

# 5 razones por las que los propósitos de año nuevo no funcionan

5 cosas que debes hacer para cumplir tus propósitos



InfoJobs

Seguir a @InfoJobs

3

SHARES

Es una realidad, el año se ha acabado, y con sus cosas buenas, malas, regulares y fantásticas hemos llegado al final de otros 365 días en los que hemos aumentado nuestra experiencia y concluido un año más. Y como es natural, al final de todo nos gusta evaluar y pensar qué podríamos hacer mejor, cómo podríamos ser más efectivos, qué debemos mejorar y cómo podríamos crecer más el año próximo. Y es aquí cuando nos gusta pensar, idealizar e imaginar todos esos propósitos que cumpliremos en el 2019 y que nos convertirán en mejores personas, profesional y personalmente.

47

visualizaciones

· 31 Dic 2018 ·



InfoJobs

Me gusta esta

Sé el primero de tus amigos esto.

Publicaciones no relacionadas.

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar y analizar el uso que haces de nuestros servicios mediante el análisis de tus hábitos de navegación. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Puedes cambiar la configuración u obtener más información en nuestra [Política de cookies](#).

Aceptar



Aquí te damos la lista de las 5 razones que hacen que no consigas tus propósitos, para que este año la tengas en cuenta y puedas proponerte nuevas metas y retos.

## 1. No los delimitas

Cuando te planteas propósitos, sueles dejarlos en términos generales. Por ejemplo “ir más al gimnasio”, “comer mejor” o “tener menos estrés”, pero no sueles ir detalle ni nos concentramos realmente en el cómo vamos a lograrlos. Dejándolos en temas generales o en marcos que no son realmente específicos fallamos creando un plan o una estrategia fácil de seguir y por lo tanto a la hora de mantenerlos y no abandonarlos, solemos perder el norte fácilmente.

## 2. No son reales

Una cosa en la que pocas veces caes en cuenta es el hecho de que sueles proponerte cosas que no sabes ni siquiera si eres capaz de hacer. Es decir, te propones por ejemplo, “adelgazar 15 kilos” y aunque es específico y puede resultar fácil concentrarte en lograrlo, es algo que no has analizado si puedes hacer si tu cuerpo se siente capaz o si estás

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar y analizar el uso que haces de nuestros servicios mediante el análisis de tus hábitos de navegación. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Puedes cambiar la configuración u obtener más información en nuestra [Política de cookies](#).

Aceptar

tus intentos previos para hacerlo y qué puedes esperar de esta meta en la vida real.

### 3. Son repetitivos

Ya decía Einstein que la locura es hacer una y otra vez lo mismo esperando nuevos resultados, sin embargo, es normal empeñarse en hacer esto cuando los propósitos de año nuevo se acercan. Y es que cuántos no repiten este año una meta que ya nos se habían puesto el anterior pero que aún así no han cumplido. ¡Rompe con este patrón y, de cara al 2019, ponte nuevos objetivos, o al menos unos más específicos que puedas cumplir de verdad!

### 4. Pensar a corto plazo

No es raro que al pensar en tus propósitos te emociones y creas que lo puedes lograr todo. Sin embargo, es importante considerar que tus objetivos para el nuevo año deben ser a corto, a mediano y a largo plazo, y que no vale con solo cumplirlos unos meses, por lo tanto, si necesitas bajar el listón o la exigencia, no deberías tener miedo de hacerlo. ¡Más vale hacer poco al principio pero lograrlos, que mucho al inicio y luego abandonar!

### 5. Altas expectativas

Otro gran enemigo a la hora de cumplir tus pronósticos son las altas expectativas que te creas. Está bien soñar y tener una visión de hacia dónde quieres llegar al cumplir tus metas y objetivos, sin embargo no puedes dejar que lo que quieres conseguir nuble tu proceso. No te estreses por lograr cosas rápido, ver resultados inmediatos o poder notar cambios de forma inminente, ¡con tiempo todo se logra!

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar y analizar el uso que haces de nuestros servicios mediante el análisis de tus hábitos de navegación. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Puedes cambiar la configuración u obtener más información en nuestra [Política de cookies](#).

Aceptar

puedes leer el artículo que tenemos para ti, [que te animará y enseñará a mantener fiel a lo que quieres lograr.](#)

Tweet: 5 cosas que debes hacer para cumplir tus #propósitos vía @InfoJobs

CLICK TO TWEET

Y por supuesto, si entre tus propósitos de año nuevo se encuentra cambiar de trabajo o encontrar un nuevo empleo, ¡has llegado al lugar indicado porque entre nuestras ofertas seguro encontrarás una gran oportunidad para lograr que tu propósito de año nuevo sea una realidad!

[Ver ofertas de InfoJobs](#)

InfoJobs no valida los comentarios que publican los usuarios en esta sección. Confiamos en el sentido común de cada uno. Si detectas algún mensaje que no cumpla con nuestras normas de uso avísanos.

#### 0 comentarios



Agregar un comentario...

[Plugin de comentarios de Facebook](#)

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar y analizar el uso que haces de nuestros servicios mediante el análisis de tus hábitos de navegación. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Puedes cambiar la configuración u obtener más información en nuestra [Política de cookies](#).

Aceptar

**Nosotros**

Ayuda  
Seguridad  
Publicidad  
Condiciones legales  
Reglas de uso

**Sobre InfoJobs**

InfoJobs hoy  
Trabaja con nosotros  
Ofertas de empleo

**+ InfoJobs**

Orientación laboral  
InfoJobs Formación  
Blog empresas  
Oferte di lavoro in Italia

**Prensa**

Indicadores de InfoJobs  
Notas de prensa  
Contacto de prensa

**¡Síguenos!**

Otras webs de Schibsted: | vibbo | Fotocasa | habitacalia | Coches.net | Motos.net | Milanuncios



Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar y analizar el uso que haces de nuestros servicios mediante el análisis de tus hábitos de navegación. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Puedes cambiar la configuración u obtener más información en nuestra [Política de cookies](#).

Aceptar