



# Mi Legado

## Propósitos 2025: Organización, previsión y bienestar

- Un nuevo año trae consigo la oportunidad de replantear tus prioridades y adoptar hábitos que eleven tu tranquilidad. Descubre cómo pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en tu día a día.

**Ciudad de México, 13 de enero 2025** - El inicio de un nuevo año es la oportunidad perfecta para reflexionar sobre nuestra vida, replantear prioridades y establecer metas que realmente transformen nuestro entorno. Más allá de los clásicos propósitos como hacer ejercicio, dejar de fumar o comer más sano, 2025 puede ser el año en el que demos un paso hacia una vida más organizada, previsor y en equilibrio emocional.

Y es que el saber organizarse va más allá de una cuestión de eficiencia, significa bienestar integral. Estudios recientes han demostrado que la desorganización y el desorden pueden afectar negativamente nuestra salud mental, aumentando los niveles de estrés y ansiedad. Vivir en un entorno caótico no solo dificulta la concentración, sino que también está relacionado con [problemas de memoria](#), [malos hábitos alimenticios](#) y un mayor riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo.

Incluso, [investigaciones](#) sobre la hormona del estrés, el cortisol, sugieren que los espacios desordenados están vinculados a pendientes hormonales irregulares y un estado de ánimo más depresivo a lo largo del día. Por el contrario, quienes describen sus hogares como espacios organizados y reparadores tienden a experimentar un bienestar emocional más sólido. En este contexto, iniciar el año con metas que promuevan la organización puede ser el primer paso para crear un entorno que no solo sea funcional, sino que también contribuya a nuestro equilibrio emocional.

Bajo este escenario, **Doña Mayra González Moreno, directora y fundadora de Mi Legado**, plataforma integral diseñada para promover la organización y la cultura de la prevención en México, nos comparte tres propósitos que, en sus palabras, "no solo impactarán tu rutina diaria, sino que también te brindarán tranquilidad y fortalecerán tu bienestar integral":

### Propósito 1: Organiza tu vida y pon orden a tus documentos

Tener tus documentos importantes desperdigados en distintos lugares puede generar más estrés del que imaginas. Desde identificaciones y pólizas de seguros hasta información bancaria, mantener todo en orden no solo ahorra tiempo, sino que puede ser esencial en situaciones inesperadas, por lo que es esencial contar con una [herramienta segura](#) donde



# Mi Legado

podamos encontrar bien organizados todos nuestros papeles para nuestra consulta.

Comienza el año dedicando tiempo a centralizar y actualizar tus documentos. Organiza un sistema que funcione para ti, ya sea físico o digital, y asegúrate de que las personas más cercanas sepan cómo acceder a ellos en caso de ser necesario. Este simple acto puede marcar una gran diferencia y aliviar tensiones futuras.

## **Propósito 2: Construye una cultura de previsión para ti y los tuyos**

Hablar del futuro no siempre es fácil, pero planificarlo es un acto de amor hacia uno mismo y hacia quienes nos rodean. La previsión no se trata solo de evitar problemas, sino de tomar el control de nuestras decisiones para prevenir incertidumbres.

Desde reflexionar sobre tus deseos para el cuidado de tu salud hasta considerar documentos legales como testamentos o voluntades anticipadas, este propósito es una oportunidad para iniciar conversaciones necesarias. La previsión no solo alivia cargas emocionales y prácticas, sino que fomenta la tranquilidad de saber que todo estará en orden.

## **Propósito 3: Fomenta el bienestar emocional a través de la organización**

El orden no se limita al ámbito físico; también tiene un impacto profundo en nuestra mente. La falta de claridad en nuestras metas o pendientes puede generar una carga invisible que afecta nuestra calidad de vida. Dedicar tiempo a planificar no solo nuestras actividades, sino también nuestras prioridades, es un acto profundamente liberador. ¿Sabías que el desorden puede disminuir la sensación de bienestar, felicidad y seguridad que obtenemos de nuestros espacios personales? Así lo demuestra un estudio del [Journal of Environmental Psychology](#), que resalta cómo un entorno desordenado puede influir negativamente en nuestra salud emocional y mental.

El simple hecho de anotar tus propósitos, establecer objetivos alcanzables y reflexionar sobre el legado que quieres construir contribuye a tu equilibrio emocional. Según expertos en psicología, organizar tus metas y decisiones puede reducir la ansiedad y fortalecer tu sentido de propósito.

## **Un nuevo enfoque hacia el bienestar integral**

Los propósitos de año nuevo no deben ser solo una lista de pendientes, sino un reflejo de lo que realmente importa para ti y para quienes amas. En este ciclo que inicia convertir la organización y la previsión en un estilo de vida puede ser la clave para vivir con más tranquilidad, claridad y equilibrio emocional.



# Mi Legado

Construir un año lleno de bienestar no significa anticiparse a todo, sino aprender a abordar lo que venga con un enfoque claro y con herramientas que respalden nuestras decisiones. Reflexiona, organiza y actúa; así, 2025 será el año en el que no solo cumples tus metas, sino que también prepara un camino lleno de armonía para ti y tu comunidad.

-o0o-

## **Acerca de Mi Legado**

Fundada en 2020 por Doña Mayra González Moreno, Mi Legado ofrece soluciones tanto en formato digital como impreso, permitiendo a los usuarios centralizar su información vital, desde documentos financieros hasta testamentos, en una plataforma que facilita la planificación y la tranquilidad familiar. Con sede en Ciudad de México, Mi Legado surgió para responder a la creciente necesidad de una gestión eficiente del patrimonio personal y familiar, proporcionando a sus usuarios una manera clara y personalizada de asegurar que su legado sea respetado y cumplido. La versión digital de Mi Legado ofrece la flexibilidad de ingresar, editar y acceder a la información en cualquier momento y desde cualquier lugar, mientras que la versión impresa proporciona una solución física organizada y siempre disponible. Mi Legado se ha posicionado como una herramienta esencial para quienes desean dejar un legado bien gestionado y libre de complicaciones, con un enfoque en la simplicidad, seguridad y personalización.

Para más información, visita: <https://milegadoenorden.com.mx>

Síguenos:

Facebook: <https://www.facebook.com/milegadamx>

Instagram: <https://www.instagram.com/milegadamx>

## **Contactos another**

Elsa Villalba | Sr Client Service Manager  
[elsa.villalba@another.co](mailto:elsa.villalba@another.co)

Gabriela Tecalco | SR PR Expert  
[gabriela.tecalco@another.co](mailto:gabriela.tecalco@another.co)