

Fecha: 08-01-2026
Medio: Las Noticias
Supl. : Las Noticias
Tipo: Columnas de Opinión
Título: **Columnas de Opinión: EXPERTO DE SPORTLIFE ENTREGA CONSEJOS PARA RETOMAR EL EJERCICIO EN ENERO Y NO RENUNCIAR AL PRIMER INTENTO**

Pág. : 12
Cm2: 262,4
VPE: \$ 435.907

Tiraje: 3.600
Lectoría: 13.800
Favorabilidad: No Definida

EXPERTO DE SPORTLIFE ENTREGA CONSEJOS PARA RETOMAR EL EJERCICIO EN ENERO Y NO RENUNCIAR AL PRIMER INTENTO



Enero es el mes donde se suelen hacer planes y metas para el año que se inicia. Una de ellas es inscribirse en el gimnasio y empezar o retomar nuevas rutinas para mejorar nuestro estado físico y salud.

Sin embargo, también es el mes donde más personas se desmotivan y abandonan dicha meta al poco tiempo. La razón no es falta de motivación, sino una mala forma de empezar esta etapa, generalmente con expectativas poco realistas y sin una estrategia clara.

Afortunadamente hay formas de solucionar eso. Según explica Cristóbal Toledo, Psicólogo deportivo de Sportlife, "la adherencia al ejercicio no depende solo de la motivación inicial, sino de cómo se gestiona el proceso mental del cambio, y principalmente, de cómo se mantiene".

Es por eso que el experto de Sportlife entrega una serie de consejos para empezar o retomar la realización de ejercicios sin abandonar en el intento.

El primer paso es cambiar el foco. Mucha gente solo piensa en bajar de peso, ponerse en forma o verse distinto, pero generalmente estos cambios toman tiempo, con lo cual aumenta la frustración y los deseos de darse por vencido. Toledo dice que el objetivo inicial debe estar en crear el hábito, no en el cambio físico. Los resultados vendrán con el tiempo.

Otra causa del abandono temprano es la sobre exigencia inicial a la cual nos sometemos. Lo correcto es tener una progresión gradual ya que así se genera más adherencia que el esfuerzo heroico de las primeras semanas. "Más importante que 'dejarlo todo en el gimnasio' es comprometerse a un plan

consistente. Por ejemplo, entrenar 3 veces a la semana, con lo que tengas de energía en ese momento", sostiene Toledo.

También recalca que es mejor cumplir metas pequeñas porque así se fortalece la percepción de competencia percibida, un factor clave para sostener la motivación. Es mejor concentrarse en "ir al gimnasio" o "cumplir", que en "entrenar con todas mis fuerzas" ya que así se logra una mejor relación con el ejercicio en el largo plazo.

Es importante recordar que el cansancio, la falta de tiempo y la desmotivación no son fallas personales, sino que son parte del proceso de cambio al que nos sometemos. Por esta razón, lo correcto es concentrarse en esforzarse cada vez, cada día y cada sesión, sin comparar o asumir expectativas.

Cristóbal Toledo afirma que el físico es solo uno de los indicadores de cambio y que hay otros aspectos que se deben tomar en cuenta. Entre ellos está la energía en el día a día, la calidad y cantidad de sueño, el estado de ánimo, la sensación de control, la autoestima y la percepción de competencia percibida.

Finalmente, el experto dice que lo más importante es disfrutar del ejercicio como un regalo para nuestro cuerpo y bienestar y que no debemos percibirlo como una tortura. "Tenemos que pensar que es parte de una estrategia más amplia de autocuidado. Por eso, hay que escuchar buena música, hacer amigos y recordarte constantemente que estas haciendo cosas divertidas que pueden ser piezas claves para establecer nuevos hábitos en el año que comienza", sostiene.