

01.2023

Año nuevo ¿propósitos nuevos?

Autora: **Susana Herrero**, formadora de la ECLAP

¿Cuántos propósitos, objetivos o deseos te has planteado cada inicio de año? ¿Y cuantos, de estos, son repetidos? Muchos, ¿verdad? De vez en cuando incorporamos alguno nuevo a la colección, que, con un poco de suerte, se mantendrá en el tiempo. Cada final de año pensamos o incluso escribimos los propósitos para el año siguiente con una convicción y motivación férreas, pero en los albores del nuevo año se van desvaneciendo hasta convertirse en un recuerdo que volverá a retomar fuerza a finales de año, y así continuamente, llegando a convertirse en el día de la marmota.

¿Por qué es tan difícil incorporar estos propósitos de salud, finanzas, relaciones personales, etc.... en acción continuada? Los seres humanos estamos en constante cambio, pero nos cuesta incorporar los cambios y que pasen a formar parte de nuestros hábitos, aunque sepamos que son beneficiosos para nuestra calidad de vida personal o laboral.

Para poder salir de esa ruleta de hámster os propongo 3 herramientas que os pueden ayudar, en este nuevo año 2023, a conseguir de una vez por todas vuestros propósitos.

En primer lugar, tenemos que hacer una retrospectiva del año anterior, generalmente nos hacemos preguntas del tipo ¿Qué ha pasado en 2022? ¿He conseguido alguno de los objetivos que me propuse? ¿Ha ocurrido algún acontecimiento que obstaculizara o propiciara su consecución? Cuidado al hacernos estas preguntas, somos muy críticos con nosotros mismos (esa vocecita interior muy enfadada nos hablará de lo inútiles que somos y de nuestra falta de compromiso) y además, somos expertos en excusas (nos daremos a nosotros mismos las mejores razones, por muy ridículas que sean, para justificar nuestro comportamiento pasivo). Desde esta perspectiva es muy difícil plantearse retos motivadores para el nuevo año, por lo que os propongo que analicéis el



01.2023



año anterior con MIMO, contestando las siguientes preguntas con la mayor sinceridad posible:

- ¿Qué voy a MANTENER para este año 2023 del año pasado?
- ¿Qué voy a INCORPORAR para este año 2023 y que no he hecho el año pasado?
- ¿Qué voy a MODIFICAR para este año 2023 que hice el año pasado y que necesito cambiar?
- ¿Qué voy a OMITIR para este año 2023 que hice el año pasado y no me dio los resultados que esperaba?

Una vez te hayas respondido a estas preguntas con MIMO (Mantener, Incorporar, Modificar y Omitir), tendrás un punto de partida desde donde plantear tus propósitos de forma objetiva y realista, sin juicios ni excusas.

En segundo lugar, plantéate los propósitos para el nuevo año como objetivos SMART, para enfocarte y motivarte a conseguirlos evitando la dispersión y la apatía. Para ello deben ser objetivos:

1. **ESPECÍFICOS** (en inglés SPECIFIC): Han de ser concretos, no genéricos, para que pueda enfocarme de manera clara.
2. **MEDIBLES**: Para saber si tienes resultados es necesario poder medirlos de forma cuantitativa.
3. **ALCANZABLES**: Han de ser realistas, es decir, que se puedan lograr.

01.2023

4. **RETADORES:** Aunque sean alcanzables no significa que sean fáciles, tiene que suponer un desafío, un reto, un cambio o incorporación de hábitos.
5. **TEMPORALES:** Han de tener una fecha límite, y esto no significa que sea el 31 de diciembre, sino plantear fechas concretas de finalización de cada propósito.

Mi recomendación para comenzar en 2023 es que te plantees 3 propósitos siguiendo esta herramienta, plantearse más implicaría mayor dispersión y más papeletas para abandonarlos antes de tiempo.

Y, en tercer lugar, hazte un MAPA DE VISUALIZACIÓN, en inglés *VISION-BOARD*, se trata de un panel formado por imágenes, colores, frases o palabras que representan lo que quieres ser, sentir, hacer o tener en tu vida, es decir representan tus propósitos para el 2023. Lo primero es visualizarte consiguiendo los objetivos que te has propuesto, y buscar imágenes en revistas o periódicos que lo representen, colores, frases, objetos... formando un *collage*. Puedes utilizar un panel de corcho o de cartón pluma, tamaño A4 o A3. Con este mapa visual evocarás la versión de tu "yo futuro" del 2023, es una excelente forma de plasmar tus propósitos. Te recomiendo que lo tengas en algún lugar visible para que de una forma u otra lo veas todos los días, y se haga más consciente.

Con estas 3 herramientas conseguirás de una manera más estratégica definir tus propósitos para el 2023, pero recuerda que supondrán un cambio en tus hábitos, lo que dificultará el proceso, por lo que es muy importante que los plantees desde el "ser", no desde el "tener", es decir, desde la identidad, no desde el resultado. Por ejemplo "voy a adelgazar 5 kilos" (este sería un propósito desde el resultado), mejor sería "voy a ser una persona sana" (propósito desde la identidad) para lo que ten-

dré que comer sano y hacer deporte, lo que supondrá como resultado adelgazar 5 kilos. Desde la identidad se mantienen los cambios a largo plazo, otra cosa es que necesitemos establecer la cantidad que me he propuesto adelgazar para poder medir la consecución de mi objetivo.

¿En quién te quieres convertir para 2023? ¿Qué necesitas hacer para obtener los resultados que te has propuesto?

¡Feliz año nuevo! y ¡felices propósitos nuevos!

