Propòsits de cap d'any que milloren la salut

written by Sara Carbonell | 8 de January de 2023



Comença un nou any i moltes persones es plantegen nous propòsits. Potser alguna persona pense que això de tindre propòsits no val la pena perquè és un tòpic que no serveix de res. Però, deixant de banda les opinions personals, ens diu alguna cosa la ciència respecte als propòsits? Ajuda que en parlem en la diversitat de contextos educatius?

La literatura científica ha demostrat que **tindre un pla vital, és a dir, uns propòsits a la vida, és un dels pilars del benestar psicològic, promou la salut en general i ens ajuda a mantenir un cervell sa**. D'entrada és una notícia meravellosa, ja que la salut és un dels desitjos que solen aparéixer amb l'entrada del nou any i els centres educatius són un context importantíssim per a promoure aquesta salut als i les estudiants, al professorat i a la resta de la comunitat educativa

Pero té igual quins tipus de propòsits tenim perquè millore la nostra salut?

Aquest tema també ha estat investigat i el que sabem fins ara és que no té el mateix impacte un tipus de propòsits o pla vital que altres. La literatura científica apunta que **els propòsits orientats cap a l'ajuda a altres persones**, entre les quals hi ha la família, les amistats o la

comunitat, tenen un impacte més gran en la salut que aquells dirigits a un o a una mateixa. És important que el propòsit no es quede només en tu; ha de transcendir, anar més enllà i projectar-se sobre els altres. Per tant, si volem que els nostres propòsits beneficien la nostra salut, s'hauran d'enfocar també cap al bé comú. Són notícies esperançadores perquè trenquen amb la falsa idea que per tal de millorar la nostra vida cal pensar primer en u mateix; en definitiva, ser egoista. La ciència ens demostra el contrari així que, si sents una altra vegada això de "centra't en tu mateixa", pots seguir el consell o no, però almenys sabràs que justificar centrar-se en un mateix perquè així millores la teua salut és una faula.

La última informació rellevant que volem compartir és que no importa que els propòsits canvien al llarg de la vida ni que es facen al 100% realitat, perquè el que importa són les accions que hem fet durant el temps que ha durat el nostre pla. La vida canvia i les circumstàncies poden canviar d'un any a un altre, però **sempre és un bon moment**, independentment de l'edat, per a repensar o pensar per primera vegada nous propòsits en els què incloem somnis de millora per a altres persones properes o llunyanes i així millorar la salut.

[Imagen: iStockPhoto]