

Qué agradecer del 2020 y 5 tips para establecer propósitos el 2021



Sin lugar a dudas **el 2020 es un año que todos recordamos** por las personas que nos han ayudado como los amigos y familiares, las cosas que van bien en nuestra vida, **aquellas que nos han hecho aprender a partir de grandes retos.**

Pero también, **es importante recordar y agradecer** que este año tuvimos las necesidades cubiertas como alimento, techo y servicios básicos, y **lo más importante que estamos vivos**, señala Rosalinda Ballesteros, directora del [Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad](#) de TecMilenio.

Al iniciar el año, **tenemos la costumbre de establecer propósitos**, es un ritual que alrededor del 50 por ciento de las personas seguimos, **pero para la tercer semana de enero más del 70 por ciento ya abandonaron el propósito** que se habían planteado, explica la doctora.

*“Una de las formas de establecer y lograr un propósito es encontrar **cuál es su valor** en tanto a lo que yo hago de bien, para aportar a la humanidad o comunidad a partir de una meta, si tengo visible lo que hago por los demás es más fácil que me mantenga en la tarea”.*



width="900" loading="lazy">

Es por esto que la experta comparte **cinco tips** para que este año puedas establecer propósitos con propósito que **sí puedas cumplir**.

1. Cómo puedo potenciar lo bueno que ya tengo y que ya hago

Establece un propósito que hable de lo que ya haces bien y **cómo puedes hacerlo todavía mejor**, para que te genere una sensación de seguridad y emociones positivas y no solo te enfoques en lo que está mal.

2. Establecer metas de mejora como metas de avance

Establecerlo como una **meta de avance**, a lo mejor si quieres mejorar tu condición física, bajar de peso o mejorar tu calidad de sueño, si solo ves el objetivo final, el trayecto es muy largo, pero puedes establecerlo como una meta de avance.

“Por ejemplo, manejar mejor mi peso implicaría cada tres meses tener una meta parcial de ese avance, en lugar de definir los kilos o el porcentaje de grasa a perder como un solo objetivo”



width="900" loading="lazy">

3. Tener visible siempre nuestra motivación

¿Por qué queremos hacerlo y por qué vale la pena esta motivación a pesar de los obstáculos que podamos enfrentar?

*“Para cada uno la motivación es distinta, **entender la motivación de cada uno es lo relevante**, esa nada más es tuyo, es más probable que cuando venga un obstáculo o reto estés dispuesto a hacer ese esfuerzo emocional porque entiendes cual es tu motivación”.*

4. Tener un socio o una persona con la que compartes la responsabilidad

Esto te puede ayudar mucho, siempre y cuando esta relación o el seguimiento esté anclado a una **emoción positiva**.

"Por ejemplo, aquellas personas que querían establecer una rutina nueva de ejercicio y tenían un amigo con el que no necesariamente corrían juntos, pero en la mañana se motivaban a hacerlo juntos desde su lugar, eso los ayudaba,

*"Siempre y cuando esté anclada en **la conexión, el orgullo y la diversión** que estás generando con este socio responsable contigo".*

5. Pistas en tu ambiente que te recuerden el propósito que tienes

Es importante manejar tu ambiente para que te recuerde lo que quieres lograr.

“Vamos a suponer que tu propósito es estar en comunicación con tus familiares o amigos que nos ves tanto, porque no están en tu rutina del día a día, puedes poner una foto en el buró de tu cama y eso te recordará comunicarte con ellos”.



width="900" loading="lazy">

Para esta vez sí lograrlo...

La doctora Rosalinda comparte **dos puntos claves** que se deben tener en cuenta al momento de redactar o establecer estos propósitos.

1. Echa un vistazo al pasado

Voltear a ver situaciones de tu pasado en donde has sentido que genera este valor para tu vida a través de hacer alguna cosa, aquello que más te motiva, por lo que estás dispuesto a hacer un esfuerzo, aquello que en pasado **te hizo sentir muy bien**.

*“De manera personal, te genera esa sensación de **significado de la vida**”.*

2. Haz una proyección al futuro

Imaginate lo que ya lograste, la sugerencia es hacerlo como si te estuvieras escribiendo una carta a ti mismo, en esta carta **te vas a felicitar por lo que hiciste** y vas a poner cuales características tuyas te ayudaron a lograr este objetivo qué obstáculos enfrentaste y cómo lo resolviste.

*“Esa carta de **proyección hacia el futuro** te ayuda a de cierto modo imaginar una ruta y se va generando intuitivamente **un plan de cómo lograrlo**, el incorporar obstáculos hace que cambiemos el enfoque a pensar que la ruta hacia nuestras metas es algo sencillo o en línea recta,*

“Porque en realidad todos vamos a enfrentar obstáculos, y muchas veces ante el obstáculo nos rendimos porque nos sabemos qué hacer o pensamos que solo a nosotros nos pasa que se vuelva difícil”.



width="900" loading="lazy">

*“Cuando tú mismo en la **proyección al futuro** pones obstáculos, haces dos cosas, la primera empiezas a practicar por si ese obstáculo te toca y la segunda, es que te acostumbras a la idea de que va haber obstáculos,*

“Y si llega uno distinto al que imaginaste, tu cerebro está acostumbrado a que hay obstáculos y muy rápidamente buscar recursos para resolverlos”.

Usa la metodología SMART

Una forma sencilla de hacer que tus propósitos tengan todas estas características según la doctora Rosalinda es la **metodología SMART**, comúnmente utilizada en el mundo empresarial, pero de gran ayuda en cualquier meta personal.

“Hay personas que se motivan más cuando las metas las enuncian como metas de crecimiento o avance; y a otras personas les funcionan más las metas de maestría, como ser el mejor,

*“Las dos se pueden hacer con la **metodología SMART** y es muy recomendable porque finalmente no sabes si llegaste a ellos si no tienes los indicadores para medirlo”.*

SMART por sus siglas en inglés se refiere a:

Específico (*Specific*). ¿Qué quiero lograr? ¿Cualquier persona lo entendería?

Medible (*Measurable*). ¿Cómo garantizo que lo lograré? ¿Qué evidencia necesito para confirmarlo?

Alcanzable (*Achievable*). ¿Lo puedo lograr?

Relevante (*Relevant*) ¿Por qué es importante para mí este objetivo?, ¿Qué busco lograr con ello, cómo me hará sentir?

En tiempo (*Timely*). ¿Cuándo tengo que cumplirlo? ¿Existe una fecha límite para cumplirlo?



width="900" loading="lazy">

Pero... ¿Qué pasa cuando no los cumplimos?

La especialista explica que cuando no hemos cumplido un propósito, podemos hacer una reflexión sobre lo que nos sacó del camino.

*“Podemos hacer una reflexión de nuevo sobre **qué fue lo que nos desvió del camino y volver a empezar cuantas veces sea necesario,***

*“A veces nosotros somos nuestros jueces más duros, la recomendación es siempre que tengas una falla personal o por alguna circunstancia, **te hables a ti mismo como le hablarías a tu mejor amigo si te pidiera un consejo de qué hacer cuando falla,** en lugar de dejar que tu conciencia sea la que te hable”.*

Recompensas ¿si o no?

Reconocer nuestros propios logros puede ser un **gran impulso**, siempre y cuando sea un **motivador emocional afectivo** y no recompensas físicas o monetarias, explica Rosalinda.

*“Puedes poner recompensas, pero normalmente cuando es una **motivación interna la recompensa está en el logro mismo,** por eso el tema es identificar cual es tu motivación, porque a veces tenemos una motivación clara, pero **nuestro propio miedo a fracasar es más grande que nuestra motivación,***

*“Entonces generamos una dinámica interna que se llama la **profecía autocumplida,** es decir, piensas que lo que va a suceder es que no puedes y en efecto no puedes”.*



width="900" loading="lazy">

Para finalizar, la experta recomienda **compartir los logros personales** con otra persona porque esto te puede ayudar a generar **emociones positivas** de manera muy sencilla.

*“Yo sugeriría que sean **motivadores emocionales afectivos**, no necesariamente recompensas físicas o monetarias, porque la satisfacción de esas recompensas dura muy poquito y necesitarías constantemente motivarte de manera extrínseca”, concluyó.*

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: