

AÑO NUEVO, guía de cómo afrontar nuevos retos



Montserrat Cama Gual
Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

El Año Nuevo es sinónimo de nuevos retos y oportunidades, es una invitación para “recargarnos” de nueva energía y vitalidad.



Cuando comienza un nuevo año, solemos sentir que se abre una oportunidad para que algo diferente suceda, siempre con la esperanza de que sea para bien: para mejorar, avanzar y crecer en distintos aspectos de la vida. Un nuevo año parece tener el poder de sanar heridas del pasado, enmendar errores, y retomar aquello que quedó inconcluso, procrastinado u olvidado. De repente, estas asignaturas pendientes emergen como retos que debemos afrontar y superar para estar en sintonía con la vida que deseamos construir y los objetivos que queremos alcanzar.

Guía práctica para afrontar nuevos retos en el 2025.

1. INVENTARIO DE EXPERIENCIAS:

Los procesos de desarrollo personal y profesional inician con el **conocimiento profundo de la realidad**: la realidad de uno mismo, la que experimentamos con otros y la realidad del entorno. Para ello, el punto de partida está en enfocarse en lo que viviste durante el año anterior:

- **Aprecia tus logros:** Identifica qué lograste, qué hiciste realmente bien, de qué te sientes orgulloso, lo mejor que ocurrió en el 2024.
- **Identifica tus decepciones:** Reconoce, qué no salió bien, qué deseabas que ocurriera y no ocurrió, qué dejaste en el camino, qué oportunidades perdiste.
- **¿Cuáles fueron las lecciones aprendidas?** Identifica con claridad qué hiciste bien, lo que permitió tus logros. Reflexiona sobre aspectos como: ¿el manejo de una planeación eficiente?, ¿tu perseverancia?, ¿la gestión adecuada de los recursos?, ¿la coordinación con las personas correctas? Además, analiza lo que aprendiste de las decepciones: ¿cuáles fueron sus causas?, ¿reconoces en ti patrones de conducta recurrentes que pueden estar bloqueando tu éxito personal?

Elabora una lista de tus aprendizajes. Reflexionar sobre ellos te permitirá tomar conciencia de que tanto los éxitos como las decepciones son resultado de las decisiones y acciones que tomamos. Es fundamental identificar los patrones de conducta positivos para replicarlos una y otra vez y así alcanzar nuevos logros y satisfacciones. Del mismo modo, es necesario reconocer las conductas bloqueadoras que repetimos, ya que estas son las que generan frustración y limitan nuestro avance.

2. ENFOQUE INTERNO POSITIVO

La actitud y la disposición que adoptamos frente a las circunstancias determinan en gran medida nuestras posibilidades de éxito o fracaso. Trabajar en tu mentalidad es esencial para desarrollar los recursos positivos que te permitirán alcanzar tus objetivos.

Gracias al “inventario de experiencias”, has podido reconocer con objetividad tu estado actual, lo que te brinda una base sólida para seguir avanzando y enfrentar nuevos retos este año. Por ello, te recomendamos llevar a cabo dos acciones fundamentales:

- **Establece objetivos y metas claras y realistas:** Objetivos y metas que sean congruentes con tu estado actual, es decir, sean realistas, alcanzables, posibles. El objetivo es la visión de lo que deseas lograr, es el “gran designio”, aquello que quieres obtener al final del camino. Las metas son la ruta a seguir, todo aquello que necesitas hacer para que tu objetivo se cumpla. El objetivo no puede negociarse, cuando se negocia (lo quiero, o no lo quiero tanto, no pasa nada si no lo logro, quizá para más adelante...) nunca se obtendrá, carecerá de la congruencia necesaria para que todos los elementos se alineen y que se haga posible. Las metas son flexibles, se adaptan a las circunstancias, a las situaciones que van apareciendo en el proceso.

Para realizar tu plan de metas, divide tu objetivo en varias etapas y sigue la **metodología SMART** (específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido).

- **Agradece y adopta una actitud positiva:** Agradecer refuerza la resiliencia y disminuye el estrés. Centrarte y valorar quién eres y lo que tienes reforzará los aspectos positivos de tu vida. Todos los días antes de acostarte, dedica un espacio para reflexionar lo que el día te ha dado, identifica tres cosas grandes o pequeñas que tengan valor para ti y agrádecelas. A menudo, de las experiencias, incluso de las negativas, logramos grandes aprendizajes.

3. INVIERTE EN TU BIENESTAR EMOCIONAL Y FÍSICO

Cada uno de nosotros somos la única herramienta que poseemos para obtener logros y satisfacción. El éxito o el fracaso no son fruto de situaciones externas, son efecto de cómo manejamos nuestra mente, de las decisiones que tomamos y de las acciones que llevamos a cabo. Para mantener una mente positiva, optimista y creadora es indispensable contar con un cuerpo saludable con emociones equilibradas. Para ello necesitas:

- **Establecer rutinas de autocuidado:** Dieta balanceada, dormir lo suficiente y hacer ejercicio regularmente. Incorpora prácticas como la meditación, el yoga y ejercicios de respiración para controlar el estrés, todo lo necesario para mantener un correcto equilibrio interior.
- **Rodéate de personas vitamina:** Un elemento fundamental, que proporciona salud mental y sentido de satisfacción individual, es compartir con personas positivas que aportan valor a tu vida, son la personas vitamina, que nutren tu espíritu y estimulan lo mejor de ti mismo. Rodéate de gente sana que emita energía positiva con la que te sientas a gusto compartir. Aportarán el equilibrio emocional que necesitas para afrontar nuevos retos.

Recuerda que afrontar nuevos retos ante un nuevo año puede ser desafiante, se presentan oportunidades para crecer. Mantén una mentalidad positiva, abierta, flexible y celebra cada logro por pequeño que sea. **¡Que el 2025 sea un año de éxito, oportunidades y aprendizajes!**

REFERENCIAS:

AÑO NUEVO, UN RETO PARA CADA MES

<https://www.idermo.com/es/el-blog-de-idermo/item/propositos-de-ano-nuevo-un-reto-para-cada-mes>

PROPÓSITOS PARA EL 2025: RETOS PERSONALES Y CIUDADANOS PARA EL NUEVO AÑO

<https://vanguardia.com.mx/opinion/propositos-2025-retos-personales-y-ciudadanos-para-el-nuevo-ano-CE14546242>