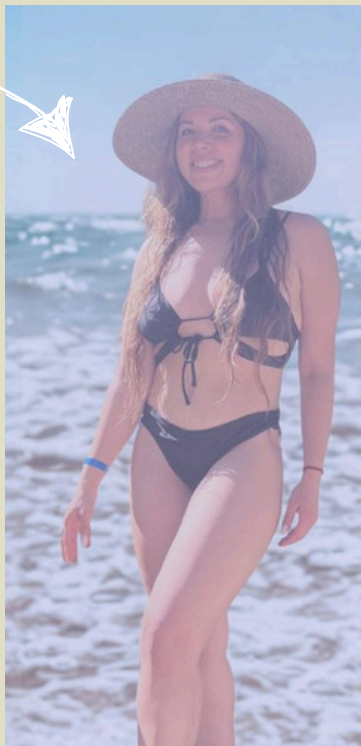
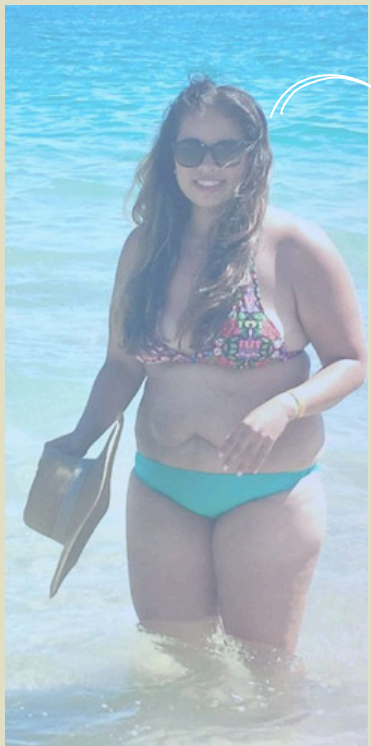


# 2026

## CUMPLE TODAS TUS METAS ESTE AÑO

Tu guía para crear nuevos hábitos,  
romper malas costumbres y por fin  
cumplir tus propósitos de año  
nuevo y vivir una vida más saludable  
y con disciplina y amor propio!

Creado con amor por America Arias



# Tabla de Contenido



## Quién soy yo?

Por qué decidí escribir esta guía, cómo me ayudó a mi y por qué la ciencia dice que también te ayudará a ti este año



## Porque Ahora?

Si has intentado y fracasado cada año para mantener tus propósitos de año nuevo, este año puede ser diferente. Quieres tener el año más saludable de tu vida? el año más exitoso?



## Cómo finalmente lograr tus metas

Qué tendrás que hacer para aumentar tus posibilidades de cumplir sus objetivos este año?



## Las 5 estrategias para cumplir tus propósitos este 2026

Las 5 cosas que los científicos dicen que debes hacer para alcanzar tus metas



## Ponlo en Practica!

Algunas herramientas que te ayudarán a mantenerte organizado/a y a mirar tu progreso diario

# QUIÉN SOY?

HOLA! Mi nombre es América Arias y toda mi vida he estado en búsqueda del éxito- en mi carrera y también cuando se trata de mi salud. Después de mucho esfuerzo, fracaso y mucho aprendizaje he podido llegar a este momento para compartir las estrategias me han ayudado a cumplir todas mis metas: Llegar a ser una periodista ganadora de 2 premios Emmys, comprar 3 casas en Estados Unidos y bajar más de 100 libras!

Esta es mi guía para comenzar nuevas rutinas, prácticas y sistemas para crear un nuevo estilo de vida lleno de buena alimentación, actividad física y amor propio. Todo lo que está aquí está basado en la ciencia y lo he hecho yo misma y ahora me gustaría compartir mi estrategia contigo.



**America Arias**



# PORQUÉ AHORA?



Si cada año dices lo mismo: Que éste será cuando por fin cambias tu vida solo para terminar 12 meses igual, o peor, más lejos de tus metas.

Yo he sido esa persona. Varias veces, mi propósito de año nuevo era bajar 20 libras pero terminaba el año 30 libras sobre peso. Te entiendo y he estado en tu lugar. Lo que descubrí es que me tenía que enamorar del proceso de convertirme en la mujer de mis sueños- no del resultado!

Aprendí lo que los científicos y los grandes filósofos confirman es el camino al éxito: Repetir las actividades que no acercan a nuestra meta hasta que se conviertan en hábitos y en parte de nuestro estilo de vida. Hoy tienes la oportunidad de comenzar desde cero y finalmente declarar que este año en realidad será diferente. Ojalá decidas tomar este primer paso conmigo.

Si quieres aumentar tus posibilidades de cumplir con tus metas este 2026, los científicos han descubierto una serie de técnicas que te pueden ayudar. Estas tácticas son más útiles si escoges un objetivo concreto y pequeño.

Eso significa que deberías evitar metas vagas o genéricas como "haré más ejercicio" "voy a comer más saludable" "voy a leer más". En lugar de todo eso, es mejor establecer metas específicas y bien definidas como "haré ejercicio cuatro veces por semana a las 6am en el gym" "Voy a comer una porción de verduras con 2 comidas diarias" "Voy a leer 10 páginas todos los días antes de dormir."

**America Arias**

“Un viaje de mil millas... comienza con un solo paso”





5

## ESTRATEGIAS

Haz un plan basado en Programación

Agrega Un Castigo

Hazlo Divertido y Atractivo

Incluye a tu familia/amigas

Acepta Los Tropiezos

**America Arias**



# Cómo cumplir tus propósitos este 2026

Estas son 5 estrategias basadas en la ciencia según la científica de comportamiento humano, Katy Milkman. Yo misma las he usado y puedo comprobar que sí funcionan. Te invito a que unes al reto conmigo!

**“Un hábito es una acción que repites en automático.”**

[AmericaArias.com](https://AmericaArias.com)

5

# Cómo cumplir tus propósitos este 2026

## ESTRATEGIA #1

### Haz un plan basado en Programación

Ya lo había dicho anteriormente, pero tu meta tiene que ser super específica y tu plan tiene que incluir cuando y en donde. Si tu propósito de año nuevo es correr cinco días a la semana, un plan como "correré durante la semana" es demasiado vago y tiene que ser definido. Un plan basado en programación sería como "correré en el parque cerca de mi casa a las 7 am antes del trabajo por 20 minutos de Lunes a Viernes."

Programar cuándo lo cumplirás es importante. Entre más lo haces, más se convierte en un recordatorio que refresca tu memoria cuando es hora de hacer lo que prometiste y hasta te sentirás culpable y mal cuando no lo haces. Yo recomiendo que pongas tu plan en tu calendario y que agregues un recordatorio en tu celular. (Tengo un organizador diario en esta guía que puedes usar para ayudarte a planificar tus metas)

Cuando planificas y organizas tu día con estos detalles también puede ayudarte a anticipar y evitar obstáculos. Por ejemplo- si te invitan a desayunar a las 7 am un Lunes, automáticamente sabrás que tienes que rechazar la invitación porque ya planeaste correr a esa hora.



# Cómo cumplir tus propósitos este 2026

## ESTRATEGIA #2

### Agrega Un Castigo

Se escucha un poco dramático pero cuando sabes que enfrentarás algún castigo o penalti te ayudará a lograr tu propósito de año nuevo.

Una manera fácil de hacer esto es contarle a algunas personas cercanas sobre tu objetivo para que sientas vergüenza si descubren que no lo cumpliste. (Por ejemplo: Le dije a todos mis seguidores de Tiktok que haría esta guía y solo de pensar en sus caras decepcionadas me hizo completar esto finalmente).

Otro castigo más severo que la vergüenza es poner dinero sobre la mesa, y hay pruebas excelentes de que este tipo de penalties si te motivan el éxito. Puedes apostar con un amigo a que mantendrás tu propósito de año nuevo o le pagarás \$500 (puede ser cualquier cantidad pero que sea una figura que te duela y te motive).

La lógica de por qué esto funciona es simple. Los castigos son aún más motivadores que las recompensas. Estamos acostumbrados a que otros (gobiernos, planes de salud, policías) nos multen por no cumplir, pero esta vez te estarás multando por mala conducta.



# Cómo cumplir tus propósitos este 2026

## ESTRATEGIA #3

### Hazlo Divertido y Atractivo

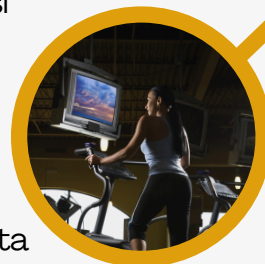
Si algo se siente como una tarea o trabajo, no lo vas hacer. Así que mejor encuentra maneras de combinar esta actividad con algo divertido, algo que te atrae o te llama la atención. Por ejemplo: solo mira tu show de televisión preferido cuando vas al gym o cuando te subes a la corredora.

Los científicos dicen que sus investigaciones han demostrado que para cumplir tu meta no debes descuidar una parte importante de la ecuación: Disfrutar el acto de perseguir metas. En otras palabras, disfruta el proceso.

Si no es divertido hacer ejercicio o cocinar saludable, es muy probable que no continúes haciéndolo. Pero si disfrutas de tus entrenamientos o comidas en casa, los científicos dicen que es más probable que sigas adelante con tu meta por más tiempo.

Una forma de hacer el proceso de perseguir una meta más divertido es combinarlo con una actividad que te da placer. En inglés se llama "Temptation Bundling" o empaquetar tentaciones. Considera la posibilidad de solo ver tu programa de televisión favorito si vas al gimnasio- esto haría que comiences a disfrutar las visitas al gym y qué te emociones por ir a esos entrenamientos. O simplemente permítete tomar un café latte cuando cocinas en casa o escucha tu música favorita mientras haces una cena saludable.

America Arias



# Cómo cumplir tus propósitos este 2026

## ESTRATEGIA #4

### Incluye a tu familia y amigos



Cuando tus seres queridos se convierten en tu apoyo para lograr tus metas, tendrás menos obstáculos para cumplirlas. Contar con el apoyo de mis amistades y familiares te da la convicción entera en que vale la pena luchar por mis metas. Intenta compartir tus metas con tu esposo/a, tus hijos, tu mejor amigo/a y pide que te acompañen.



Los científicos también apoyan este paso: Pasar tiempo con personas de alto rendimiento puede mejorar su propio desempeño. Si tu propósito de año nuevo es correr una maratón o escribir un libro, sería prudente que comenzaras a reunirte con amigos que ya han logrado lo que te estas proponiendo. Te podrán mostrar cómo se hace y al pasar tiempo juntos aprenderás sus hábitos, comportamientos y pensamientos.



Los científicos dicen que si le preguntas directamente a tus amigos exitosos cómo lograron la meta que tú ahora quieres cumplir y prácticas esas tácticas, tendrás más probabilidades de tener éxito. perseguir tus propósitos con amigos también es divertido, y esa es otra clave del éxito. Y si no conoces a personas en la vida real que han hecho lo que tu quieres cumplir- buscalas en las redes sociales, escucharlas en podcasts, lee sobre sus éxitos en libros. Y claro, ahora me tienes a mi como amiga!

# Cómo cumplir tus propósitos este 2026

## ESTRATEGIA #5

### Acepta Los Tropiezos

Los científicos dicen que cuando te propones metas difíciles, pero te das uno o dos permisos cada semana para tropezar— tendrás mejores resultados que si no te das espacio para emergencias.

Si te desvías completamente de tus propósitos, seguramente tu instinto será declararse un fracaso y tirar la toalla. Yo le llamo a esto "El Efecto a la Chingada". Así es como me pasa: Planeaba dormirme temprano todas las noches, pero no pude resistir quedarme despierta hasta la 1 am un viernes para ver todos los episodios de mi show favorito. Así que mis planes de dormirme a las 10pm se fueron a la basura y hasta me comí una caja de galletas mientras miraba el show porque "a la chingada", al cabo ya había fallado.

Lo bueno es que hay una forma de evitar todo esto. Si estableces metas difíciles pero te das uno o dos permisos para tropezar cada semana, puedes tener mejores resultados que si comienzas metas difíciles o fáciles sin margen de error.

Los científicos dicen que poder declarar una "emergencia" (en lugar de decir "a la chingada") te mantendrá progresando aun después de un tropiezo.



America Arias



# Cómo cumplir tus propósitos este 2026

Ahora que aprendiste las 5 estrategias,  
ponlas en practica

**Esta es mi meta/propósito:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mi plan con programación:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Este es el castigo que agregaré:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Así es como lo haré divertido:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Las personas que me ayudaran:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Me doy permiso a 2 errores:**

---

---

---

---

---

---

---

---



# Organiza tu Día 2026

Fecha:

L M M J V S D

6:00 am \_\_\_\_\_  
7:00 am \_\_\_\_\_  
8:00 am \_\_\_\_\_  
9:00 am \_\_\_\_\_  
10:00 am \_\_\_\_\_  
11:00 am \_\_\_\_\_  
12:00 pm \_\_\_\_\_  
1:00 pm \_\_\_\_\_  
2:00 pm \_\_\_\_\_  
3:00 pm \_\_\_\_\_  
4:00 pm \_\_\_\_\_  
5:00 pm \_\_\_\_\_  
6:00 pm \_\_\_\_\_  
7:00 pm \_\_\_\_\_  
8:00 pm \_\_\_\_\_  
9:00 pm \_\_\_\_\_

Notas

\_\_\_\_\_

Lo más urgente

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Lo que voy a comer hoy

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hoy doy gracias por:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

# 5 HABITOS

## DE LAS PERSONAS EXITOSAS



### **Cada día, di o escribe tres cosas por las que estás agradecido/a**

Cada día, di o escribe tres cosas por las que estás agradecido. Una simple afirmación puede impulsar tu mente y hacer que tu día sea un éxito. Empiece a decirse algunos pensamientos positivos.



### **Encuentra algo que te haga avanzar todos los días**

Crea el hábito de leer todos los días. Hay tantos buenos libros que te ayudarán a lograr tus objetivos.



### **Rodéate de personas con grandes ideas y aprenda de ellas**

Conéctate con personas que comparten tus intereses y pasatiempos y apoyen tus metas y objetivos.



### **Escribe y evalúa tus objetivos a diario.**

Leer y visualizar son dos cosas que suceden cuando lees. Créelo y siente que esto va a pasar.



### **Haz ejercicio a diario, haz de la salud tu prioridad**

El mayor valor que tienes es tu salud. Si su salud es buena, su vida también será buena.

# ◆◆◆ CÓMO SEGUIR ADELANTE:

[AmericaArias.com](http://AmericaArias.com)



**RECETARIO:**  
*America's Cocina*  
(ESPAÑOL)

★★★★★



Mis mezclas herbales están diseñadas para apoyarte desde adentro:

- Cúrcuma Dorada: energía, metabolismo, control del apetito
- Jamaica Tropical: hidratación, digestión, antioxidantes

Compra aquí: [www.teritual.com](http://www.teritual.com)

CONSIGUE MI GUIA!

Incluye todo lo que me ayudó a alcanzar mi meta de perder 100 libras. Hay 5 cosas en un solo libro electrónico: Guía de nutrición, Guía de Ayuno Intermitente, Guía de Ejercicios, Plan de comidas y un recetario. Espero que esto te empodere, te llene de energía y te cambie de adentro hacia afuera.

USA MI RECETARIO:

Una colección digital de mis comidas, bebidas y postres favoritos que me ayudaron a perder más de 100 libras y te ayudarán a alcanzar tus metas haciendo Ayuno Intermitente. Todo disponible en [AmericaArias.com/shop](http://AmericaArias.com/shop)

UTILIZA TÉRITUAL

