

Ejercicios para reflexionar sobre qué quieres conseguir en el próximo año en cada una de las áreas de tu vida y detectar bloqueos que pueden estar impidiéndote conseguirlo

Objetivos de año

Empieza el año y a veces nos gusta ponernos nuevos objetivos, pero no siempre es fácil saber por dónde empezar. A veces afrontarlo genera mucha ansiedad y se deja. Te propongo varias preguntas para guiarte en este proceso y después evaluar si lo has conseguido o necesitas ir cambiando algo en el proceso

AGG PSICOLOGÍA, Tu Lugar De Autocuidado

<https://www.instagram.com/agg.psicologia>

contacto@aggpsicologia.com

<tel:640618474>

DETECTA Y SEÑALA LAS ÁREAS DE TU VIDA EN LAS QUE TE GUSTARÍA HACER ALGÚN CAMBIO ESTE AÑO



Objetivos de año

OBJETIVOS POR ÁREAS

ÁREA EN LA QUE QUIERES HACER ALGÚN CAMBIO (Puedes hacer esto con varias áreas, pero mejor empieza por una y ve poco a poco):

OBJETIVO GENERAL A MEDIO/LARGO PLAZO (puede que no sea para este año):

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR SOBRE EL OBJETIVO GENERAL

¿Qué emociones te genera poder conseguirlo? (AL FINAL DEL DOC TIENES UNA RUEDA DE EMOCIONES PARA DETECTARLAS MEJOR)

¿Qué es lo que te ilusiona de poder conseguirlo?

¿Qué emociones te genera no poder conseguirlo?

¿Cuáles son tus miedos?

Objetivos de año

¿Hay algo que te genere ansiedad cuando piensas en este objetivo?

¿Hay algo que te paraliza cuando piensas en este objetivo?

¿Qué pensamientos te impulsan a conseguirlo? (sobre ti, tu vida, el mundo, las personas que te rodean)

¿Qué comentarios has recibido de otras personas que te impulsen a lograrlo?

¿Qué pensamientos te limitan a conseguirlo? (sobre ti, tu vida, el mundo, las personas que te rodean)

Objetivos de año

¿Qué comentarios has recibido de otras personas que impidan lograrlo? ¿Hay alguien de tu entorno cuyos comentarios u opiniones sobre ello te afectan y te limitan? Si la respuesta es SÍ, ¿cómo te hacen sentir y cómo te limitan?

¿Bajo qué valores lo harías? ¿Están en línea con tus valores como persona? (AL FINAL DEL DOC TIENES UN LISTADO DE VALORES PARA DETECTARLOS MEJOR)

¿Es un objetivo tuyo o algo impuesto desde fuera?

¿Qué capacidades como persona crees que tienes para lograrlo?

Objetivos de año



¿Qué te dices negativo sobre ti mism@ que te impida lograrlo? ¿Lo piensas realmente de ti o son cosas que te han dicho otras personas a lo largo de tu vida?

¿Es algo que te has propuesto más veces? Si la respuesta es Sí, ¿cómo ha salido en otras ocasiones?, ¿qué dificultades has tenido?, ¿ha cambiado algo desde la última vez que lo intentaste?

Objetivos de año

¿QUÉ TENDRÍAS QUE TRABAJAR PARA CADA UNO DE ESOS BLOQUEOS?

	ACCIONES CONCRETAS	¿PUEDES SOL@O NECESITARÍAS APOYO CON ALGO?
Autoconcepto y autoestima		
Tener alguna conversación incómoda con personas de tu entorno		
Afrontar emociones incómodas (p.ej., miedo a decepcionar, miedo a fracasar, miedo a que no sea lo que realmente querías, miedo al cambio):		
Otros		

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Una vez que hayas detectado y trabajado en tus bloqueos, vamos a plantear acciones concretas que puedas hacer durante este año para lograr tu objetivo.

Escribe acciones muy concretas que puedas ir haciendo, puedes escribirlos proyectándote mes a mes.

Tienen que ser objetivos chiquititos, que sean realistas y que puedas medir claramente si lo has logrado o no.

Introduce como objetivos específicos si necesitas ayuda para algo en concreto.

(p.ej. quiero cambiar de trabajo sería el objetivo general; los objetivos específicos serían: rehacer mi CV, mirar qué tipos de ofertas hay en LinkedIn, informarme con cuánto preaviso tengo que avisar en mi trabajo sobre que me voy, informarme si me puedo pedir una excedencia en mi trabajo, preparar la entrevista de trabajo, informarme si tengo que formarme en algo, escribir a la formación que me quiero hacer, apuntarme a la formación, etc.)

Escribe todos los objetivos específicos que se te ocurran, por orden en cuanto a línea del tiempo:

Objetivos específicos	Dificultades para realizarlo	Conseguido o no conseguido	Cambiado por...

Objetivos de año

Objetivos de año

LISTADO DE VALORES: aprende a detectar qué valores quieres que dirijan tus acciones.

ABUNDANCIA	DEDICACIÓN		RACIONALIDAD
ACEPTACIÓN	DESARROLLO		RAPIDEZ
ACTIVIDAD	DETERMINACIÓN	IGUALDAD	REALISMO
ADAPTABILIDAD	DINERO	INDEPENDENCIA	RESOLUCIÓN
AFECTO	DISTINCIÓN	INDIVIDUALIDAD	RESPONSABILIDAD (social, ambiental, etc.)
AMISTAD	DIVERSIÓN/DISFRUTAR	INFLUENCIA	RECONOCIMIENTO
AMBICIÓN	DEPENDENCIA	INNOVACIÓN	RELACIONES DE CALIDAD
AMOR	DESAFÍO	INTEGRIDAD	RELACIONES PERSONALES
APRENDIZAJE CONTINUO	DESCANSO	INVOLUCRACIÓN	RELIGIÓN
ARMONÍA	DESCUBRIMIENTO		RESPETO
AUTOESTIMA	DESPREOCUPACIÓN	JUSTICIA	REPUTACIÓN
AUTODISCIPLINA		JUVENTUD	RESPONSABILIDAD
AUTORIDAD	EDUCACIÓN		RETO
AVENTURA	EFFECTIVIDAD	LEALTAD	RIQUEZA
AYUDAR	EFICIENCIA	LIBERTAD	
	ELEGANCIA	LIDERAZGO	SABIDURÍA
BELLEZA	EMPATÍA	LOGRO	SACRIFICIO
BENEVOLENCIA	ENTUSIASMO		SALUD
BENEFICIO ECONÓMICO	EQUILIBRIO	MADUREZ	SATISFACCIÓN
BIENESTAR	ESTABILIDAD	MATRIMONIO	SEGURIDAD
BONDAD	ESPIRITUALIDAD	MÉRITO	SENCILLEZ
	ESTATUS SOCIAL	MODESTIA	SER EL/LA MEJOR
CALIDAD	ESTATUS INTELECTUAL	MOTIVACIÓN	SERENIDAD
CAMBIO/VARIEDAD	ÉTICA		SER ÚTIL
CARIDAD	EXCELENCIA	NATURALEZA	SERVIR A LOS DEMÁS
COMODIDAD	ÉXITO		SINCERIDAD
COMPETITIVIDAD		OPTIMISMO	SOBRIEDAD
COMPETENTE	FAMA	ORDEN	SOFISTICACIÓN
COMPASIÓN	FAMILIA	ORGANIZACIÓN	SOLIDARIDAD
COMPROMISO	FE	ORGULLO	SUPERACIÓN
COMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS	FELICIDAD	ORIGINALIDAD	SUPERVISAR (enseñar a otros)
CONFIANZA	FACILIDAD		
CONOCIMIENTO	FIABILIDAD	PACIENCIA	TOLERANCIA
CONTROL	FLEXIBILIDAD	PASIVIDAD	TRABAJO EN EQUIPO
CONSTANCIA		PERFECCIÓN	TRADICIÓN
COOPERACIÓN	GANAR	PERSEVERANCIA	TRANQUILIDAD
CONSTANCIA	GENEROSIDAD	PLACER	TRASCENDER
CONVICCIÓN	GRATITUD	PODER	
CONVIVENCIA		POSICIÓN SOCIAL	VALENTÍA
CORAJE	HABILIDAD	PRECAUCIÓN	VERDAD
COLECTIVISMO	HERÓISMO	PROFESIONALIDAD	VIDA EMOCIONANTE
CREATIVIDAD	HONESTIDAD	PASIÓN	VINCULACIÓN
CRECIMIENTO	HONOR	PAZ	VITALIDAD
CURIOSIDAD	HUMILDAD	PRESTIGIO	VOCACIÓN
	HUMOR	PROPÓSITO	VOLUNTAD

Objetivos de año

AGG PSICOLOGÍA, Tu Lugar De Autocuidado

<https://www.instagram.com/agg.psicologia>

contacto@aggpsicologia.com

<tel:640618474>