



# 2025 DE SUEÑOS A METAS



¡Hola! Soy María Macías,  
creadora de Espacio Psyche.

Hice este Planner 2025 con la  
intención de acompañarte este  
año a través de la planificación  
y la reflexión, mes a mes.

Te invito a que descargues  
este documento, lo imprimas y  
puedas realizar tu  
planificación como prefieras.

Mi sugerencia es que tengas  
no más de 3 prioridades por  
semana y/o por mes. Menos es  
más, cuando se trata de  
buscar enfoque y de cumplirte  
a ti mismo para mantener  
confianza en tus acciones.



*Si quieres conocer más de mí te  
invito a mi perfil en Instagram y  
Linkedin*



# ENERO

**Tu mejor versión es la que ya eres ahora.**

Los inicios de año pueden ser tanto motivantes como abrumantes. Por un lado puedes tener toda la energía para plantearte cosas nuevas o continuar con las que ya venías haciendo el año anterior, pero por otro lado, la idea de tener que tener objetivos y metas por alcanzar, así como el hecho de no haber cumplido algunas cosas de años anteriores puede llegar a abrumar y causar desesperanza o confusión.

Con este planner, quiero acompañarte a que este inicio sea uno en el que, pase lo que pase a fin de año, no sientas culpa o arrepentimiento por no haber hecho o no haber logrado algo, sino por haberte permitido sentir, decidir y ser tu mejor versión con lo que ya eres ahora en el presente.

No se trata de conservar la mejor actitud todo el año, sino de saber acompañarte de ti y de otros de tal manera que cuales sean los cambios y situaciones que atraviesas, te sientas bien contigo mismo.



“TU MEJOR  
VERSIÓN ES LA  
QUE YA ERES  
AHORA”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
		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		

# FEBRERO

***“Amar, más que querer, es cuidar”***

*Tengas pareja o no, en este mes te propongo reflexionar en las formas en que expresas amor y la manera en que te relacionas con tu familia, amigos, colegas y demás comunidad que te rodea.*

*Partamos de la idea de que amar, antes que querer, es cuidar. En esta época en donde se habla demasiado de amor propio y de cómo preservar tu individualidad, pensemos en la importancia de hacer lazos con otros a partir del **amor, la ternura, la amistad** y todo lo que con ello se decide **compartir.***

*En la actualidad se promueve una libertad absoluta que se entiende como “hacer lo que yo quiera”, muchas veces sin tomar en consideración los sentimientos de otros, y en otro extremo están quienes en un afán de ser amados buscan complacer demasiado teniendo altas consideraciones con los demás, creyendo de ese modo controlarán el ser queridos o correspondidos.*

*Lo cierto es que ninguna relación se da a la fuerza, pero requiere esfuerzo y compromiso afectivo para que ambas partes, con todo y sus diferencias, logren sentirse acompañadas.*



“AMAR,  
MÁS QUE  
QUERER, ES  
CUIDAR”

LUN

MAR

MIE

JUE

VIE

SAB

DOM

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

## ***Amar y trabajar son pilares para nuestra salud mental***

*Es común que cuando nos referimos a trabajo pensemos solo en ir a trabajar a algún sitio, pero trabajar es mucho más que eso.*

*Lo social, lo laboral, los cuidados a algún familiar enfermo, la crianza de los hijos, las actividades de limpieza en el hogar son trabajo, aunque no todo es remunerado.*

*En este mes reflexiona sobre los trabajos que realizas cotidianamente. Muchas veces no caemos en cuenta de la cantidad de cosas que tenemos en nuestro plato, precisamente porque creemos que el trabajo solo es el que se remunera.*

*Cuando una actividad o trabajo contribuye a nuestra salud mental, significa que éste se nos presenta con dificultades, angustia, satisfacciones y momentos agridulces, pero tenemos la disposición y nos tomamos el tiempo para reflexionar en las formas en que podríamos enfrentar mejor ese desafío.*

*Cuando uno de estos trabajos nos detona malestar emocional, es momento de revisar detenidamente nuestras motivaciones para permanecer en ese trabajo, así como las fortalezas que tenemos para poder enfrentar frustraciones y presiones de una mejor manera.*

*No es lo mismo trabajar largas jornadas en un trabajo o una actividad que ya no disfrutas, a hacerlo por una en la que sí te sientas satisfecho y valorado.*



“AMAR Y  
TRABAJAR SON  
PILARES PARA  
NUESTRA  
SALUD  
MENTAL”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
31					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



# ABRIL

***“Un adulto que fantasea, es un niño que juega”.***

*Conforme crecemos creemos que vamos dejando atrás la infancia y no nos damos cuenta de lo mucho que ésta sigue presente en nuestras vidas, pero de otras maneras. Nuestra personalidad está conformada por todos esos retazos y huellas de memorias que se consolidaron en la primera infancia y también posterior a ella.*

*Así como el **juego** es un signo de **salud mental en la infancia**, la **creatividad**, la **espontaneidad** e incluso la **fantasía** son señales de salud mental en la adultez. La realidad que construimos comienza con aquello que nos imaginamos y fantaseamos.*

*Cuando en la adultez, nos comportamos con cierta rigidez ante las circunstancias que tenemos enfrente, cuando no nos abrimos a otras posibilidades y no podemos ser espontáneos, estamos actuando de una manera poco saludable y por ende, poco creativa en nuestra vida.*

*Este mes nota qué tan creativo y espontáneo eres en tu vida y en tus relaciones. Seriedad no es sinónimo de adultez, sin embargo, existen otros modos infantiles de responder emocionalmente con nosotros mismos y en nuestras relaciones y esto en la adultez puede verse como siendo sumamente rígido en tus maneras de enfrentar la vida, o idealizar y fantasear mucho en escenarios que se alejan de la realidad y de lo que es posible.*



“UN ADULTO  
QUE  
FANTASEA,  
ES UN NIÑO  
QUE JUEGA”.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	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

**“La madre es el primer espejo en el que nos miramos y comenzamos a construir la confianza con nosotros”**

Este suele ser un mes en el que la atención está muy enfocada al vínculo con nuestra madre. Cuando nos referimos a mamá o a una figura materna, no necesariamente quien ejerció esa función fue la madre biológica. Por ende, gran cantidad de personas celebran este mes a sus abuelas, tías o cuidadores que hayan tenido esa función de criar.

La **maternidad** es una experiencia que radica en poder esperar, querer acompañar y estar dispuesto a cuidar. Por ello, este mes queremos invitarte a extender tu perspectiva sobre aquello que consideras -maternal-. Lo materno puede sentirse en los cuidados que tú tengas hacia otros o que otros tengan hacia ti.

Del vínculo con nuestra figura materna podemos entender muchas cuestiones sobre nuestra forma de relacionarnos. Lo que actualmente conocemos como tipos de apego: evitativo, ansioso o desorganizado, fue trazado precisamente a partir de nuestros primeros años de vida a partir de la disponibilidad y respuesta emocional (mucho, poca o inconsistente) que hayamos sentido en relación con nuestra madre.

Este es un excelente mes para pensar de qué manera estás disponible para ti y para otros, así como notar la forma en como cuidas de ti y de otros para nutrir tu mundo interno y externo.

Y como quiera que haya sido tu relación con tu madre, ¡Pásala a toda -madre- este mes!



“LA MADRE ES EL PRIMER ESPEJO EN EL QUE NOS MIRAMOS Y COMENZAMOS A CONSTRUIR LA CONFIANZA CON NOSOTROS”- ¿CÓMO TE MIRAS Y TE HABLAS A TI MISMO?

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			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

## “La brújula es más importante que el reloj”

En ocasiones la toma de decisiones puede volverse complicada porque se juegan por un lado, lo que uno espera de la decisión y por otro lo que se pierde al escoger un camino y no otro. Muchas veces la confusión y detenimiento para poder decidir viene de la mano con una falta de claridad respecto a lo que es importante para tí en ese momento de la vida.

Esa capacidad para orientar nuestras decisiones hacia el futuro tuvo sus cimientos en nuestra primera infancia con nuestra figura paterna. Ya sea que hayas tenido a alguien que fungió como padre, aunque no haya sido padre biológico o conociste a tu padre, pero lo sentiste ausente, o tu padre estuvo o ha estado ocupando un lugar sumamente importante, a tal punto que su validación te parece muy importante para tomar alguna decisión. Cual sea tu escenario, en este mes detente a pensar si las decisiones que estás tomando, te están encaminando a la vida que quieres para tí.

Preguntarnos si lo que decidiremos se alinea con lo que esperamos de nosotros y con lo que queremos a **corto, mediano o largo plazo**, es necesario para que no pensemos que las decisiones son definitivas, sino que una a una van marcando un rumbo que, de no ser lo que esperabas, podrás girar y reorientar en la dirección con la que te sientas más cercano a ti y a tu deseo.

Las decisiones se toman sin tener claridad en la escalera completa, pero con la convicción de querer dar el paso hacia ese primer escalón que te orientará hacia un camino propio.



“LA BRÚJULA  
ES MÁS  
IMPORTANTE  
QUE EL  
RELOJ”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30						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

# JULIO

## “El descanso es parte fundamental de tu bienestar”

Dividimos tajantemente nuestra vida entre trabajo y vacaciones, que cuando regresamos de éstas lo cotidiano vuelve a hacerse pesado. Para evitar el agotamiento necesitamos tener la posibilidad de ir a otro ritmo, no solo en las vacaciones sino en la vida.

En muchas ocasiones, la **prisa, la presión y la autoexigencia** por hacer muchas cosas nos acechan aún cuando se tenga un tiempo para descansar y desconectar. Esto nos lleva a que, sin darnos cuenta, también terminamos saturando las vacaciones de muchas actividades turísticas, que incluso cuando regresamos llegamos a decir: “necesito vacaciones de las vacaciones”, como normalizando de alguna manera la idea de que realmente no pudimos descansar, dadas las múltiples actividades turísticas que también realizamos.

Este mes te invito a reflexionar sobre el ritmo de vida que llevas, pues de éste dependerá la gran necesidad (o no) que sientas de desconectarte con unas vacaciones. Tengas o no programadas vacaciones de verano, **haz pausas en medio de lo cotidiano** para sentir, integrar, procesar situaciones por las que estés atravesando, practica journaling y comparte con otros tus sentimientos.

Reflexiona si los espacios y relaciones en las que estás hay un balance que te permite atender otros aspectos de tu vida para no terminar saturado.



“EL DESCANSO  
ES PARTE  
FUNDAMENTAL  
DE TU  
BIENESTAR”

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	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

**“La paciencia es una espera activa en busca de lo que quieres”**

Puedes tener las cosas rápido o puedes tenerlas de la manera que más se acerque a lo que quieres, pero en el segundo escenario necesitas tener más paciencia.

La paciencia es una virtud que trae frutos duraderos, pero muchas veces en un afán de rellenar espacios tanto sociales, laborales o amorosos, tomamos **decisiones rápidas o atajos** que nos alejan de lo que queremos a largo plazo. Si bien hay situaciones transitorias que te pueden acercar después a algo mejor, lo cierto es que en muchas ocasiones no nos damos el tiempo suficiente a nosotros o a las situaciones para que avancen a su propio ritmo y no al ritmo que tenemos en nuestra mente o nuestro calendario.

También es necesario pensar en el balance entre ser paciente y actuar a tiempo. A veces la paciencia viene disfrazada de tolerancia hacia situaciones que no deberías tolerar más y necesitas tomar acción para poder enfrentarlas de otra manera.

Pregúntate si en las áreas de tu vida que quieres ver un crecimiento distinto estás siendo pacientemente activo haciendo lo que te corresponde y dejando al ritmo de la vida que las cosas sucedan sin controlarlas con tu acción.



“LA  
PACIENCIA  
ES UNA  
ESPERA  
ACTIVA EN  
BUSCA DE  
LO QUE  
QUIERES”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				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

**“Se firme con tus metas, pero flexible con tus métodos”**

Después de algún periodo vacacional, es común que sintamos la necesidad de retomar hábitos y rutinas más saludables. También este suele ser un mes en el que revisamos nuestra lista de objetivos del año, buscando un “reinicio” para evaluar qué es posible realizar todavía de aquí a diciembre y qué hemos aprendido en el proceso.

Antes de caer en la saturación por todo lo que tienes pendiente, tómate un momento para reflexionar: **¿esos objetivos que te propusiste a inicios del año aún resuenan contigo?** No te sientas obligado a cumplirlos solo porque los escribiste; tus prioridades pueden haber cambiado, y es completamente válido honrar esos cambios. Ser leal a ti mismo también implica reconocer que el crecimiento personal no siempre sigue un plan lineal.

Recuerda que retomar no significa acelerar, sino avanzar **con claridad y propósito**. Prioriza lo que verdaderamente importa, ajusta tus expectativas y permite que tu bienestar guíe tus decisiones. A veces, el verdadero logro está en aceptar que el camino también puede cambiar y que eso es parte de tu evolución.



“SÉ FIRME  
CON TUS  
METAS Y  
FLEXIBLE  
CON TUS  
MÉTODOS”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
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

## **Para “dejar ir” es necesario “hacer duelo”.**

Solemos escuchar a gente decir “déjalo ir” o “suelta esas emociones o situación”, refiriéndonos a algo que ha de quedar en el pasado y que puede ser una oportunidad que expiró, un despido de trabajo, recuerdos dolorosos, una relación de pareja o amistad que terminó, entre otros escenarios en los cuales tengamos una experiencia que se acerca a algo perdido y que duele dejar atrás.

Sin embargo, para que algo quede en el pasado y volvamos a sentir esperanza por lo que viene, tenemos que reconocer qué fue lo que perdimos con esa pérdida. Este reconocimiento se logra dando lugar a nuestros sentimientos, es decir, acentuando lo que sentimos encontrando un espacio donde podamos hablar y personas con las que sintamos confianza de hablar de qué es lo que nos dolió perder con esa pérdida.

Si bien octubre es un mes en el cual nuestra tradición mexicana nos acerca a hablar del Día de Muertos, también podemos reflexionar sobre aquello que hemos perdido, que no necesariamente sea una muerte, pero que incluso hayamos querido dejar atrás versiones de nosotros mismos de las cuales ya nos sentimos ajenos o distantes, así como de lugares o situaciones que ya no resuenan más con nosotros.

Cuando evitamos o negamos hablar de ello, nos cerramos a sentir y con ello a poder ver con más esperanza otros caminos que surgen cuando reconocemos lo que perdimos.

Por último, hacer duelo no es algo obligatorio, ni se da atravesando etapas específicas, pero mantenerte abierto a sentir, hablar, escribir y tomarte el tiempo de reflexionar en esto cuando lo consideres necesario, te permite de alguna manera hacer espacio para nuevas experiencias.





# NOVIEMBRE

**” La vida se parece más a un maratón que a un sprint”**

Estamos casi en la recta final del año y es un buen momento para recordar que la vida es más parecida a un maratón con sus 42.195 kms., que a un sprint de 200 metros.. Es común que en estas fechas nos acechan las ganas de cerrar el año, irnos de vacaciones, parar porque estamos cansados, etc. Sin embargo, la **resiliencia es esa capacidad de poder continuar**, aún cuando algunas circunstancias te hagan sentir que ya no tienes tantas ganas de hacerlo.

En la vida, es más valioso **ir a un ritmo que te permita ser constante**, a buscar la perfección o la intensidad de un sprint, que por veloz que te puedas sentir, te terminará dejando agotado al poco tiempo.

Detente a reconocer las responsabilidades que tienes como prioridad por atender en lo que resta del año, jerarquiza para que puedas distribuir tu atención y tu energía de la mejor manera posible.



” LA VIDA SE  
PARECE MÁS A  
UN MARATÓN  
QUE A UN  
SPRINT”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					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

## La gratitud convierte lo que tienes en suficiente

¡Llegamos al último mes del año! Gracias por haberme dejado acompañarte en este trayecto. Este es un mes lleno de **festividades y gratitud**, pero también en muchas ocasiones de **nostalgia y tristeza** por lo que ya no está con nosotros.

Es un mes que nos convoca mucho a dar gracias por lo que vivimos y por estar donde estamos, pero ¿por qué a veces no nos resulta tan fácil ver lo positivo en la vida? Esta posibilidad de agradecer y de vivir una vida desde la generosidad nos remonta a nuestra primera infancia. Quizá en ese tiempo nuestras primeras experiencias de frustración y gratificación no fueron del todo balanceadas por alguien que nos permitiera ver que aún con frustraciones, hay mucho que vivir y experimentar en la vida. Que incluso la vida no es sin esos sinsabores y momentos agrios.

Tener una actitud abierta hacia la **gratitud y generosidad** en la vida nos conecta de otra manera en nuestros vínculos, hace que nuestras relaciones se tornen más duraderas y sinceras, sobre todo cuando esto viene desde el equilibrio que la persona grata siente entre lo que tiene y lo que le falta, pero que no por no tenerlo se amarga su presente.

No todas las lecciones del año se agradecen, también habrá algunas que aún estás intentando superar y es completamente válido no sentir aún gratitud por ellas.

Te invito a hacer una visualización de 5 minutos en silencio o escribiendo todo lo que agradeces y lo que estás en proceso de acomodar emocionalmente para que puedas integrarlo a tu vida de otra manera.



“LA  
GRATITUD  
CONVIERTE  
LO QUE  
TIENES EN  
SUFICIENTE”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
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				

# FRASES PARA VISION BOARD

Recorta y pega en tu corcho  
o pizarra de metas

*El amor propio no se construye en soledad, sino en compañía de quienes quieres.*

*Vive una vida de la que no tengas que escapar con frecuencia.*

*Cuando no tienes lo que quieres, haz de querer lo que tienes.*

*La prisa es enemiga de la calidad*

*Hogar es donde tus intentos de escapar cesan.*

*No dejes que se vaya tu paz, por quien no ha hecho paces consigo mismo.*

*Los vínculos no se mantienen de lo que sentimos, sino de lo que hacemos con lo que sentimos.*

# ¿De qué otras formas puedo acompañarte?



- Ofrezco **psicoterapia** en línea y presencial en CDMX. para niños, adolescentes y adultos.
- Brindo **diagnóstico, capacitación y consultoría sobre riesgos psicosociales y salud mental en el trabajo.** Al día de hoy son +1000 personas las que han recibido capacitaciones especializadas, así como promoción a la salud mental sobre diversos temas.
- Cuento con una **red de colegas y otros profesionales de la salud** en distintos lugares de CDMX y la República Mexicana, con el objetivo de tener una comunidad de trabajo y aprendizaje sobre el abordaje multidisciplinario de padecimientos asociados al trabajo y a diversas patologías y malestares emocionales.



**CONTÁCTAME POR WHATSAPP  
CORREO**

52. 55. 3011. 7339

MARIA@ESPACIOPSYCHE.COM

¡Gracias por  
dejarme  
acompañarte!



**LinkedIn:** mariamacías-  
espaciopsyche  
**Página web:**  
[www.espaciopsyche.com](http://www.espaciopsyche.com)

