

CHECKLIST DE IMPLEMENTACIÓN Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PARA AUMENTAR TU BIENESTAR

La siguiente hoja de trabajo contiene **prácticas de bienestar** seleccionadas para que puedas emprender un viaje de crecimiento y cuidado personal, que te permitirá estimular tu felicidad y bienestar a diario. Selecciona las prácticas de bienestar que más te acomoden; no tienes que aplicarlos todos, sólo los que te hagan sentido, y recuerda ir un paso a la vez en un camino de autocuidado agradable, respetuoso y provechoso.

| | | |
|---|---|--|
| Comienza por medir tu nivel actual de felicidad | Para comenzar, te invito a medir tu nivel de felicidad actual completando el recuadro en blanco, tras responder a la siguiente pregunta: En una escala de 1 a 5, ¿qué tan feliz te sientes en este momento?, siendo 1 extremadamente infeliz, 2 infeliz, 3 bien, 4 feliz, y 5 extremadamente feliz. | Tu escala de felicidad inicial # 1 -5 |
|---|---|--|

| MARCO DE TRABAJO VIFESU | | | | | | ESPACIO DE TRABAJO Y PROGRESO PERSONAL | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------|--|--|---|--|--|---------|------------|-----------------------------------|---|---|---|---|------------------|--|
| PILARES VIFESU | HÁBITOS | BENEFICIOS | META | ESTRATEGÍA | CONSEJO | * ESTADO DE INTEGRACIÓN | | | ** ¿QUÉ TAN FELIZ TE HACE SENTIR? | | | | | NOTAS PERSONALES | |
| | | | | | | OK | MEJORAR | INCORPORAR | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 1 | Autoencuentro | Mayor conocimiento personal y atención a las verdaderas necesidades, mayor autoestima, mejor gestión y logro de las metas personales, empoderamiento sobre la vida que se quiere llevar. | Autoregularse espacios personales que te permitan escuchar y tener perspectiva sobre lo que realmente necesitas. | Desconectarse cada cierto tiempo de toda distracción, quehaceres y pantallas por al menos 5 minutos para autoregularse espacios de encuentro personal. Elegir el momento del día en que funcionas mejor para respirar conscientemente y escuchar tus necesidades de bienestar en comparación con sus hábitos. Luego de unos días podrás generar soluciones y herramientas de gestión personal que te permitirán conocer tus fortalezas, cuidarte, darte confort, y activar un entorno adecuado para ti. | Regálate citas personales donde puedes por ejemplo, respirar, meditar, practicar Ho'oponopono, anotar y analizar tus necesidades y fortalezas, pintar, y/o hacer ejercicio. Lo que más te acomode para conocer y atender tus necesidades de bienestar. También puedes crear un kit de apoyo para motivar la realización de tu auto-encuentro, y disfrutar un proceso de pausa personal que te permitirá conocerte y cuidarte. Revisa el sitio web de VIFESU para encontrar ejercicios gratuitos de crecimiento personal. | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| CUIDADO | 2 Presencia | Mejores relaciones sociales, mayor conexión con quienes estimas, mayor capacidad de vivir el momento y disfrutar el presente. Estudios muestran que las personas felices pasan más tiempo con otros y tienen conexiones sociales más ricas que las personas infelices. | Vivir el aquí y el ahora para disfrutar momentos de conexión consciente con otros. | Establecer momentos de conexión consciente con quienes compartes cotidianamente, donde se apaguen celulares y pantallas, para generar encuentro y convivencia. | Valorar los momentos de conexión social. Puedes elegir momentos sagrados de presencia, los que pueden darse en las comidas, antes de ir a dormir y/o en panoramas, lo importante es compartir e interactuar. Algunos consejos clave pueden ser: disponer una canasta para celulares, proponer una política de no celulares a la vista, evitar encender el televisor, jugar, y/o celebrar toda buena noticia o novedad. | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 Gratitud | Mayor capacidad de vivir conscientemente el momento, disfrutar el presente, y valorar las cosas simples de la vida que generalmente se dan por sentado; mayor productividad; mejores relaciones sociales, mayor satisfacción y felicidad; mejor resiliencia ante situaciones traumáticas y difíciles; menor estrés, ansiedad, depresión, y mejor salud (salud mental y cardíaca, mejor calidad de sueño, fortalece el sistema inmune, y promueve la sanación y regeneración más rápida del cuerpo). | Agradecer por cada momento placentero, prestando especial atención a los regalos que recibes a diario. | Generar rituales propios de agradecimiento consciente, detenerse, apreciar y agradecer en el momento. Una vez a la semana (o en el intervalo de tiempo que prefieran) agradecer 3 cosas nuevas, y decir por qué las agradecen. | Algunas prácticas de gratitud que puedes realizar son: Llevar un diario de gratitud donde escribas lo que agradeces de la vida y por qué; crear un frasco con notas de gratitud que puedes revisar en momentos especiales como tu cumpleaños o navidad; hacer un cuadro con frases de las cosas simples que más agradeces y ponerlo en un lugar especial; hablar con alguien sobre los momentos bellos que viviste en el día, la semana o antes; escribir y leer una carta de gratitud a alguien que estimes y que ha tenido un gran impacto en tu vida. | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 Equidad | Mejora las relaciones y ambientes sociales; aumenta el trabajo en equipo, la productividad, y el compromiso de los colaboradores con el cumplimiento de tareas; genera mayor satisfacción, bienestar y felicidad a nivel grupal e individual; equilibra la disposición de tiempo libre con el cumplimiento de compromisos; mejor salud y calidad de vida; y mayor crecimiento económico. | Compartir las tareas y el tiempo libre, bajo la premisa "nosotros" por sobre "yo", para que todas y todos puedan tener tiempo libre de calidad. | Aprender a dividir y compartir las tareas domésticas, profesionales y sociales a través de acuerdos que les permitan gestionar y planificar para que todos y todas puedan tener tiempo libre de calidad. | Realizar un tablero de tareas incluyendo deseos personales y compartidos, para luego repartir equitativamente las tareas y generar incentivos que premien el trabajo en equipo. Algunos métodos de organización que pueden usar son: los OKR's (con objetivos y resultados clave), el Kanban (con tareas por hacer, en desarrollo, y listas), o el WOOP (considerando deseo, resultado, obstáculo y plan). | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 5 | Armonía | Relaciones sociales de calidad y duraderas; ambientes de confianza, respeto, compromiso y colaboración; facilita la resolución de obstáculos y conflictos; fomenta la unidad. | Saber el momento y el modo para conversar o decir algo, incorporando por ejemplo, las técnicas de la comunicación efectiva. | Incorporar las técnicas de la comunicación efectiva: al definir previamente el propósito del mensaje, ir al grano, escuchar activamente, empatizar, desarrollar una comunicación asertiva y con respeto, olvidar los prejuicios, y aceptar las críticas como oportunidades de crecimiento. | Poner en práctica la técnica del sandwich asertiva o pan/jamón/pan (comenzar diciendo algo positivo - elogio, continuar con lo difícil o petición a mejorar, y terminar por algo positivo - agradecimiento), practicar el mensaje que se quiere entregar (revisar mirada, tono y gestos), anotar los puntos importantes. | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Unión | Mejor capacidad de lidiar con situaciones estresantes; promueve la afluencia de tiempo; mayor unidad social a nivel familiar, laboral, vecinal y de amistades; mayor sentido de pertenencia; mejor salud mental; mayor solidaridad, autoestima y afecto. | Crear, activar y cuidar tu tribu y redes de apoyo para dar y recibir soporte cuando se precise. | Activar tus redes de apoyo, de distintas edades, para dar y recibir soporte cuando se precise. | Haz un listado con las personas que crees que te apoyarían incondicionalmente, y genera con ellas y ellos conversaciones constructivas para entender cómo necesitas recibir apoyo, y cómo puedes apoyar. La ciencia es descubrir cómo dar y recibir en tu entorno cercano, para facilitar tu vida, y por supuesto, recibir y dar mucho amor. | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Alimentación | Menor riesgo de padecer enfermedades crónicas relacionadas con la dieta como cáncer, diabetes, enfermedad cardiovascular y obesidad; mejor concentración y reducción del deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales; mayor energía y rendimiento; fortalece el sistema inmunológico; mejora el estado de ánimo y disminuye el estrés; mantiene una piel y cabello sano; regula el tránsito intestinal; mayor longevidad. | Llevar una dieta balanceada con los nutrientes que el cuerpo necesita para recibir una nutrición óptima. | Incorporar en la dieta las 6 clases de nutrientes (carbohidratos, lípidos, proteína, minerales, vitaminas y agua) que el cuerpo necesita según edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física para llevar una alimentación sana. La OMS recomienda llevar una dieta sana a lo largo de la vida para prevenir la malnutrición, enfermedades no transmisibles y trastornos. | Incluye al menos 5 colores de frutas y verduras cada día; dispone snacks y comidas saludables a la mano; calcula tu consumo de agua diario (ej.: puedes usar una calculadora de hidratación el línea como la de Hydration for Health); toma agua purificada proveniente de sistemas ecológicos, y comienza tu día con un vaso de agua (te dará más energía, mental y física, que el café de la mañana. Pruébalo, puedes tomar tu desayuno de siempre, y agregar un vaso de agua). | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 8 Movimiento | Mejor salud física a nivel muscular, cardiorrespiratoria, ósea y funcional; mejor salud mental al proporcionar mayor sensación de felicidad y bienestar; mayor energía y equilibrio; menor riesgo de depresión, hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes y diferentes tipos de cáncer. | Salir del sedentarismo para aumentar tu sensación de bienestar, y disminuir el estrés y otros malestares. | Aumentar progresivamente el movimiento diario. La OMS recomienda lo siguiente según rango etario: - 6 a 17 años: 60 min/día de actividad moderada a vigorosa y 3 días/sem. de fortalecimiento de músculos y huesos. - 18 años o más: 150 min/sem. de actividad física moderada, 75 min/sem. de actividad física vigorosa, y 1 o más días/sem. de fortalecimiento muscular. Se recomienda que adultos mayores de 65 años incorporen entrenamiento neuromuscular. | Establecer metas de movimiento específicas y concretas para ir aumentando de a poco hacia un equilibrio de movimiento personal y saludable. Algunas ideas pueden ser desde agendar momentos de ejercicio cada semana, a tomar una reunión caminando o de pie, y bailar, jugar, o hacer aseo escuchando música motivadora. | | | | | | | | | |
| | 9 Ergonomía | Disminuye molestias físicas y lesiones causadas por una mala postura y mobiliario inadecuado; aumenta el confort, la productividad, los niveles de satisfacción y la sensación de bienestar. | Lograr una interacción armónica entre ti y los elementos que componen los espacios donde vives, trabajas, aprendes, te relajas y juegas. | Primero es importante incorporar una postura adecuada y relajada. Segundo, ajustar armónicamente el entorno a la postura correcta, y usar vestimenta cómoda que permita sustentar en el tiempo una postura adecuada. Y tercero, en tareas largas ser conscientes de romper la rutina para moverse, estirar y pararse. | Para lograr armonía entre una postura adecuada y el entorno, es importante entender que las cosas deben acercarse hacia la cabeza sobre los hombros y no al revés. Entendiendo esto, es más fácil adecuar los espacios a las tareas que realizas a diario. Una postura correcta consiste en llevar el peso del cuerpo a los isquiones con los pies apoyados si te encuentras sentado o sentada, y el peso sobre los pies si estás de pie, alargando la espalda, abriendo el pecho, y llevando la cabeza directamente sobre los hombros. | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------|---|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 10 | Temperatura | Mayor productividad, confort, comodidad, bienestar y satisfacción, mejor salud (la falta de confort térmico causa estrés y disminuye el rendimiento entre los ocupantes de un edificio; el calor aumenta la sensación de cansancio, y el frío causa inquietud y distracción). | Lograr confort térmico en los espacios que habitas a diario considerando temperatura, humedad, confort térmico y vestimenta. | Considerar temperatura, humedad, velocidad del aire y vestimenta para lograr un confort térmico apropiado en invierno y verano. La temperatura de confort térmico promedio es entre 20 °C y 25 °C durante el día, y 18 °C para dormir, y debe ajustarse de acuerdo a cada persona considerando su vestimenta, ocupación y edad. Además, es importante considerar que para lograr una humedad relativa del aire, confortable y saludable, esta debe estar entre 30% y 50%, lo que también te ayudará a ahorrar energía para calefaccionar en épocas de frío. | Ajustar tus condiciones de confort térmico en verano e invierno con sistemas pasivos o de bajo consumo eléctrico, siendo una medida primordial y de alto impacto, mejorar el aislamiento térmico. Para controlar la humedad y evitar la generación de moho o problemas a la piel, inmunológicos o respiratorios, se puede incorporar el uso de sensores de humedad apoyados de humidificadores (aumentan nivel de humedad del ambiente) o deshumidificadores (disminuyen humedad del ambiente). En caso de condensación (presencia de humedad en ventanas y paredes), puedes implementar sistemas de ventilación pasiva para ventilar sin enfriar el espacio, cuando quieres calefaccionar. Se recomienda evitar el uso de calefacción a combustión, y siempre ventilar. | | | | | | | | | |
| 11 | Sonido | Promueve la relajación y disminuye el estrés; ayuda a conciliar el sueño; aumenta la concentración; promueve el placer y la generación de ambientes agradables. Los sonidos de la naturaleza pueden acelerar la restauración psicológica hasta en un 37%. | Conseguir confort acústico tras añadir sonidos agradables a sus vidas, y disminuir los sonidos desagradables y molestos. | Activar conscientemente el sentido de la audición, e incluir intencionalmente sonidos agradables y moderados en tu rutina diaria. Además, y muy importante, tomar medidas de control acústico cuando el ruido perturbe tu confort y calidad de sueño. | Incorporar sonidos agradables como música, sonido blanco, sonidos serenos y/o sonidos asociados con entornos naturales o buenas experiencias, y eliminar sonidos que afecten tu salud y sueño (ej.: instalar sistemas de control acústico, electrodomésticos silenciosos). | | | | | | | | | |

12 Iluminación

Otorga visibilidad para la realización apropiada de actividades; ayuda a regular el ritmo circadiano con respecto a sus ciclos biológicos, fomentando un buen estado de ánimo, mayor vitalidad, y mejor calidad del sueño; mejora el rendimiento y aumenta la concentración; la luz solar mejora tu salud (ej.: activa funciones metabólicas, aumenta las defensas del organismo y activa la generación de vitamina D).

Conseguir un mayor acceso a la luz natural, y crear entornos de iluminación que promuevan la salud mental, visual y biológica.

Acondicionar la luz de los espacios a las diversas actividades que ocurren en ellos, prestando especial atención a los periodos de descanso, las tareas de enfoque y precisión. Se recomienda:

- Generar un plano y zonificar actividades.
- Priorizar el acceso de la luz natural, y lograr homogeneidad con la ubicación de las lámparas.
- Elegir color y ángulo de apertura de la luz. Considerando lámparas de ambiente, de tarea y acento.

Acceder más a la luz natural realizando baños de sol, los que consisten en sentarse cómodamente frente al sol por 5 a 10 minutos, 2 o 3 veces por semana (ten en cuenta la sensibilidad con que se comporta tu piel frente al sol para decidir si los baños de sol serán con o sin bloqueador). Además, es importante configurar tu hogar y lugar de estudio y/o trabajo de acuerdo a los tonos de la luz natural durante el día, utilizando luz cálida en los espacios para relajarse como dormitorio y estar, y luz neutra (natural) en los espacios de tareas y actividades como la cocina, el baño y escritorio.

De forma general, para elegir una ampolleta puedes considerar los siguientes datos:

- Color de la ampolleta (kelvin): Luz cálida: 2700k-3000k; Luz neutra: 3200k-4200k.
- Cantidad de luz de la ampolleta (lúmenes): 500 lúmenes para leer; 800-1100 lúmenes para tareas de detalle.

13 Aroma

Mejora tu estado de ánimo y humor; proporciona bienestar mental y relajación corporal. Aromas como: el limón, la mandarina y la naranja tienen efectos revitalizantes; la menta y el eucalipto elevan la productividad y la sensación de felicidad; las frutillas, las frambuesas y cerezas potencian tu nivel de concentración; las frutas tropicales evocan pasión, vitalidad y alegría; la lavanda, la gardenia y el jazmín relajan y reducen la tensión.

Concebir el uso adecuado y equilibrado del aroma para lograr espacios interiores agradables y saludables.

Busca conseguir la pureza del aire, menos es más para crear experiencias aromáticas con toques naturales fragantes como: plantas aromáticas, hierbas frescas, popurrí, velas naturales (ej.: soya o cera de abeja), infusiones, comidas que les traigan buenos recuerdos. Se recomienda evitar o limitar el uso de productos como sprays, difusores, incienso, velas y productos de limpieza con aromas artificiales o "naturales", y reducir la exposición a olores que causan disconfort o problemas de salud como basureros o productos químicos.

Utiliza aromas naturales que se conecten con tus necesidades de bienestar, como por ejemplo:

- aromas energizantes: menta, eucalipto, romero, cítricos (limón, naranja, mandarina).
- aromas relajantes: lavanda, jazmín, manzanilla, rosa.

En caso de productos con aroma sigue las instrucciones de uso y aplicación. Algunas señales de cuidado pueden ser si presentas problemas en las vías respiratorias o en la piel, dolores de cabeza, o bien, si sientes escozor en los ojos. Algunos ejemplos de buen uso de un producto son:

- Los difusores con aceites esenciales deben utilizarse por un máximo de 15 minutos, con menor dosis a la recomendada por la marca, y buena ventilación. Es importante evitar saturar el ambiente.
- Los productos de limpieza que uses deben guardarse en un lugar bien ventilado, y ser aplicados con buena ventilación y en el lugar, dosis y modo sugerido por el fabricante.

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>14 Tacto</p> | <p>El tacto amoroso mejora el estado de ánimo; fomenta la sensación de bienestar y felicidad; mejora la salud física y mental, disminuyendo los niveles de estrés, la depresión, la ansiedad, el dolor físico y emocional, reduce la presión arterial, y estimula el sistema inmunológico; genera mayores y mejores interacciones sociales.</p> | <p>Vivenciar el placer de hacer contacto físico con la naturaleza, los espacios en que habitas a diario, y a nivel personal</p> | <p>Redescubrir el sentido del tacto y hacerlo presente conscientemente en tu vida cotidiana. Hacer contacto a nivel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exterior: Encontrarse con la naturaleza desde el tacto y sentir sus texturas e intensidad. - Interior: Complementar el confort del hogar, y de los espacios de relajación, estudio, juego y trabajo desde el tacto, utilizando por ejemplo: sábanas suaves en camas, materiales con texturas naturales como superficies de madera, mantas como objeto funcional de decoración para abrigarse en espacios para trabajar, estudiar, descansar o ver televisión, y disponer diversas texturas y suelos confortables en espacios para jugar o descansar. - Personal: Acariciar, acurrucarse y abrazar con mayor frecuencia a quienes estimas (siempre con consentimiento), y por supuesto, hazte cariño y regalóneate. | <p>Activa tu sentido del tacto regalándote momentos y experiencias positivas de sentir físico consciente. Trata de regalarle a tu cuerpo la posibilidad de encontrarse con la naturaleza, los espacios en que habitas a diario, y con otras personas desde el tacto.</p> | | | | | | | | | | | | |
| <p>15 Atmósfera</p> | <p>Regala buen estado de ánimo, confort, armonía, calidez y bienestar; proporciona un uso personalizado, armónico y funcional del espacio; promueve la integración, la socialización, y la generación de momentos alegres; mejora tu calidad de vida.</p> | <p>Sincronizar los espacios que habitas a diario en una fusión consciente entre el entorno y tus necesidades de bienestar.</p> | <p>Crea atmósferas acogedoras en tu hogar y lugar de trabajo que se sintonicen contigo y tus necesidades de bienestar. El objetivo es lograr espacios con valor y significado para ti, que te cuiden, conforten, e incentiven el auto-regalóneo y la convivencia en armonía.</p> | <p>Es recomendable escribir lo que necesitas recibir de cada espacio en que habitas a diario para planificar, modificar y crear atmósferas acogedoras. Lo importante es que cada espacio tenga valor y significado para ti; y que en completa sintonía con tus necesidades de bienestar, te regale experiencias memorables, bienestar, cuidado y confort.</p> <p>Para crear atmósferas de bienestar que incentiven tu felicidad, es bueno preguntarse: ¿Qué me regala mi casa/dormitorio/comedor/oficina/etc?, ¿qué quiero que este espacio me regale?, ¿qué no me gusta, me hace mal y/o deseo mejorar?, ¿Cuánto tiempo quiero pasar ordenando y limpiando este espacio?</p> | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 16 Distribución | Mejor salud mental, ya que disminuye el estrés y la ansiedad; mejor salud física; mejor uso del tiempo y mayor productividad; mayor sentido de lo que tienes; realización de compras conscientes y con un claro propósito; mejor uso del espacio, con mayor funcionalidad y fluidez. | Encontrar el equilibrio entre el estilo de vida que deseas llevar, los objetos que posees, y su relación con el exterior. | Los espacios que habitas a diario deben estar en sincronía con el estilo de vida que deseas llevar. Un buen equilibrio requiere de: - Orden: Se consciente de los objetos que posees, para luego ordenar según categoría y funcionalidad. Es importante descartar lo que no te da alegría y que no haz usado en 1 año. - Y distribución: Ubicar y ordenar tus cosas para que permitan fluir las dinámicas y experiencias que quieres generar en cada espacio, prestando especial atención a su relación con la luz natural y el exterior. | Para poder distribuir según el estilo de vida que quieres llevar. Parte por definir las experiencias que quieres que los espacios que habitas a diario te regalen, luego ordena según categoría y funcionalidad, y por último, distribuye para permitir fluir las dinámicas que deseas generar, por ejemplo, "deseo encontrar fácilmente mi ropa, sin desordenar el resto de lo que hay en mi closet" o "quiero leer un libro antes de dormir" o "quiero tener más tiempo libre, y ocupar menos tiempo ordenando". Un métodos efectivo que puedes usar como referencia es el de Marie Kondo conocido como el "Método KonMari". | | | | | | | | | | |
| | 17 Biofilia | Aumenta tu bienestar, felicidad, productividad (15% a nivel laboral), y niveles de satisfacción; mejora tu creatividad; mejor salud mental y física (mayor sensación de calma y relajación; disminuye la depresión, el estrés, y la ansiedad, menores índices y riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, dolor crónico, dolores de cabeza y diabetes). | Conseguir la unión necesaria que todo ser humano necesita tener con la naturaleza. | Puedes integrar en los espacios que vives a diario, elementos que evoquen a la naturaleza y te causen deleite, como: plantas, agua, vistas a la naturaleza, y/o materiales, patrones, formas, colores, imágenes o sonidos naturales. | Una buena idea, es implementar en espacios interiores aquellos elementos naturales que te traen buenos recuerdos, te hacen sentir bien, y evoquen los lugares naturales que eliges para pasear o vacacionar. | | | | | | | | | | |

Calidad del
18 Ambiente
Interior

Mayor bienestar y mejor salud (menor riesgo de dolores de cabeza, irritación de la piel, fatiga, y enfermedades respiratorias); mayor productividad y satisfacción, mejor capacidad para tomar decisiones y mejor pensamiento crítico; mejor calidad del sueño.

Concebir espacios interiores con buenas tasas de ventilación, humedad adecuada, y control de emisiones.

- Ventila a diario en distintos momentos del día.
- Chequea y limpia las fuentes de humedad y generación de moho.
- Controla las fuentes de olores y suciedad; limpiando regularmente, evitando sistemas de calefacción a combustión, y ubicando fuentes contaminantes en espacios bien ventilados.

Algunos ejemplos de prácticas de buena CAI son:

- Prefiere sistemas de calefacción pasivos o eléctricos de bajo consumo energético, cuyo alcance considere el tamaño de los espacios.
- En ciudades con altos niveles de contaminación, puedes utilizar purificadores de aire equipados con filtros HEPA. No se recomiendan filtros de aire electrónicos (ionizadores) y generadores de ozono.
- Evita el humo del tabaco en interiores.
- Ubica limpiapiés en accesos y cambia a pantuflas en el interior.
- Cuando cocines enciende la campana de extracción de la cocina y/o ventila.
- Prefiere productos de limpieza ecológicos y de origen natural (idealmente con certificación de externos).
- Guarda los productos de limpieza en lugares bien ventilados, y aplícalos con buena ventilación según lo indique el fabricante.
- Utiliza basureros con tapa, límpialos seguido, y ubícalos en lugares bien ventilados.
- Prefiere aspiradoras con filtros HEPA.
- Utiliza sensores de humedad apoyados con deshumidificadores para mantener los niveles de humedad bajo el 50%. En caso de condensación puedes usar sistemas de ventilación pasivos.
- Escoge productos como pinturas, solventes, y muebles con bajo VOC, formaldehído, y otros contaminantes nocivos para la salud.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | <p>19 Conectividad</p> | <p>Mayor nivel de felicidad, bienestar, optimismo y satisfacción; mayor autoestima; mayor empatía, integración y mejores relaciones sociales; disminución de emociones negativas y estrés; estilo de vida más activo; mayor longevidad.</p> | <p>Conectar amablemente con otras personas para contribuir a mejorar el bienestar común y la calidad de vida todos y todas.</p> | <p>Realiza pequeños y grandes actos de bondad, sobre todo en tu barrio y comunidad, para que desde la amabilidad, el civismo, y el altruismo, puedas percibir importantes mejoras en tus niveles de felicidad y calidad de vida.</p> | <p>Algunos ejemplos de buenas prácticas que puedes hacer son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza actos aleatorios conscientes de amabilidad cada día como sonreír, saludar, ayudar y/o decir algo bueno a un extraño o conocido (ej.: da las gracias y desea un buen día a quien te atiende en un servicio, o sonríe a alguien que veas agotad@, l@ harás sonreír de vuelta, y sólo ese acto le hará sentir mejor, o guarda tu celular cuando transites y siente las bondades de conectar con otr@s en la ciudad); - Da dinero o tiempo a una causa en la que creas, sobre todo si puedes percibir sus frutos, y/o participa de voluntari@, y siente en persona la belleza de ayudar; - Conecta con otras personas u organizaciones, en tu barrio o comunidad, para entender necesidades en común y lograr soluciones (algunas ideas pueden ser: implementar un sistema de reciclaje y/o huerta comunitaria, coordinar clases o actividades en grupo, o postular a un fondo para mejorar el equipamiento barrial, etc.). | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>Termina por medir tu nivel actual de felicidad</p> | <p>Para terminar y comprobar si este método ha ayudado a aumentar tu felicidad, te invito a medir tu nivel de felicidad actual completando el recuadro en blanco, al responder a la siguiente pregunta: En una escala de 1 a 5, ¿qué tan feliz te sientes en este momento?, siendo 1 extremadamente infeliz, 2 infeliz, 3 bien, 4 feliz, y 5 extremadamente feliz. Espero que tu nivel de felicidad haya aumentado, en adelante, cada vez que sientas que necesitas mejorar tu nivel de felicidad, puedes elegir reforzar las prácticas que para ti tienen mayor puntuación de la escala de felicidad del listado.</p> | <p>Tu escala de felicidad final # 1 -5</p> | |
|--|--|---|--|

* Marca tu opción con un símbolo que te haga sentir feliz, el que prefieras (ej.: ☆, ♥, ✓)

** Escala de nivel de felicidad, siendo 1 extremadamente infeliz, 2 infeliz, 3 bien, 4 feliz, y 5 extremadamente feliz.