

Curso de Actualización

Las 5 Rutas del Bienestar: Cuidando nuestra salud mental

Herramienta No. 2 Agenda semanal de bienestar

Esta herramienta está diseñada para apoyarte en establecer tus propósitos encaminados a construir en el día a día oportunidades para transitar por Las 5 Rutas del Bienestar.

Observa las actividades en la tabla y examina cuál has realizado en la última semana.

DAR	ACTIVARSE	APRENDER	APRECIAR	CONECTAR
Compartí algo valioso que he aprendido	Caminé / usé la bicicleta para ir al colegio	Pedí ayuda y aprendí algo nuevo	Al final del día escribí en mi diario algo por lo que estoy agradecida	Telefoneé a un amigo
Apoyé un amigo	Bailé con mi música favorita	Ensayé una nueva receta	Observé el amanecer o la puesta de sol	Escribí una carta con destino a...
Agradecí a alguien en el trabajo	Utilicé las escaleras	Consulté en la biblioteca para resolver una pregunta	Practiqué 10 respiraciones conscientes	Participé en un "compartir" con mis colegas en el colegio
Preparé un café caliente para mis colegas en el trabajo	Salí de paseo con mi mascota	Comencé un nuevo libro	Inicié un curso nuevo para mi bienestar	Conversé con un vecino
Sonreí a un extraño en la calle	Practiqué 5 estiramientos al levantarme de la cama	Aprendí una nueva palabra	Escuché mi música favorita	Visité la familia de uno de mis estudiantes
Escuché con atención la historia de mi estudiante	Desyerbé el jardín o realicé tareas domésticas	Aprendí algo nuevo sobre la familia de mis estudiantes	Observé el cielo azul / la lluvia en la ventana	Asistí a un evento local
Tus aportes...	Tus aportes...	Tus aportes...	Tus aportes...	Tus aportes...

Puntaje: Ahora suma los resultados de cada columna.

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

¿Hay algún área que no hayas marcado? Escoge de cada lista algo que quieres cultivar y para lo cual decides invertir tiempo la semana próxima.

Fuente: New Zeland Mental Health Foundation - New Economics Foundation, 2025.
Adaptado y traducido por Cultivar Paz