

SER EL **cambio** QUE QUEREMOS

GRATITUD PARA EL AÑO QUE TERMINA Y VISIÓN PARA EL AÑO QUE COMIENZA.



Diciembre suele ser un mes de transición. Un puente entre lo que termina y lo que inicia, donde cosechamos los aprendizajes del año que finaliza y soñamos expectantes en lo que viene con el que comienza. En esta edición, los invitamos a recorrer juntos algunas ideas sobre cómo hacer de este período un tiempo catalizador, que nos permita transformarnos de oruga, en mariposa. ¡A desplegar alas en el 2025!



Un **nuevo ciclo**

Corren a toda prisa los últimos días del año, que siempre parecen pasar a mucha más velocidad que los de otros meses. Y es justo en medio de esta agenda saturada de actividades y emociones, cuando nos disponemos a hacer un balance y planear el año que está a punto de comenzar.

La propuesta entonces es dedicarnos un momento de stop. Un espacio propio, de pausa. Que nos permita mirarnos y mirar a nuestro alrededor. Visualizando hacia adelante, lo que queremos que ocurra en este nuevo ciclo que comienza con el inicio de un nuevo año.



EJERCICIO DE **gratitud**

Para poder ponerse metas primero hay que agradecer por los logros obtenidos durante el año que está terminando. Un camino para hacerlo es repasar las distintas áreas de la vida y encontrar las cosas buenas —pequeñas o grandes— que reportan alegría. Internalizar esa sensación de agradecimiento nos posibilita proyectar en positivo.

Algunas preguntas para orientarte son:

#1

¿QUÉ HÁBITOS SUMÉ PARA MEJORAR MI CALIDAD DE VIDA?

#2

¿QUÉ ACTIVIDADES ME HICIERON SENTIR CON MÁS ENERGÍA?

#3

¿QUÉ COSAS DESCUBRI SOBRE MÍ MISMO/A?

#4

¿QUÉ LUGAR QUE VISITÉ O QUÉ PERSONA QUE CONOCI ESTE AÑO ME HIZO SENTIR PLENO?

#5

¿CUÁLES FUERON LAS PEQUEÑAS COSAS QUE ME HICIERON FELIZ?

#6

¿DE QUÉ PROYECTOS QUE LLEVÉ ADELANTE ESTOY ORGULLOSO/A?

#7

¿QUÉ MOMENTOS CON LA FAMILIA Y CON AMIGOS QUIERO ATESORAR?



» TRES PALABRAS

Una buena estrategia de diseño para el año que comienza, es la que propone María José Soto en su podcast *Cómo planificar tu mejor año*: elegir tres palabras que van a definir el ciclo que está por comenzar. "Deben tener suficiente significado como para alinear tus planes y tus acciones con ellas y ser lo suficientemente profundas como para acompañarte a lo largo del año en la toma de decisiones", sugiere. Esas palabras serán una brújula a la hora de diseñar proyectos, por eso hay que escribirlas en un lugar visible, como una pizarra.

Ahora, a soñar

Con todo esto en mente, la propuesta es tomarse el tiempo necesario para escribir la lista de objetivos para el año que está por comenzar. Para ello, repasá las distintas áreas de tu vida y proyectalas hacia el futuro. Quizás en algunas no quieras que nada cambie, pero también en esos casos las acciones tienen mucho peso para que todo siga sobre rieles. Por ejemplo, si tenés buena salud, repasá cuáles son los hábitos que colaboran con tu estado saludable y proponete un escenario que te permita mantenerlos e incluso mejorarlos. En cambio, para las áreas en las que querés que se produzca alguna mejora sustancial, una estrategia interesante es ubicar una meta concreta y resaltarla como un horizonte al que se quiere llegar, para luego describir los pasos que podrían llevarte hasta ahí.

» CAMINO A LA META

¿Cuáles son los esfuerzos que requiere?

En base a esto, tendrás por delante la posibilidad de planificar cómo llevar adelante los esfuerzos que se requieran y hasta dónde estás dispuesto a hacerlos para llegar a tu objetivo venidero.

¿Se puede alcanzar en forma personal o hace falta el acompañamiento de otras personas?

Vas a poder reflexionar al modo de construir las redes vinculares necesarias para que ese proyecto sea realizable. Y para que luego pueda sostenerse en el tiempo.

¿Hay factores externos que pueden determinar que se cumpla o no?

Te permite contemplar variables y distinguir aquellas que son modificables gracias a tu intervención, y aquellas que no podrías modificar. Y ver cómo abordar cada una de ellas en pos que colaboren o no interfieran en la proyección de lo que querés que ocurra.



Planificar el descanso

Ya sea aprovechando los feriados, o tomando vacaciones más extensas, poder aprovechar los momentos de descanso para el "reseteo y reinicio" es fundamental. Compartimos tres prácticas muy efectivas para poder lograrlo:



PAUSA LABORAL

Es imprescindible cortar del todo con cualquier compromiso laboral. Hay que asumir que pase lo que pase se resolverá al volver al trabajo.



CERO NOTIFICACIONES

Las pantallas pueden esperar. Si algo urgente pasa, que nos llamen por teléfono. Vibremos en el presente, junto a quienes nos rodean.



AQUÍ Y AHORA

Suena fácil pero a veces resulta más difícil de lo que parece. Ni quedarse pensando en el pasado, ni ansiosos o angustiados por lo que viene. En el presente. Disfrutando del momento irrepetible.

¿Sabías que...?

El buen descanso es parte importante de nuestro equilibrio integral. Es por esto que en estos días de celebraciones y reuniones, es fundamental no descuidar las horas de sueño y la posibilidad de brindarnos algún espacio para "bajar un cambio", respirar, y reconectar con nuestro cuerpo, escuchando las señales que nos brinda acerca de lo que necesita.



» SOLO SE NECESITA UN MIMO

Una herramienta que puede resultar muy útil para proyectar el próximo año es el método MIMO. Parte de un acrónimo formado por cuatro palabras que resultan una buena guía para analizar qué esperamos para el futuro.



MANTENER

Aquello que está funcionando bien y, por lo tanto, merece ser cuidado y conservado. Por ejemplo, la rutina de caminar 30 minutos por día.



INCORPORAR

Hábitos, personas o acciones que creemos que mejorarían nuestra vida. Podría ser anotarse en una clase semanal de baile que eleve las endorfinas y mejore el humor.



MODIFICAR

Es lo que tiene potencial y valor, pero que pueden ser ajustado para mejorar. Puede ser algo simple, como adelantar algunos horarios para acostarse más temprano y rendir mejor.



OMITIR

Son las conductas o hábitos que no han contribuido a los objetivos deseados, por lo que conviene eliminarlas. Por ejemplo, dejar de tomar café por la tarde porque quita el sueño.