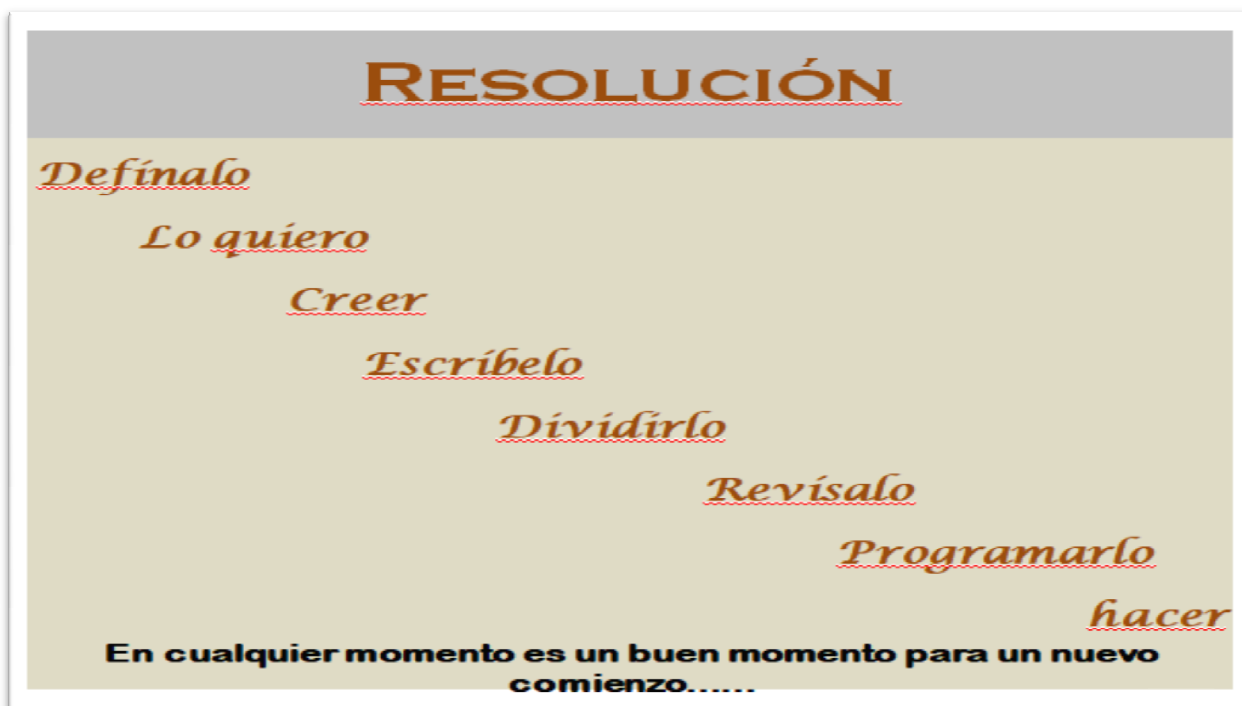


Resolución - una tendencia o compromise

Resolución significa poder de sostener firmemente. Es comúnmente utilizado por las personas para expresar una intención específica. Puede ser bien explicado como autoexamen que trae el cambio en sí mismo y más tarde puede convertirse en una herramienta de inspiración para los demás. Esencialmente la gente hace resoluciones a medida que comienza un nuevo año. Según ellos año nuevo cumplirá sus sueños, metas y muchos más.

En general, los jóvenes, que significa grupo de edad de 18 a 24 años, están interesados en tomar una resolución en comparación con otros grupos de edad. Algunas personas opinan que la resolución es una lista de cubos, hecha por personas en diferentes momentos. Algunas personas se toman su resolución para hacer la lista, muy en serio y otros los abandonan después de un corto período de tiempo. Una encuesta realizada por psicólogos, dice que alrededor del 80% de las personas hacen resoluciones y de ellas sólo el 8% de las personas realmente se adhieren o están comprometidas con sus resoluciones. Muchos investigadores han realizado encuestas para identificar por qué las personas hacen una resolución. Según su conclusión, las personas hacen resoluciones para traer cambios en sus vidas. Puede ser salud, carrera, educación, viajes, etc. En resumen, este cambio está impulsado por objetivos, es decir, para alcanzar ciertos objetivos.



¿Por qué la gente toma resoluciones al principio del año?

Como se mencionó anteriormente, la resolución es una promesa para usted mismo, la gente piensa que el Año Nuevo es un momento adecuado para tomar decisiones. Los babilonios comenzaron el concepto de celebraciones de Año Nuevo e hicieron un ritual de hacer promesas a Dios, para devolver cualquier cosa que hubieran tomado prestada y pagar sus deudas. Si no regresaban como se prometió, caerían en desgracia con Dios.

La expresión moderna de la resolución de Año Nuevo apareció por primera vez en el periódico de Boston en 1813. A partir de ahí, la resolución se ha convertido en un enfoque científico. La gente lo ve como un curso de acción para lograr sus objetivos realistas. La gente piensa que el Año Nuevo es un momento atractivo para tomar una resolución porque es un símbolo de nuevo comienzo.

Resoluciones más comunes

Según la encuesta de ComRes, las resoluciones más comunes incluyen:

Ejercicio más, Bajar peso, Comer alimentos saludables, Tomar un enfoque más activo a la salud, Aprender nueva habilidad o pasatiempo, Pasar más tiempo en bienestar personal, Pasar más tiempo con la familia y amigos , Beber menos alcohol, Dejar de fumar et.al.

A continuación se presentan algunas de las resoluciones adoptadas por los estadounidenses en 2020:

Probar algo nuevo, Comer alimentos favoritos, Bajar peso /dieta , Ir al gimnasio, Ser más feliz / mejor salud mental , Ser más saludable , Ser una mejor persona , Aplicar tecnología mejorada , Mantenerse motivado, Gestionar las finanzas mejor, Aprender nueva habilidad, comer alimentos saludables, Mejorar la conexión social, Ser ecológico, etc. Entre todos los participantes estadounidenses, alrededor del 50% de las personas han hecho la resolución de que manejarán mejor las finanzas y comerán saludablemente.

Según los psicólogos, la resolución es un autoobjetivo o juramento con un plan accionable. Uno puede hacer la resolución en cualquier momento; sólo recuerde dar un paso a la vez. Cuando quieres lograr algo, necesitas eliminar algunas palabras de tu diccionario, como la perfección, la negatividad, el egoísmo et.al.

El psicólogo Schuster declaró que la regularidad es más importante que la duración y la intensidad. Su intención debe ser razonable y sensata con un enfoque positivo. La positividad fortalece el plan accionable y proporciona rendición de cuentas. Principalmente, el enfoque debe centrarse en lograr el éxito. Cuando te embarques en un viaje de resolución, involucra o comparte con tu familia y amigos. Los investigadores creen que hacer resoluciones es bueno, ya que aporta claridad y enfoque a la mente hacia el logro de metas. Por lo tanto, la Resolución no es una tendencia, ya que te ayuda a traer cambios en tu vida. Jim Rohn, un empresario estadounidense dijo: Tu vida no mejora por casualidad, se pone mejor por el cambio.

