

bye bye 2022 Welcome 2023



¿CÓMO
INICIAR UN
AÑO NUEVO ?



PS. ANYELA CUAYLA TORRES

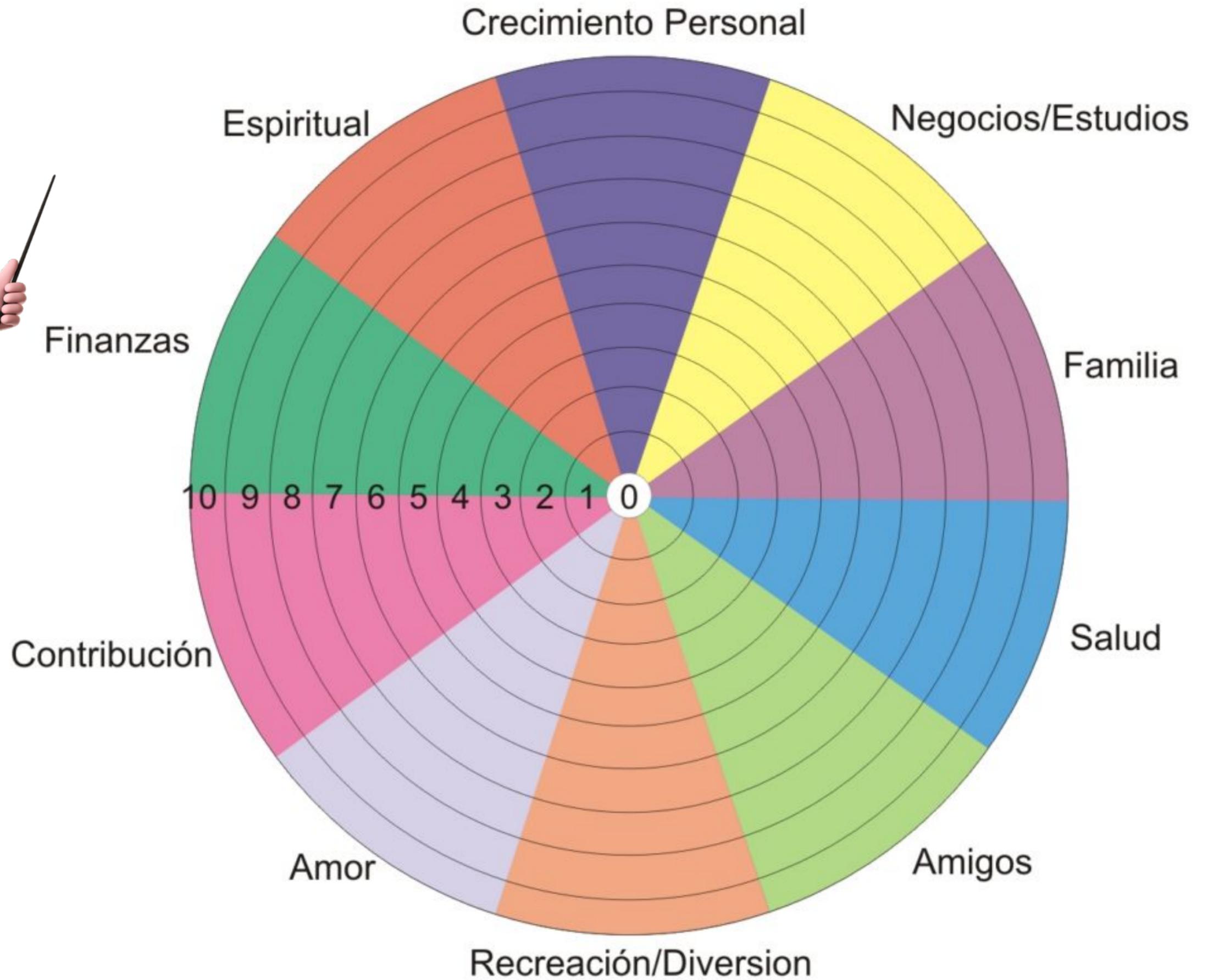
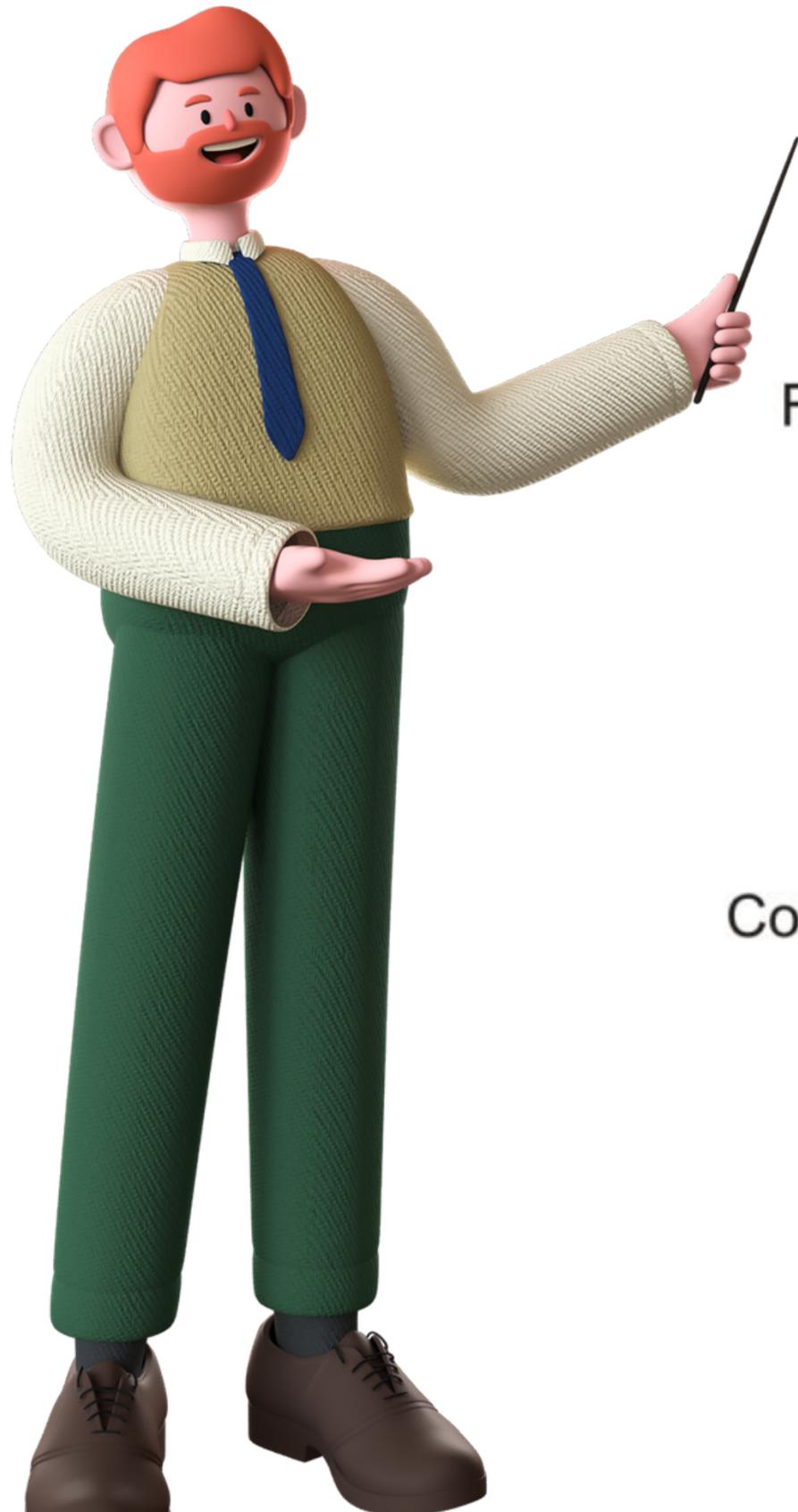
¿QUÉ ACCIONES REALIZAS PARA INICIAR EL NUEVO AÑO?

 **Mentimeter**

CÓDIGO: 7163 668

Comparte tu experiencia
con nosotros





¿COMO INICIAR UN NUEVO AÑO?

ANALIZA

Salud
Familia
Trabajo / Educación
Amistad
Ocio
Finanzas
Espiritual
Desarrollo personal

HAZ UN PLAN

- Márcate unos objetivos reales y específicos
- Fíjate un plazo
- Conviértelo en un hábito.
- Haz una revisión trimestral
- Empieza por lo más sencillo

EVALÚA

APUNTA todo lo que se está consiguiendo, además de dedicar un tiempo cada semana para evaluar el estado de la situación en general.

DINÁMICA: LA RUEDA DE LA VIDA

- 1 REALIZA UN CÍRCULO Y DIVÍDELO EN 8 SECCIONES.
- 2 ASIGNA UN TÍTULO A CADA SECCIÓN
- 3 RELLENA EL CÍRCULO CON OTRAS 9 CIRCUNFERENCIAS DENTRO
- 4 ASIGNA UNA PUNTUACIÓN RACIONAL A CADA ÁMBITO.
- 5 UNE LOS PUNTOS



DINÁMICA: LA RUEDA DE LA VIDA

1

SI EL DIBUJO O FORMA
RESULTANTE DE LAS
LÍNEAS ES ARMÓNICO Y
SE ASEMEJA A UN
CÍRCULO

SIGNIFICA QUE

EXISTE UN NIVEL DE
EQUILIBRIO EN NUESTRA
VIDA



2

FORMA IRREGULAR, CON
DIVERSOS PICOS Y
ALTIBAJOS,

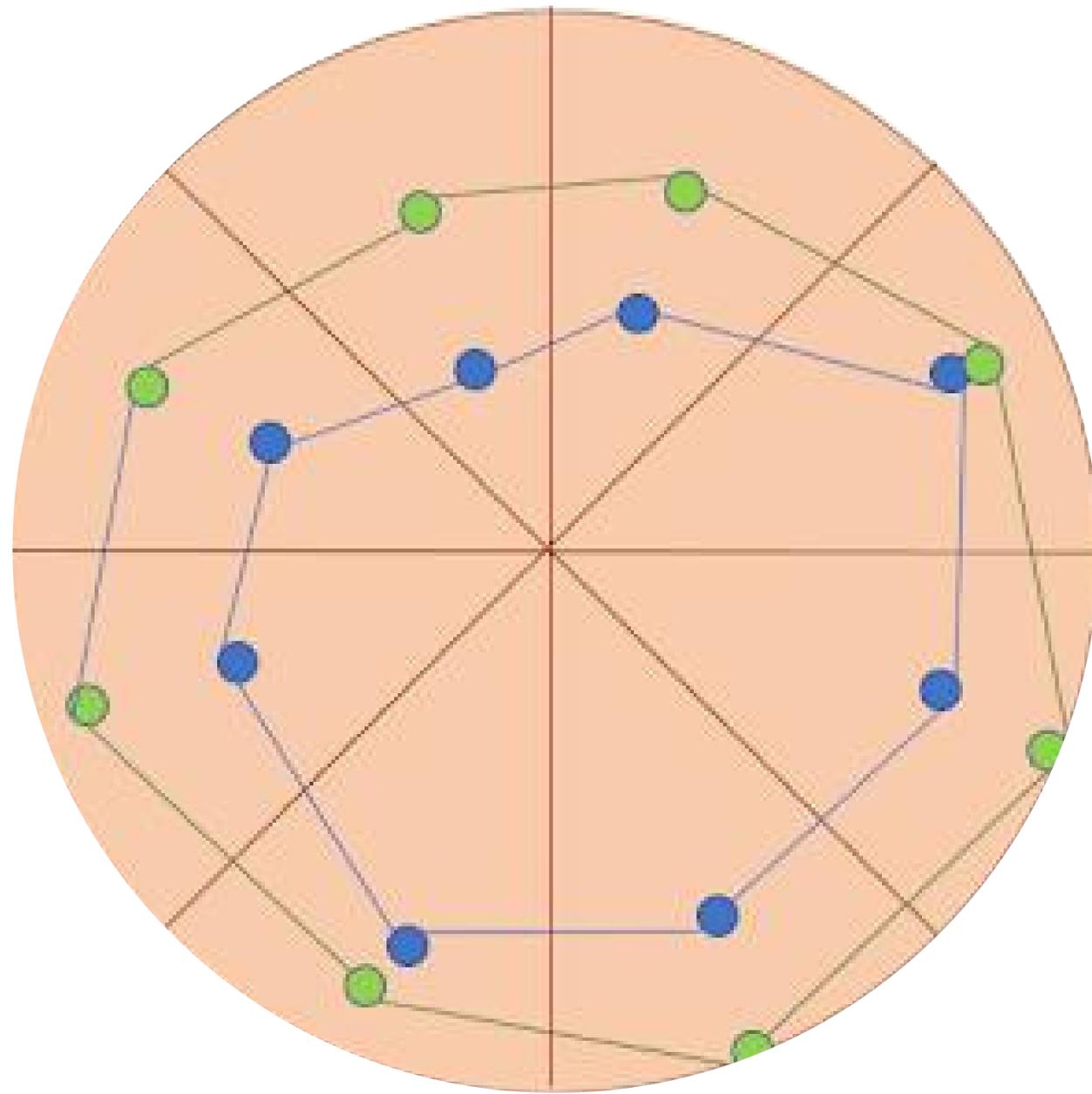
REVELA

AQUELLAS ÁREAS EN LAS QUE
ES NECESARIO TRABAJAR
PARA AUMENTAR LOS
NIVELES DE SATISFACCIÓN

¿POR DÓNDE EMPEZAR?

1

COMPLETAR UNA SEGUNDA RUEDA DE LA VIDA EN LA QUE MARCAR Y DEFINIR CÓMO TE GUSTARÍA QUE PROGRESARAN LOS DIFERENTES ASPECTOS DE TU VIDA DE AQUÍ A UN AÑO



2

INICIA UNA LLUVIA DE IDEAS PARA ESTABLECER CÓMO PUEDES MEJORAR EL ÁREA EN LA QUE DETECTAS MÁS LIMITACIONES.

¿COMO INICIAR UN NUEVO AÑO?

ANALIZA

Salud
Familia
Trabajo / Educación
Amistad
Ocio
Finanzas
Espiritual
Desarrollo personal

HAZ UN PLAN

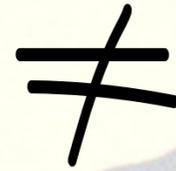
- Márcate unos objetivos reales y específicos
- Fíjate un plazo
- Conviértelo en un hábito.
- Empieza por lo más sencillo

EVALÚA

APUNTA todo lo que se está consiguiendo, además de dedicar un tiempo cada semana para evaluar el estado de la situación en general.

FIJA TUS OBJETIVOS

Lista de deseos
o ideas



Lista de
Objetivos

- ✓ Tenlo por escrito (claridad)
- ✓ Fija tus objetivos por áreas
- ✓ Deben ser realistas
- ✓ ¿Qué estrategias utilizarás?
- ✓ Genera alternativas
- ✓ Crea un plan de acción para cada objetivo

FIJA TUS METAS

DE CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO

específico, medible, alcanzable, relevante y con fecha límite.

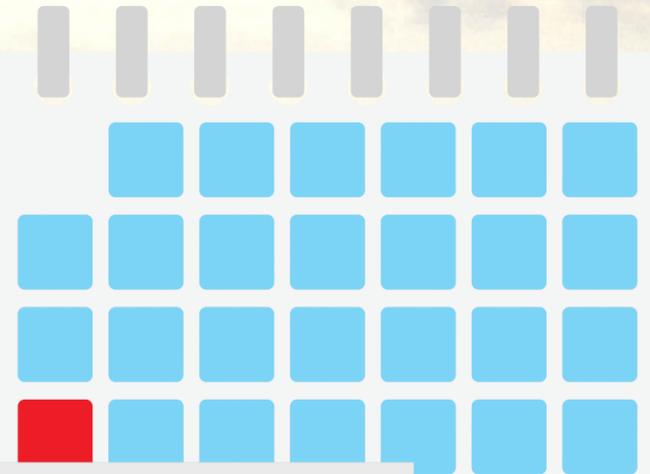


MEDIOCRIDAD

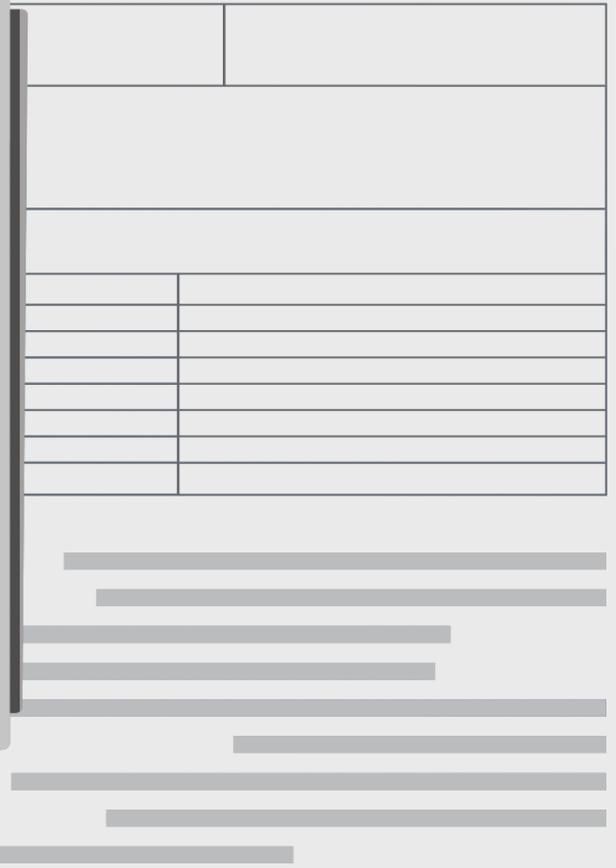


ESTABLECE UNA PLANIFICACIÓN SEMAMANAL, MENSUAL Y TRIMESTRAL

NOTAR LAS FECHAS IMPORTANTES
COMO EXÁMENES, EXPOSICIONES,
ENTREGA DE TRABAJOS, ETC. ESTO
NOS AYUDARÁ A TENER SIEMPRE
PRESENTE LOS DÍAS CLAVE Y
MANTENER UNA BUENA
ORGANIZACIÓN DE CARA A ELLOS



TAXES



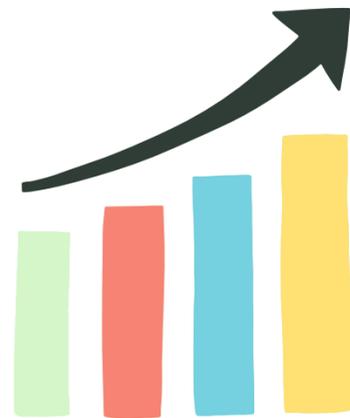
elle

PONLE FECHA A TUS SUEÑOS

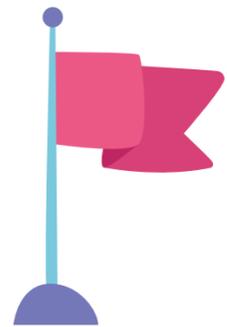
Al ponerle fecha a un sueño
se convierte en meta



Una meta dividida en pasos se
convierte en un plan



Y un plan apoyado por acciones
se vuelve REALIDAD



**LA DIFERENCIA
ENTRE UN SUEÑO
Y UN OBJETIVO,
ES UNA FECHA.**

¿COMO INICIAR UN NUEVO AÑO?

ANALIZA

Salud
Familia
Trabajo / Educación
Amistad
Ocio
Finanzas
Espiritual
Desarrollo personal

HAZ UN PLAN

- Márcate unos objetivos reales y específicos
- Fíjate un plazo
- Conviértelo en un hábito.
- Empieza por lo más sencillo

EVALÚA

APUNTA todo lo que se está consiguiendo, además de dedicar un tiempo cada semana para evaluar el estado de la situación en general.



PRIORIZA TU SALUD MENTAL

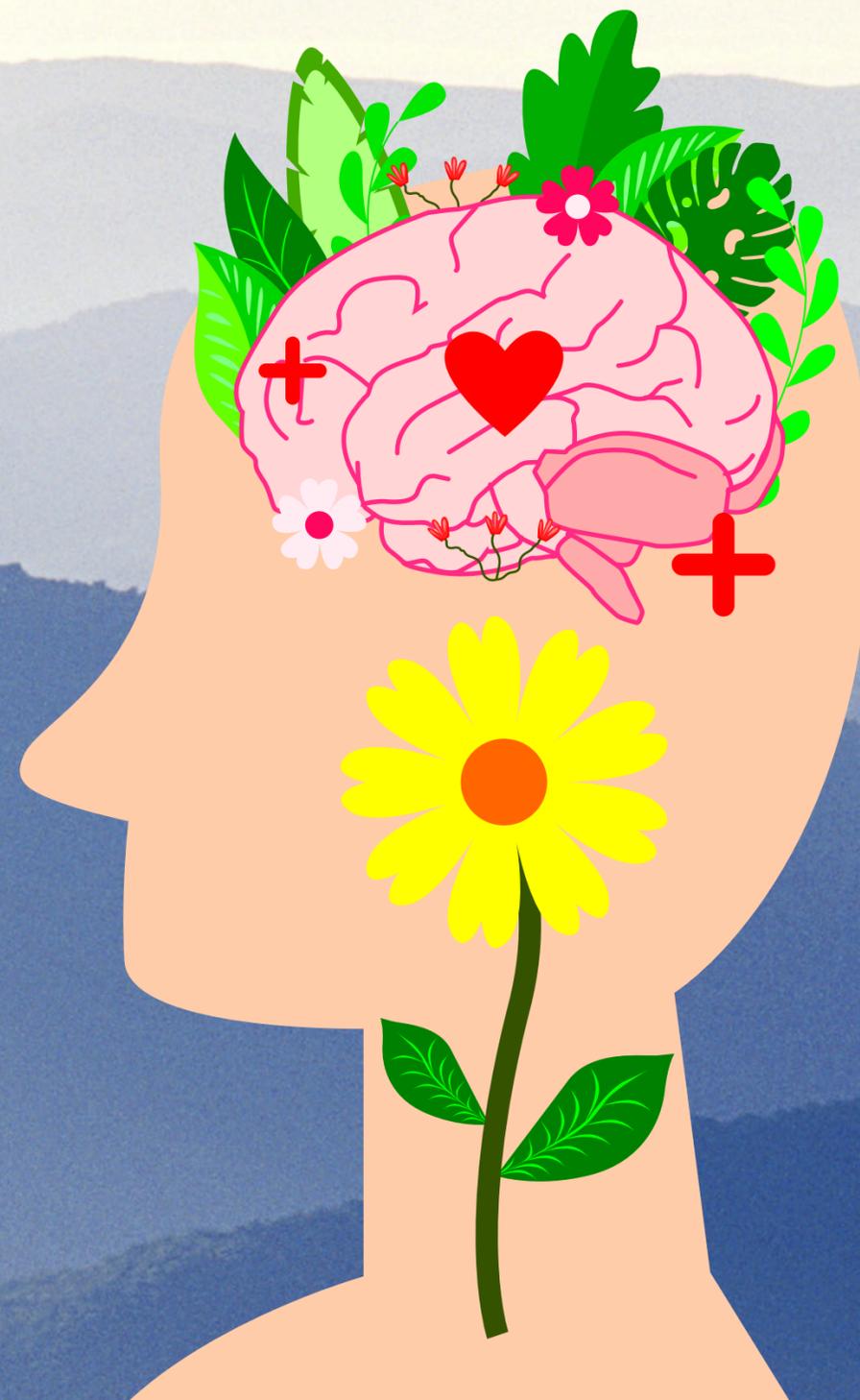


1. Practica la gratitud.

2. Comprométete con estar en buen estado físico.

3. Haz que dormir bien sea una prioridad.

4. Ponte como meta fortalecer las relaciones sociales



GESTIONA TU TIEMPO

”LA CAPACIDAD ORGANIZATIVA NO TIENE POR QUÉ ESTAR EN TU ADN; ES UNA HABILIDAD QUE SE APRENDE Y SE PERFECCIONA CON TIEMPO, PRÁCTICA Y DISCIPLINA SUFICIENTE”



GESTIÓN DEL TIEMPO



Matriz del tiempo de Eisenhower

PRIORIZA

Utiliza la matriz del tiempo

APUNTALO TODO

Utiliza una agenda o calendario online

PROGRAMA

Elige el momento y establece tiempos

MANTÉN UN ORDEN

No pierdas tiempo, ritmo ni concentración

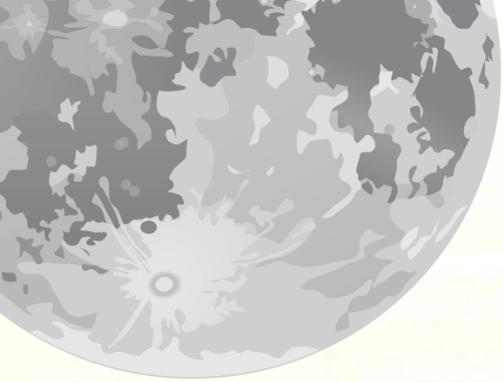
DESCARTA

Evita los ladrones del tiempo

DI NO

No intentes abarcar todo, desbordarás

elle



¡BIENVENIDO 2023!