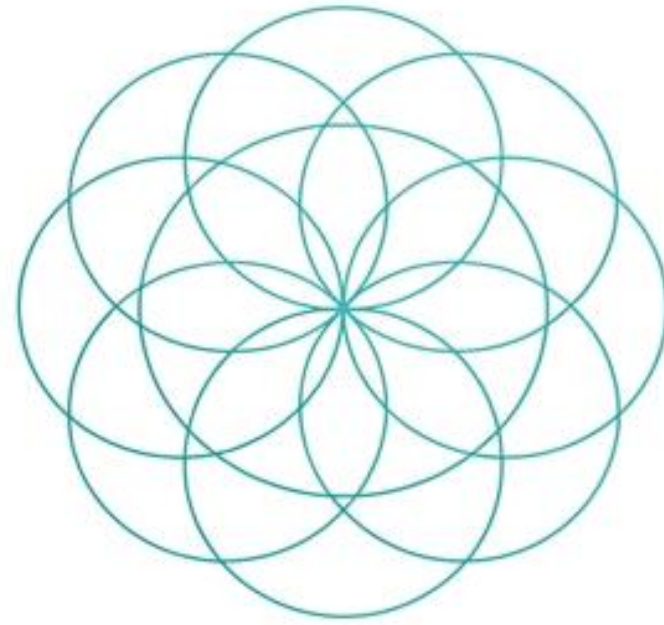


MÓDULO 1: EL SECRETO DEL BIENESTAR Y LA FELICIDAD DURADERA



Nombre del participante: _____

Fecha: _____

Instrucciones de Uso

El bienestar es una habilidad que se construye mediante la práctica intencional. Este documento está diseñado no solo para ser leído, sino para ser trabajado. Lea cuidadosamente el contenido y complete los espacios de reflexión personal con claridad.

Teoría y Fundamentos	
Espacio para su reflexión personal y aplicación práctica.	

El Cambio de Paradigma en la Psicología en la Psicología

Psicología Tradicional	Psicología Positiva
- Enfoque en la patología. - Objetivo principal: curar la enfermedad y reparar el daño.	- Impulsada formalmente por Martin Seligman. - Estudia las fortalezas humanas. - Objetivo principal: desarrollar el potencial humano y el florecimiento.

¿Cómo impacta esta diferencia en su percepción del bienestar diario?

.....

.....

.....

Las Dos Caras del Bienestar

Bienestar Hedónico

Búsqueda del placer inmediato, emociones positivas transitorias y la evitación del dolor.

¿En qué consiste para usted?

Bienestar Eudaimónico

Búsqueda de significado, propósito de vida y el desarrollo del potencial personal (funcionar bien).

¿En qué consiste para usted?

La Felicidad como Habilidad Desarrollable



¿Qué porcentaje de la felicidad depende de actividades intencionales y prácticas diarias? Una gran porción de nuestro bienestar no está dictada por la genética o las circunstancias, sino por nuestras acciones voluntarias.

¿Por qué se afirma que el bienestar es una habilidad?

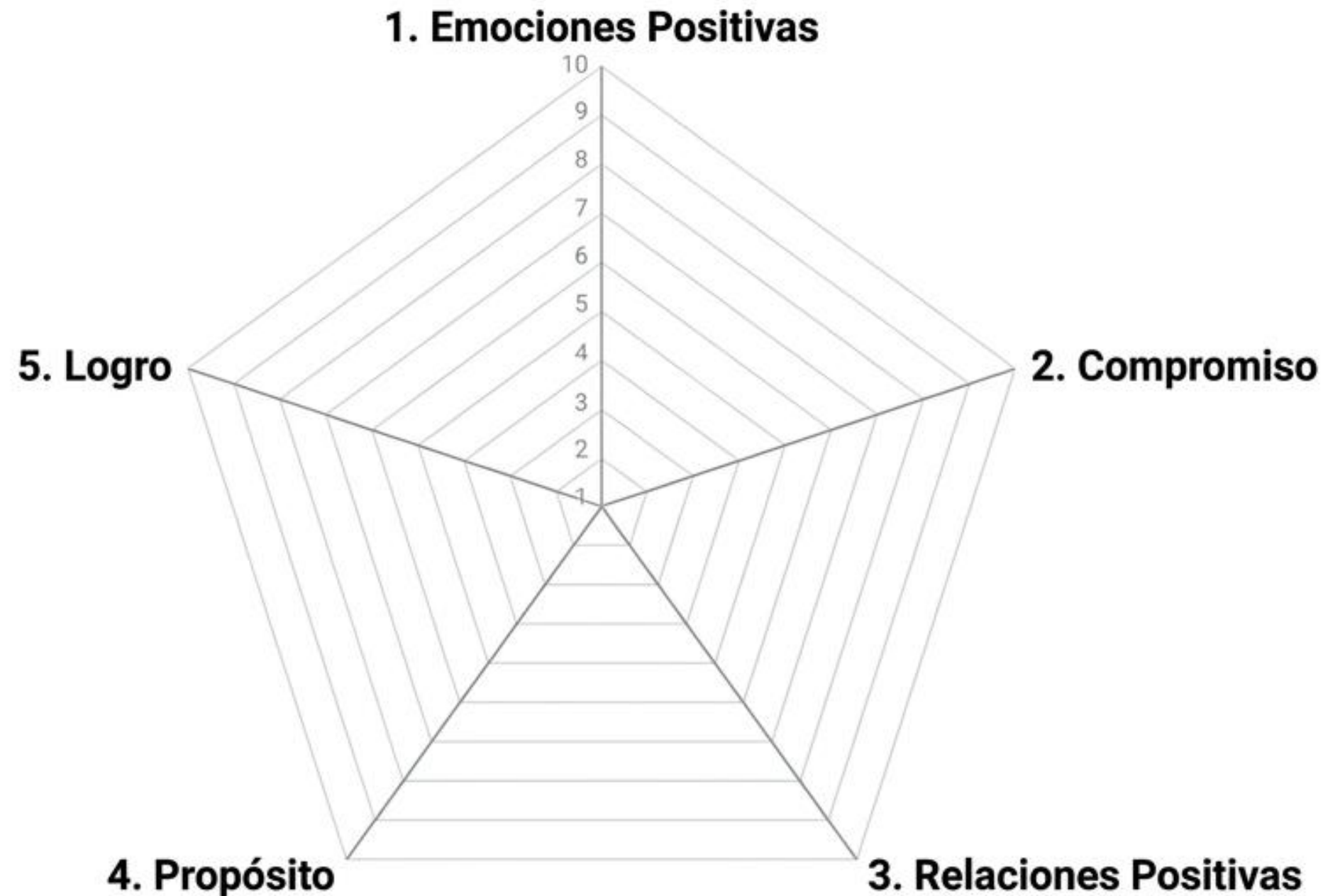
Porque, al igual que un músculo, requiere entrenamiento diario. Las prácticas constantes reconfiguran nuestros patrones mentales hacia el optimismo y la resiliencia.

Arquitectura del Modelo PERMA

Positive Emotions (Emociones Positivas). Experimentar alegría, gratitud y esperanza.	Engagement (Compromiso). Fluir e involucrarse profundamente en una actividad.	Relationships (Relaciones Positivas Positivas). Conexiones auténticas y de apoyo mutuo.	Meaning (Propósito). Pertener y servir a algo más grande que uno mismo.	Accomplishment (Logro). Alcanzar metas y sentir competencia.
¿Cómo se manifiesta en la vida diaria? 	¿Cómo se manifiesta en la vida diaria? 	¿Cómo se manifiesta en la vida diaria? 	¿Cómo se manifiesta en la vida diaria? 	¿Cómo se manifiesta en la vida diaria?

Diagnóstico: AutoEvaluación del Bienestar

Asigne una calificación del 1 al 10 a cada uno de los pilares del modelo PERMA de acuerdo con su nivel de satisfacción actual. Marque el punto en el gráfico y conecte las líneas para visualizar su huella de bienestar actual.



Análisis Estratégico de Fortalezas

¿Cuál de los cinco pilares considera que tiene más fortalecido y por qué?

.....

.....

.....

¿Cuál fue el pilar con la puntuación más baja y por qué considera que necesita fortalecerlo?

.....

.....

.....

Plan de Acción Semanal: ¿Qué acción específica, medible y realizable se implementará esta semana para mejorar ese pilar?

El Ecosistema de Hábitos Positivos

Explique brevemente en qué consiste cada uno de estos hábitos para su práctica personal.

Registro de Gratitud

Enfoque intencional en lo positivo del día a día.



.....

.....

.....

Práctica de Mindfulness

Atención plena al momento presente sin juicios.



.....

.....

.....

Reestructuración Cognitiva

Identificar y modificar pensamientos limitantes.



.....

.....

.....

Uso de Fortalezas de Carácter

Aplicar talentos innatos en situaciones cotidianas.



.....

.....

.....

Higiene del sueño y actividad física

La base biológica indispensable del bienestar psicológico.



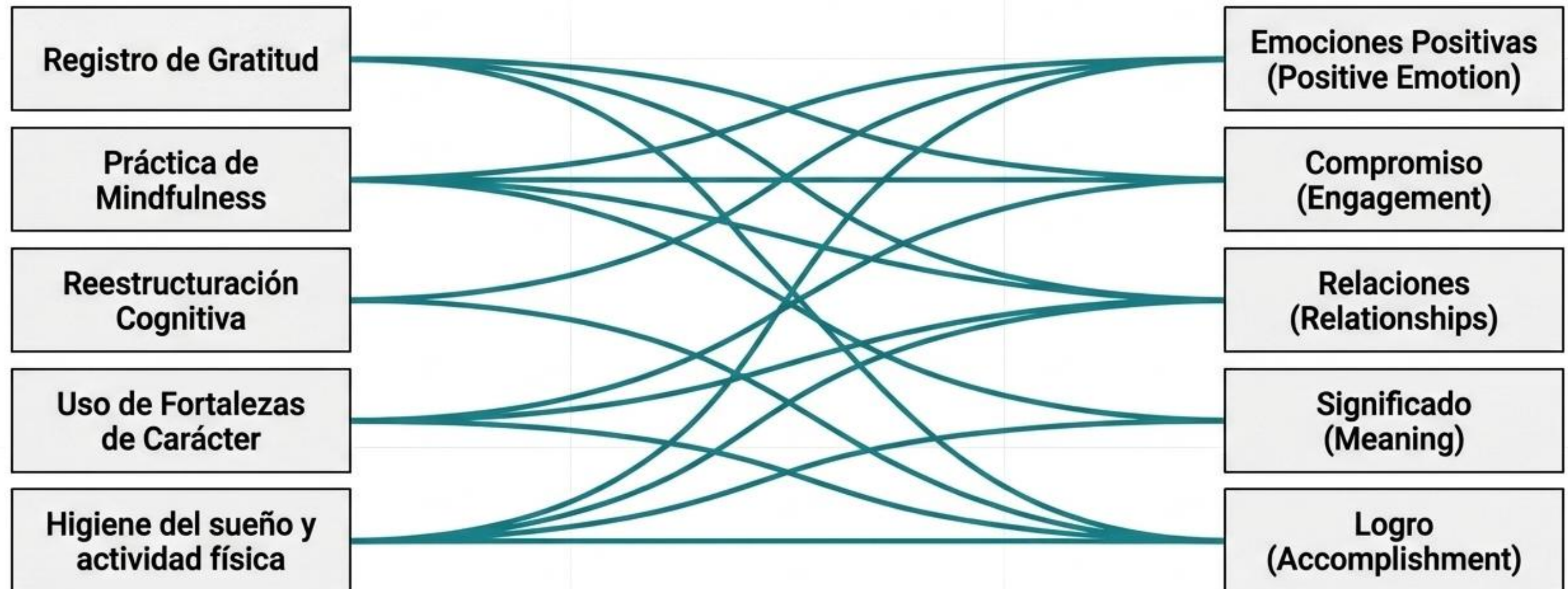
.....

.....

.....

Síntesis: De la Teoría a la Práctica

Los hábitos no son acciones aisladas; son la ingeniería práctica que sostiene la arquitectura de su bienestar. Cada hábito nutre directamente uno o más pilares del modelo PERMA. Comprender esta conexión transforma una simple tarea en una inversión estratégica en su florecimiento personal.



Protocolo de Aplicación Semanal

Durante los próximos siete días, su objetivo es completar las siguientes actividades:

- ☐ Registrar diariamente tres motivos de gratitud.
- ☐ Practicar al menos 10 minutos de Mindfulness.
- ☐ Identificar un pensamiento limitante y sustituirlo por una alternativa realista.
- ☐ Utilizar una fortaleza de carácter en una situación cotidiana.
- ☐ Dormir las horas necesarias y realizar actividad física.

Registro Semanal de Bienestar

Día	¿Realicé las actividades?		¿Cómo me sentí?	
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Reflexión Final y Compromiso

Después de realizar las actividades durante una semana, ¿qué aprendizaje considera más importante del Módulo 1?

¿Qué hábito desea incorporar de forma permanente a su vida y cómo considera que contribuirá a su bienestar?

Compromiso Personal:

Esta semana y en adelante, me comprometo a continuar mi práctica de bienestar enfocándome específicamente en:
