

Cumplir tus propósitos de año nuevo: Un experto del Tec te dice cómo



Víctor López | Campus Sinaloa

¿Te ha pasado que todos los años te haces los mismos propósitos? ¿O que por más que lo intentas no logras bajar de peso? para dar algunos consejos para hacer cumplir tus propósitos planteados.

Claudia Soto, coordinadora del Centro de Vida y Carrera en Sinaloa comparte consejos para cumplir los propósitos personales y profesionales de año nuevo.

1. Da estructura a tus propósitos. Estos deben ser **cortos, alcanzables, medibles** e incluso se debe colocar una temporalidad para saber cuándo se quieren cumplir.



/>>

2. Define objetivos específicos. Definir una meta general funciona, aunque **simplificarlos** facilita de mejor manera el cumplimiento de dicho propósito.

“Yo creo mucho en anotar, en tener una agenda física [...] Eso te hace un compromiso mayor que solo poner una nota en el celular”, comentó Claudia

3. Coloca fechas límite. Es recomendable que en tu agenda coloques **las fechas en las cuales quieres cumplir** los objetivos específicos.



/>>

4. Motívate. El nivel de compromiso depende del nivel de motivación, por eso puedes optar por **pequeñas recompensas** tras cumplir un propósito, o tener un checklist para tachar los objetivos ya cumplidos.

“Ir viendo las submetas para ver si voy avanzando y plasmar todo esto en la agenda incrementa el nivel de compromiso”, comentó.

5. Jerarquiza tus propósitos. Se deben organizar los propósitos para **prestar más atención a los más importantes** o a los que van a causar más impacto en la vida personal y profesional de cada uno.



/>>

6. Cambia el plan, no la meta. Intenta no ser muy obsesivo con los objetivos. Muchas situaciones pueden cambiar durante el camino, pero no dejes que esto se interponga en tu propósito general.

"No te desmotives, las metas son para adaptarse conforme lo que se va viviendo. A lo mejor para mitad de año muchas cosas cambiaron y tienes que reformular objetivos" concluyó.