

Guía de Evaluación del Año 2024

Objetivo: Proveer una herramienta estructurada para reflexionar sobre los logros, aprendizajes y retos experimentados durante el año 2024.

1. Evaluación Personal

Ámbito emocional y mental:

- ¿Cómo describirías tu estado emocional predominante durante el año?
- ¿Qué eventos o situaciones contribuyeron positivamente a tu bienestar emocional?
- ¿Hubo momentos de desbalance emocional? Si es así, ¿qué los causó y cómo los enfrentaste?

Ámbito físico:

- ¿Cumpliste con tus metas relacionadas a la salud física? (ejercicio, alimentación, descanso)
- ¿Cómo calificarías tu nivel de energía en general?
- ¿Experimentaste algún problema de salud significativo?

Ámbito profesional/académico:

- ¿Cuáles fueron tus principales logros profesionales o académicos?
- ¿Hubo áreas en las que te hubiera gustado desempeñarte mejor?
- ¿Adquiriste nuevas habilidades o conocimientos relevantes?

Relaciones interpersonales:

- ¿Cómo calificarías la calidad de tus relaciones cercanas (familia, amigos, pareja)?
- ¿Fomentaste nuevas conexiones significativas?
- ¿Hubo conflictos importantes? Si es así, ¿lograste resolverlos?

Crecimiento personal:

- ¿Cuáles fueron los aprendizajes más importantes que obtuviste este año?
 - ¿Te enfrentaste a tus miedos o saliste de tu zona de confort?
 - ¿Cómo calificas tu desarrollo espiritual, si aplica?
-

2. Análisis de Logros y Retos

- Haz una lista de tus principales logros de 2024 y describe qué acciones te llevaron a alcanzarlos.
-

- Identifica los retos más grandes que enfrentaste y analiza cómo los manejaste.
 - Reflexiona sobre las áreas en las que podrías mejorar para el próximo año.
-

3. Reflexión Final

- Completa las siguientes frases:
 - "Este año aprendí que..."
 - "Estoy agradecido/a por..."
 - "Me siento orgulloso/a de..."
 - "En 2025 quiero enfocarme en..."
-

Guía de Planificación para el Año 2025

Objetivo: Facilitar el establecimiento de metas claras y alcanzables para mejorar diferentes áreas de la vida en el año 2025.

1. Establecimiento de Metas SMART

Qué es una meta SMART?

- **Específica:** Define claramente qué deseas lograr.
 - **Medible:** Incluye criterios para evaluar el progreso.
 - **Alcanzable:** Asegúrate de que sea realista.
 - **Relevante:** Alineada con tus valores y prioridades.
 - **Con tiempo límite:** Define un plazo claro.
-

2. Áreas de Planificación

Ámbito emocional y mental:

- Establece prácticas regulares para cuidar tu salud mental (ejemplo: meditación, terapia, yoga).
- Ejemplo: "Dedicar 10 minutos diarios a la meditación durante 3 meses."

Ámbito físico:

- Define rutinas de ejercicio y objetivos de salud específicos.
- Ejemplo: "Correr 5 km sin pausas antes de mayo."

Ámbito profesional/académico:

- Fija metas relacionadas con el aprendizaje o el crecimiento laboral.
- Ejemplo: "Completar un curso online antes de septiembre."

Relaciones interpersonales:

- Trabaja en la mejora de la comunicación y la conexión con otros.
-

- Ejemplo: "Dedicar al menos una tarde al mes a visitar a familiares."

Crecimiento personal:

- Busca actividades que promuevan el autoconocimiento y el desarrollo personal.
- Ejemplo: "Leer 12 libros de desarrollo personal durante el año."

3. Creación de un Plan de Acción

- Desglosa cada meta en pasos pequeños y manejables.
- Asigna fechas específicas para completar cada paso.
- Establece recordatorios y sistemas de seguimiento.

4. Evaluación Periódica

- Realiza revisiones trimestrales para evaluar tu progreso.
- Ajusta tus metas si es necesario.

5. Reflexión Motivacional

- ¿Por qué es importante para ti alcanzar estas metas?
- Visualiza cómo se verá tu vida al lograrlas.
- Escribe una declaración personal de intención para el 2025:
 - "Este año me comprometo a... porque sé que esto me llevará a..."

Nota Final: La autoevaluación y la planificación son procesos continuos. Tómame el tiempo necesario para reflexionar y ajustar tu camino. Recuerda que el progreso, no la perfección, es lo que importa.

www.psicologotalca.cl