

¿Propósitos eficaces de año nuevo? Esta técnica te ayudará a lograrlos



"El próximo año sí me pondré a dieta"... "viajaré por el mundo"... "llevaré a cabo mi idea de negocio"...

Como estos, **cada año** nos hacemos una **lista de propósitos**, que en la mayoría de los casos se queda **solo en buenas intenciones**, pero no se logran concretar.

En **CONECTA** te compartimos una forma que puede ayudarte a plantear tus propósitos de mejor manera: utilizar la técnica **SMART**.



Antes de describir paso por paso de qué se trata esta técnica, **Rubén Sillas**, psicólogo del departamento de **Asesoría y Consejería** del **campus Monterrey del Tec de Monterrey**, comparte por qué es bueno que en esta época pensemos en los propósitos de año nuevo.

*"Es importante tener una perspectiva de lo que sigue, por lo tanto, los **propósitos** te dejan un referente a seguir, te centran un poco más en ciertas cosas"*, señala el especialista.

Para que tu lista de propósitos vaya más allá de tener buena voluntad, la técnica **SMART**, utilizada en proyectos del **Tec de Monterrey**, sirve para contar con **objetivos bien planteados**.

Sus siglas significan: **Specific** (Específico), **Measurable** (Medible), **Attainable** (Alcanzable), **Result oriented** (Realista) y **Time Related** (Duración determinada).

Te presentamos cada una de ellas y cómo pueden funcionar para tus nuevos planes de año.

"Los propósitos te dejan un referente a seguir, te centran un poco más en ciertas cosas".-
Rubén Sillas

1. Sé específico

Voy a adelgazar, haré más ejercicio, dejaré de fumar... son ejemplos de cómo **NO** hacer tus propósitos.

Lo recomendable es ser **lo más concreto y preciso posible**.

'Voy a hacer ejercicio 3 veces a la semana por 45 minutos para formar un hábito' es un ejemplo de cómo puedes plantear un propósito, ya que así se tiene una meta clara.



2. Que sean medibles

Todo **lo que se pueda medir** nos permite hacer mejoras en el camino. **Establece números o mediciones** para saber si el plan de acción que te has trazado se va cumpliendo.

Si decides ahorrar para poder ir de vacaciones al extranjero, por ejemplo, fija la cantidad que deberás resguardar cada mes para este propósito.



3. Metas alcanzables

Tener ante nosotros 365 oportunidades para cumplir con nuestros deseos puede jugar en nuestra contra, ya que podríamos dejarnos llevar por la emoción de un instante y enlistar acciones inalcanzables.

*"Es mejor ser un poco más razonable en lo que se pueda obtener, **conociendo mis capacidades** o **limitantes** para hacerlo", señala en ese sentido el psicólogo Sillas.*

En vez de pensar cuestiones como 'voy a pasar de talla M a CH en un mes', plantea algo que **esté dentro de tus posibilidades**: *'acudiré con un especialista en nutrición para que me guíe en mi alimentación y establecer una rutina de ejercicios'*, es un mejor planteamiento.



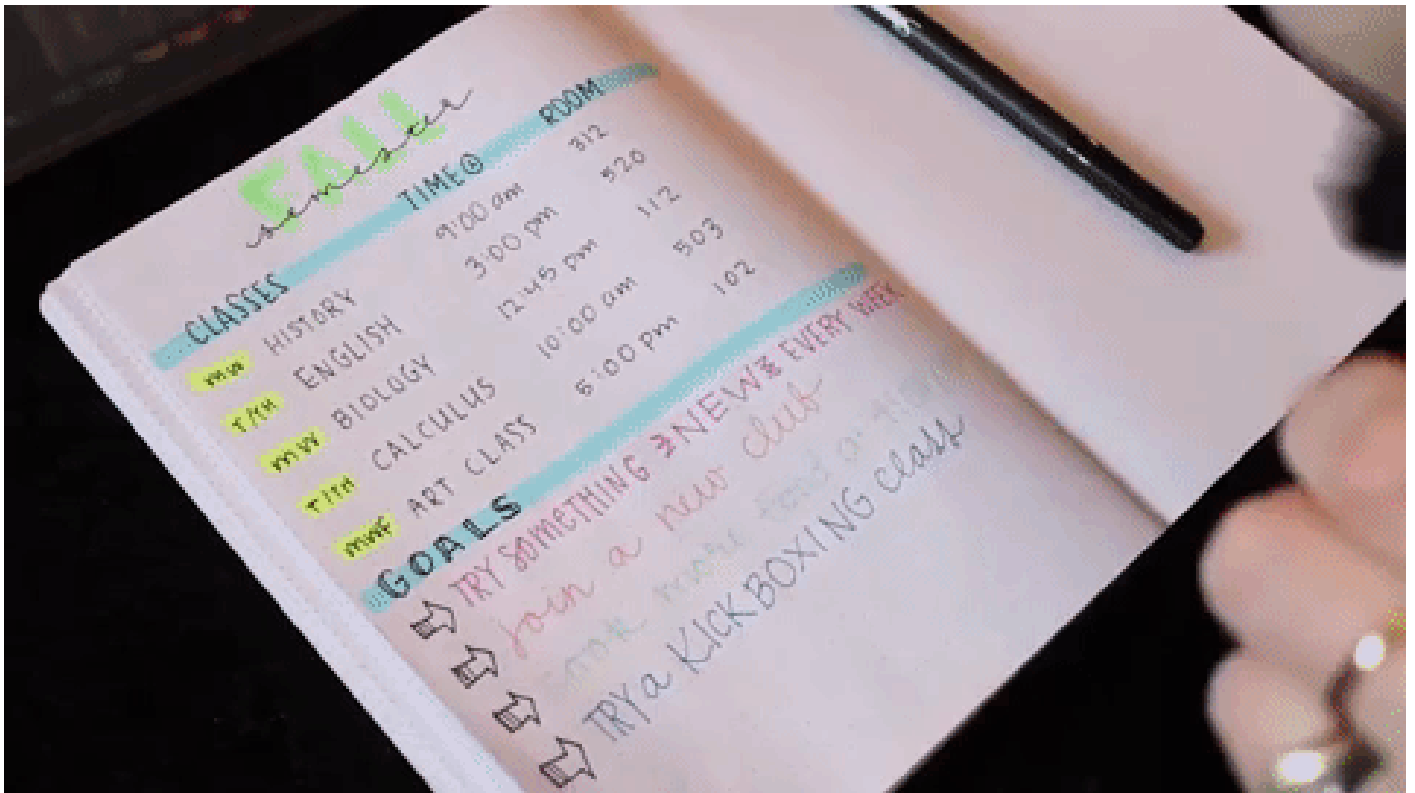
New Year's resolution--
drink less.

4. Orientarse a resultados

Tu lista de propósitos se convertirá en algo importante para ti, en ese sentido piensa **en los resultados que esperas conseguir**, de otra forma, ¿para qué tanto esfuerzo?

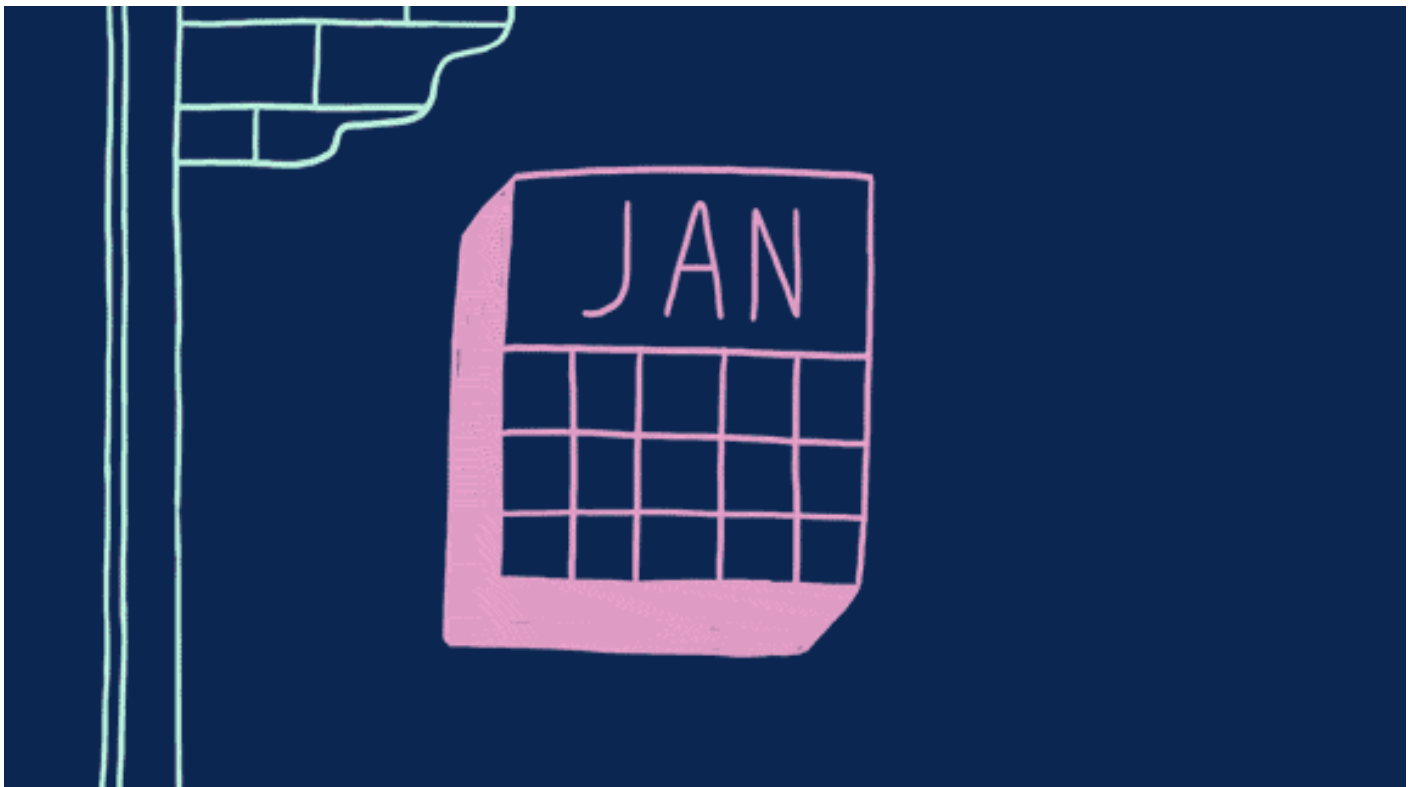
Además del resultado, reflexiona cuál es el **fin mayor** de lo que te estás planteado como deseo o propósito, ya que eso **facilitará tu constancia** en las acciones que dabas realizar para conseguirlo.

En vez de enlistar 'quiero aprender un nuevo idioma', piensa en por qué y así descríbelo '*quiero comenzar clases de italiano porque me gustaría comprender de una mejor manera su cultura*'.



5. Duración determinada

Finalmente, en la lista de propósitos de año nuevo da a cada uno **un rango de tiempo** para poder cumplirlos, y así **evitarás que se queden en el olvido**.



También es de ayuda que para cada propósito establezcas **metas temporales o más pequeñas**, ya que al ir las realizando, te sentirás motivado y eso te permitirá a largo plazo **alcanzar lo que deseas**.

Te invitamos a hacer la prueba y aplicar este método en tus **propósitos de 2022**.



LEE TAMBIÉN:

2021: el segundo año de pandemia y las noticias que lo marcaron
2021: el segundo año de pandemia y las noticias que lo marcaron

Finalizó el 2021 y en CONECTA enlistamos algunos de los eventos que marcaron el año
tec.mx