

## METODOLOGÍA DE BIENESTAR INTEGRAL VIFESU

### “Ciclo de transformación del Yo Empoderad@”

La metodología VIFESU es integral, y permite acompañar en cada etapa de la vida.

Para sustentar tu bienestar y felicidad en el tiempo, te recomendamos seguir los 5 pasos del “Ciclo de transformación del Yo Empoderad@”.

Parte por detenerte en una primera etapa de **introspección y autoencuentro**, que te permita tener una buena perspectiva de lo que necesitas; luego realiza un proceso de **gestión personal**, contemplando una motivación real que te permita empoderarte de tu realidad y vida, con el fin de que puedas **planificar, practicar** y finalmente **integrar** lo que te propongas.



Al lograr el yo empoderad@ podrás descubrir tu esencia, propósitos y talentos innatos, y por sobre todo, podrás vivir una vida feliz y sustentable.

Revisa los ejercicios a continuación para mayor detalle de los pasos 1 al 3.

# 01 | EJERCICIO DE AUTOENCUENTRO:

El siguiente ejercicio te permitirá conectar con tus **fortalezas y necesidades reales**, dando forma a los pensamientos rumiantes que tu mente trae a presencia, y comenzar a **empoderarte de tu vida**.

Puedes usar esta planilla todas las veces que necesites encontrarte. Recomendación: Definir una motivación inicial, dedicar al menos 5 minutos de tranquilidad cada vez, y dejarlo a mano para su uso.

Si necesitas apoyo o tienes consultas, no dudes en escribirme, estaré feliz de apoyarte.

PERÍODO	MIS PARÁMETROS DE CRECIMIENTO	ÁMBITOS		
		VIDA	TRABAJO	ESTUDIO
PRESENTE	MIS FORTALEZAS <sup>1.1</sup>			
	MIS DEBILIDADES <sup>1.2</sup>			
	QUÉ AGRADEZCO <sup>2</sup>			
	QUÉ ME MOLESTA <sup>3</sup>			
FUTURO	QUÉ QUIERO LOGRAR <sup>4</sup>			
	QUÉ ME DETIENE <sup>5</sup>			
	OPORTUNIDADES <sup>6</sup>			

1.1 - 1.2 Responder a la pregunta ¿quién soy?, destacando fortalezas y debilidades en los distintos ámbitos de la vida (ej.: doméstico, profesional, social, personal, etc). Sacar provecho de las fortalezas personales, y revisar oportunidades de crecimiento en las debilidades.

2. Anotar lo que te gusta o agradeces de tu vida.

3. Anotar aquello que te molesta, que deseas sanar, liberar, soltar, mejorar o que no te gusta de tu vida.

4. Anotar aquello que quieres lograr en la vida, incluyendo tus deseos y proyecciones.

5. Anotar aquellos factores internos o externos que obstaculizan el cumplimiento de tus objetivos.

6. Anotar oportunidades externas o internas (fortalezas- 1.1) que pueden ayudarte a superar los obstáculos (5) y molestias (3).

## 02 EJERCICIO DE GESTIÓN PERSONAL:

El siguiente ejercicio de crecimiento personal te permitirá **gestionar tus objetivos y deseos** según los hábitos que deseas eliminar, mantener, mejorar e integrar.

Recomendación: Definir tu **motivación real**, la que te permitirá sustentar y perseverar en el proceso de trabajar en tu felicidad y bienestar personal.

Si necesitas apoyo o tienes consultas, no dudes en escribirme, estaré feliz de apoyarte.

TIPO DE HÁBITO	EVALUACIÓN DE MIS HÁBITOS		
	RECONOCER <sup>1</sup>	COMPRENDER <sup>2</sup>	NOMBRAR <sup>3</sup>
		NOTA	
POSITIVO			
NEGATIVO			

1. RECONOCER: Anotar los hábitos prácticos, emocionales e intelectuales que tienes y deseas tener. Separar los positivos de los negativos.

2. COMPRENDER: Para los hábitos que deseas mantener o mejorar, recomendamos preguntarse sobre el nivel de gratificación que te da; para los que deseas incorporar preguntarse cómo puedes regalarte para cuidarte y ser buen@ contigo; y para los hábitos “malos” o negativos, revisar porqué los rechazas, sus consecuencias y buscar soluciones y herramientas para atender la causa raíz.

Puedes definir una nota en escala de 1 a 10 para cada hábito (siendo 1 que lo odias y 10 que te encanta). Y puedes destacar con un color o título los hábitos que deseas mejorar, incorporar y eliminar.

3. NOMBRAR: Dar nombre a cada hábito que quieres mantener, mejorar, eliminar o incorporar.

Nota: Aquellos hábitos que te motivan, con nota 8 o superior, te ayudarán a definir tu motivación real o adecuada para trabajar consistentemente en tu bienestar.

## 03 | PLANILLA DE PLANIFICACIÓN:

La siguiente planilla es una guía de planificación personal, que une lo mejor de las herramientas **OKR**<sup>1</sup> y **WOOP**<sup>2</sup>, para que puedas concretar eficazmente tu planificación de crecimiento y bienestar personal, sin sentirte abrumad@ y desistir en el intento.

Si necesitas apoyo o tienes consultas, no dudes en escribirme, estaré feliz de apoyarte.

MIS OBJETIVOS, METAS O DESEOS <sup>3</sup>	MIS RESULTADOS CLAVE <sup>4</sup>	MIS OBSTÁCULOS <sup>5</sup>	MI PLAN <sup>6</sup>	
			CUANDO (MI OBSTÁCULO),	ENTONCES YO HARÉ (MI ACCIÓN)

1. OKR's: Sigla en inglés, significa Objective-Objetivos and Key Results - y Resultados Clave.
2. WOOP: Sigla en inglés que significa Wish-Deseo, Outcome-Resultado, Obstacle-Obstáculo y Plan.
3. MIS OBJETIVOS, METAS O DESEOS: Debe ser algo importante y desafiante para ti, pero que puedas lograr. Se requiere una definición concreta y precisa sobre el desarrollo respondiendo a preguntas como quién, qué, dónde, cuándo (ej.: haré 30 min. de ejercicio en casa los martes y jueves a las 17 hrs).
4. RESULTADOS CLAVE: Definir el mejor resultado o sentimiento que obtendrás cuando cumplas tu objetivo (ej. Me sentiré saludable y feliz).
5. MIS OBSTÁCULOS: Es algo dentro de ti que te impide cumplir tu deseo (ej.: Netflix y celular).
6. PLAN: Determinar que acción efectiva te permite vencer el obstáculo. Se recomienda hacer un plan de cuando-entonces (ej.: cuando ocurra mi obstáculo, entonces yo haré mi acción para superarlo, en otras palabras, cuando quiera ver una serie, entonces primero haré 15 minutos de ejercicio).



Esíbeme si deseas recibir los ejercicios en Google Sheets

TRABAJEMOS EN TU BIENESTAR  
ALINEANDO MENTE, CUERPO, EMOCIONES Y ESPACIOS  
[WWW.VIFESU.CL](http://WWW.VIFESU.CL)

