

Bienestar emocional y propósito de año nuevo

¿Cómo establecer metas personales y laborales con sentido?

El bienestar emocional no es solo **“sentirse bien”**, sino sentirse orientado y se construye a partir de:

- ✓ **Autoconocimiento:** ¿Qué necesito? ¿Qué valoro?
- ✓ **Regulación emocional:** ¿Cómo enfrento el estrés y la frustración?
- ✓ **Coherencia:** Que lo que hago esté alineado con lo que soy.

No todas las metas generan bienestar: solo aquellas que tienen sentido personal.

El propósito es fundamental, antes de definir una meta, pregúntate:

- ✓ ¿Para qué quiero lograr esto?
- ✓ ¿Qué aspecto de mi vida quiero cuidar o desarrollar?
- ✓ ¿Es una expectativa externa o una convicción propia?

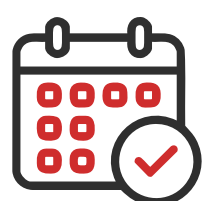
Metas con sentido:



Corto plazo (0-3 meses):

Acciones concretas que generan motivación y avance.

Ej.: autocuidado, ordenar prioridades, mejorar un hábito laboral.



Mediano plazo (6-12 meses):

Consolidan cambios y se conectan con valores personales.

Ej.: desarrollar competencias, equilibrar trabajo y vida personal.



Largo plazo (2-5 años):

Dan sentido al proyecto de vida y funcionan como brújula.

Ej.: estilo de vida deseado, proyectos profesionales y contribución personal y/o social.



Todo está conectado, las metas personales y laborales no son mundos separados, **se influyen mutuamente.**

Cuando hay coherencia **hay mayor motivación**, menor desgaste emocional y sensación de autenticidad.

Preguntas clave:

- ✓ ¿Qué valores personales se expresan en mi trabajo?
- ✓ ¿Qué habilidades laborales fortalecen mi vida personal?
- ✓ ¿Qué límites necesito para cuidar mi bienestar?
- ✓ ¿Cómo me veo en 5 años más?

Claves para sostener las metas:

Flexibilidad: ajustar no es fracasar.

Autocompasión: evitar la autoexigencia excesiva.

Evaluación periódica: revisar cómo me siento con mis metas.

Presencia: conectar con el aquí y ahora mientras avanzo.