

Propósitos de Año Nuevo para vivir mejor

Este 2023, olvida los viejos propósitos y apuesta por confiar en ti mismo y conectar con los demás.



20 de diciembre de 2022

Perder peso, conseguir un nuevo trabajo, comer más sano, organizarse mejor... Todos los años, los mismos deseos. Sin embargo, el mundo ha cambiado. ¿Alguien recuerda cuando nos preguntábamos si 2016 era “el peor año de la historia”? Este 2023, escoge resoluciones más originales.

A partir de nuestras últimas publicaciones, IESE Insight reversiona cinco tradicionales propósitos de Año Nuevo.

1. Haz balance de tu trayectoria profesional

Si no te sientes satisfecho laboralmente, es momento de iniciar una ronda de entrevistas. Para sobresalir, piensa bien en cómo vas a explicar tu trayectoria. ¿Ha sido como una carrera por el bosque o como un descenso por el río? Hayas ido contracorriente o no, elabora un relato claro y honesto.

Fuente: “[¿Cómo explicas tu trayectoria profesional?](#)”, una infografía preparada a partir del libro de Mike Rosenberg [Learning to fly: How to manage your career in a turbulent and changing world](#), publicada en [IESE Business School Insight 162](#).

2. Reajusta el trabajo a tu vida

Tanto en casa como en la oficina: ¿de qué recursos dispones?, ¿a qué (auto)exigencias te enfrentas? Mejora tu situación analizando cómo te sientes y realizando pequeños ajustes en el trabajo que te lleven a disfrutar más de él o lograr un mejor equilibrio entre vida personal y profesional. Por ejemplo, decide qué tareas ejecutarás en un día y cómo; asume voluntariamente otras responsabilidades que te ilusionen; o establece límites de tiempo en videoconferencias. En definitiva, toma el control.

Fuente: “[Cuatro estrategias para equilibrar trabajo y familia](#)”, de Evangelia Demerouti, publicado en [IESE Business School Insight 161](#).

3. Confía en tus decisiones

Tomar decisiones es difícil, pero nada es más agotador que preguntarse si la otra opción pudo haber sido mejor. ¿Realmente, qué sabes de aquello que pudo haber sido? Aunque busques información en las redes sociales u otras fuentes, lo más probable es que hubieras topado con los mismos obstáculos y retos, tan solo no estabas allí para presenciarlos.

Fuente: “[¿Te arrepientes de dejar escapar oportunidades? Descubre cómo evitarlo](#)”, de Johannes Müller-Trede, publicado en [IESE Business School Insight 162](#).

4. Conecta con tu gente

Las famosas *fake news* y el trabajo a distancia nos han separado, y muchos empleados han dimitido porque no percibían la confianza ni el cuidado de sus jefes. No olvides creer en tu equipo, proporcionarles recursos, delegar y evitar la *microgestión*. Y, sobre todo, relaciónate con personas que piensan de forma distinta a ti.

Fuente: “[Mejor juntos: el poder de la conexión humana](#)”, el especial publicado en [IESE Business School Insight 161](#).

5. Gestiona tu estrés

Este objetivo no pierde vigencia. Deja que 2023 sea el año en el que tomes consciencia de tus sesgos, reduzcas tus "debería", te centres en lo positivo y te mantengas en el aquí y ahora. Ayuda también a tu equipo recordándoles el propósito de vuestro trabajo, fomentando el optimismo y celebrando los éxitos.

Fuente: “[Claves para dirigir sin estrés](#)”, publicado en [IESE Business School Insight 159](#).

www.iese.edu/es/insight