

Cambio en el bienestar

Hoja de trabajo para la planificación

Pequeños pasos, gran impacto.

Pequeños cambios alcanzables en tus hábitos diarios pueden generar mejoras significativas en tu salud y bienestar. Usa esta hoja de trabajo para reflexionar, planificar y actuar hacia

Paso 1: Reflexiona sobre tus hábitos y prácticas actuales en las siguientes áreas.

- **Sueño:** ¿Cuántas horas duermes en promedio cada noche? ¿Te sientes descansado al despertarte?
- **Nutrición:** ¿Tus comidas te hacen sentir con energía y bien nutrido? ¿Qué tan equilibradas son tus comidas (proteínas, verduras, cereales integrales, etc.)?
- **Ejercicio:** ¿Con qué frecuencia haces ejercicio físico (por ejemplo, caminar, estiramientos o ejercicio)? ¿Sueles sentirte con energía física o fatigado?
- **Relaciones:** ¿Cómo son tus relaciones con los demás? ¿Te sientes apoyado por tu familia, amigos o compañeros de trabajo? ¿Hay alguna relación que te gustaría fortalecer?
- **Bienestar mental:** ¿Cómo te sientes emocionalmente de forma habitual? ¿Practicas la atención plena, la gratitud u otras estrategias de bienestar mental?

Paso 2: Identifica un área de mejora. ¿En qué área podría mejorar tu bienestar general si hicieras algunos cambios?

Paso 3: Expresa claramente lo que quieres cambiar. ¿Qué cambio quieres hacer en esta área? Sé específico y realista.

- Cambio: _____
- ¿Cómo mejorará esto tu bienestar? _____

Paso 4: Crea tu plan de acción. Identifica cosas más pequeñas y alcanzables que te ayuden a realizar este cambio. Considera los posibles obstáculos para realizar este cambio y cómo los superarás.

¿Qué cosas harás para ayudarte a realizar este cambio?

¿Qué podría interponerse en tu camino y cómo lo manejarás?

¿Cómo harás seguimiento de tu progreso y lo revisarás para reevaluarlo?

Paso 5: Identifica cómo vas a crear apoyo. ¿Quién puede apoyarte y ayudarte a mantener el compromiso con estos cambios? ¿Cómo vas a comunicarte con ellos?

Paso 6: Reflexiona y ajusta. A medida que realices cambios, tómate tu tiempo para reflexionar sobre tu progreso. ¿El cambio te está ayudando a sentirte mejor? ¿Necesitas ajustar tu plan? Realiza los ajustes necesarios.