

# BIENESTAR <sup>con</sup>

# SERENIDAD

Cuaderno de trabajo



**SEMANA 6**

**Bienestar - Compromiso - Autocuidado - Constancia -  
Disciplina - Planificación - Equilibrio**

**FLUNDA  
CIÓN GRUPO  
JORGE**

  
**Bienestar Emocional**



# INTRODUCCIÓN

En este cuaderno de trabajo emocional, aprenderás cómo implementar y mantener hábitos saludables que contribuyan a tu bienestar general, desde una perspectiva que promueve el equilibrio físico, mental y emocional.

Nuestro enfoque está en la serenidad, es decir, en cultivar la calma y la paz interior mientras cuidas de tu cuerpo y mente, para que logres pequeños momentos de desconexión al día. Vamos a exponerte los hábitos saludables desde áreas como la alimentación, el ejercicio, el descanso y la gestión del estrés.

## Reflexión Inicial:

Antes de comenzar, tómate un momento para reflexionar sobre lo que significa para ti el bienestar con serenidad.

**¿Qué aspecto de tu vida te gustaría mejorar de una manera calmada y sin prisas?**

Escribe tus pensamientos aquí:

---

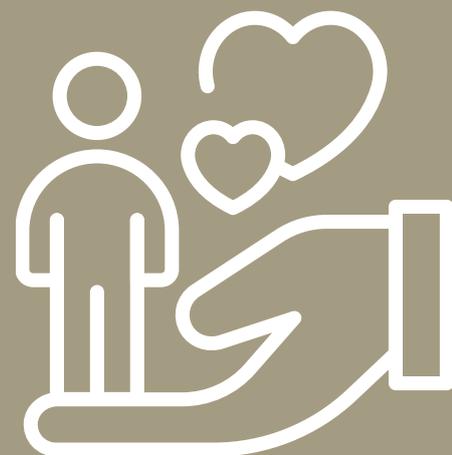
---

---



El bienestar no es la ausencia de problemas, sino la capacidad de gestionarlos.

Mario Alonso Puig





## OBJETIVOS SOBRE TU BIENESTAR:

Define tres objetivos realistas que quieras alcanzar en las siguientes áreas, teniendo en cuenta que el proceso será progresivo y respetuoso contigo mismo:

### 1. Salud física (alimentación, ejercicio):

Ejemplo: Hacer 30 minutos de caminata 3 veces a la semana, comer más frutas y verduras...

Mi objetivo: \_\_\_\_\_

### 2. Salud mental (gestión del estrés, emociones):

Ejemplo: Practicar respiración profunda durante 5 minutos cada mañana...

Mi objetivo: \_\_\_\_\_

### 3. Descanso y sueño:

Ejemplo: Dormir al menos 7 horas cada noche, establecer una rutina relajante antes de dormir...

Mi objetivo: \_\_\_\_\_



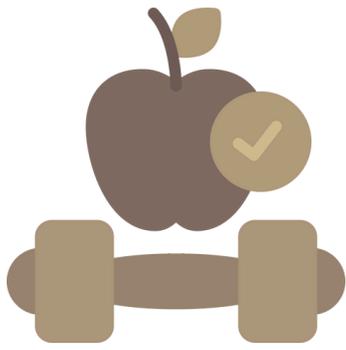
“

**ESTABLECE PRIORIDADES EN TUS  
HÁBITOS MÁS SALUDABLES.** ”



### RECORDATORIO IMPORTANTE

Todavía puedes solicitar una cita para disfrutar de tu sesión de coaching emocional que te ayudará a enfocarte en tus objetivos/metas a corto y medio plazo.



# PLANIFICACIÓN DE HÁBITOS DIARIOS

Para darle un orden a tu rutina

## Hábito 1: Alimentación consciente

Acción: Planificar mis comidas con tiempo para que incluyan opciones nutritivas, sin presionarme por comer "perfecto".

Frecuencia: \_\_\_\_\_

Registro de progreso:

Marca los días que lograste planificar y disfrutar tus comidas de forma consciente.

Día 1:  Día 2:  Día 3:  Día 4:  Día 5:  Día 6:  Día 7:

## Hábito 2: Movimiento con serenidad

Acción: Practicar 15-30 minutos de actividad física suave (como caminar, yoga o estiramientos).

Frecuencia: \_\_\_\_\_

Registro de progreso:

Marca los días que realizaste alguna actividad física, disfrutando del proceso.

Día 1:  Día 2:  Día 3:  Día 4:  Día 5:  Día 6:  Día 7:

## Hábito 3: Momento de serenidad

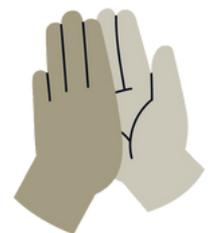
Acción: Dedicar 5-10 minutos diarios a una práctica de relajación (meditación, respiración profunda, escuchar música tranquila).

Frecuencia: \_\_\_\_\_

Registro de progreso:

Marca los días que tomaste un momento para relajarte.

Día 1:  Día 2:  Día 3:  Día 4:  Día 5:  Día 6:  Día 7:



# EVALUACIÓN SEMANAL Y AJUSTES

FUNDA  
CIÓN GRUPO  
JORGE

## Autoevaluación de la semana:

Reflexiona sobre los hábitos que has puesto en práctica esta semana. Sé honesto contigo mismo, sin juzgarte, solo observa. Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué hábitos disfruté más al cumplir esta semana?

---

2. ¿Qué obstáculos encontré al intentar cumplir mis hábitos?

---

3. ¿Cómo me sentí física y emocionalmente al implementar estos hábitos?

---

4. ¿Qué ajustes quiero hacer para la próxima semana?

---

## EL BIENESTAR ES UN CAMINO



hasta llegar a tu destino. Para recordarte la importancia de mantener un enfoque sereno, aquí tienes algunas frases de reflexión:

- “La salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social, no solo la ausencia de enfermedad.” – OMS
- “La calma es la clave para llevar una vida equilibrada y consciente.” – Autor desconocido

# PREPARACIÓN

Siéntate en un lugar cómodo, cierra los ojos y realiza 5 respiraciones profundas. Relájate y concéntrate en tu respiración.

## Imagina tu vida ideal con hábitos saludables

Visualiza un día típico en tu vida cuando ya has logrado implementar plenamente los hábitos saludables que deseas. Imagina cómo te sientes al despertar, qué comes, cómo te mueves y cómo gestionas tus emociones. Siente la energía positiva en tu cuerpo y mente.

Abre los ojos lentamente y escribe cómo puedes traer una pequeña parte de esa sensación a tu vida actual. ¿Qué hábito podrías implementar hoy mismo para comenzar a acercarte a esa versión de ti?

Mi pequeño paso de hoy:

---



# CUESTIONARIO DE ACOMPAÑAMIENTO

Responde a las siguientes preguntas con detalle:

1. ¿Cómo te sientes físicamente al despertar en esta versión de tu vida ideal?

---

2. ¿Qué comes durante este día y cómo disfrutas de tu alimentación?

---

3. ¿Cómo te mueves a lo largo del día y cómo responde tu cuerpo a este movimiento?

---

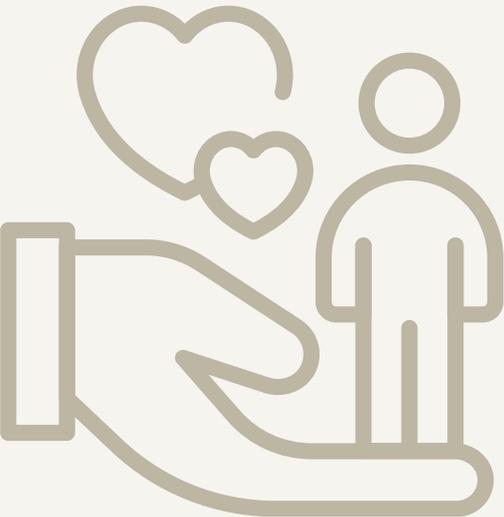
4. ¿Cómo te sientes emocionalmente y cómo manejas el estrés en este día?

---

5. ¿Cómo es tu rutina nocturna y cómo te preparas para descansar de manera serena?

---

## Cuestionario de autoconocimiento



# EJERCICIO DE REESTRUCTURACIÓN DE PENSAMIENTOS PARA CAMBIAR HÁBITOS

Dedica unos minutos para observar tu mente

01

Todos tenemos pensamientos que nos frenan o sabotean cuando intentamos cambiar hábitos. Es importante identificarlos para poder trabajarlos. Reflexiona sobre los hábitos saludables que has intentado cambiar y anota los pensamientos negativos que surgen cuando intentas implementarlos.

Pensamiento limitante 1:

---

Pensamiento limitante 2:

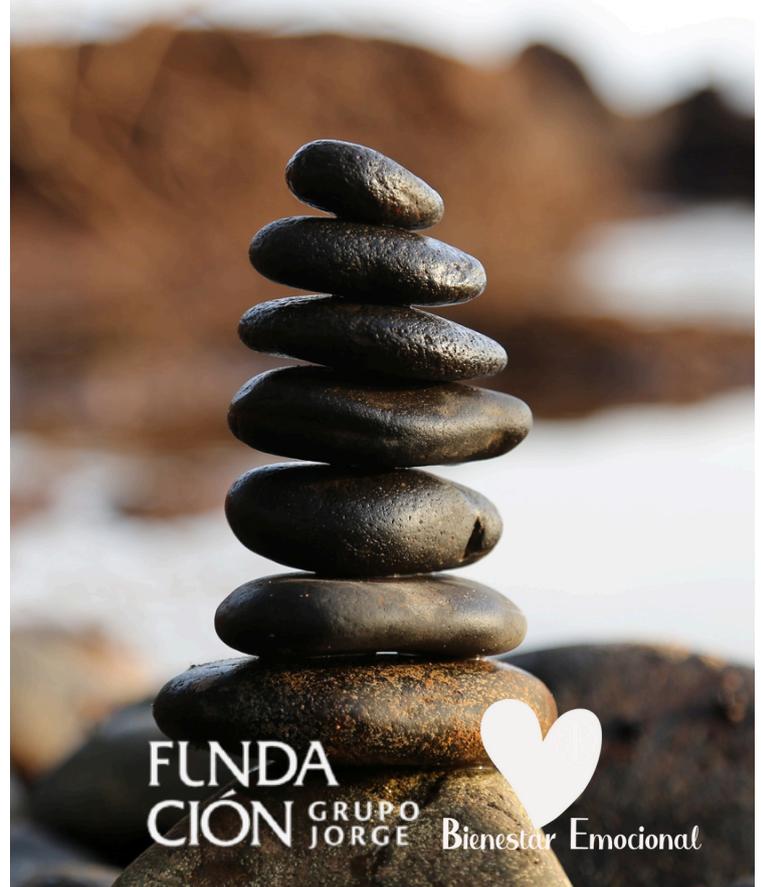
---

Pensamiento limitante 3:

---

# Reemplaza los pensamientos limitantes

El último paso es reemplazar los pensamientos limitantes por otros más útiles y constructivos que te motiven a seguir adelante. Reescribe cada pensamiento limitante de una manera que sea positiva y realista



Anota en tu cuaderno para darte cuenta de la nueva versión de tus pensamientos:



**Pensamiento limitante 1:**  
Nueva versión:



**Pensamiento limitante 2:**  
Nueva versión:



**Pensamiento limitante 3:**  
Nueva versión:



**Pensamiento limitante 4:**  
Nueva versión:

## Aplicación en el día a día

Escribe cómo puedes recordar y aplicar estos nuevos pensamientos en tu vida diaria. Por ejemplo, puedes escribir una frase motivadora y colocarla en un lugar visible o repetirla como afirmación cada mañana.

Cómo aplicaré mis nuevos pensamientos:

---

