

Lista de propósitos de año nuevo 2026

✅ Mis Propósitos de Año Nuevo 2026

Utiliza esta plantilla como punto de partida. Elimina los que no resuenen contigo y añade tus propias metas personales. ¡Que sea tu hoja de ruta para un año increíble!

💰 Finanzas

- ☐ Crear un fondo de emergencia (3 meses de gastos).
- ☐ Ahorrar el 10% de los ingresos al recibirlos.
- ☐ Mantener un presupuesto mensual sin omisiones.
- ☐ Comenzar a invertir con pequeñas sumas.
- ☐ Realizar un curso en línea sobre finanzas personales.
- ☐ Ahorrar para una compra importante sin deudas (portátil, viaje, etc.).
- ☐ Reducir los gastos impulsivos mensuales en un 15%.
- ☐ Auditar y cancelar suscripciones innecesarias.
- ☐ Comenzar a ahorrar para la jubilación.
- ☐ Resolver deudas: cerrar microcréditos o reestructurar.
- ☐ Vender 10 artículos innecesarios en línea.
- ☐ Aumentar los ingresos en un 20% o una cantidad específica.

💼 Carrera y Negocios

- ☐ Adquirir una nueva habilidad dura (hard skill).
- ☐ Desarrollar una nueva habilidad blanda (soft skill).
- ☐ Adquirir una nueva profesión.
- ☐ Implementar un sistema de motivación para empleados.
- ☐ Desarrollar mi marca personal (crear un blog, etc.).
- ☐ Monetizar un pasatiempo y conseguir el primer cliente.
- ☐ Liderar un nuevo proyecto de principio a fin.
- ☐ Establecer un equilibrio real entre trabajo y descanso.
- ☐ Negociar un aumento de salario o un nuevo puesto.
- ☐ Encontrar un mentor o convertirme en uno.
- ☐ Automatizar una tarea de trabajo rutinaria.
- ☐ Participar en una conferencia del sector.
- ☐ Encontrar un proveedor/contratista fiable a largo plazo.

❤️ Relaciones y Familia

- ☐ Organizar cenas familiares semanales sin dispositivos.
- ☐ Llamar a mis padres al menos 3 veces por semana.
- ☐ Tener una cita con mi pareja cada dos semanas.
- ☐ Crear un álbum familiar con fotos impresas del año.
- ☐ Introducir una nueva tradición familiar.
- ☐ Dedicar 15 minutos de atención exclusiva a mi hijo/a al día.
- ☐ Celebrar las pequeñas victorias de mis seres queridos.
- ☐ Restablecer el contacto con un viejo amigo/familiar.
- ☐ Organizar unas vacaciones o excursión en grupo.
- ☐ Enseñar a mi hijo/a una nueva habilidad.
- ☐ Aprender un nuevo pasatiempo junto a mi pareja.
- ☐ Realizar una sesión de fotos familiar profesional.

🏠 Confort y Hogar

- ☐ Organizar y despejar los armarios de objetos innecesarios.
- ☐ Crear un sistema de almacenamiento eficiente en una zona.
- ☐ Renovar un objeto que lo necesite (mueble, utensilio, etc.).
- ☐ Crear una zona de descanso sin dispositivos electrónicos.
- ☐ Ordenar mi espacio digital (archivos, correos).
- ☐ Adquirir un electrodoméstico que facilite la vida.
- ☐ Elaborar una lista de tareas domésticas anuales y hacer una al mes.
- ☐ Reorganizar los muebles para renovar un espacio.
- ☐ Comprar ropa de estar por casa cómoda y de calidad.
- ☐ Actualizar la iluminación en una habitación.
- ☐ Convertir el balcón en una zona de descanso.
- ☐ Realizar una renovación cosmética en una habitación.

✈️ Ocio y Experiencias

- ☐ Visitar una ciudad en la que nunca he estado.
- ☐ Realizar un viaje espontáneo de fin de semana.
- ☐ Probar 3 nuevos tipos de ocio activo (paddle surf, escalada...).
- ☐ Asistir al concierto de un artista que me guste.
- ☐ Pasar un día completo en desintoxicación digital.
- ☐ Asistir a todas las exposiciones y festivales importantes de mi ciudad.
- ☐ Organizar una velada gastronómica de una nueva cocina nacional.
- ☐ Contemplar el amanecer en un lugar especial.
- ☐ Participar en un juego de escape (escape room).

- ☐ Pasar las vacaciones en un formato nuevo (casa rural, etc.).
- ☐ Presenciar una maravilla natural (aurora boreal, cielo estrellado...).
- ☐ Pernoctar en un lugar inusual (tienda de campaña, glamping...).

Autodesarrollo

- ☐ Tener una "cita conmigo mismo" una vez al mes.
- ☐ Crear un "banco de calma" (lista de cosas que me relajan).
- ☐ Leer al menos 15 minutos al día (libros no laborales).
- ☐ Escribirme una carta a mi "yo futuro".
- ☐ Llevar un diario de gratitud o pensamientos.
- ☐ Trabajar en un miedo o creencia limitante.
- ☐ Crear un ritual matutino de 15 minutos.
- ☐ Aprender prácticas de respiración o meditación (5 min/día).
- ☐ Aprender algo nuevo por puro placer.
- ☐ Consultar a un psicólogo o asistir a un taller grupal.
- ☐ Realizar un curso de eficacia personal o confianza.
- ☐ Limitar el uso de redes sociales para no compararme.

Aficiones

- ☐ Aprender a grabar y editar vídeos cortos.
- ☐ Aprender a tocar un instrumento musical (3 canciones).
- ☐ Realizar un curso de fotografía.
- ☐ Comenzar una colección de algo que me apasione.
- ☐ Aprender a crear joyas de arcilla polimérica.
- ☐ Iniciar un blog sobre mi afición.
- ☐ Probar a dibujar (acuarelas, digital...).
- ☐ Participar en concursos de trivia (quiz) con amigos.
- ☐ Aprender una coreografía de baile.
- ☐ Crear o unirme a un club de lectura.

Salud y Hábitos Saludables

- ☐ Caminar 8,000-10,000 pasos al día.
- ☐ Beber 1.5-2 litros de agua al día.
- ☐ Reducir el consumo de azúcar y snacks poco saludables.
- ☐ Hacer estiramientos matutinos de 5 minutos cada día.
- ☐ Preparar almuerzos saludables 3 veces por semana.
- ☐ Regular mi horario de sueño (acostarme antes de las 23:00).
- ☐ Realizar un chequeo médico completo.

- ☐ Practicar una actividad deportiva que me guste 1-2 veces por semana.
- ☐ Hacer "pausas digitales" diarias (desayunar sin móvil, etc.).
- ☐ Hacer pausas cortas cada hora en el trabajo.

📺 Bienestar Digital (Nueva Sección)

- ☐ Establecer un límite de tiempo diario para redes sociales.
- ☐ Organizar mi escritorio digital y carpetas en la nube.
- ☐ Hacer una "limpieza" de suscripciones por correo electrónico.
- ☐ Aprender sobre seguridad digital y mejorar mis contraseñas.
- ☐ Dedicar una hora a la semana para consumir contenido largo (documentales, artículos profundos).

👉 Buenas Acciones

- ☐ Configurar una donación mensual a una fundación benéfica.
- ☐ Ayudar a un refugio de animales (donar, pasear...).
- ☐ Participar en 4 jornadas de limpieza medioambiental al año.
- ☐ Apoyar a un vecino mayor.
- ☐ Enseñar una habilidad mía de forma gratuita.
- ☐ Donar ropa y libros que ya no uso.
- ☐ Comenzar a separar los residuos en casa para reciclar.

✓ Plantilla Original

Esta lista de propósitos fue creada por **Alexis Junior** como un recurso complementario del artículo en alexynior.com.

[Leer el artículo completo](#)