. La ciencia nos demuestra lo contrario, así que si oyes otra vez esto de "céntrate en ti misma" puedes seguir el consejo o no, pero al menos sabrás que justificar centrarse en uno mismo porque así mejoras tu salud es un bulo.

La última información relevante que queremos compartir es que no importa que los propósitos cambien a lo largo de la vida ni que se hagan al 100% realidad, porque lo importante son las acciones que hemos hecho en el tiempo que ha durado nuestro plan. La vida cambia y las circunstancias pueden cambiar de un año a otro, pero **siempre es un buen momento**, independientemente de la edad, para repensar o pensar por primera vez nuevos propósitos en los que incluyamos sueños de mejora para otras personas cercanas o lejanas y así mejorar la salud.

[Imagen: iStockPhoto]