



**INTEGRAL  
LEARNING  
SOLUTIONS**

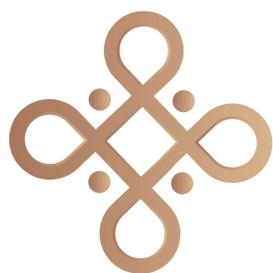
# PLANIFICA EL 2022

## *Hojas de Trabajo*

Las hojas de trabajo contenidas en este documento te permitirán enfocarte en aquellas áreas de prioridad personal y profesional para que puedas planificar efectivamente el nuevo año 2022.

**Recuerda no falles al planificar tu plan.**

[HTTPS://INTEGRALLEARNINGSOLUTIONS.COM](https://integrallearningsolutions.com)  
[CAMPUS.INTEGRALLEARNINGACADEMY.COM](https://campus.integrallearningacademy.com)



**INTEGRAL  
LEARNING  
SOLUTIONS**

# QUIÉNES SOMOS

---

Por Dra. Ivelisse Quiñones Rivera  
Presidenta - Integral Learning Solutions

Hola. Soy la Dra. Ivelisse Quiñones Rivera y soy la presidenta y fundadora de Integral Learning Solutions, organización dedicada al desarrollo de capacitaciones y educación continua. Me honra tener la oportunidad de ayudarte a planificar el nuevo año 2022.

Te invito a explorar las siguientes hojas de trabajo y hacer una pausa en tu día para que puedas completar reflexivamente cada uno de los formularios que te comparto. Es importante que consideres todos tus entornos y personas que están cerca de tí en el día a día. De igual forma, completa cada formulario teniendo en cuenta aquello que esté a tu alcance y que dependa de tí.

Al completar cada actividad, revísala y decide cuándo entiendes que deben suceder esas cosas y qué harás para ayudar a que se hagan realidad. Te invito a VIVIR TU SUEÑO, establecer metas realistas, explorar todas las vías de acción que estén a tu alcance de forma creativa e iniciar la JORNADA hacia un año espectacular, de muchas bendiciones y logros.

Planificar puede ser un proceso creativo. El cual facilita una gran conversación contigo y los demás; por lo que definitivamente te ayudará a estar en sintonía sobre nuestro próximo año.

*Dra. Ivelisse Quiñones Rivera  
Profesora, Coach y Conferencista*



# SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES

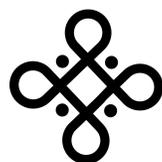


<https://www.instagram.com/integrallearningsolutions>

<https://www.facebook.com/reinventate.ILS>

<https://www.facebook.com/groups/422834119176990/>

WhatsApp 939-224-8318



**INTEGRAL  
LEARNING  
SOLUTIONS**

[HTTPS://INTEGRALLEARNINGSOLUTIONS.COM](https://integrallearningsolutions.com)

# CALENDARIO AÑO 2022

## ENERO

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
					1	2
2	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## FEBRERO

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

## MARZO

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## ABRIL

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## MAYO

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## JUNIO

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## JULIO

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## AGOSTO

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## SEPTIEMBRE

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## OCTUBRE

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## NOVIEMBRE

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## DICIEMBRE

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

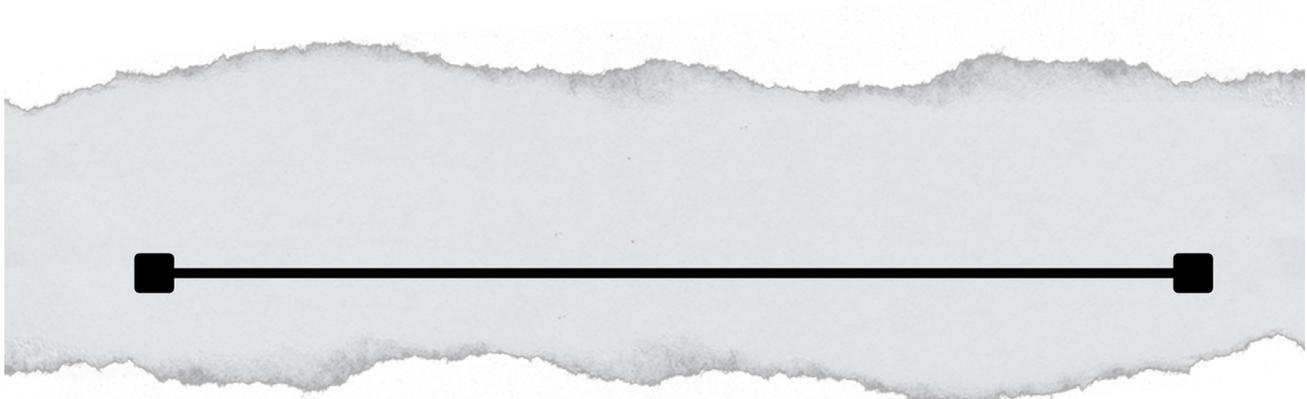
# ¿Qué es esto?

Este cuaderno te ayudará a repasar el Año 2021 y planear el año que tienes por delante. Esto definitivamente te ayudará a reconocer mejor tus éxitos y ver la cantidad de cosas que suceden en un año. Aprender del pasado y planear tu futuro.

## Qué necesitarás:

- Interés real de poner en marcha tus sueños y metas.
- Sinceridad y transparencia
- Bolígrafos de diferentes colores y marcadores para que puedas resaltar aquello que sea de mayor relevancia.

Comienza con determinación e indica una palabra que guiará tu 2022.



# *Seis frases sobre el año que me espera*



INTEGRAL  
LEARNING  
SOLUTIONS

Este año sera.....

Este año lograré....

Este año voy a ser más valiente cuando....

Este año lograré....

Mi consejo para mi mismo(a) este año es...

Este año será especial porque...

# *Repasa tu 2021*



**INTEGRAL  
LEARNING  
SOLUTIONS**

Busca un calendario del 2021, e identifica acontecimientos o cosas importantes que entiendas debes dar continuidad en el 2022. Asimismo, identifica todo aquello que no hayas podido lograr y que debes priorizar para el año 2022.

# *Este año lo haré*

Palabras del año...

Lugares a los que  
quiero viajar

Pasatiempos a  
intentar

Hábitos que  
romper

Esfuerzos laterales

Entrenamientos  
que tratar

Objetivos Financieros

Esfuerzos laterales



**INTEGRAL  
LEARNING  
SOLUTIONS**



# *Planificando el Mañana*

META PRINCIPAL



Rompe tu meta en tres simples pasos

Paso 1

Paso 2

Paso 3



Paso de Acción:

Paso de Acción:

Paso de Acción:

<input type="radio"/>	_____

<input type="radio"/>	_____

<input type="radio"/>	_____

# *Debate tus creencias*



INTEGRAL  
LEARNING  
SOLUTIONS

Muchas personas se limitan en hacer aquello que desean, considerando que por alguna razón no podrán lograrlo. Qué creencias tienes en este momento ante esas metas que son complejas de alcanzar. Date la oportunidad y debate esas creencias. Observa que siempre existen opciones, solo tenemos que enfocarnos en ellas.

Situación	Pensamiento	Emoción	Pensamiento Alternativo

# Planificador Semanal

Fecha: \_\_\_\_\_

**lunes**

---

**martes**

---

**miércoles**

---

**jueves**

---

**viernes**

---

**sábado**

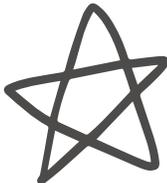
---

**domingo**

---

**NOTAS**

•••



# MI PLAN PARA HOY

FECHA:

S M T W T F S

## AGENDA DE HOY

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

## 3 PRIORIDADES PRINCIPALES

## PRIORIDAD PARA HOY

## INGIERE AGUA



## TUS COMIDAS

DESAYUDO:

ALMUERZO:

CENA:

MERIENDAS:

NOTAS:

POR QUÉ DAR GRACIAS



**INTEGRAL  
LEARNING  
SOLUTIONS**





# SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES

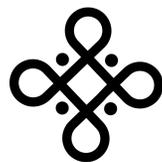


<https://www.instagram.com/integrallearningsolutions>

<https://www.facebook.com/reinventate.ILS>

<https://www.facebook.com/groups/422834119176990/>

WhatsApp 939-224-8318



**INTEGRAL  
LEARNING  
SOLUTIONS**

[HTTPS://INTEGRALLEARNINGSOLUTIONS.COM](https://integrallearningsolutions.com)