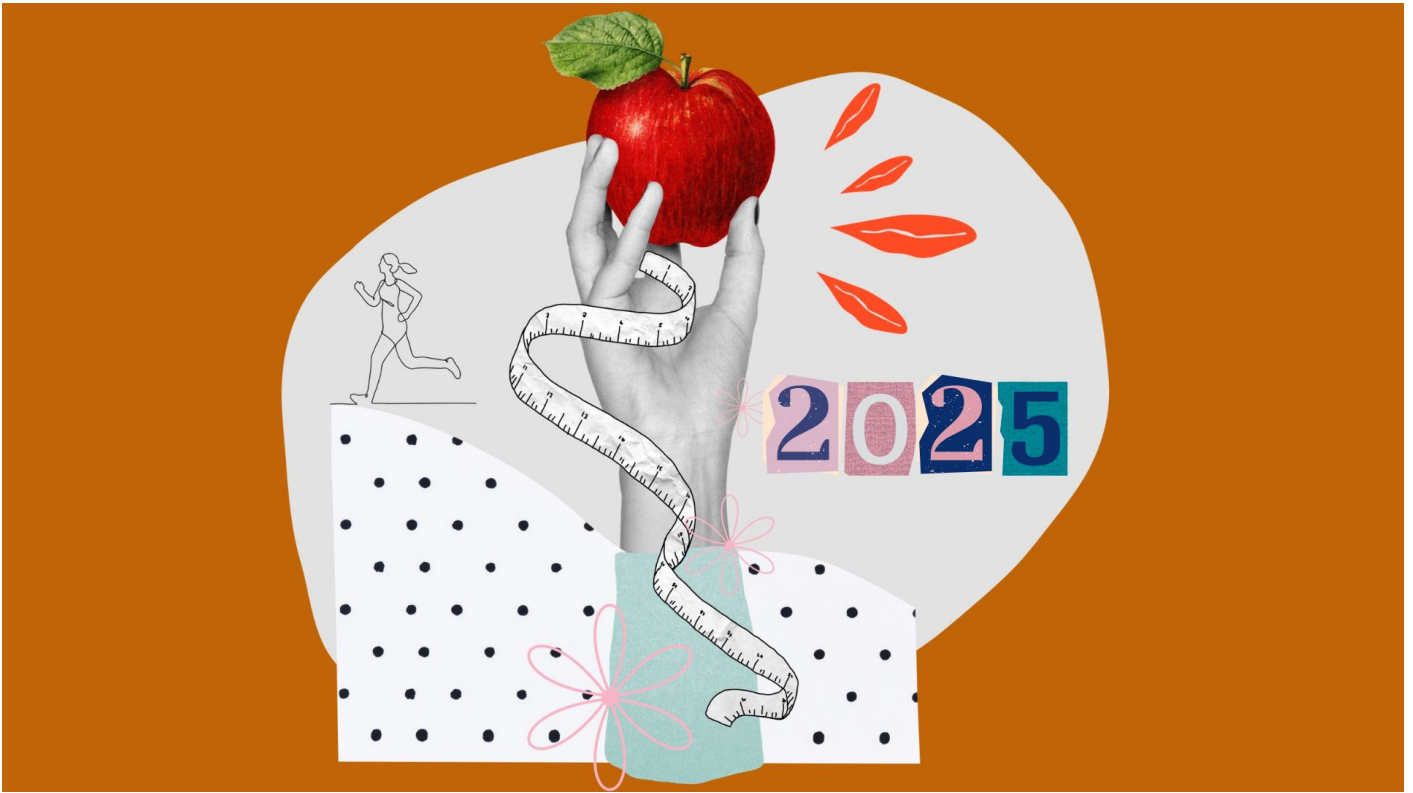


10 consejos para hacer tus propósitos de año nuevo realidad



La entrada del año trae consigo la promesa de nuevos comienzos, lo que inspira a muchos a fijarse **propósitos encaminados a mejorar sus vidas**.

Desde **adoptar hábitos más saludables**, progresar profesionalmente o cultivar las relaciones personales, la **emoción de pasar de página puede ser una poderosa motivación**.

Sin embargo, factores como **expectativas poco realistas, falta de planificación o no saber por dónde empezar** pueden dificultar el cumplimiento de nuestros objetivos en el año.

Para romper este ciclo, especialistas como **Diana Nágera, médico de campus Morelia**, comparte algunos consejos alrededor de **cómo hacer de tus propósitos de este 2025 una realidad** sin descuidar tu bienestar físico y mental.

1. [Empieza poniendo orden en otras áreas](#)
2. [Plantea metas realistas y alcanzables](#)
3. [Define tiempo y espacios para tus propósitos](#)
4. [Establece un orden de prioridad para tus actividades](#)
5. [Piensa a futuro, no sólo para este año](#)
6. [Crea un vision board con las metas que quieras cumplir](#)
7. [Da continuidad a propósitos “viejos”](#)
8. [Identifica los hábitos dañinos que quieras dejar atrás](#)

9. [Abraza el fracaso como oportunidad de aprendizaje](#)
10. [Se vale hacer cambios sobre la marcha](#)



/> width="900" loading="lazy">

1. Empieza poniendo orden en otras áreas

Antes de plantear cómo cumplir los propósitos de año nuevo, es necesario **equilibrar todos los ámbitos de vida tanto física, emocional y mentalmente**, para que todo el esfuerzo y dedicación vayan dirigidos hacia nuestros objetivos.

*“Las personas a las que les cuesta más trabajo cumplir sus metas, son aquellas que **están pasando por un momento complicado en otra área de su vida** o que padecen algún desequilibrio en su salud”, comenta Diana.*

Ya sean ámbitos escolares, familiares o laborales, lo principal es encontrar un balance dentro de todos los aspectos de nuestra vida cotidiana, lo que permitirá que uno pueda **comprometerse con su desarrollo personal a futuro**.

“Las personas a las que les cuesta más trabajo cumplir sus metas, son aquellas que están pasando por un momento complicado en otra área de su vida o que padecen algún desequilibrio en su salud”, comenta Diana.

2. Plantear metas realistas y alcanzables

De acuerdo con la profesional de la salud, uno de los principales **motivos por los que las personas no llegan a cumplir sus propósitos** de año nuevo es que desde un inicio **se plantean metas muy difíciles, sino es que imposibles, de alcanzar.**

"Por ejemplo, si tu meta es comer saludable todos los días, será muy complicado eliminar o disminuir grasas y alimentos chatarra de un día a otro (...) Lo ideal es **empezar de a poco hasta que el cuerpo se vaya acostumbrando**", expresó.

Asimismo, es importante **conocer los límites que tanto nuestro cuerpo como mente** poseen y comenzar a trabajar hacia ellos paso a paso, ya que **sobrecargarse únicamente terminará generando cansancio o "burnout" más rápido** y podría ser una predisposición a abandonar los objetivos que teníamos.

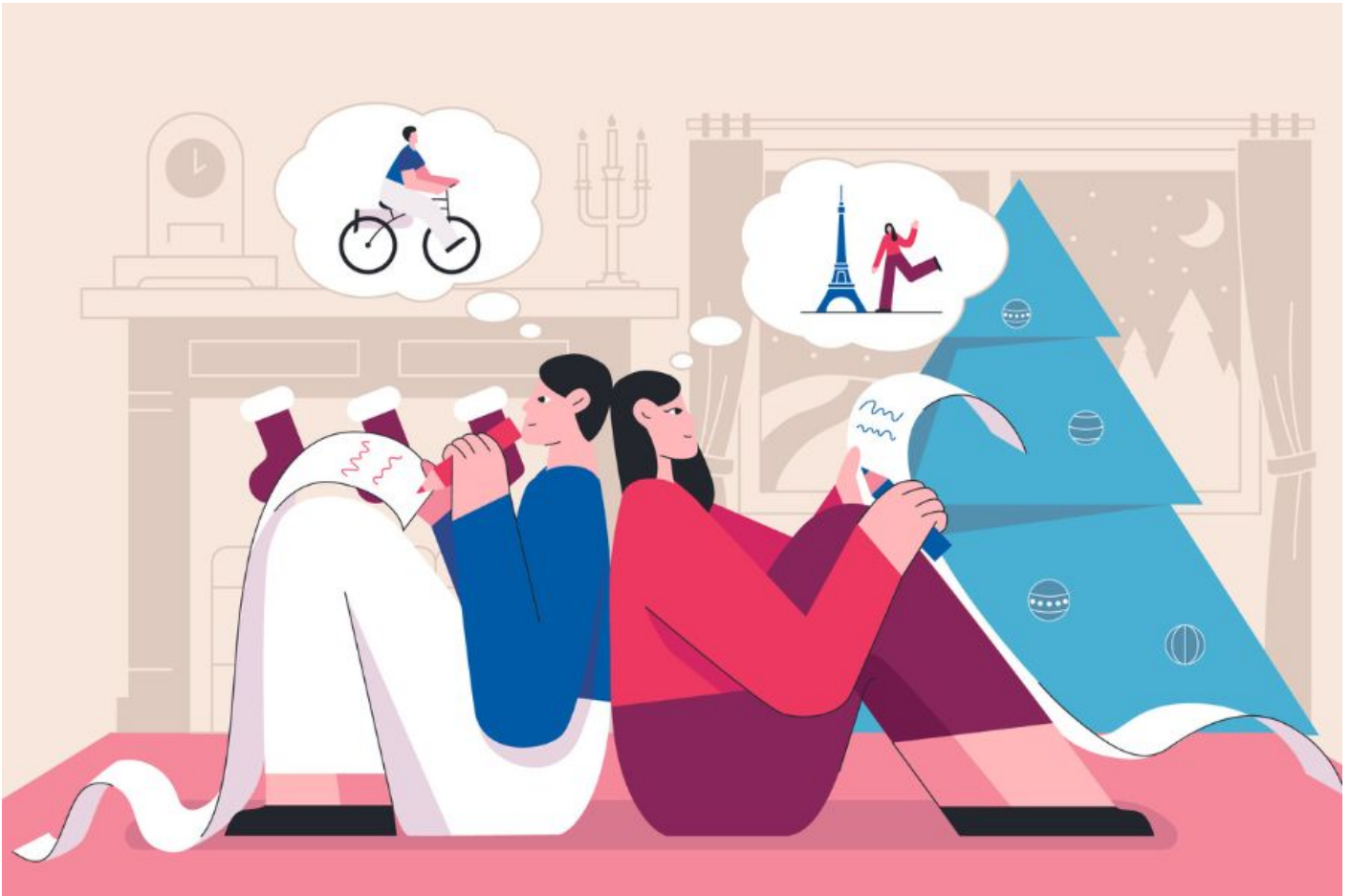
3. Define tiempo y espacios para tus propósitos

Desarrolla un plan, identifica qué es necesario para cumplir con los objetivos planteados y cómo tú llegarás a esas metas, delimitando **tiempos de avance realistas y elementos a tu alcance**; para esto, se aconseja plantear nuestros propósitos como [objetivos SMART](#).

"El cerebro trabaja mejor si se le da un tiempo definido en el cual es libre de trabajar", señaló la experta de campus Morelia.

Si tu propósito es ir al gimnasio todo el año, define un **espacio concreto y un horario a la semana en donde desde un principio se te facilite ir** para contar con un progreso constante que no impacte de manera negativa en nuestra salud o finanzas.

"El cerebro trabaja mejor si se le da un tiempo definido en el cual es libre de trabajar", señaló la experta de campus Morelia.



/> width="900" loading="lazy">

4. Establece un orden de prioridad

Concentrar y **alocar nuestros esfuerzos en mayor o menor medida** de acuerdo a qué tanto nos importa cumplir con algún propósito puede ayudar a **evitar la sobresaturación de tareas** que, en consecuente, puede culminar con el **abandono de nuestras metas**.

*"Si intentamos hacer todo lo que nos proponemos al mismo tiempo, es muy probable que no las alcancemos (nuestras metas), ya que **a ninguna le estaremos dedicando la atención necesaria**"*, advierte Diana.

Contar con más de una meta es válido, sin embargo la especialista aconseja **establecer un orden de prioridad de acuerdo a nuestro interés y al tiempo y recursos** que impliquen cumplir con cada uno de ellos

*"Si intentamos hacer todo lo que nos proponemos al mismo tiempo, es muy probable que no las alcancemos (nuestras metas), ya que **a ninguna le estaremos dedicando la atención necesaria**"*, advierte Diana.

5. Piensa a largo plazo no sólo para el año entrante

Aunque los **propósitos suelen planearse para un periodo de doce meses**, Nágera reconoce que es útil pensar en ellos como parte de un panorama más amplio ya que tus **metas de este año pueden sentar las bases para logros más grandes en el futuro**.

Por ejemplo, si tu meta es aprender un idioma, plantéalo como el primer paso hacia un objetivo mayor, como trabajar en otro país o viajar con mayor seguridad a un lugar que siempre hayas soñado con visitar; **este enfoque te puede ayudar a motivar a mantener el esfuerzo más allá del corto plazo**.

“Desde que tú te planteas algo, el cerebro comienza a hacer conexiones y empieza a prepararse para cumplirlo, ese mismo cumplimiento de tus actividades y de tus resultados te genera emociones que te impulsan a seguir lográndolo”, resaltó.

“Desde que tú te planteas algo, el cerebro comienza a hacer conexiones y empieza a prepararse para cumplirlo, ese mismo cumplimiento de tus actividades y de tus resultados te genera emociones que te impulsan a seguir lográndolo”, resaltó.

6. Crea un *vision board* con tus propósitos

Un *vision board* o un pizarrón de objetivos, puede ser una **herramienta visual poderosa** para mantener tus metas presentes en el día a día.

Además, su proceso de creación también te puede ayudar a clarificar tus deseos y aspiraciones al plasmar tus metas en un formato más "tangibile", considerando que el **acto de crear el *vision board* puede ser un momento de reflexión y enfoque**.

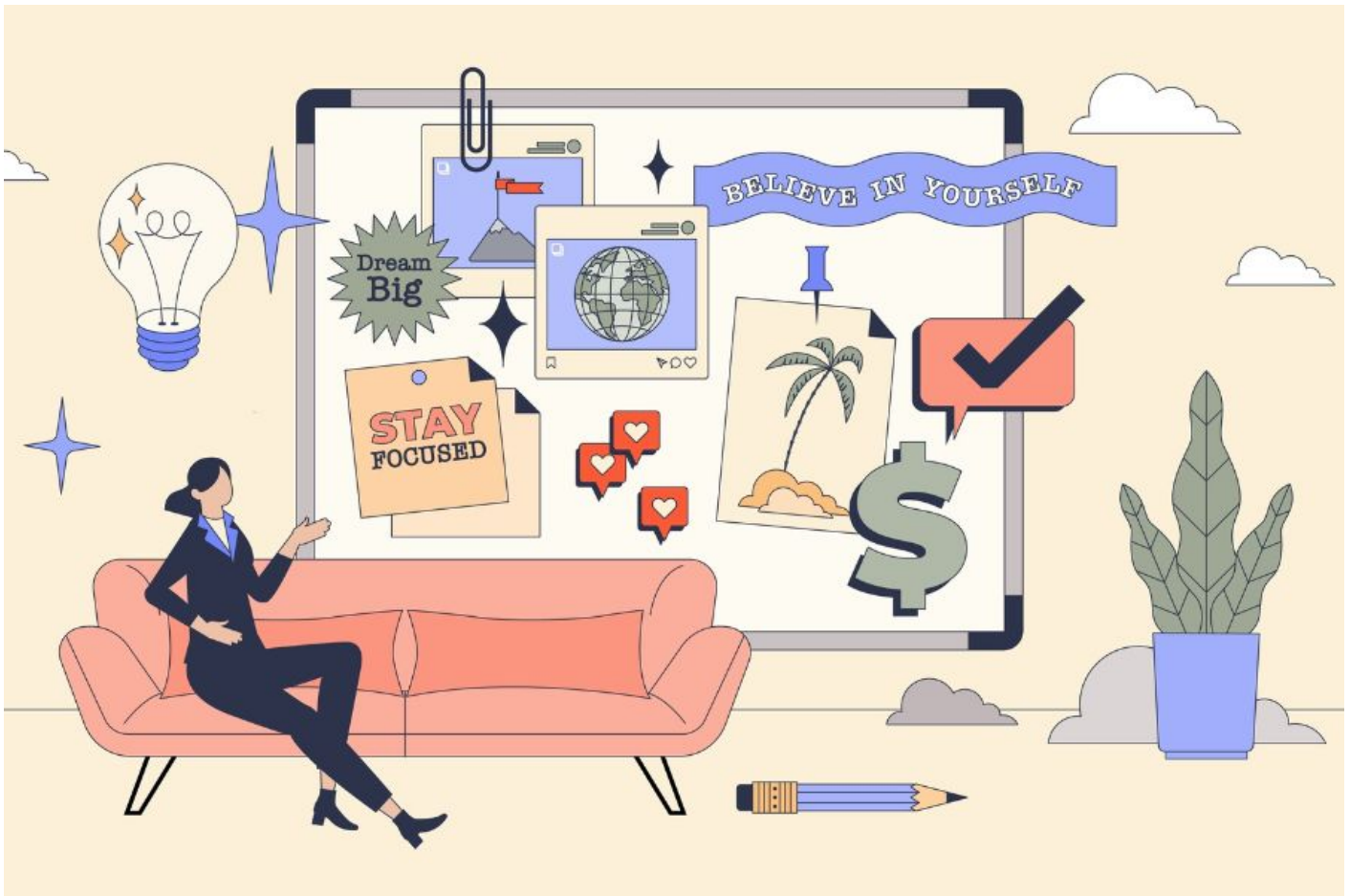
Revisa tu *vision board* regularmente y actualízalo si es necesario; esta es una forma dinámica de mantenerte conectado con tus objetivos con la facilidad de **poder adaptarlo a medida que avanzas o cambian tus prioridades**.

7. Da continuidad a propósitos “viejos”

No todos los propósitos necesitan ser nuevos; algunos objetivos requieren más de un año para lograrse, y darles continuidad es una manera en la que puedes evitar comenzar desde cero, reconociendo los **avances que hiciste el año anterior** y reflexionando sobre cómo puedes llevarlos al siguiente nivel.

Evalúa qué te funcionó y qué no durante el tiempo que has trabajado en ese propósito; independientemente de si te faltó constancia, apoyo externo o un ajuste en tus expectativas, este análisis te puede ayudar a **replantear tu estrategia para ser más efectivo esta vez**.

Además, dar continuidad a metas viejas puede **reforzar competencias personales como la perseverancia**, a la par del compromiso contigo mismo y con tus objetivos a largo plazo.



/> width="900" loading="lazy">

8. Identifica hábitos dañinos que quieras dejar

La llegada del nuevo año es también una oportunidad para **reflexionar sobre los hábitos que te están frenando** y te permite hacer el ejercicio de **identificar comportamientos que perjudican tu salud, tus relaciones o tu productividad**, lo que puede ser el primer paso para un cambio positivo.

Según Diana, algunas metas que nos proponemos pueden resultar complicadas de realizar porque implican **dejar actividades dañinas que resultan placenteras al cerebro**, como dejar de fumar o incluso dejar de procrastinar.

Para este tipo de propósitos, la experta expresa que es necesario **tener en mente las consecuencias y beneficios** que traería el seguir haciendo este tipo de actividades versus dejarlas, destacando que el **disminuir o dejar estos "hábitos" negativos puede ser un propósito en si mismo**.

9. Abraza el fracaso como punto de aprendizaje

El **fracaso no es el final**, sino que es parte de tu proceso de crecimiento, por lo que cambiar tu percepción de lo que significa cometer errores te permitirá **avanzar con mayor confianza hacia tus metas, incluso si vuelves a encontrar obstáculos en el camino**.

Cuando algo no salga como planeaste, detente a reflexionar: ¿qué salió mal y por qué?, **¿qué lecciones puedes llevarte de esa experiencia y cómo puedes aplicarlas en el futuro?**

10. Se vale hacer cambios sobre la marcha

Finalmente, la experta destaca que **el progreso no siempre es lineal y aunque sientas que has avanzado poco o menos de lo deseado, cada paso cuenta**: la clave está en mantener el enfoque y ajustar tus acciones para acercarte cada vez más a la meta deseada.

Aunque **establecer metas claras y un plan detallado es importante**, también es válido ajustarlos si las circunstancias cambian; esto con el objetivo de **no abandonarlos sino adaptarlos para que sean relevantes y alcanzables**.

Si descubres que uno de tus propósitos ya no tiene sentido para ti o se vuelve irrealizable debido a nuevas responsabilidades, tómate el tiempo para reevaluarlo; siempre puedes **modificarlo para que se alinee mejor con tus prioridades actuales** o incluso sustituirlo por algo más significativo.

Con información de Mónica Torres | Redacción Nacional CONECTA

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR: