

Enero 2022

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

En estas fechas, es habitual elaborar una lista de propósitos para el año nuevo, y aunque la intención sea buena, muchas veces se convierte en un reto que afecta a nuestro bienestar psicológico. Cuando estamos instalados en la queja y el victimismo (“lo mal que nos va todo”), solemos pedir al año nuevo que se cumplan nuestros deseos de cambio, pero es una tarea poco realista si no ponemos de nuestra parte.

La vida nos exige cambiar de planes, adaptarnos a nuevas circunstancias personales y laborales, ceder, negociar, etc. La flexibilidad mental es un valor imprescindible.

Quizá la clave está en comenzar el año haciendo un ejercicio de autocuidado y gestión emocional, trabajándonos internamente, y desde nuestra responsabilidad individual, plantearnos metas realistas para mantener nuestra motivación.

Podemos confeccionar una lista de deseos “conmigo”, que incluya:

1. Ser más responsable conmigo y dedicar tiempo a autocuidarme.
2. Tratarme bien y ser menos crítico con mi persona.
3. Ser más optimista, y procurar pensar siempre en soluciones.
4. Rodearme de gente positiva, y cuidar estas relaciones.
5. Disfrutar de los momentos que comparto con la gente que aprecio.
6. Esforzarme por mejorar en aquello que hago.
7. Tener expectativas, planteándome pequeños objetivos, que mantengan la motivación y la ilusión.
8. Reservar un tiempo para mí, disfrutando de lo que hago y dotándolo de sentido.
9. Tener presente los valores que guían mi vida y me orientan en mis decisiones.
10. Procurar vivir en armonía, equilibrio y serenidad.

