

BITACORA DE EJERCICIOS

MUJER

PSICOLOGÍA POSITIVA Y EMPRENDIMIENTO



Bitácora

LA BITÁCORA ES UNA HERRAMIENTA DE ANCLAJE DE LA TEORÍA Y EL PUNTO DE INICIO DE UN LARGO CAMINO ÍNTIMO Y PERSONAL, QUE NO TIENE ESTACION TERMINAL, PORQUE (RE)CONOCERNOS, ACEPTARNOS Y QUERERNOS, ES UN VIAJE PARA TODA LA VIDA.

GRACIAS POR ESTAR AQUÍ Y GRACIAS POR DECIRTE QUE SÍ.

UN GRAN ABRAZO

Caro





EJERCICIO 1

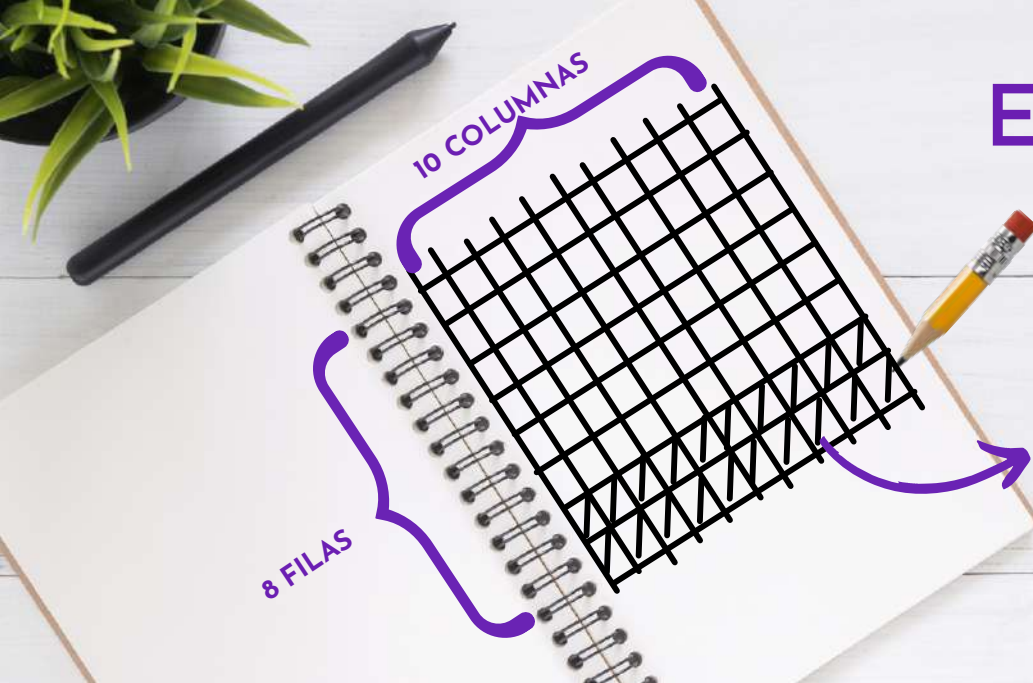
¿CUÁLES SON TUS PRINCIPALES OBJETIVOS EN LA VIDA?

1.-----

2.-----

3.-----

EJERCICIO 2



 = 1 AÑO DE VIDA

Dibuja un cuadrado, compuesto de 10 columnas y 8 filas, tal como indica la fotografía superior

EJERCICIO 3



Amor: La emoción suprema. ¿A quién le das amor? ¿De quien lo recibes? ¿Qué o quién te despierta este sentimiento?

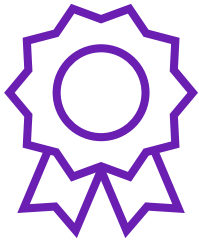


Alegría: ¿Cuando fue la última vez que sonreíste, que o quién te lo provocó?



Asombro: ¿Qué te ha dejado sin palabras, de no poder creer tanta maravilla?

EJERCICIO 3



Orgullo: Alégrate de tus logros y reconócelos como tal. Que sano y necesario. ¿Cuándo te sentiste orgulloso@ por tus logros?



Inspiración: Tu motor, aquello que te impulsa a la acción, a ser más creativo@. ¿Podrías reconocerlo fácilmente?



Serenidad: Sentir que tienes la vida ecualizada. En paz y equilibrio. Todo está en su lugar. ¿Que te produce serenidad?

EJERCICIO 3



Interés: Descubrir el mundo, interesarte por cosas nuevas. Volcarte a temas novedosos. ¿Qué te interesa saber? ¿Conocer?

.....

.....

.....



Esperanza: Mantenerte positiv@ mientras esperas. ¿Recuerdas un momento en que esta emoción te movilizó para mantenerte firme?

.....

.....

.....



Diversión: Disfrutar con todos tus sentidos, mientras está pasando. ¿Recuerda la última vez? ¡Haz que suceda!

.....

.....

.....

EJERCICIO 3



Gratitud: Que agradeciste hoy? Tan simple como dar gracias por estar viv@ y por saberlo!



**No experimentas la vida bebiendo café rápido.
Experimentas la vida saboreando hasta la última gota.**

Anthony T. Hincks

Momentos, experiencias y tareas que me hacen sentir
EMOCIONES POSITIVAS



Momentos, actividades y tareas que me
hacen conectar y centrarme en el momento,
con COMPROMISO



Momentos, experiencias y personas que considero
parte de mis RELACIONES POSITIVAS



Momentos, actividades y tareas que valoro
porque tienen mucho SENTIDO para mi.



Actividades, metas y tareas que me
transmiten una sensación de LOGRO



EJERCICIO 5

CALIFICA de 1 a 10

1 Nada satisfecho@

10 Muy satisfecho@

Respecto a las EMOCIONES POSITIVAS, el grado en el que siento que están presentes en mi vida es de un...

El grado de COMPROMISO, que siento en la actualidad es de un...

Siento que mi vida está llena de RELACIONES POSITIVAS en un ...

El grado en el que siento que mi vida tiene un PROPÓSITO(un sentido) es de un...

En este momento de mi vida los LOGROS o metas están presentes en el siguiente grado...

EJERCICIO 6

AHORA ELIGE UNA DE LAS 5 ÁREAS (puede ser la con menor puntuación, pero no necesariamente) y escribe como te comprometes a subir de nota:

El área PERMA que me gustaría mejorar es:_____

Para eso me comprometo con:

1. Mi acción concreta es.....
2. Mi acción concreta es:.....

EJERCICIO 7



MENSAJE DE GRATITUD

Sonja Lyubomirsky

Sorprende a alguien en este mismo instante, enviando un mensaje de gratitud...



13

EJERCICIO 7



ACTIVIDADES PARA PRACTICAR GRATITUD

1. Diario de gratitud
2. Reflexiones de gratitud
3. Visita de gratitud
4. Llamado de gratitud
5. Mensaje de gratitud
6. Carta de gratitud
7. Regalo de gratitud

EJERCICIO 8

UNA CARTA DE GRATITUD A ESE NIÑA QUE FUI



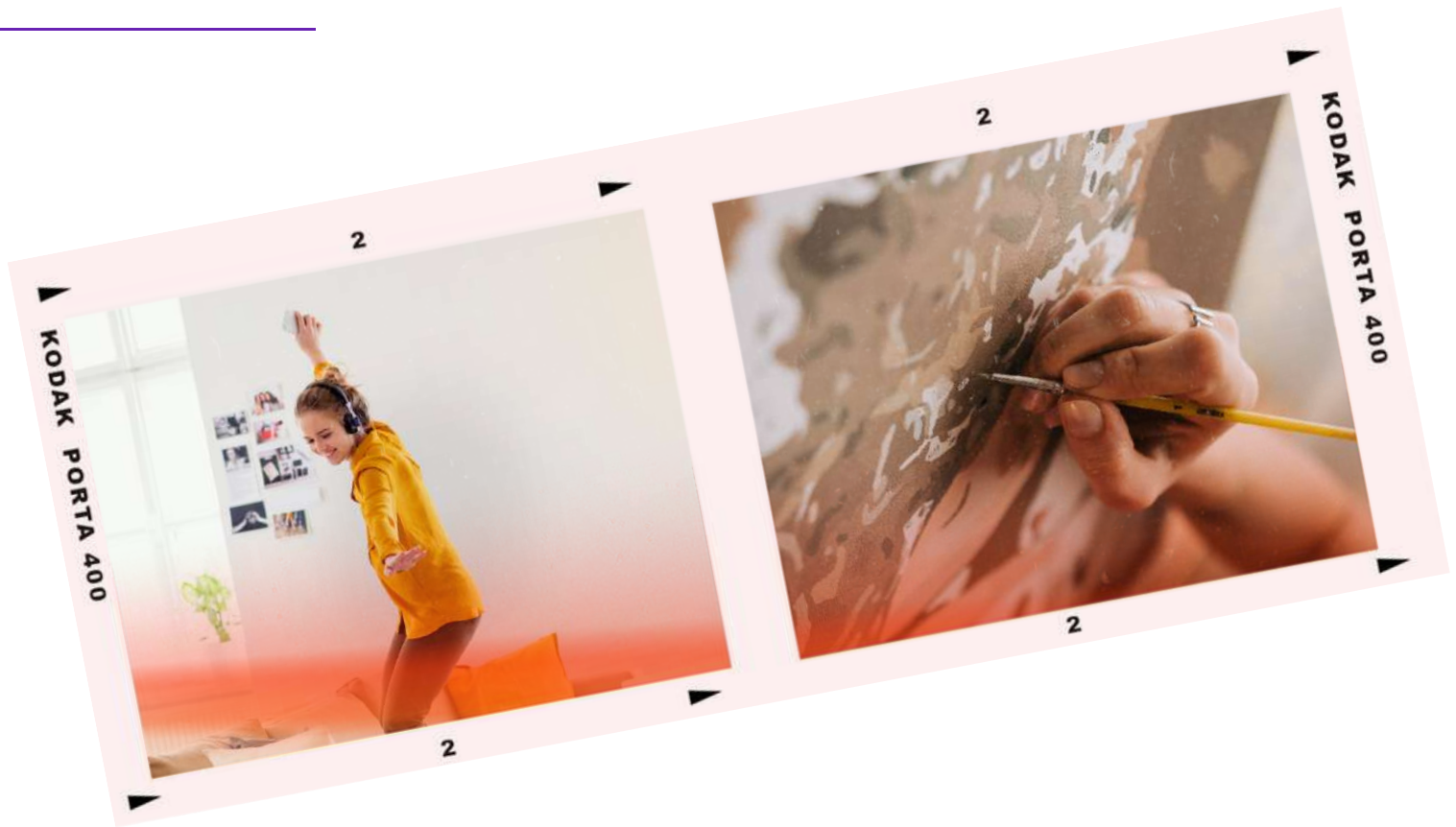


Pearl S. Buck.

Muchas personas se pierden
las pequeñas alegrías,
mientras esperan a la gran
felicidad

EJERCICIO 9

TU LISTA DE PEQUEÑAS ALEGRÍAS



EJERCICIO 10

INVITACIÓN A LA ALEGRÍA

Personas que te ponen de buen humor:

.....

.....

.....

Actividades que te relajan o te dan placer

.....

.....

.....

Lugares que te transmiten armonía, belleza o bienestar

.....

.....

.....

EJERCICIO 11

RE/CONOCIENDOME



Envía un mensaje a 3 personas y pregúntales, qué cualidades ven en ti.

Te avisaré cuando volvamos a este ejercicio!!



EJERCICIO 11

RE/CONOCIENDOME



Envía un mensaje a 3 personas y pregúntales, qué cualidades ven en ti.

Te avisaré cuando volvamos a este ejercicio!!



EJERCICIO 12

RE/CONOCIENDOME

¿CÓMO TE FUE EN LA
ENCUESTA TELEFÓNICA
DE CUALIDADES?



EJERCICIO 13

RE/CONOCIENDOME



Nombra quien(es) es(son) tu(s) mayor(es) referente(s)

Menciona 3 características que admiras de él o ella.

Coincides con (él) ellos en la forma en que ves la vida?

EJERCICIO 14

Test de Fortalezas

<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>



EJERCICIO 14

Test de Fortalezas



<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>



Authentic Happiness

Cerrar sesión

Search

Select Language

[Inicio](#) [Initiatives](#) [Saber Más](#) [Cuestionarios](#) [About Us](#) [Cuenta](#)

[Inicio](#) / [Cuestionarios](#)

Questionnaire Center

Please log in to take questionnaires. If you need to register for an account, click the Login menu above and choose Register.

Cuestionarios sobre Emociones	Mi Puntuación	Rango Resultado	Última Tomado	Opciones y Detalles
Inventario de la Felicidad Auténtica Evalúa felicidad general	N/A	N/A	N/A	Hacer el Test
Cuestionario de Emociones de Fordyce Evalúa felicidad actual	N/A	N/A	N/A	Hacer el Test
Escala de Depresión CES-D Evalúa síntomas depresivos	N/A	N/A	N/A	Hacer el Test
PANAS Questionnaire Evalúa afectividad positiva y negativa	N/A	N/A	N/A	Hacer el Test
Cuestionario de Felicidad General Evalúa felicidad general	N/A	N/A	N/A	Hacer el Test

Cuestionarios sobre Rasgos	Mi Puntuación	Rango Resultado	Última Tomado	Opciones y Detalles
Cuestionario de Tenacidad Evalúa la fortaleza de la perseverancia	N/A	N/A	N/A	Hacer el Test
Cuestionario VIA de Fortalezas Personales Evalúa 24 fortalezas del carácter	N/A	N/A	N/A	Hacer el Test
Cuestionario de Fortalezas VIA para Niños Evalúa 24 fortalezas personales en niños	N/D	N/D	N/D	Hacer el Test
Cuestionario de Trabajo-Vida Evalúa la satisfacción con la vida laboral	N/A	N/A	N/A	Hacer el Test

24

EJERCICIO 15

- Anota en tu bitácora una lista de cosas/personas/situaciones que no te gustan o que te incomodan en la actualidad. (3)
- Al lado escribe si puedes cambiarlas o no.

Situación/Persona	Lo puedo cambiar

EJERCICIO 16

1. Tu mayor acto de valentía a la fecha
2. Cómo te sentiste luego de realizarlo
3. Volverías a empujarte a un nuevo desafío
4. Existe algo que hoy te provoque ser valiente

EJERCICIO 17

EL GRIT

Evalúa tus áreas del 1 al 10

1= No he hecho nada

10= Ya comencé a hacer cambios

	Cultiva tus intereses		
	Plantéate retos		
	Busca tu propósito		
	Confía		
	Apóyate a personas con GRIT		



EJERCICIO 18

EL GRIT

- Recuerda algún logro en tu vida, que haya resultado exitoso gracias a tu GRIT (Pasión + Perseverancia)
- Menciona un área de interés que quieras desarrollar (Volver al nombre del proyecto, por ejemplo)

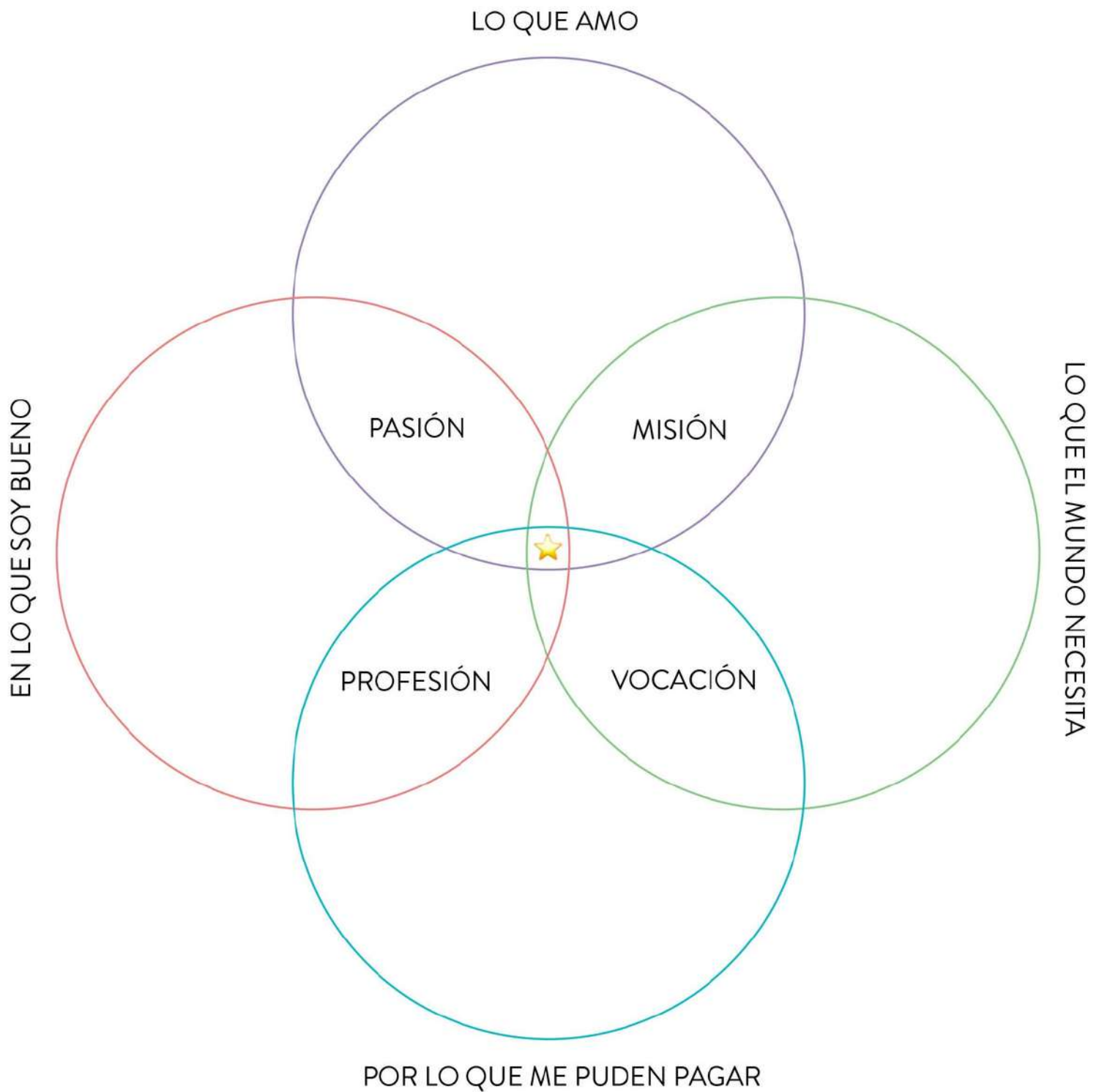


EJERCICIO 19

¿Cuándo fue la última
vez que entraste en Flow?

EJERCICIO 20

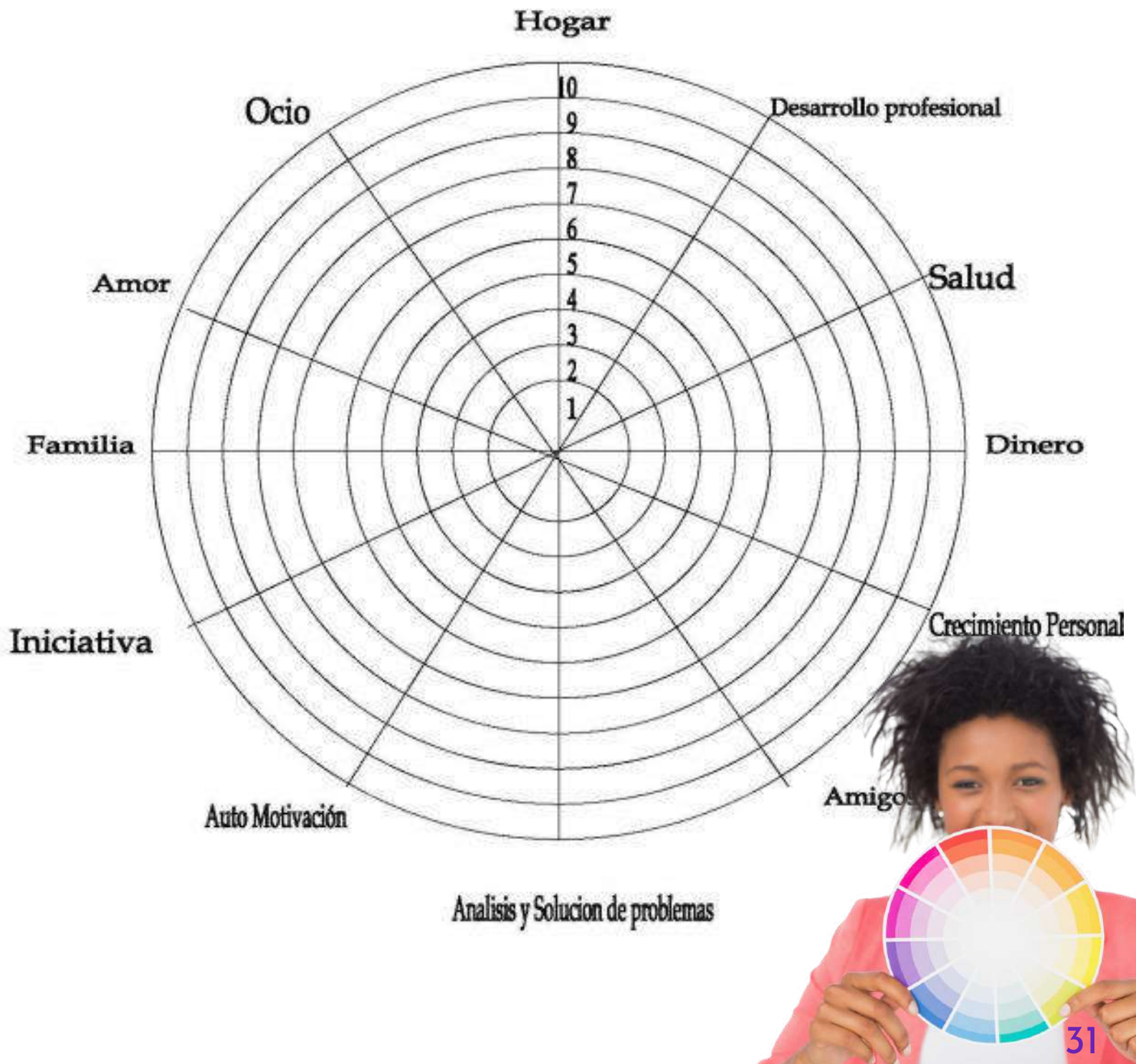
PROPÓSITO/IKIGAI



EJERCICIO 21

CÍRCULO DE LA VIDA

1 Nula presencia
10 Muy presente





“Uno vuelve siempre a
los viejos sitios donde amó
la vida” (Chavela Vargas)

HOJA DE EJERCICIOS

HOJA DE EJERCICIOS

HOJA DE EJERCICIOS

HOJA DE EJERCICIOS

HOJA DE EJERCICIOS