

¿PROPÓSITO DE AÑO NUEVO? CUIDAR DE MI BIENESTAR

Más que obligaciones...

INTENCIÓNES GENERALES



Solo 1 de cada 5 se fija objetivos y obligaciones concretas...

% que se reduce con la edad

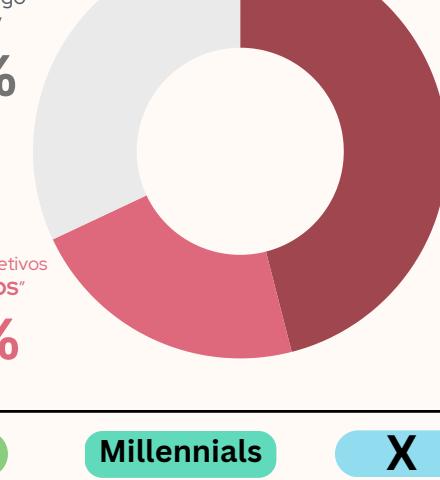


"NO me pongo objetivos"

32%

"Me pongo objetivos CONCRETOS"

22%



"Prefiero pensar en ideas **GENERALES**"

46%



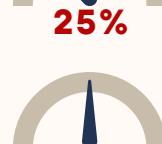
Mente sana in corpore sano y... viajero

Practicar DEPORTE, cuidar del BIENESTAR emocional y VER

MUNDO conforman el TOP 3 de propósitos españoles



¿Hasta qué punto cumplimos lo que nos proponemos?



no suele cumplir ningún objetivo

10 %



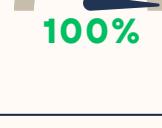
suele cumplir un 25% de objetivos

12 %



suele cumplir un 50% de objetivos

38 %



suele cumplir un 75% de objetivos

33 %



suele cumplir el 100% de objetivos

6 %

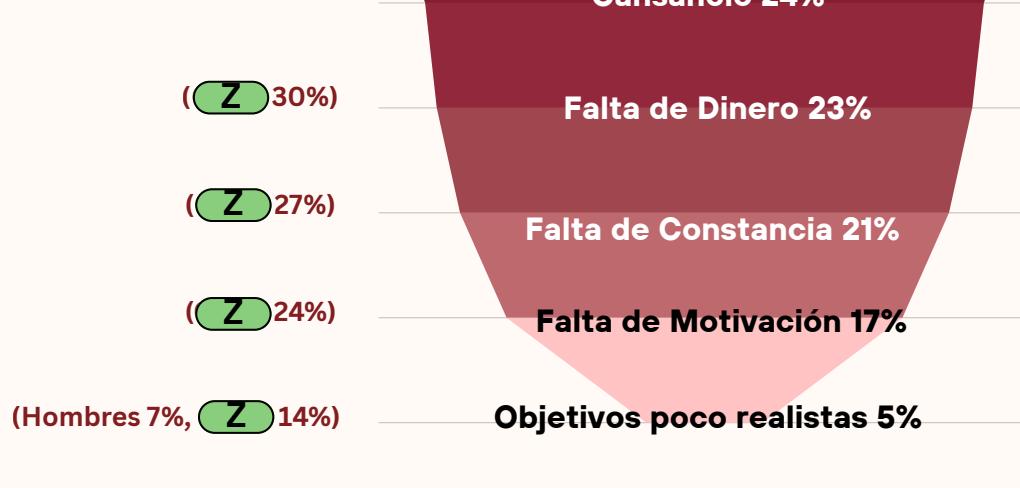
80%
cumple al menos la mitad de esas intenciones



Hombres (9%) y **Z** (14%) los que más alcanzan el 100% de sus metas



Aunque a veces surgen DIFICULTADES



No es falta de ganas, **es falta de tiempo, energía y foco**

Gen Z encuentra **más barreras** para alcanzar sus propósitos (tiempo, dinero, motivación...)

