

09



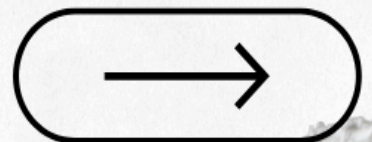
10

Propósitos que inspiran

HECTOR MASEDA

16

Un enfoque amable para
comenzar y mantener el año sin
frustración



INTRODUCCIÓN

Cada inicio de año llega acompañado de listas interminables de propósitos que, con el paso de las semanas, suelen convertirse en carga, culpa o abandono. Tal vez te ha pasado. Tal vez empiezas con ilusión y, poco a poco, aparece el cansancio, la exigencia o la sensación de "no soy constante".

Yo soy un ejemplo de ello. Durante mucho tiempo, en diciembre o en los primeros días de enero, hacía mis propósitos de Año Nuevo con mucha ilusión. Sin embargo, terminaban guardados en algún lugar "seguro" (tan seguro que ni yo mismo recordaba dónde estaban) o los abandonaba al primer tropiezo. No cumplirlos una sola vez me generaba frustración... y entonces me preguntaba: ¿realmente quiero empezar el año sintiéndome así?

La respuesta era simple: no. Y ahí era cuando los abandonaba por completo.

Y entonces, cuando empecé a estudiar coaching e hice la integración con la psicología positiva aprendí dos cosas:

1. **Sí puedo plantear propósitos retadores**, pero con un toque de flexibilidad: metas en las que me sienta cómodo y que pueda celebrar cuando las alcanzo.
2. **El seguimiento es básico e indispensable**, porque es la única forma de saber si vas por el camino correcto o si necesitas ajustar algo en tu meta.

¿Ajustar? —dije—. ¿¿Ajustar?? ¿Se puede?

Claro que se puede.

Recuerda: no se trata de castigarnos, culparnos o exigirnos con un látigo. Se trata de hacer lo mejor que podemos con lo que tenemos. Y, por cierto, la vieja premisa de guardar los propósitos en un lugar secreto... esa ya no aplica.

Por eso, y aprovechando la buena experiencia que he tenido en los últimos años, quiero compartir contigo lo que a mí me ha funcionado a través de este e-book, que propone algo distinto: **propósitos sencillos, conscientes y humanos**, que acompañen tu ritmo real de vida y te inspiren a avanzar, no a exigirte.

Aquí no encontrarás **fórmulas mágicas ni metas imposibles**. Esto no es un manual para cambiar tu vida en 30 días. Aquí encontrarás **preguntas, enfoques y prácticas** que te van a ayudar a construir un año más alineado o alineada contigo, fluyendo en el día a día y alcanzando esas metas o propósitos que tanto deseas.

Eso sí, lo dije antes y lo vuelvo a decir: **se requiere seguimiento**. Si no estás dispuesto o dispuesta a hacerlo, es como lanzar tus metas a un pozo del que no ves el fondo y no sabes si la piedra llegó realmente a donde tenía que llegar.

1. PROPÓSITOS CON INTENCIÓN

No se trata sólo de definir qué es lo que quieres o por qué lo quieres, sino también el cómo lo vas a hacer. Y para eso, el propósito necesita ir acompañado de la intención. Déjame explicarte un poco más.

El **propósito** es tu "¿por qué?" profundo, tu misión general o razón de ser (la visión global), mientras que la **intención** es el "cómo" o el "qué" específico que haces para manifestarlo en el día a día. Tiene que ver con el enfoque, la energía y la acción concreta.

Podríamos decir que el propósito funciona como la brújula a largo plazo, mientras que la intención son los pasos, decisiones y estados mentales presentes que te van guiando hacia ese destino, a menudo enfocados en el crecimiento y la presencia, no solo en resultados futuros.

Entonces, podemos decir que:

El propósito es:

- Tu **¿por qué?**: la razón fundamental para actuar o vivir de cierta manera.
- **General y a largo plazo**: una visión global, una misión o un ideal que guía tus acciones.
- **Abstracto e inspirador**: suele ser más grande que una meta medible.

Ejemplo:

Mi propósito es vivir una vida de aprendizaje continuo y crecimiento personal.

La intención es:

- Tu **cómo**: la energía, el enfoque y la acción concreta que aplicas hoy.
- **Específica y presente**: se centra en el ahora y en la calidad de tu atención.
- **Un camino o un estado**: define cómo te comportas o qué práctica eliges cultivar.

Ejemplo:

Mi intención hoy es escuchar activamente a los demás y practicar la gratitud.

En resumen

El propósito es el **destino final**, la misión que te inspira.

La intención es la **dirección y el vehículo** que usas para llegar ahí: la acción cotidiana, consciente y posible.

Basado en lo anterior, para definir metas, vale la pena cambiar la pregunta:

 ¿Qué *tengo* que lograr este año?

 ¿Cómo quiero *sentirme* y *vivir* este año?

El propósito con **intenciones** ponen el foco en el proceso, no solo en el resultado. Son una forma más honesta y compasiva de acompañarte durante el año. Una intención bien planteada reduce la frustración y aumenta la constancia.

Ejemplos de propósitos con intenciones:

- Vivir con más calma
- Cuidar mejor mi energía
- Ser más honesto conmigo
- Disfrutar más lo que ya tengo

2. PROPÓSITOS AMIGABLES. LA REGLA DEL “SUFICIENTEMENTE BUENO”

Algo que he aprendido en estos últimos dos años es a establecer **propósitos amigables y alcanzables**, sin generar estrés ni frustración en el camino, pero que sigan siendo retadores..

Estos propósitos amigables, al menos para mí, cumplen tres condiciones:

1. **Son sencillos:** no requieren una transformación radical.
2. **Son retadores:** te invitan a salir un poco de la zona de confort.
3. **Son flexibles:** se adaptan a tu realidad.

Este tercer punto, es el más importante. Muchas veces, cuando establecemos metas, no tomamos en cuenta nuestra realidad: nuestras costumbres, hábitos, limitaciones, emociones o creencias. Solemos enfocarnos más en el resultado que queremos obtener que en la persona que hoy somos.

Y es justo ahí donde entra el truco.

Si un propósito te cansa sólo de leerlo, probablemente no es para ti.

Vamos a hacer un ejemplo, super básico y que todos solemos ponernos y está asociado a: hacer ejercicio.

¿Quién no ha puesto en su lista de propósitos esta meta?
Hacer ejercicio todos los días.

Nos inscribimos al gimnasio, a veces pagando la anualidad porque “sale más barato” que el plan mensual... y para el tercer mes ya tiramos la toalla.

¿Por qué?

Porque, amigo mío y amiga mía, ¿qué te hace pensar que, si durante todo un año no hiciste ejercicio más de cuatro días a la semana, el año siguiente vas a hacerlo todos los días?





Ahí es en donde radica el error, y es en donde yo te invito a hacer metas reales e inteligentes, que te motiven, que sean flexibles pero al mismo tiempo retadoras.

Siguiendo con el mismo ejemplo: si no eres una persona que tenga incorporado el ejercicio en su rutina —ya sea por tiempo, por flojera o por la razón que sea—, empieza con **pasos pequeños**.

¿Qué tal si comienzas haciendo ejercicio al menos **tres veces a la semana**?
¿O dos? Lo importante es empezar.

Y cuando hablamos de ejercicio, me refiero al que tú consideres mejor para ti: gimnasio, caminar, correr... el que se ajuste a tu realidad y a tu momento de vida.

Ahora, definiendo la meta, mira la diferencia:

-  Hacer ejercicio todos los días.
-  Hacer ejercicio al menos 3 veces a la semana.
-   Hacer ejercicio al menos 12 días al mes.

¿Qué diferencia notas? ¿Cuál te parece más alcanzable?

En la primera opción, si de los 30 días del mes un solo día no hiciste ejercicio, es muy probable que aparezca este pensamiento: “¿*Para qué seguir, si hoy ya no hice ejercicio?*”

En la segunda, la meta mejora: de 7 días, haces solo 3. Es un buen comienzo. Pero, ¿qué pasa si una semana no lo lograste? Tal vez tuviste mucho trabajo, te sentiste mal o saliste de viaje. Probablemente el pensamiento vuelva a ser el mismo del ejemplo anterior: “¿*Para qué seguir, si esta semana no lo logré?*”

En el tercer ejemplo, de los 30 días del mes, ¡tienes **12 oportunidades!**

Si hace una semana no hiciste ejercicio, no pasa nada: aún te quedan 21 días para lograrlo. Si una semana solo hiciste dos días en lugar de tres, ya sabes que la siguiente puedes hacer cuatro. Es más flexible, mantiene la misma cantidad de días de ejercicio que el segundo ejemplo y, además, probablemente se adapta mucho mejor a tu día a día.

3. METAS PEQUEÑAS QUE SI SE CUMPLEN

Las metas grandes se construyen con **pasos pequeños y sostenibles**. Una buena práctica es convertir cada propósito en una **micro-meta**.

Te cuento algo personal.

Yo no soy una persona que tuviera incorporado en su vida el hábito de la lectura. Sin embargo, siempre me ha llamado la atención leer y soy fan del olor de un libro en físico. De hecho, ver a personas caminando por la calle con un libro en la mano me parece sexy. O esas personas que van a una cafetería a leer... yo quería ser de esas personas.

Entonces me pregunté: ¿Cómo puedo incorporar el hábito de la lectura, sabiendo que no soy una persona que lee libros?.

La respuesta fue empezar con **micro-metas**, que además han ido cambiando con el tiempo:

2023 - Leer al menos **2 libros en el año**, uno por semestre.

Sí, sólo dos libros. Y tal vez para muchas personas esto suene a muy poco, pero, nuevamente, si no tenía el hábito incorporado, ponerme como meta leer un libro al mes simplemente no iba a funcionar. ¿La sorpresa? Ese año leí **4 libros**.

2024 - Leer al menos **4 libros al año**.

Si el año anterior logré leer cuatro cuando la meta era dos, sabía que este año podía con cuatro sin problema. En esta ocasión ya no lo planteé como semestral, sino anual. Si lo hacía trimestral y no lo lograba el primer trimestre, probablemente me iba a frustrar y terminaría abandonando la meta. ¿La sorpresa? Leí **6 libros**.

2025 - Leer al menos **6 libros al año**.

¡Logre la meta! Leí los seis libros, pero no más. Y ahora estoy evaluando si para el 2026 me pongo una meta de siete o de ocho. ¿O será que mi límite es seis? lo sabremos cuando finalice el 2026.

4. ÁREAS CLAVE PARA DEFINIR LOS PROPÓSITOS

No necesitas metas para todo. Elegir pocas áreas da más claridad.

Una de las preguntas que más me hacen es:

¿Cuántos propósitos debo ponerme?

La respuesta es simple: los que consideres y sientas que realmente puedes sostener.

Yo, en lo personal, no me pongo más de doce (sí, suena a mucho), pero dentro de esos doce incluyo áreas importantes de mi vida, como:

- Metas personales:
 - Estudios
 - Salud
 - Ocio
- Metas de pareja
- Metas de trabajo
- Y todo aquello que realmente quiera incorporar o fortalecer en mi vida

No me pongo más de doce porque me baso en la premisa de que el que mucho abarca poco aprieta, entonces para mí doce ya es un buen número.

Y si tú quieres empezar con menos, está perfecto.

Recuerda que se trata de enfoque y claridad, no de cantidad.

5. CUANDO NO SE CUMPLE EL PLAN (y está bien)

Habrás días, semanas o meses en los que no avances. Días en los que simplemente no puedas, no quieras o no te salga. Eso no invalida tu proceso.

En lugar de castigarte, vale la pena hacerte algunas preguntas:

- ¿Qué cambió en mi contexto?
- ¿Este propósito sigue teniendo sentido para mí hoy?
- ¿Qué ajuste necesito hacer?

En 2025 me puse como meta hacer ejercicio **20 días al mes**, como resultado de la evolución de años anteriores, en los que entrenaba cuatro días a la semana. El reto era subirlo a cinco días (20 al mes), pero manteniendo la flexibilidad de la que ya hablamos.

¿El resultado? **Sí lo logré** (aplausos para mí).

Pero aquí viene la parte importante de este capítulo: **no todos los meses lo logré**.

En enero de 2025 me dio apendicitis —que casi termina en peritonitis, pero esa es historia para otro e-book—. Me operaron y tuve que guardar reposo entre 15 y 20 días, sin poder levantar peso.

Esto, obviamente, afectaba mi meta anual, y además ocurrió en enero y febrero. Entonces apareció la pregunta: ¿Valía la pena continuar en marzo si, en teoría, la meta ya no se iba a cumplir?

La respuesta fue un rotundo **sí**.

¿Recuerdas que al inicio de este e-book hablábamos de *ajustar*? Pues aquí fue donde realmente lo entendí. Lo que sucedió se escapó completamente de mis manos. Fue una situación que me obligó a parar, y eso también forma parte del proceso.

Así que decidí excluir esos dos meses de la meta y retomar a partir de marzo. ¿El resultado? He cumplido **10 meses** haciendo ejercicio 20 días al mes.

Porque la constancia no nace del castigo ni del juicio.
La constancia nace de la **compasión**.

6. RITUALES SENCILLOS PARA SOSTENER TUS PROPÓSITOS

Más que fuerza de voluntad, necesitamos **recordatorios amables**.

Algunas ideas pueden ser:

- Una frase visible en tu espacio
- Una alarma semanal para revisar cómo vas
- Escribir cada mes un pequeño aprendizaje
- Compartir tu intención con alguien de confianza
- Llevar el seguimiento de tus metas

Quiero hacer especial hincapié en este último punto, porque ya fue una advertencia desde el inicio de este e-book.

Hace muchos años aprendí una frase que dice: *“Lo que no se mide, no se puede gestionar.”*

Y aplica perfectamente también para los propósitos.

Si las metas que te estableciste —que son tuyas, para tu bienestar y crecimiento personal— no las mides, no les das seguimiento y no sabes cómo van... ¿quién más lo va a hacer?

Entonces surge una pregunta incómoda, pero necesaria: ¿realmente te importan?

¿Te las planteaste para generar un cambio real o solo para decir que hiciste una lista de propósitos?

Los propósitos no son visualizaciones que lanzas al aire esperando que “Diosito” haga todo el trabajo. Hay que trabajarlos, ponerles intención y hacer cosas concretas para que sucedan.

Dicho de otra forma: **ayuda a Diosito a que te pueda ayudar.**

Y para eso, existen muchas formas para darles seguimiento. Te comparto algunas herramientas que pueden servirte para esto:





1. Agenda o libreta física

Ideal si te gusta escribir a mano.

- Anota tus metas del mes.
- Marca los días que avanzaste.
- Escribe breves notas sobre cómo te sentiste.

2. Checklist de calendario mensual

Una hoja simple con tus metas del mes.

- No más de 12 objetivos.
- Marca con una  los días que cumpliste.
- Usa símbolos sencillos ( /  / .
- Te da claridad rápida de dónde estás.

3. Hoja de Excel con seguimiento mensual (mi favorito)

Puedes dividirla en columnas:

- Meta
- Frecuencia (semanal / mensual)
- Avance
- Ajustes necesarios

Es perfecta para revisar una vez por semana o al cierre del mes. Tengo muchos, si necesitas alguno escíbeme y te lo comparto.

4. Recordatorio o alarma semanal

No para exigir, sino para **revisar**.

- “¿Cómo voy?”
- “¿Qué funcionó esta semana?”
- “¿Qué puedo ajustar?”

5. Diario de aprendizaje

No se trata solo de cumplir, sino de aprender.

- ¿Qué aprendí este mes?
- ¿Fue más fácil de lo que pensé?
- ¿Qué me costó más?

6. Apps de hábitos (si te gusta lo digital)

Algunas personas se motivan viendo rachas.

- Úsalas como apoyo, no como juez.
- Si un día fallas, se registra, no se castiga.

7. Revisión mensual contigo mismo

Un pequeño ritual:

- ¿Qué sí avancé?
- ¿Qué no funcionó?
- ¿Qué quiero ajustar el próximo mes?

8. Aliado de seguimiento

Comparte tu intención con alguien de confianza.

- No para rendir cuentas.
- Sí para sentir acompañamiento.

Regla de oro

La mejor herramienta es **la que sí usas**.

Si te cansa, cámbiala. Si no te funciona, ajústala. Manténla en un lugar visible.

Seguimiento no es control, es cuidado.

UN AÑO QUE SE CONSTRUYE PASO A PASO

Este nuevo año no tiene que ser perfecto.

Ni espectacular.

Ni digno de aplausos externos.

Tiene que ser **honesto, habitable y tuyo**.

Que tus propósitos no sean una lista de pendientes, sino una guía suave que te recuerde hacia dónde quieres caminar.

Avanzar lento también es avanzar.

Y recuerda siempre: **Si es tu sueño, no puede hacerte daño.**

HECTOR MASEDA