

## Un nuevo año

Por Jorge A. Oriza Vargas © (12-2010)

Es común que la llegada de un nuevo año, nos provoque diversos pensamientos, reflexiones, planes, y entre otras experiencias personales, diversos sentimientos, según las circunstancias de cada quién. En este breve artículo, que escribo con motivo de la llegada del año 2010, para iniciar la generación de las cápsulas ADEF en este nuevo ciclo, trataré de compartir con ustedes, algunos pensamientos y reflexiones que pasan por mi mente a propósito del inicio de este nuevo año.

Los períodos anuales son una oportunidad para hacer un alto en el camino, y reflexionar entre otras cosas, en las oportunidades que tenemos para ser mejores, tanto en nuestro ámbito personal y familiar, como en nuestro trabajo.

Esto no es nuevo, muchos lo hacen, y de hecho en el mundo de los negocios o en el mundo de la administración pública, se cierran y revisan los ciclos presupuestales –de los planes del año anterior- y se abren los nuevos ciclos. Cuando hablamos de cerrar un ciclo, estaremos hablando de *evaluar* los resultados de lo que nos hayamos propuesto, en términos del cumplimiento de objetivos o metas, programas y presupuestos. Cuando hablamos del nuevo ciclo, hablamos de *planear*, y estaremos en posibilidad de establecer metas, objetivos y programas, con sus presupuestos asociados, para todo el nuevo período anual que se inicia. En el mundo de las organizaciones, públicas o privadas, este ejercicio se hace por lo general con antelación, los últimos meses del ciclo anterior.

Si consideramos que este ejercicio se puede aplicar a nuestra vida personal y familiar, es posible hacer también un ejercicio similar. Reflexionar (*evaluar*) en lo que nos dejó el año pasado, en términos de resultados, logros, fracasos, etc. Pero también en términos de los sentimientos otorgados y recibidos en nuestras relaciones personales.

Lo primero, nos permitirá aprender tanto de los logros como de los fracasos, y también evaluarlos en función de los propósitos o metas que establecimos con anterioridad; y en el segundo caso, relacionado con los sentimientos y las experiencias afectivas que

tuvimos con nuestros semejantes, familiares y amigos cercanos, podemos evaluarnos en función del desempeño de nuestra propia inteligencia emocional, y también analizando lo que hicimos bien o lo que hicimos mal, y como podemos mejorar.

Mencionaba al inicio, que en esta época es común experimentar diversos sentimientos, según las circunstancias personales de cada quién. Mi sugerencia y la reflexión personal que les comparto, tiene que ver con esforzarnos en generar un sentimiento (o varios) de gratitud, hacia todas las personas que el año pasado hicieron algo positivo por nosotros, desde un servicio, un favor, darnos su tiempo o atención, o por ejemplo, a las personas que nos otorgaron su compañía o su amistad, o su amor. Recibir estos sentimientos, en este complejo mundo, carente precisamente de buenos sentimientos, es realmente para agradecerse, más si en un ejercicio autocrítico, en ocasiones no lo hemos merecido.

Y así, revisando un poco las experiencias del año pasado, estaremos en posibilidad de establecer los objetivos y metas para este año, tratando de mejorar los resultados alcanzados el año anterior, o proponiéndonos nuevas metas, más ambiciosas o de largo plazo o mayor alcance. En lo que toca a nuestras relaciones personales, podemos analizar nuestras áreas de oportunidad para mejorar, para desarrollar mejores actitudes (Cápsula No.10), que generen mejores sentimientos (cápsula No.5) con las personas que nos rodean. Podemos proponernos áreas de oportunidad para crecer en nuestra inteligencia emocional (Cápsula No.2), de tal forma, de disminuir nuestros estados de ansiedad, o de estrés, o como vemos con frecuencia en nuestro ambiente cotidiano, de agresividad; para crecer en actitudes de afecto, de paciencia, de tolerancia, de comprensión, sobre todo hacia quienes como decía anteriormente, nos han otorgado su amistad o su amor, sin que lo merezcamos. En la siguiente cápsula, hablaremos de los hábitos, y veremos que una de las oportunidades que tenemos para mejorar en este año que se inicia, es desarrollando mejores hábitos. Les reitero mis mejores deseos para este año que se inicia.

Visita mi sitio: [www.iema-oriza.com](http://www.iema-oriza.com)

**Otros temas en cápsulas siguientes: Los hábitos, el trabajo en equipo y la inteligencia emocional, la comunicación y la inteligencia emocional, el diálogo.**

