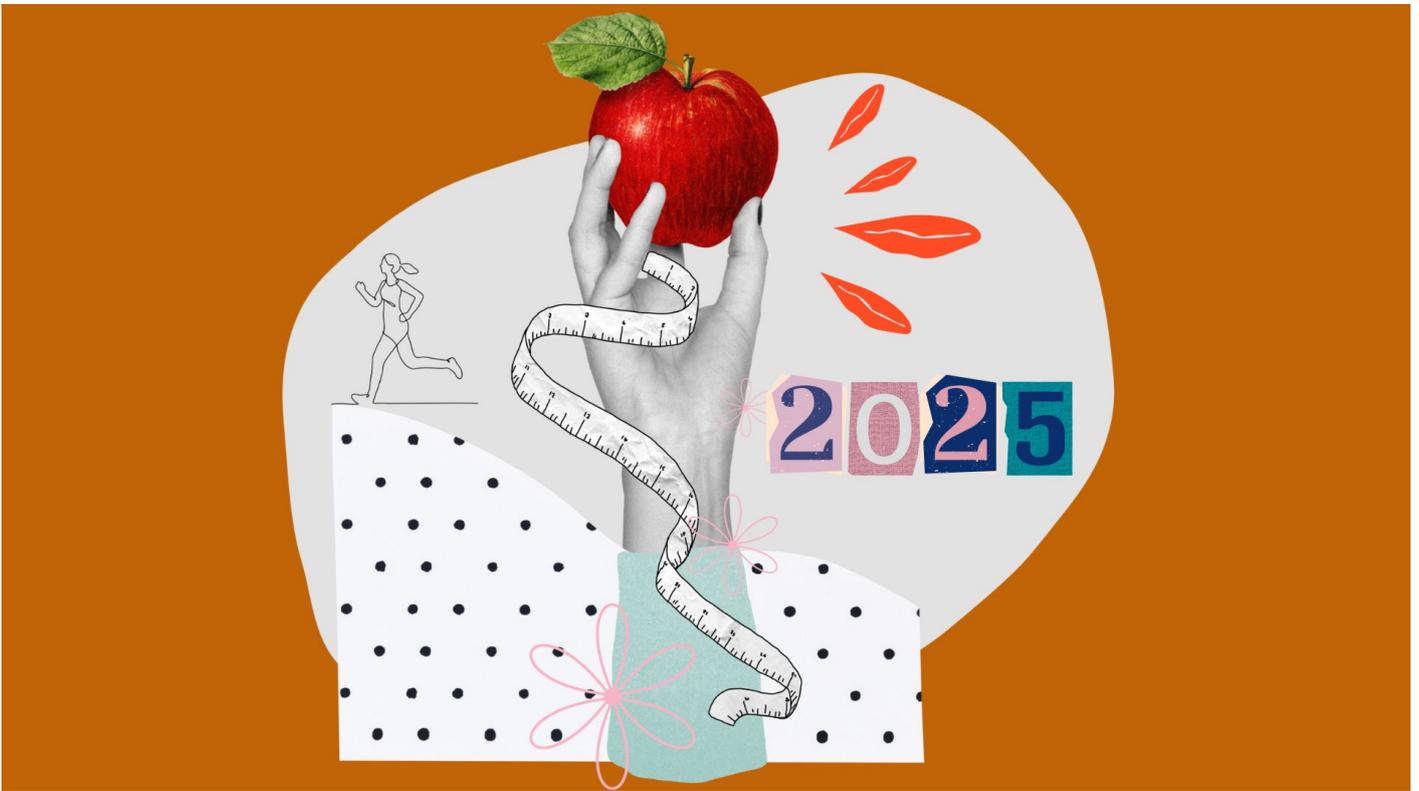


# 10 consejos para hacer tus propósitos de año nuevo realidad



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.

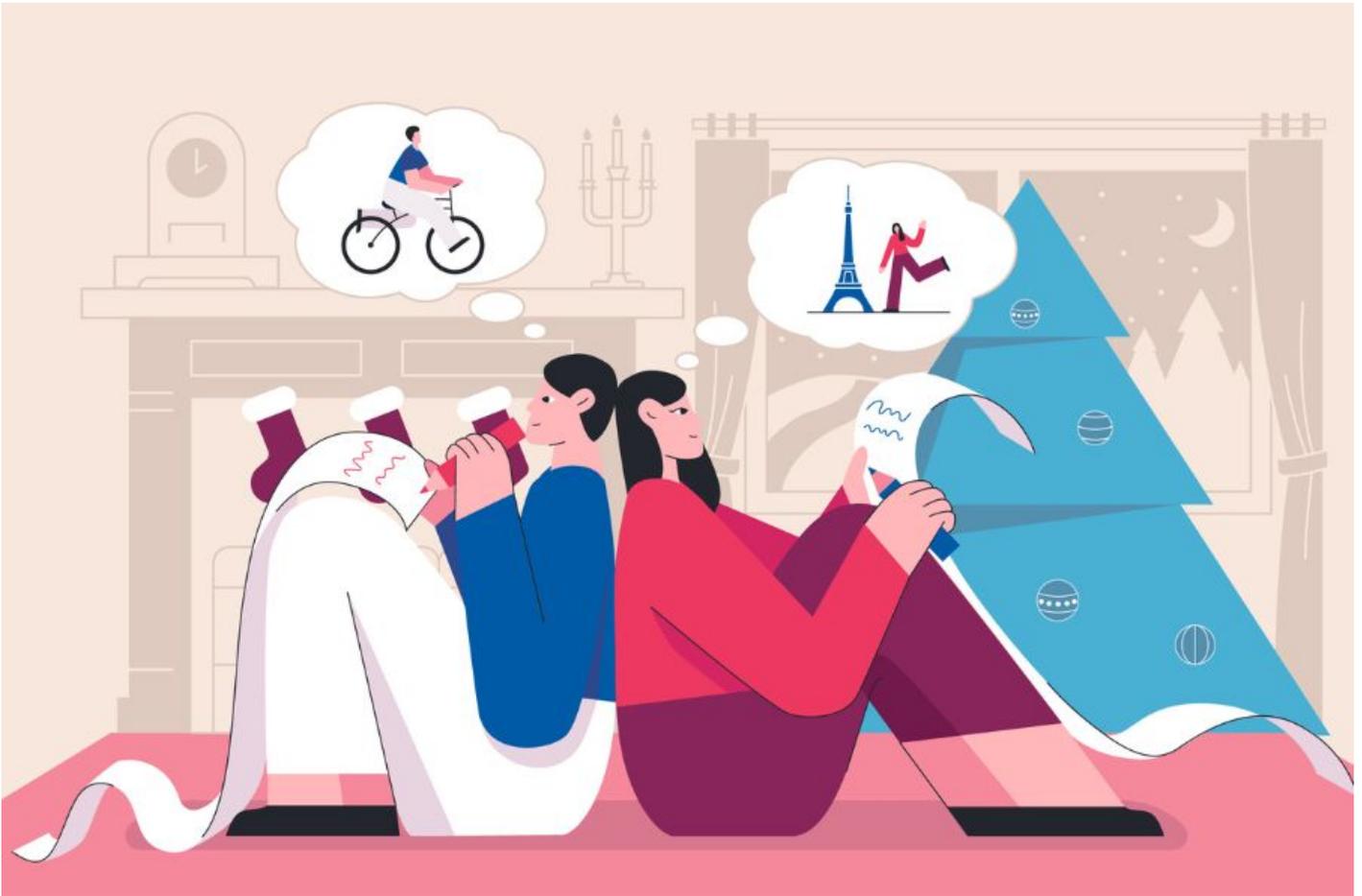
## 3. Define tiempo y espacios para tus propósitos

**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**.

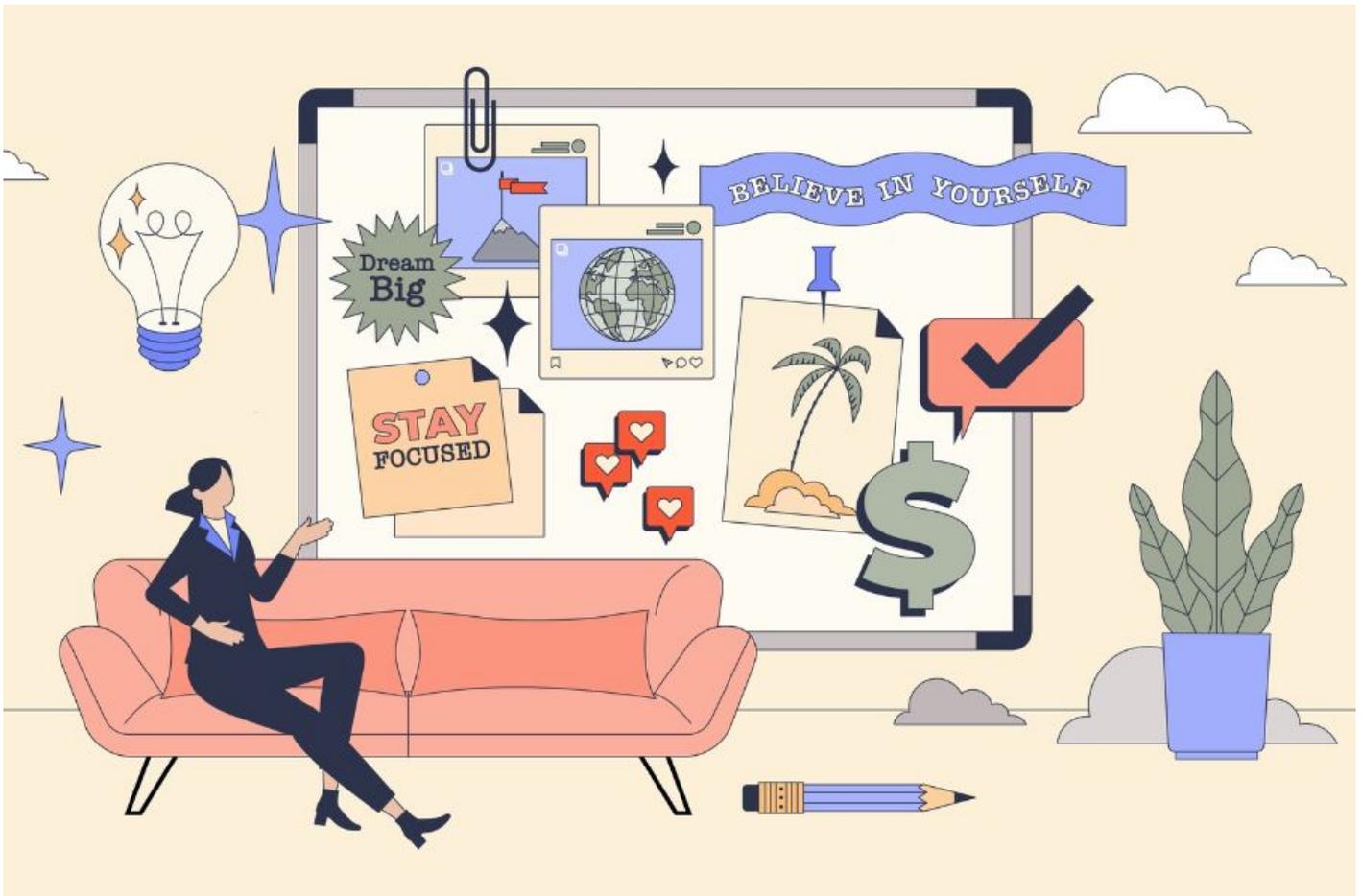
**Revisa tu *vision board* regularmente y actualízalo si es necesario**; esta es una forma dinámica de mantenerte conectado con tus objetivos con la facilidad de **poder adaptarlo a medida que avanzas o cambian tus prioridades**.

## **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:**