

5 ENFOQUES PARA

# Cultivar tu Bienestar



Coach Cristal  
@cet.consultingservices



# Tabla de Contenido

<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>1. Fortalezas</b>	<b>2</b>
<b>2. Optimismo</b>	<b>3</b>
<b>3. Emociones</b>	<b>5</b>
<b>4. Adaptación</b>	<b>6</b>
<b>5. Presencia</b>	<b>7</b>
<b>Rueda de la Vida</b>	<b>8</b>
<b>Contáctame</b>	<b>10</b>

INTRODUCCIÓN

# ¿Qué es el Bienestar?

Comenzaré por definirlo < Es la experimentación de salud, felicidad y prosperidad. Incluye tener buena salud mental, sentirse altamente satisfecho con la vida, tener un sentido de significado o propósito, y la capacidad para manejar el estrés. >

Cuando tenemos alto nivel de Bienestar, podemos experimentar lo siguiente:

- Relaciones Positivas
- Tener sentido de Vida
- Mayor Compromiso
- Aumento en la probabilidad de alcanzar sus metas
- Vives más Feliz, te brillan los ojos



\*\*\* A continuación, encontrarás cinco elementos que cuando colocas el foco en ellos, cultivas tu Bienestar \*\*\*

ENFOQUE 1

# Las Fortalezas

Para hablarte de las fortalezas voy a citar a Ángel L. de Jesús – Autor, Mentor y Consultor Desarrollo Organizacional – quien nos regala en su libro Sácale Brillo a tus Talentos la siguiente formula:

$$\textbf{Talentos + Tiempo = Fortalezas}$$

También define talento como la “capacidad intelectual o aptitud para aprender con facilidad o para demostrar con extrema habilidad una actividad. Se compone de patrones de pensamiento, sentimientos y comportamientos que se demuestran en forma natural”. Y a las fortalezas las define como el “desempeño consistente y casi perfecto en una actividad. Cuando las fortalezas se ponen a trabajar la persona experimenta niveles altos de energía, entusiasmo y compromiso y su desempeño es óptimo”.

Es decir, que cuando dedicamos tiempo en desarrollar, practicar, aprender, en fin, poner en acción todos esos talentos que tenemos y nos hacen únicos; esto hace que se conviertan en fortalezas. Es eso que nos gusta hacer y lo hacemos bien, es eso que cada individuo posee y utiliza diariamente para si mismo e incluso para servir a otros.

ENFOQUE 2

# El Optimismo

El optimismo nos permite tener relaciones saludables con nuestra familia, amigos, colegas, en fin, con todo el que nos rodea. Es la capacidad de analizar la realidad desde su ángulo más positivo. Implica ver posibilidades a pesar de la ausencia de recursos. Nos ubica en el presente, tomando lo mejor del pasado y tiende puentes hacia el futuro, permitiendo crear los recursos ahora para construir un nuevo mañana.

La psicóloga Isabel Rojas Estape, nos invita a aprender a vivir con Optimismo y la cito: “vivir con optimismo es salud psicológica, quien vive con optimismo tiene el cortisol mucho más bajo. El optimismo es que yo puedo poner un punto de alegría y un punto de ilusión a todas aquellas cosas que me vayan pasando”.

... Y porque creo que lo bueno se comparte, a continuación, te dejo algunos ejemplos de lo que debemos y no debemos hacer para cultivar el Optimismo que creé para uno de mis talleres y en esta ocasión lo quiero compartir contigo - ver tabla en la siguiente página - .

CONTINUACIÓN

# El Optimismo



Quejarnos de lo que pasa.	Practicar la gratitud. Menciona 3 ejemplos de cómo practicar la gratitud.
Contagiarnos del pesimismo de los demás.	Cambiar el círculo de personas con las que compartimos.
Hablar solo de las malas noticias, de lo que no se puede y de lo terrible que es el mundo.	Realizar actividades para activar la creatividad. Menciona 3 ejemplos de cómo activas tu creatividad.
Creer que ya lo sabemos todo.	Adoptar una mentalidad de aprendizaje.
Rendirnos ante las dificultades.	Aceptar la realidad. Decidir analizar las situaciones desde una perspectiva positiva.
Pensar en los defectos en lugar de las fortalezas.	Identificar nuestros talentos, gestionar nuestras emociones, vivir con propósito.

ENFOQUE 3

# Las Emociones

Las emociones son reacciones ante estímulos externos relevantes. Constituyen nuestra conducta expresiva. Las emociones no son ni buenas ni malas, simplemente son.

Te invito a crear tu cuaderno de emociones y aquí te comparto algunas preguntas para ello:

- ¿Qué emoción sentí hoy?
- ¿Cómo se manifiesta esa emoción?
- Dibujo de la emoción.
- ¿Qué voy a hacer para cultivar mi Bienestar Emocional?
- ¿Qué aprendí?



ENFOQUE 4

# Adaptación

La adaptación emocional es un proceso en el que la persona cambia la conducta en todos los semblantes para concordar a un nuevo contexto en cada etapa del desarrollo.

A continuación, encontrarás algunas estrategias para implementar este proceso en tus días:

- *Aceptación* = pregúntate lo siguiente: ¿Qué puedo controlar?
- *Recreos mentales* = ejercicios para activar nuestro cerebro, por ejemplo, gimnasia cerebral





ENFOQUE 5

# Presencia

Es estar *aquí y ahora*. Se trata de disfrutar del momento en el que te encuentras. A continuación, te comparto algunas actividades que te ayudarán a estar Presente y fomentar tu bienestar:

- Haz algo creativo que absorba tu atención
- Escucha un podcast que te inspire
- Levantate temprano para ver el amanecer
- Ordena tu dormitorio para estar en un espacio tranquilo
- Realiza estiramientos sencillos durante 5 minutos
- Escribe 3 cosas que te inspiran
- Bebe más agua hoy
- Enciende una vela de aromática, disfruta su olor
- Medita
- Practica la gratitud



RUEDA DE LA VIDA

# Para cultivar tu Bienestar

Luego de haber descrito brevemente estos 5 enfoques sugeridos para cultivar tu Bienestar, te invito a hacer el siguiente ejercicio de la *Rueda de la Vida*.

Las instrucciones son las siguientes:

1. Valora del 0 a 10 cada criterio, escribiendo un punto en cada radio, siendo el 0 el centro y el 10 el extremo. A continuación, encontrarás algunas preguntas que te ayudarán a contestar el nivel de satisfacción en cada elemento:

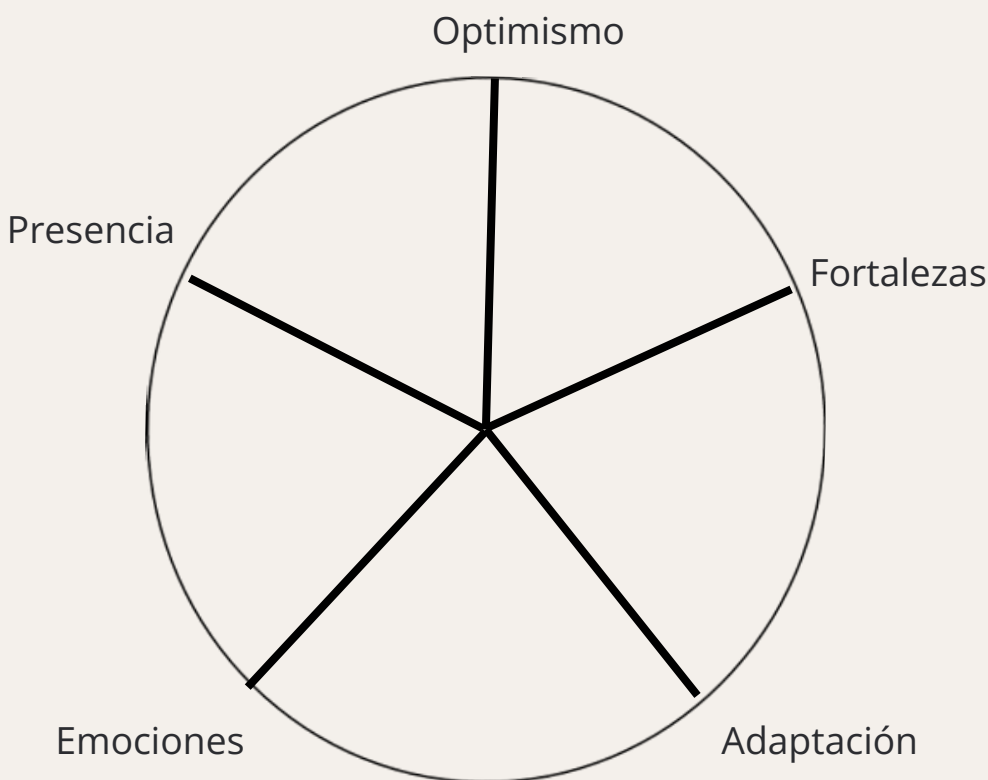
- ¿Utilizo mis fortalezas en las actividades cotidianas?
- ¿Noto las cosas buenas a medida que me suceden?
- ¿Valoro y reconozco el esfuerzo más allá del resultado?
- ¿Cuán cómodo me siento hablando de mis sentimientos?
- ¿Cómo me llevo con el cambio? ¿Suelo salir de mi comfort zone?
- ¿Disfruto lo que hago?

2. Unir los 5 puntos con segmentos rectos para crear tu gráfica. (es tu rueda así que siéntete en la libertad de darle color si te apetece)

3. Contestar la siguiente pregunta: ¿Qué te dice su gráfica?

RUEDA DE LA VIDA

# Para cultivar tu Bienestar



# Contáctame

Si quieres profundizar en tu Rueda de la Vida, contáctame para comenzar tu proceso de Coaching donde cada sesión es una oportunidad para descubrir y desarrollar el potencial dentro de ti.

Este desarrollo es comparable al proceso de una planta que **con el cuidado adecuado crece fuerte y saludable.**

Hasta pronto, Cristal



[cet.consultingservices@gmail.com](mailto:cet.consultingservices@gmail.com)



[cet.consultingservices](https://www.instagram.com/cet.consultingservices)