



Co-funded by  
the European Union

# CONSEJOS Y TRUCOS PARA LA VIDA

Folleto



THE BOOK  
OF LIFE



**Editado por:** Michał Olszowy

**Autores:** Diana Laura Ciubotaru, Raluca Ferchiu, Marta Kaciuba, Adrianna Madej, Sonia Nociforo, António Gomes, Nicola Ferretti, Judit Núñez García, Nélide Díaz de la Mata, Celia Ramos Polo

**Ilustraciones:** Adrianna Madej

**Derechos de autor y editor:**

Fundacja Instytut Aktywizacji i Rozwoju Społecznego

Probostwo 34, Lublin 20-089, Poland

biuro@iairs.pl

www.iairs.pl

La publicación se publica dentro del proyecto "The Book of life: Write your own bestseller!"



**Funded by  
the European Union**

2020-2-RO01-KA205-080635

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.



## SOBRE EL PROYECTO

El proyecto **"El libro de la vida - ¡Escribe tu propio bestseller!"** es una iniciativa centrada en la preparación, ensayo y aplicación de métodos de trabajo creativos e informales con jóvenes. Su principal objetivo es aumentar la participación de los jóvenes en la vida de la comunidad y darles una nueva perspectiva sobre cómo gestionar sus vidas, tanto personal como profesionalmente, al entrar en la edad adulta.

El trabajo se basa en la cooperación transnacional e intersectorial entre el Instituto Gamma de Psicología de Rumanía, el Instituto de Animación y Desarrollo Social de Polonia, Aspym Castilla y León de España, CEIPES de Italia y la Asociación CheckIn de Portugal en el marco del programa Erasmus+. Sus principales resultados son el manual "The Book of Life", el folleto "Tips & Tricks for life", el programa de desarrollo personal "The hero's journey" y la plataforma web con recursos para jóvenes y trabajadores juveniles - [www.thebookoflife.infoproject.eu](http://www.thebookoflife.infoproject.eu)

*Querido amigo/a,*

*¡Bienvenido a la fase donde creas tu propia vida independiente!*

*Es un periodo maravilloso, en el que, tal vez, la mayor ganancia sea llegar a conocerse a uno/a mismo/a de una forma diferente (desde el papel de joven adulto/a), y recrearse según el potencial que se descubre en esta etapa.*

*Para tener un espacio seguro en el que explorar tu personalidad y conectar contigo mismo/a, hemos creado este diario, donde las preguntas reflexivas se mezclan con hojas de trabajo, retos, consejos y trucos que puedes utilizar para el proceso de lanzarte a la vida independiente.*

*Te recomendamos que utilices este diario para momentos de autorreflexión o siempre que sientas que alguna de las páginas o capítulos de este diario da en el clavo para tu propio proceso de desarrollo personal.*

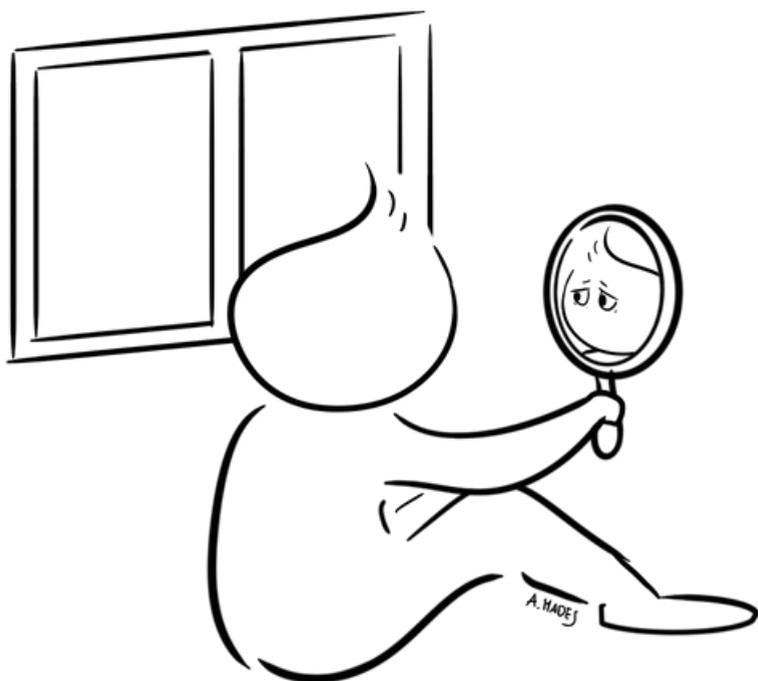
*Si sientes la necesidad de profundizar en alguno de los temas, te invitamos a leer el "Libro de la Vida - Manual para una vida independiente", que puedes encontrar en [www.thebookoflife.infoproject.eu](http://www.thebookoflife.infoproject.eu).*

*¡Y no lo olvides! Para construir una vida independiente tal y como quieres, necesitas conectar con tu Ser interior, dejarte guiar para descubrir cómo quieres que sea tu vida, decidir algunos objetivos concretos que hagan que el escenario deseado se convierta en realidad y planificar, en pequeños pasos, cómo alcanzar la realidad deseada. ¡El cambio se hace a través de las decisiones que tomas diariamente con respecto a las acciones que te has propuesto!*

*¡Con inspiración, amor y alegría de vivir!*

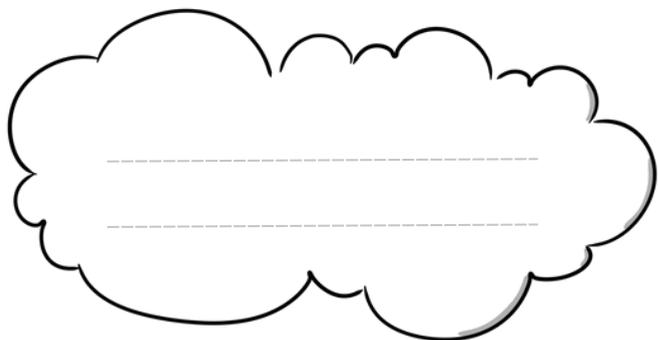
*Tus amigos/as de*

*El equipo del Libro de la Vida*



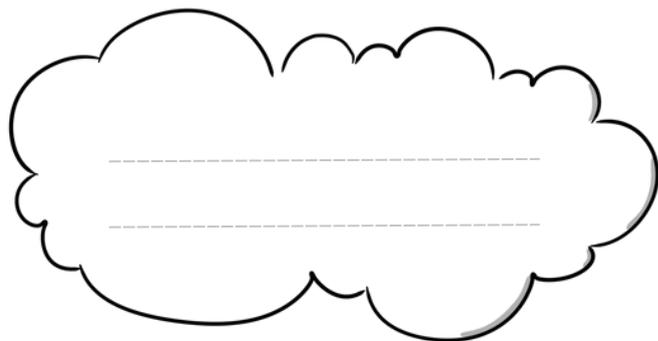
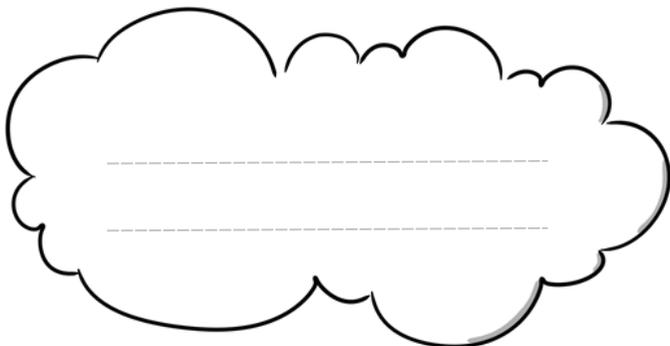
SALUD EMOCIONAL

# AUTOEVALUACIÓN



¿Cómo y cuándo  
reconoce su  
emoción?

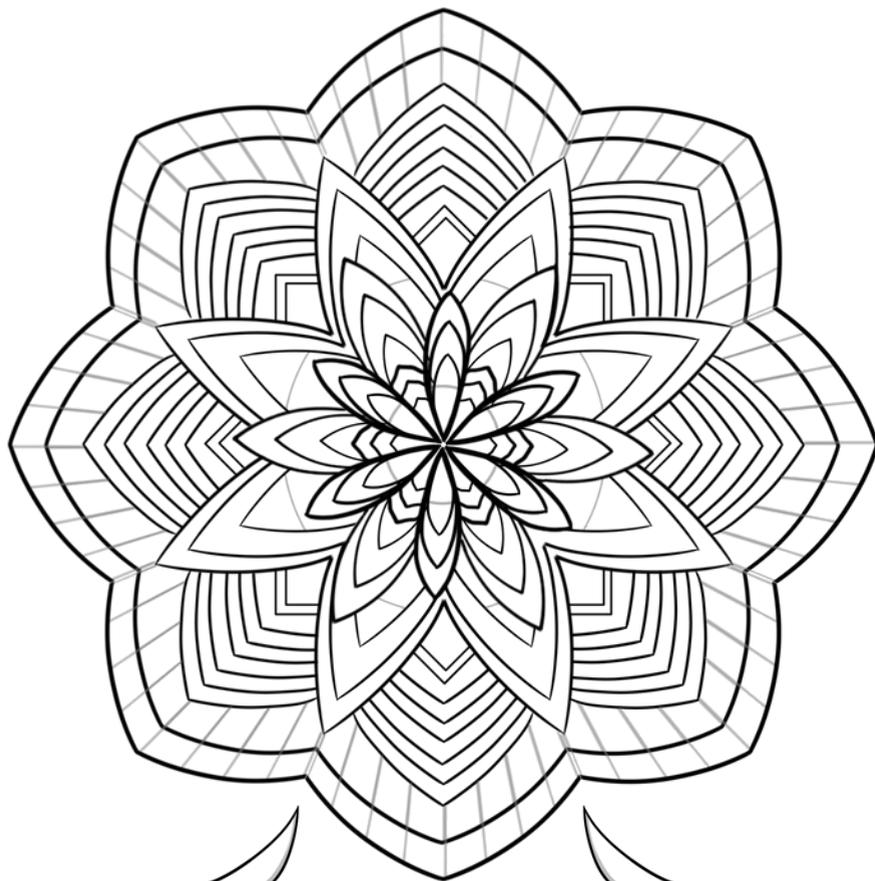
¿Cuánto tiempo  
dedicas a la  
semana a  
escucharte a ti  
mismo/a y a tus  
emociones?



¿Cómo afronta  
el estrés y la  
ansiedad?

# MANDALA DE LAS EMOCIONES

Parte del desarrollo de la conciencia de tus pensamientos y sentimientos consiste en nombrarlos en silencio. Pinta los dibujos con los colores que expresen tus sentimientos, te calmará. Luego, escribe lo que sentías antes y después.



Al principio sentí:

Ahora me siento:



# ¡ENCIENDE TU LUZ MÁS BRILLANTE!

A veces, para sentirte mejor, necesitas aplicar tus brillantes estrategias. Enumera a continuación todas aquellas cosas o acciones que te ayudan a sentirte mejor y que iluminan tu día.



---



---



---



---



---



---



---



---



---



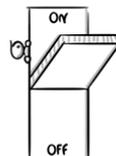
---



---



---



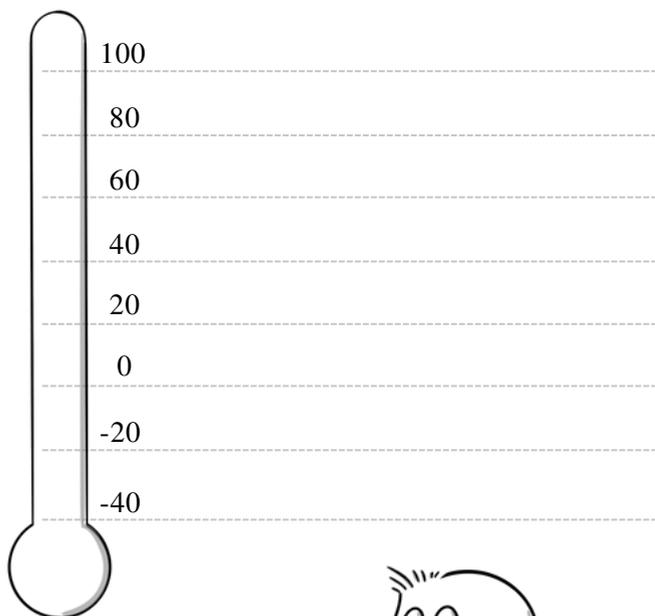


A large grid of small dots arranged in 20 rows and 20 columns, intended for writing or drawing.

# FIEBRE DE EMOCIONES

Identificar qué sentimientos te causan más dificultades es el primer paso para mejorar tu salud emocional. El siguiente cuadro ilustra una escala de 10 puntos para gestionar las emociones y su intensidad, además de proporcionar una escala objetiva para aprender a calificarlas.

Utiliza el termómetro que aparece a continuación para señalar el nivel de intensidad de tus sentimientos. Escribe en la línea el nombre de la emoción que corresponde a esa intensidad. No es necesario escribir una emoción por cada línea.



¿Cuál es la emoción más intensa? ¿Por qué crees que es así?

-----

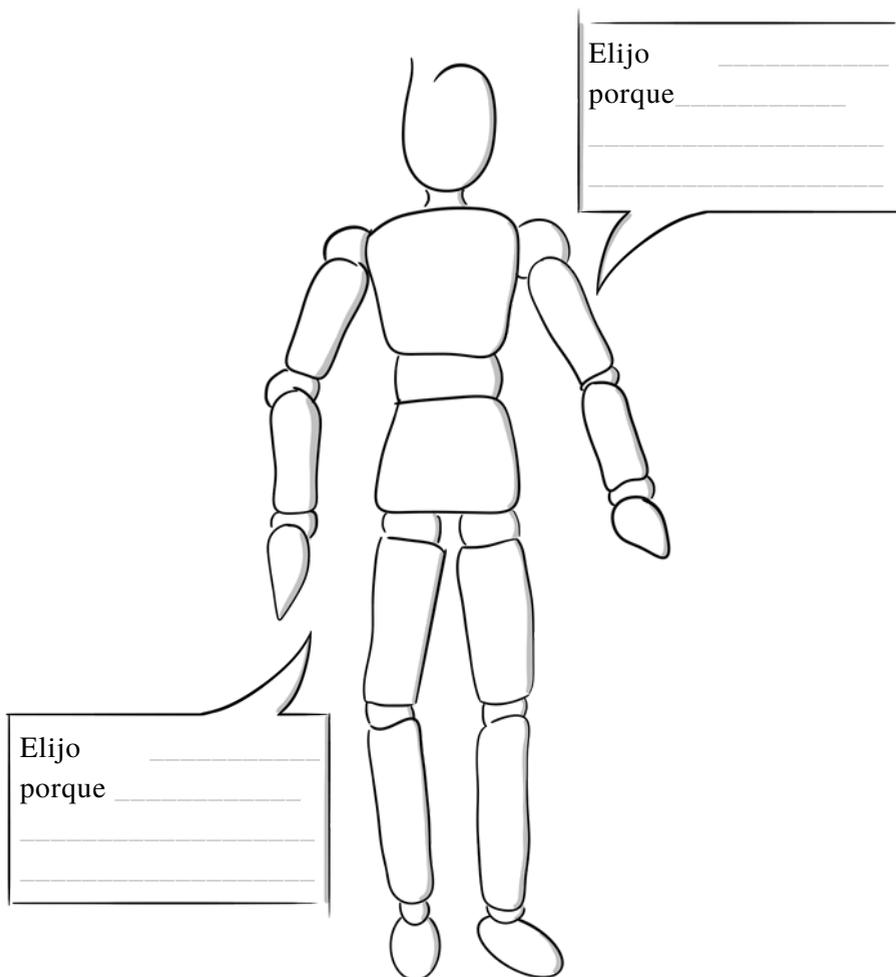
-----



A large grid of small dots arranged in 20 rows and 20 columns, intended for writing or drawing.

# VISTE TUS EMOCIONES

A menudo, las emociones están fuertemente relacionadas con algunas partes de nuestro cuerpo y la forma en que nos vestimos podría reflejar las emociones que sentimos. Dibuja sobre el maniquí 2 prendas, una que represente la emoción que te da poder (por ejemplo, un sombrero, una capa, etc.) y la segunda, una prenda cómoda que te ayude a afrontar las emociones negativas (por ejemplo, una bufanda, un jersey, etc.). A continuación, explica qué representa cada prenda y por qué la eliges.





# PUZLE DE SENTIMIENTOS

Cada acción es una pieza del puzle de tu vida, pero sólo si eres capaz de reconocer tu emoción y utilizar una estrategia positiva, al final, cada pieza ocupará su lugar y verás el asombroso cuadro que forman juntas.

Piensa en las consecuencias conductuales de tus emociones negativas y reflexiona sobre estrategias alternativas y más eficaces.

Quando me siento:

Yo a veces hago:

Y no es bueno porque:

Puedo intentar:



A large grid of small dots arranged in 20 rows and 20 columns, intended for writing or drawing.

# CONSEJOS Y TRUCOS

No tengas miedo de pedir ayuda

Tómate tiempo para escuchar tus emociones

Escucha a tu cuerpo

Acepta un cumplido

Ten un enfoque positivo

Pasa tiempo con gente sana

Sé amable contigo mismo/a

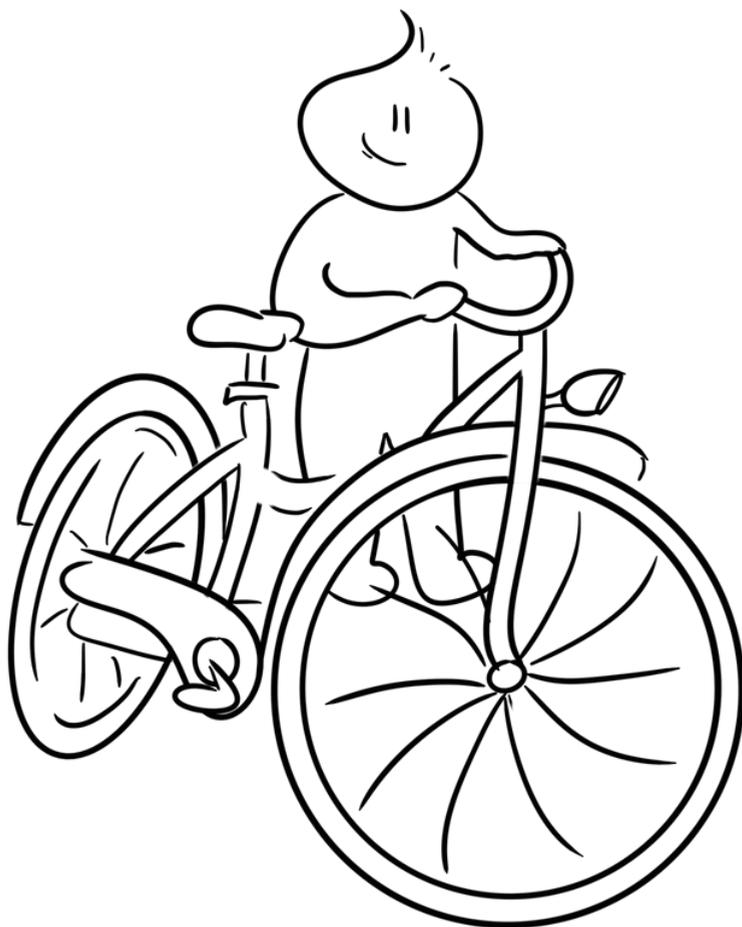
Presta atención a cómo expresas tus emociones

Evita la autocrítica

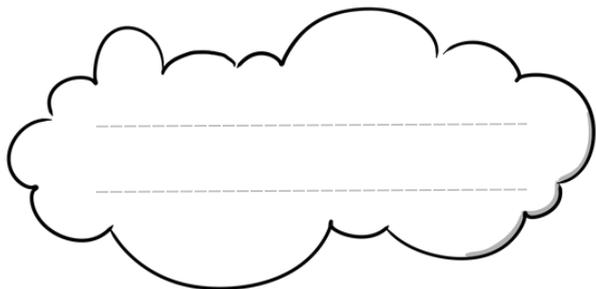
Habla sobre tus emociones



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

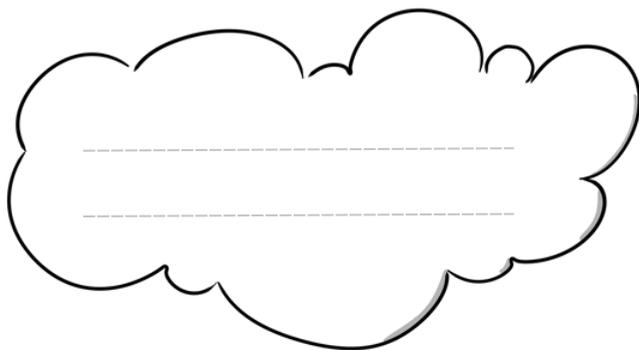
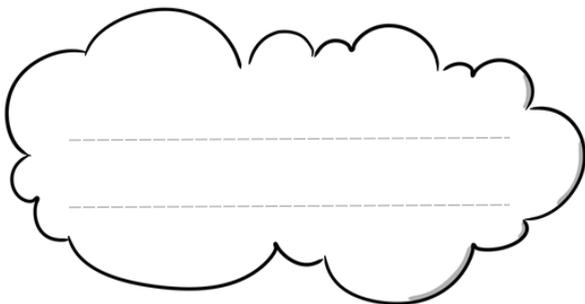


# AUTOEVALUACIÓN



¿Cómo describirías tu salud?

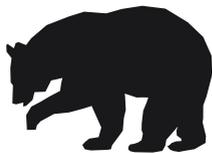
¿Cómo describirías la relación que tienes con tu cuerpo?



¿Qué significa para ti el equilibrio en la vida?

# LOS CRONOTIPOS

El día de mis sueños como:



Oso



Lobo



León



Delfín

Completa la siguiente tabla, planificando tus próximas 4 semanas, de acuerdo con los principios saludables fundamentales para la dominancia que tienes como cronotipo.

	Dormir	Comer	Ejercicio físico	Actividad profesional	Tiempo de relajación
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

	Dormir	Comer	Ejercicio físico	Actividad profesional	Tiempo de relajación
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

	Dormir	Comer	Ejercicio físico	Actividad profesional	Tiempo de relajación
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

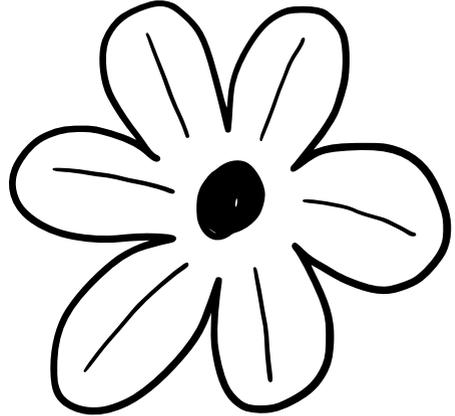
	Dormir	Comer	Ejercicio físico	Actividad profesional	Tiempo de relajación
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

# PAPELES EN LA VIDA

Imagina que tu vida es una flor. Colorea los pétalos del color que sientas que representa la emoción dominante que tienes con respecto a ese papel:

Los papeles son:

- Hija/hijo
- Función profesional/educativa
- Amigo
- Pareja
- Otros parientes
- Yo



Completa la siguiente tabla:

	Padres/ Madres	Superiores/ Profesores/as	Mi compañero/a	Mis amigos/as	Mis familiares	YO
Sus expectativas						
Mis expectativas						
Mis responsabilida des						
Mi alegría con respecto a este papel						
Quiero cambiar						



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.

# MI CUERPO ES MI AMIGO

Completa las siguientes frases:

¿Cómo regularmente?

Sí: Mi método para lograrlo:

No: 3 acciones que haré durante los próximos 3 días para comer con regularidad:

¿Tengo una dieta saludable?

Sí: 3 principios básicos que sigo para conseguirlo:

No: 3 pequeños cambios para incluir en mi dieta:

¿Me hidrato adecuadamente?

Sí: 3 bebidas favoritas que me están ayudando:

No: 3 acciones que me recuerden aumentar mi nivel de hidratación:

¿Hago muchos excesos?

Sí: Nombra 3 de ellos:

No: La creencia o pensamiento saludable que me está ayudando a mantener mi equilibrio:

¿Me siento para comer?

Sí: Mis beneficios cuando estoy disfrutando de las comidas:

No: La creencia o pensamiento no saludable que me está alejando de disfrutar adecuadamente de las comidas es:

CAMBIOS A APLICAR DESDE HOY, [fecha]: \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# EL INGREDIENTE SECRETO: LA ALEGRÍA

¡El ingrediente obligatorio para un estilo de vida saludable es la ALEGRÍA!

Lo que me trae alegría en mi vida diaria:

Formulario con cinco espacios para escribir lo que trae alegría en la vida diaria. Cada espacio es un rectángulo con una línea horizontal de guionada para escribir.

Pequeñas cosas/acciones/pensamientos diarios que me están ayudando a relajarme:

Formulario con cinco espacios para escribir pequeñas cosas, acciones o pensamientos diarios que ayudan a relajarse. Cada espacio es un rectángulo con una línea horizontal de guionada para escribir.

# LA ALEGRÍA COMO PARTE DE MI VIDA

¡Planea tu alegría para las próximas 4 semanas! Escribe en la siguiente tabla lo que te propones hacer -pequeñas acciones-30 minutos/día.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

# LOS PILARES DEL BIENESTAR

Los 5 pilares del Bienestar:

1. Conectar
2. Ser activo/a
3. Ser consciente
4. Aprender
5. Dar

Reflexiona sobre tu día y, al final del día, completa las siguientes frases:

Hoy

He conectado con

---

He estado activo/a haciendo

---

He sido consciente de

---

He aprendido

---

He dado/he contribuido con

---



# CONSEJOS Y TRUCOS

Pregúntate diariamente a ti mismo/a cómo te sientes

Haz, al menos, una acción diaria para la salud de tu cuerpo

Come sano

Establece metas específicas para tu salud

Respeto tu cronotipo

Haz actividades que te den alegría

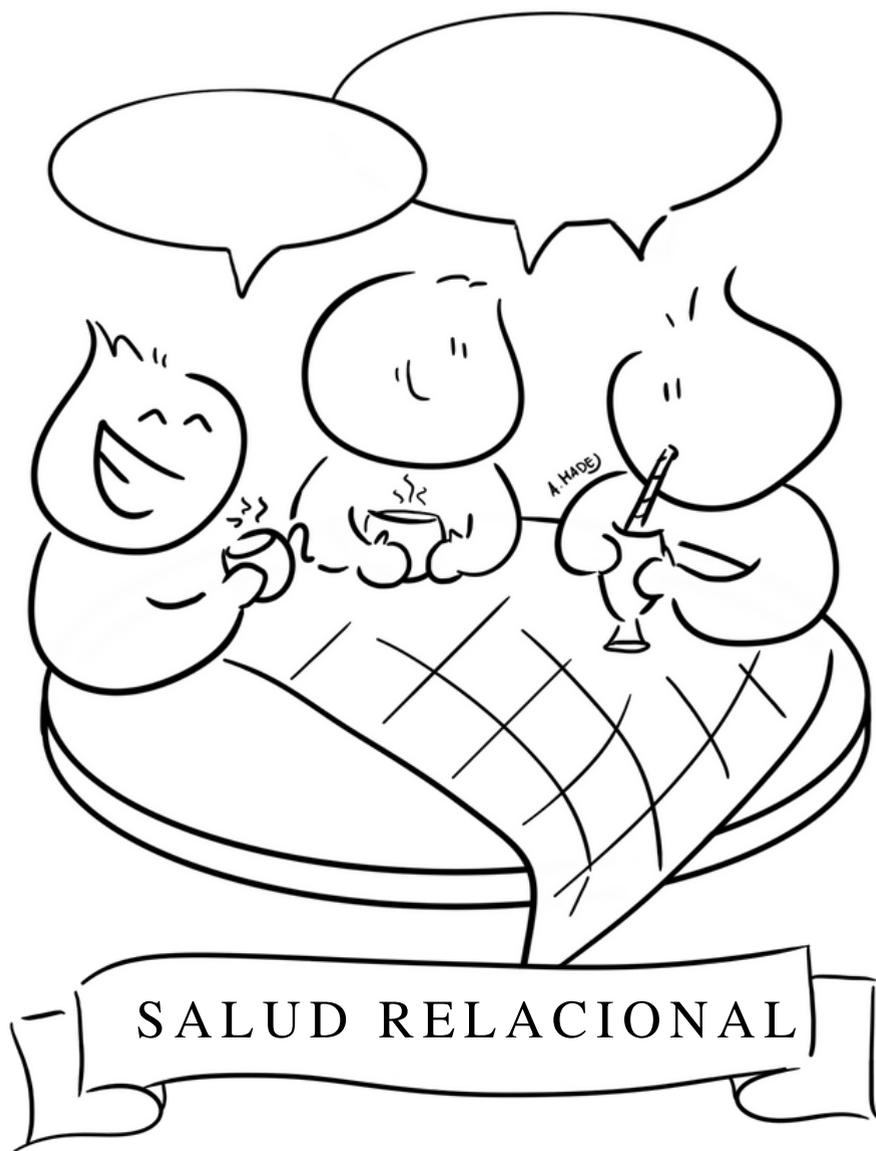
Presta atención a tus papeles en las relaciones con los/as demás

Sé consciente de tu impacto

Sé activo/a

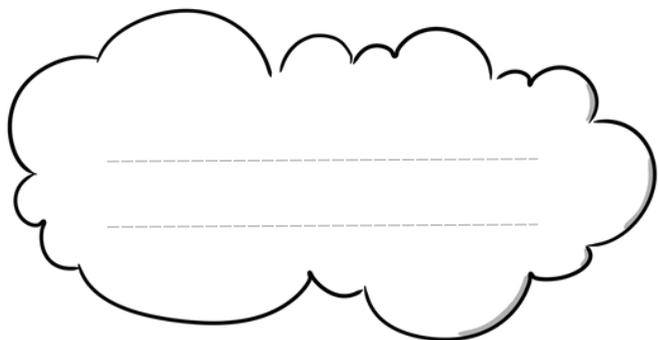
Encuentra tu propio equilibrio entre los ámbitos de tu vida





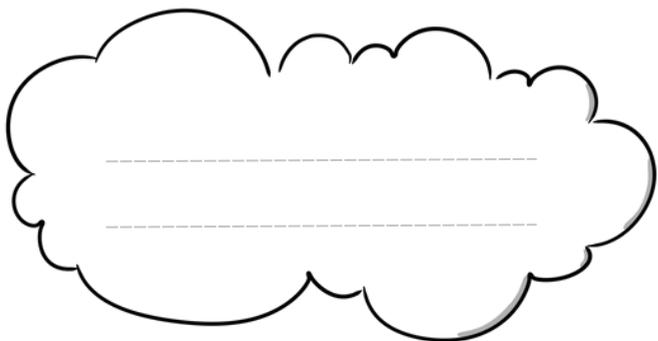
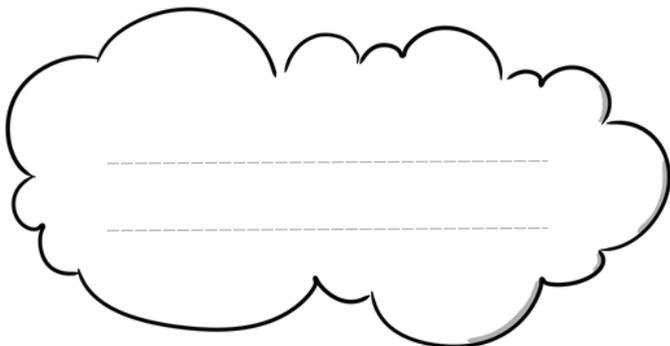
SALUD RELACIONAL

# AUTOEVALUACIÓN



¿A veces te resulta agotador y agobiante estar en compañía? En caso afirmativo, ¿en qué situaciones?

¿Eres capaz de describir lo que le ocurre a la persona con la que has hablado recientemente?



¿Están cambiando los inconvenientes de la relación que le señalaste a la otra persona?

# ¿CÓMO ES MI RELACIÓN?

Si te preguntas si la relación que has elegido es saludable para ti, hazte estas preguntas:

- ¿Cómo me siento cuando estoy con esta persona?
- ¿Soy feliz con esta persona?
- Cuando estoy con esta persona, ¿siento a menudo, por ejemplo, un sentimiento de culpa o de inferioridad?
- ¿Cómo me siento al conocer a esta persona?
- ¿Cómo me siento después de conocer a esta persona?
- ¿Estoy fingiendo ser otra persona en mi relación con esta persona?  
¿Por qué?
- ¿Lo que siento cuando estoy con esta persona es lo que quiero sentir en una relación así?

Escribe:

- Cuando estoy con esta persona, suelo sentir:

---

• ¿Soy feliz con esta persona? SÍ   NO

• Cuando estoy con esta persona, ¿siento a menudo, por ejemplo, un sentimiento de culpa o de ser inferior? SÍ   NO

• ¿Qué me parece conocer a esta persona?

---

• ¿Cómo me siento después de conocer a esta persona?

---

• ¿Pretendo ser alguien que no soy en mi relación con esta persona?  
¿Por qué? SÍ    NO

-----  
¿Lo que siento cuando estoy con esta persona es lo que quiero sentir en una relación así? SÍ    NO

En una escala de 0 a 10, indica tu grado de satisfacción con esta relación (0 - nada satisfecho; 10 - muy satisfecho)



¿Qué emociones son las que predominan después de este ejercicio?

satisfacción enfado  
remordimiento  
orgullo  
tristeza vergüenza  
otra: \_\_\_\_\_  
alegría miedo \_\_\_\_\_

# ¿CÓMO ESCUCHAR MEJOR?

¿Quieres que tus contactos con la gente sean más satisfactorios?

Para hablar mejor, primero trata de escuchar a tus interlocutores/as aún mejor.

A continuación, encontrarás ejemplos de técnicas de escucha activa. Marca las que ya utilizas en tus contactos interpersonales. Para cada afirmación, añade un ejemplo de respuesta utilizando la técnica en cuestión.

Parafrasear: repetir con tus propias palabras lo que dijo el interlocutor/a (por ej.: "Si he entendido bien...")

Me pasé todo el fin de semana en la cama. Este resfriado me ha destrozado por completo.

Respuesta:

---

Animar: mostrar interés en la conversación (por ej., asintiendo, diciendo "mhmm", "ooo", etc.)

Recientemente fui a dar un paseo por el bosque. ¡Fue la primera vez en mi vida que vi a un zorro tan de cerca!

Respuesta:

---

No esperaba estar tan cerca del zorro. Qué mal que no le sacase una foto.

Clarificación: hacer preguntas más detalladas para entender mejor lo que el interlocutor/a quiere contarnos (por ej., "¿Qué quieres decir exactamente con eso?")

Estoy pensando en cambiar de empleo. Estoy harto de mi trabajo actual.

Respuesta:

---

Reflexión: mostrar al interlocutor/a que entendemos cómo se siente (por ej., "Puedo imaginar lo difícil que es eso para ti", "Me alegro mucho de oír eso").

Últimamente lo estoy pasando muy mal. Probablemente sea por este otoño, no quiero hacer nada y, por otro lado, me siento culpable por no hacer nada.

Respuesta:

---

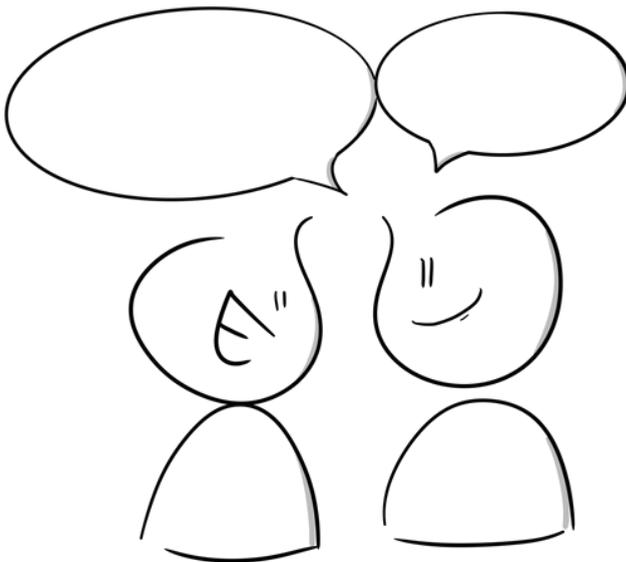
Agradecimiento: mostrar al interlocutor/a que lo que dice nos importa y que apreciamos sus esfuerzos (por ej., "Gracias por contármelo").

Tengo que contarte algo - eres la primera persona a la que se lo digo.  
¡Me voy a cambiar de trabajo!

Respuesta:

---

¿Hecho? ¡Genial! ¡Ahora sigue adelante y pon a prueba estas técnicas!  
Recuerda que la práctica hace al maestro/a.



# DISCO RAYADO - ENTRENAMIENTO EN ASERTIVIDAD

Para cuidar de ti mismo/a y de tus necesidades, a veces es necesario definir claramente tus límites. Cuando se trata de defender tus límites, la técnica del disco rayado puede ayudarte. Las reglas de esta técnica son bastante simples. Cuando alguien intente cruzar tus límites:

- No discutas con él o ella.
- No intentes justificarte.
- Sigue repitiendo tu frase.

Por ej., un amigo/a intenta llevarte a una discoteca cuando tú ya le has dicho que tienes planes para esa noche:

- Vamos, será divertido.
- No, ya tengo planes para esta noche.
- Venga, ¿qué te pasa? ¡Te pagaré la entrada!
- Gracias, pero, como te he dicho, ya tengo planes para esta noche.
- Oh, sabes que no lo pasaré bien allí, si no vienes, por favor.
- Lamento que no lo pases bien allí sin mí. Ya tengo planes para esta noche.

Intenta tener este tipo de conversación con un amigo/a o familiar a modo de ejercicio divertido. Hablad juntos/as de vuestras observaciones y sentimientos después de este ejercicio.



A large grid of small dots arranged in 20 rows and 20 columns, intended for writing or drawing.

# SUPERA TUS PROPIAS BARRERAS DE COMUNICACIÓN

Cuando estamos en contacto con otras personas, a menudo podemos encontrar algunas barreras de comunicación. Es más, nosotros/as mismos/as podemos crearlas sin darnos cuenta.

Observa los ejemplos de barreras de comunicación que aparecen a continuación, marca las que te ocurran a ti y escribe junto a ellas cómo las utilizas (ejemplos de expresiones).

Criticar: \_\_\_\_\_

Evaluar: \_\_\_\_\_

Ordenar: \_\_\_\_\_

Moralizar: \_\_\_\_\_

Aconsejar (cuando nadie ha pedido consejo): \_\_\_\_\_

Calmar: \_\_\_\_\_

Distraer: \_\_\_\_\_

Amenazar: \_\_\_\_\_

Hacer un diagnóstico: \_\_\_\_\_

Ahora que sabes que ciertas frases pueden obstaculizar la comunicación, intenta reformularlas de forma más constructiva. Considera cómo te gustaría que te hablaran a ti durante una conversación.

Barrera: \_\_\_\_\_

Redacción con barrera: \_\_\_\_\_

Redacción constructiva: \_\_\_\_\_



A large grid of small dots arranged in 20 rows and 20 columns, intended for writing or drawing.

# FEEDBACK O RETROALIMENTACIÓN

¿No te gusta un cierto comportamiento (por ej., de tu interlocutor/a) y te preguntas cómo decírselo de forma asertiva? ¡Prueba esta técnica!

H - hecho (describir la situación o el comportamiento que realmente ocurrió).

A - actitud (expresar el sentimiento o emoción hacia este hecho)

E - expectativa (expresar tu expectativa)

Por ej., los platos sucios se llevan acumulando en el fregadero desde ayer (Hecho). Me molesta que no laves los platos después de utilizarlos (Sentimiento y opinión). Me gustaría que lavaras tus platos con regularidad, para que no nos quedemos sin platos limpios.

Ahora, escribe ejemplos de cómo puedes usar el método para tener asertividad y dar una retroalimentación o feedback constructivo:

Hecho:

.....

Actitud:

.....

Expectativa:

.....

Declaración del HAE:

.....

.....

.....

¿Te ha gustado esta técnica? Aunque puede parecer artificial al principio, con el tiempo, cuando te acostumbras a ella, se convierte en algo completamente natural.



# CONSEJOS Y TRUCOS

Evita las barreras de comunicación (juzgar, aconsejar sin que te lo pidan, etc.)

Muestra atención y apreciación

Si no eres capaz de salir de una relación insana, no dudes en pedir ayuda

Cuida tus límites

Recuerda que las relaciones son algo que hay que cuidar

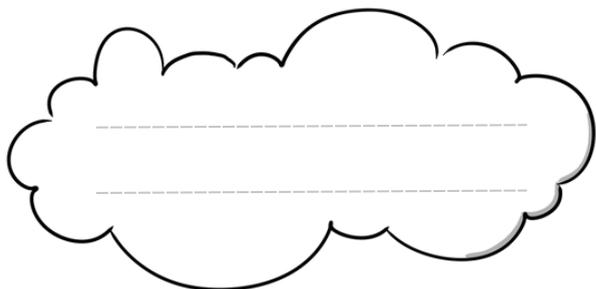
Resuelve los conflictos y no dejes que estropeen tus relaciones

Aprende a dar y a recibir



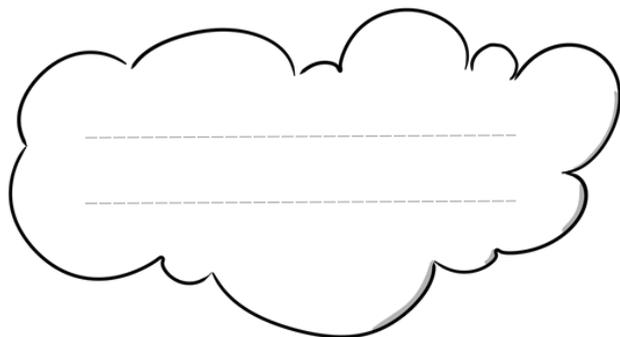
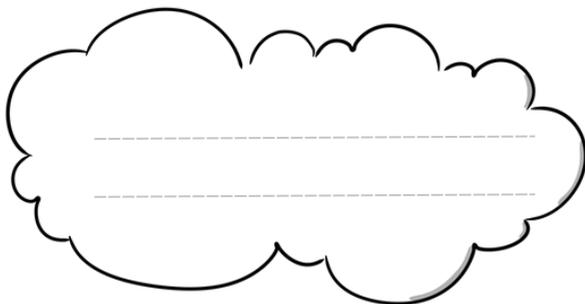


# AUTOEVALUACIÓN



¿Consideras que la amistad es un área importante en tu vida?

¿Cuánto tiempo dedicas a tus amigos/as o grupos de amigos/as a la semana?



¿Qué tipo de actividades sueles compartir con tus amigos/as

# IDENTIDAD INDIVIDUAL

El primer paso para tener un grupo de amigos sano es ser consciente de nuestra identidad individual dentro de nuestro grupo de iguales.

Para ello, dibújate a ti mismo/a en la esquina superior derecha de la ilustración y luego tómate unos momentos para reflexionar sobre las siguientes cuestiones. Esta será tu carta de presentación como amigo/a. Puede ayudarte a explorar lo que sabes que puedes ofrecer y los valores que son importantes para ti.

Nombre: .....

Signo del Zodiaco: .....

Valores que son importantes para mí en una amistad:

.....

Cualidades que creo que tengo y puedo aportar a mis amistades:

.....

Actividades o aficiones que me gusta compartir con mis amigos/as:

.....

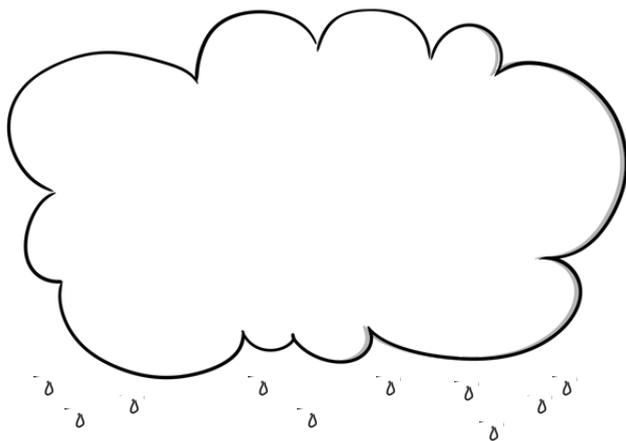




# QUÉ QUIERES DE TUS AMIGOS/AS

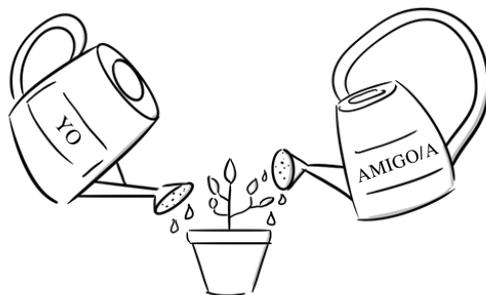
Las siguientes preguntas te invitan a reflexionar sobre tus amistades y a analizar lo que esperas de tus amigos/as (por ej., que te escuchen, que guarden tus secretos...) y lo que crees que ellos/as esperan de ti (por ej., tiempo de calidad, apoyo en tiempos difíciles, etc.).

En primer lugar, haz un dibujo de tus amigos/as.



En segundo lugar, reflexiona sobre estas cuestiones.

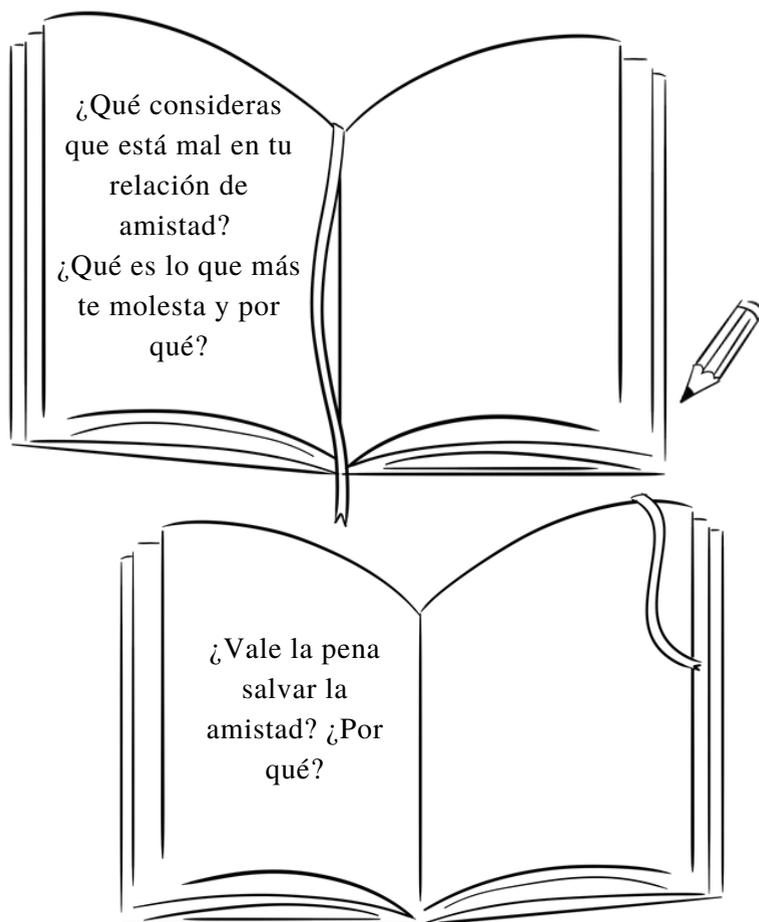
- ¿Qué esperas de tus amigos/as?
- ¿Qué crees que tus amigos/as esperan de ti en tu amistad con ellos/as?
- ¿Hay alguna diferencia entre lo que esperas de tus amigos/as y lo que ellos/as esperan de ti?

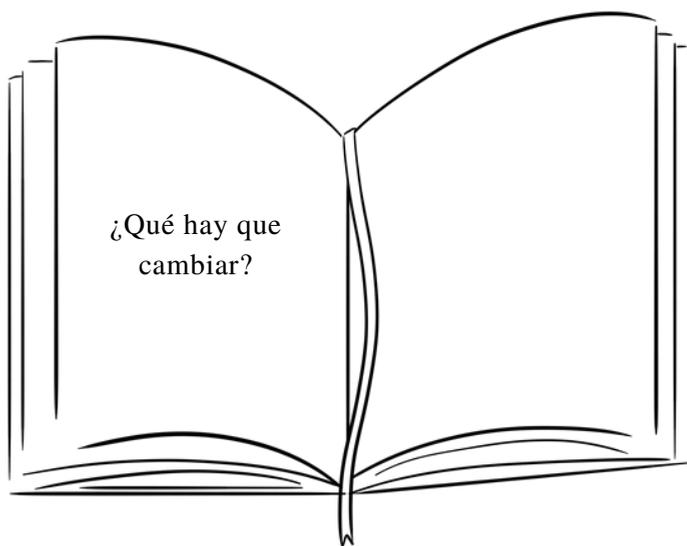




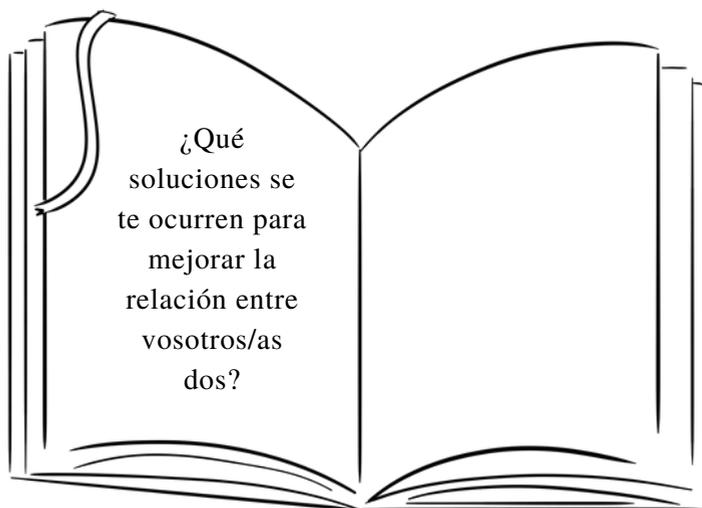
# PUNTOS DE MEJORA

Una vez que eres consciente de lo que puedes aportar a tus amigos/as y de lo que ellos/as te pueden aportar a ti, vamos a ofrecerte un recurso para saber cómo proponer cambios cuando algo se está volviendo poco saludable o poco constructivo en una amistad. Si quieres salvar una amistad, primero tienes que ver si vale la pena salvarla y luego identificar lo que está empeorando la relación, para proponer cambios de mejora. Para hacer esto, primero reflexiona sobre:





¿Qué hay que  
cambiar?



¿Qué  
soluciones se  
te ocurren para  
mejorar la  
relación entre  
vosotros/as  
dos?

# PROPONER CAMBIOS

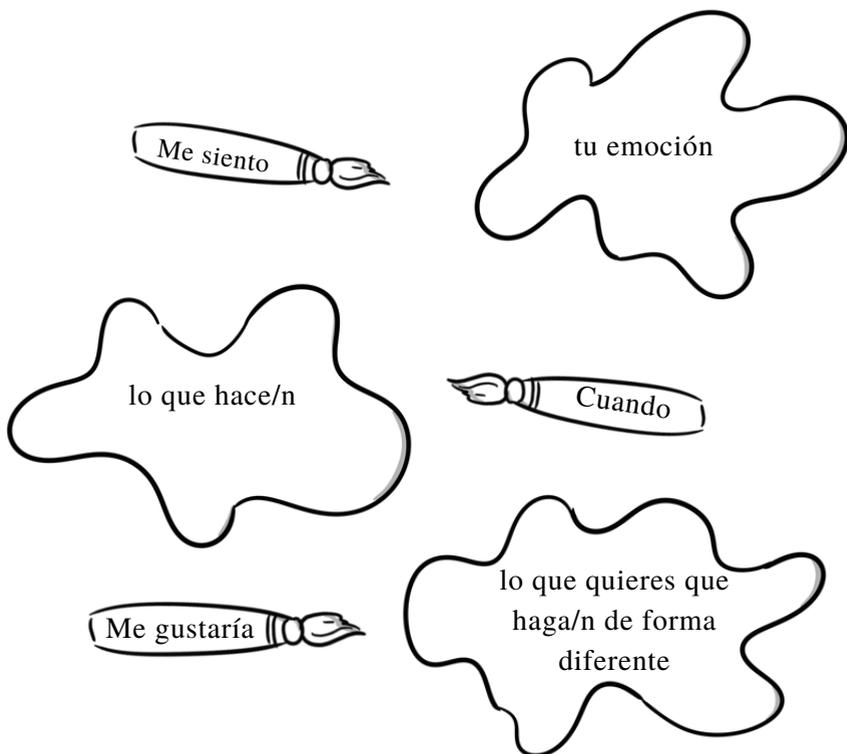
Tras responder a las preguntas de los puntos de mejora, una de las soluciones que proponemos es un sencillo ejercicio para proponer cambios de manera abierta, empática, sin juicios ni culpa. Pruébalo de la siguiente manera:

Me siento \_\_\_\_\_  
(tu emoción: disgusto, abandono, tristeza, etc.)

Cuando \_\_\_\_\_  
(lo que hace/n: no invitarte a lugares, ignorarte, etc.)

Me gustaría que \_\_\_\_\_  
(lo que quieres que haga/n diferente: incluirme en los planes, etc.)

Ahora, colorea los objetos con aquellos colores que mejor representan tus emociones después de cada afirmación.

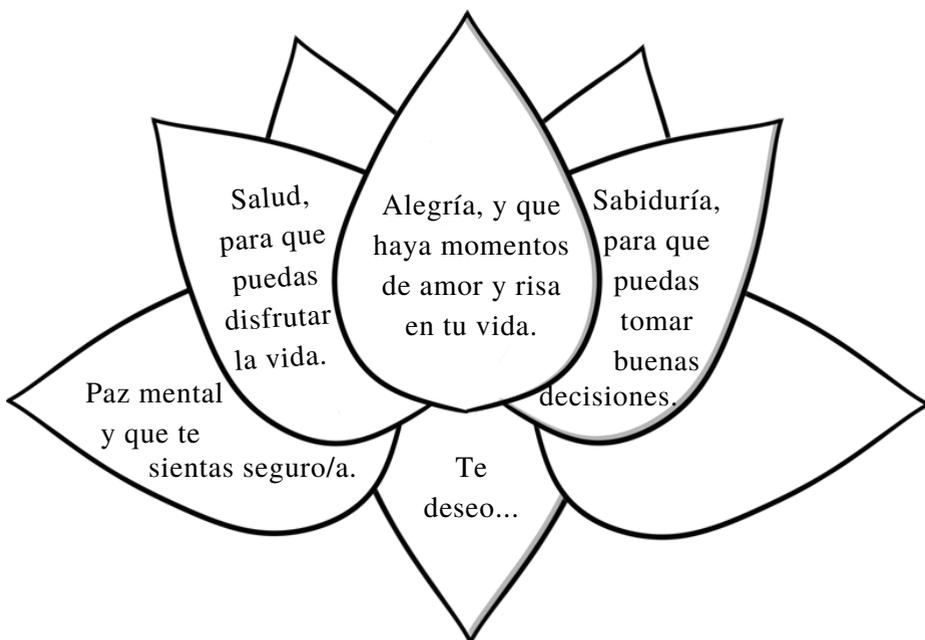




# BONDAD AMOROSA O MEDITACIÓN META

Elige un momento tranquilo, cuando te sientas receptivo/a. Siéntate en una postura de meditación, ya sea en una silla o sentado/a y/o con las piernas cruzadas y la espalda recta en el suelo, y empieza a contar las respiraciones, inspirando 4 veces y espirando 8 veces. Cuando notes que tu mente está más centrada en el presente, haz lo siguiente:

Piensa en un amigo/a que quieras mucho y, con su imagen mental frente a ti, repite estas afirmaciones empezando por: "Te deseo"



Después, puedes continuar este ejercicio haciendo las mismas afirmaciones para:

Un conocido/a con quien interactúas de vez en cuando, pero con quien no tienes mucha relación.

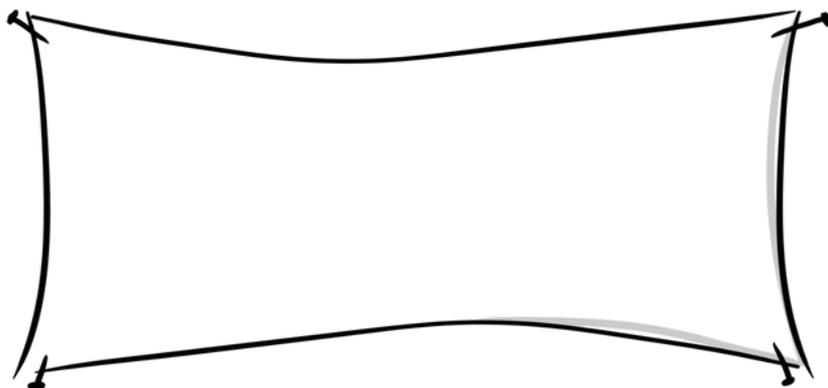
Un grupo de amigos/as, compañeros/as en alguna actividad que realices (formación, trabajo, etc.).

Un amigo/a que te ha herido y te ha causado sentimientos desagradables.

Finalmente, puedes extender esta imagen a todos/as los habitantes de tu ciudad, país o el mundo, deseándoles, desde tu corazón, estos mismos deseos.

Por supuesto, no olvides dirigirte estas afirmaciones a ti mismo cada día.

Al final, escribe cómo te has sentido en este espacio creado para ti.



# CONSEJOS Y TRUCOS

Acepta las diferencias  
del otro/a

Estate preparado/a para  
pedir perdón cuando te  
equivocas

No intentes herir  
intencionalmente los  
sentimientos del otro/a

No esperes que una amistad  
satisfaga todas tus necesidades

Sé honesto/a sobre  
tus sentimientos  
con tus amigos/as

Recuerda que nadie es perfecto/a y  
que todos/as cometemos errores

Perdona a tus amigos/as  
cuando te pidan disculpas

Permite que tus  
amigos/as tengan  
opiniones distintas a las  
tuyas

No digas que lo  
sientes cuando no es  
así

Intenta construir diferentes  
amistades en distintas áreas  
de tu vida

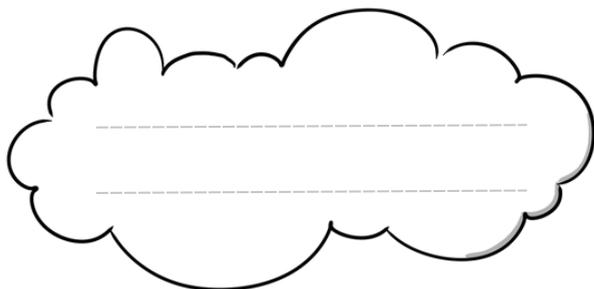
No digas cosas malas de tus  
amigos/as a otros/as, aunque estés  
enfadado/a con ellos/as





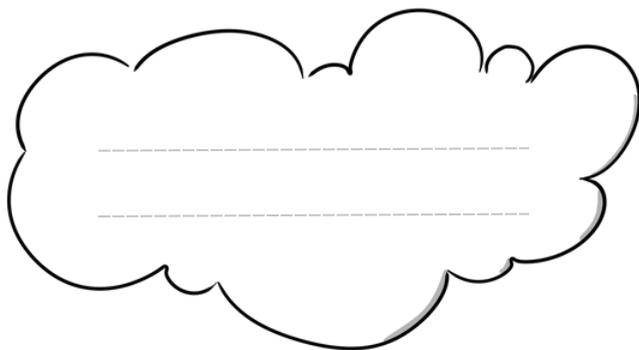
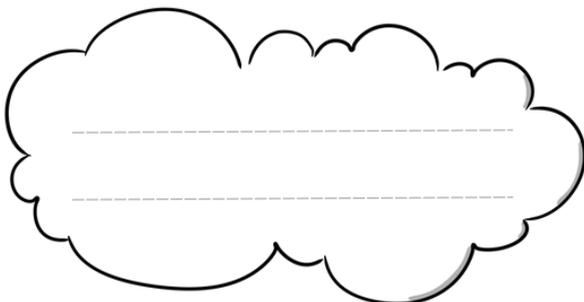
GESTIÓN DE RECURSOS

# AUTOEVALUACIÓN



¿Qué significa para ti  
la gestión de los  
recursos?

¿Con qué frecuencia  
piensas en la falta de  
recursos?



¿Qué es  
importante para  
ti, en términos de  
recursos?

# EL INVENTARIO

Cosas que guardo y son importantes para mí porque las necesito:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Cosas que guardo, pero si lo pienso mejor, realmente no las necesito:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Cosas que guardo porque son importantes para mí, a nivel emocional:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Cosas que no tengo, pero que necesitaría:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Cosas que no tengo, pero que me gustaría tener:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# PLAN FINANCIERO

Mes: \_\_\_\_\_ Ingresos: \_\_\_\_\_

Gastos: \_\_\_\_\_

- Hogar (alquiler/hipoteca):

- Servicios:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

- Transporte: \_\_\_\_\_

- Médico/Salud: \_\_\_\_\_

- Ropa/cosméticos/higiene personal: \_\_\_\_\_

- Aficiones y tiempo libre: \_\_\_\_\_

- Personal: \_\_\_\_\_

- Ahorros: \_\_\_\_\_

Conclusión del mes: \_\_\_\_\_



# YO Y LOS DEMÁS - RECURSOS

¡La gestión de los recursos no trata solamente sobre dinero y recursos materiales, sino también sobre TI y los/as DEMÁS!

Completa el siguiente borrador: SOBRE MÍ

Recursos internos/competencias/habilidades	
¿Cómo los uso?	

Completa la siguiente tabla: SOBRE MÍ Y LOS/AS DEMÁS

Gente con quien conecto	¿Qué aprendo de la relación? / ¿Cómo enriquece mi vida esta relación?

# MI ESPACIO PERSONAL

¡Invierte tiempo, energía y recursos en crear un espacio agradable para tu vida!

Completa lo siguiente: En mi espacio personal es importante...

Espacio de trabajo/ aprendizaje	
Espacio de almacenamiento	
Baño	
Cocina	
Salón	
Dormitorio	

## LA SEMANA DE LA... ¡SOLUCIÓN!

Cambios	SEMANA 1 Fecha:	SEMANA 2 Fecha:	SEMANA 3 Fecha:	SEMANA 4 Fecha:	SEMANA 5 Fecha:	SEMANA 6 Fecha:

# PRIORIDADES

Tras reflexionar sobre tus recursos, en todos los términos (dinero, espacio, relaciones, objetos, energía que gastas y que ganas), ¡es hora de establecer algunas prioridades!

¡Prioridades para el año que viene!

Dinero que quiero ganar: \_\_\_\_\_

Dinero que quiero gastar al mes: \_\_\_\_\_

Objetos que quiero comprar: \_\_\_\_\_

Relaciones que quiero mejorar: \_\_\_\_\_

Actividades que quiero hacer más a menudo: \_\_\_\_\_





# CONSEJOS Y TRUCOS

Haz un seguimiento de los recursos que tienes

Haz un plan financiero mensual

Dos veces al año, haz un inventario de tus recursos

Sé consciente de tus recursos no-materiales

Usa tus recursos internos a diario

Establece los recursos prioritarios que quieras conseguir

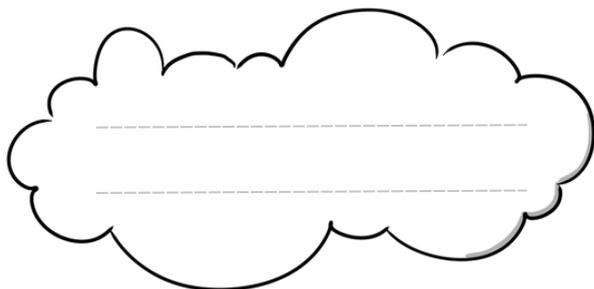
Toma tus propias decisiones sobre la gestión de los recursos

Presta atención a las oportunidades de cada día



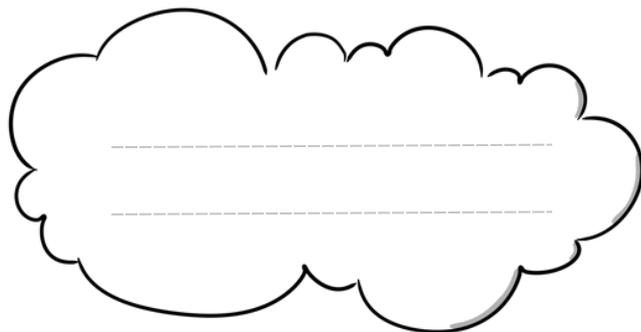
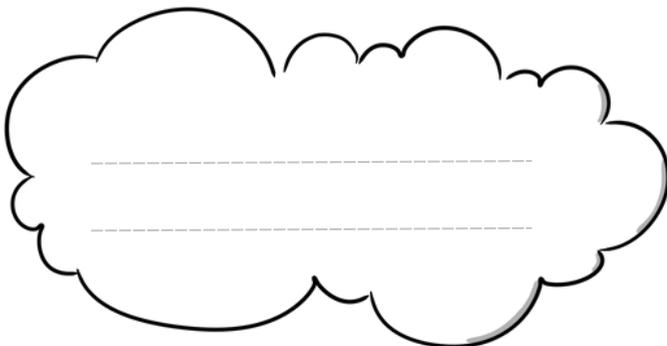


# AUTOEVALUACIÓN



¿Qué es importante para ti cuando tomas una decisión?

¿Cuáles son los pasos que sigues para tomar una decisión?



Nombra 5 cosas que empezarás y que harás hoy para mejorar tus habilidades de gestión del tiempo.

# ENTENDER EL TIEMPO

La primera tarea a completar es una autoevaluación sobre el tiempo. Es muy importante ser completamente honesto/a contigo mismo/a para entender cómo estamos gastando nuestro tiempo. Echa un vistazo a las siguientes preguntas y respóndelas espontáneamente.

¿Cuántas horas duermes por la noche?

-----  
¿Cuánto tiempo pasas con tu teléfono móvil y tus redes sociales?

-----  
¿Cuántas horas inviertes en tu bienestar (hacer deporte, ir a dar un paseo, etc.)?

-----  
¿Cuántas pausas necesitas realmente mientras haces los deberes?

-----  
¿Cuántas horas puedes usar de forma efectiva cada día?

-----

A continuación, escribe una lista de tus actividades diarias, desde que te despiertas por la mañana hasta que te vas a dormir por la noche, en orden cronológico.

Enuméralas (trabajo, estudio, tiempo libre, aficiones, etc.) en la página siguiente.



# ASIGNA TIEMPO A TUS ACTIVIDADES DIARIAS

Puede que te des cuenta de que participas en más actividades, tareas y aficiones de las que esperabas. Ahora tienes que centrarte en cuánto tiempo dedicas realmente a las distintas actividades diarias y, en consecuencia, empezar a distribuir tu tiempo.

Utiliza la lista de la hoja de trabajo 1 y escribe el tiempo junto a cada actividad. El tiempo es un recurso limitado y tienes que invertirlo de la mejor manera posible.



Autoevaluación:

Según las diferentes respuestas:

¿Crees que tienes un buen equilibrio entre el tiempo de estudio y el tiempo libre?

---

---

¿Qué te gustaría cambiar de tu horario diario?

---

---



# DEFINE Y ANALIZA TUS PÉRDIDAS DE TIEMPO

Cada día podemos enfrentarnos a diferentes obstáculos que afectan a nuestras actividades cotidianas.

¿Cuáles necesitas controlar mejor? ¿Cuáles son los obstáculos para aumentar tu productividad?

Piensa en ellos durante un rato. Escribe algunos ejemplos concretos junto a los obstáculos que te parezcan más propensos a hacerte perder el tiempo.



Redes sociales

---



Multitarea

---



Reuniones innecesarias

---



Revisar correos electrónicos

---



Internet

---



Estrés

---



Otros

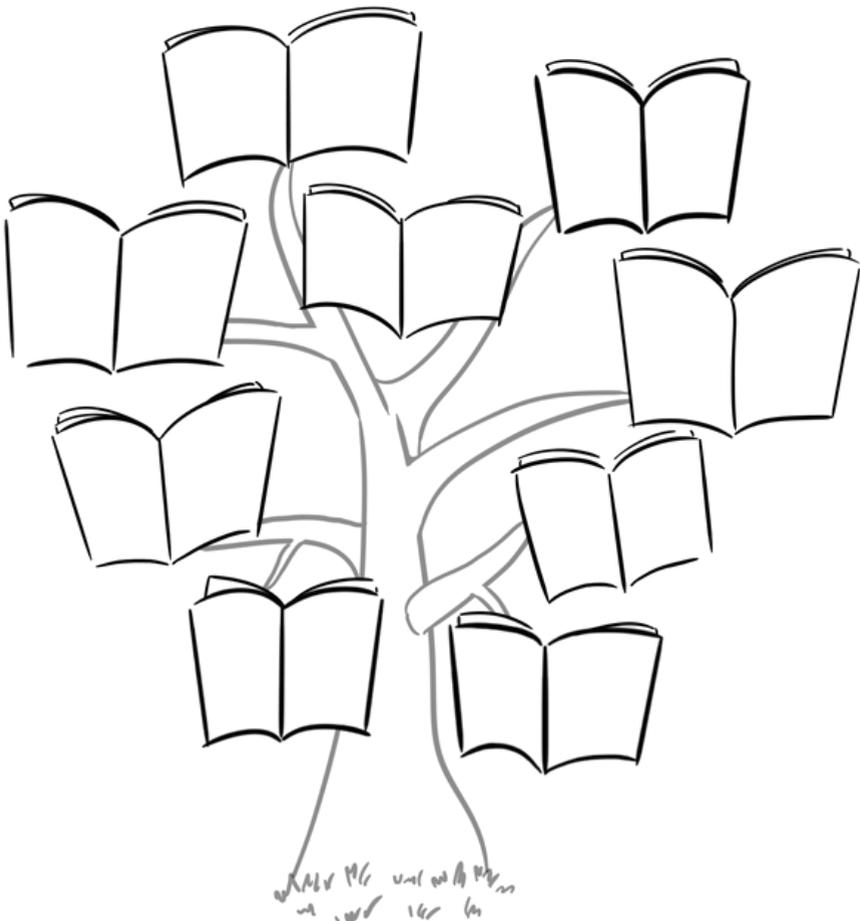
---



# HAZ UNA LISTA DE TAREAS RAZONABLE

Ahora que tienes una idea clara de tus actividades diarias, del tiempo que les dedicas y de lo que pierdes a lo largo del día, puedes escribir una lista de tareas razonable.

Crea una lista de tareas para un día, sin olvidar que tu bienestar es un aspecto clave durante todo el proceso. Anota las distintas actividades en las hojas del árbol:





# EXPERIMENTA LA TÉCNICA POMODORO

Para aumentar nuestras habilidades de gestión del tiempo, una buena opción es probar algunas técnicas, que pueden ayudarnos significativamente. El campo de la gestión del tiempo ofrece muchas herramientas y técnicas diferentes que se pueden probar. Echemos un vistazo a la llamada "técnica Pomodoro".

La técnica Pomodoro es un método de gestión del tiempo basado en sesiones de 25 minutos de trabajo interrumpido, con descansos de 5 minutos. Cada intervalo de trabajo se llama pomodoro, la palabra italiana para tomate, ya que fue el italiano Francesco Cirillo quien creó esta técnica a finales de 1980, cuando era estudiante universitario y usaba un temporizador con un tomate y una almohadilla de cocina, como forma de organizar su tiempo de estudio.

¿Listo/a? ¿Preparado/a? ¡Vamos!

Paso 1. Elige una tarea



Paso 2. Pon un cronómetro de 25 minutos

Paso 3. Trabaja en esa tarea hasta que se acabe el tiempo



Paso 4. Toma un descanso de 5 minutos

Paso 5. Repite este ciclo 4 veces





# CONSEJOS Y TRUCOS

Establece metas alcanzables y prioriza tus tareas

Descubre dónde estás perdiendo tu tiempo

Planea tu semana el domingo

Aprende a delegar

Establece recordatorios para todas tus tareas

Bloquea las distracciones

Establece un límite de tiempo para tus tareas

Aprovecha las horas doradas o el horario estelar biológico

Establece una rutina

Crea un calendario

Prueba técnicas de gestión del tiempo

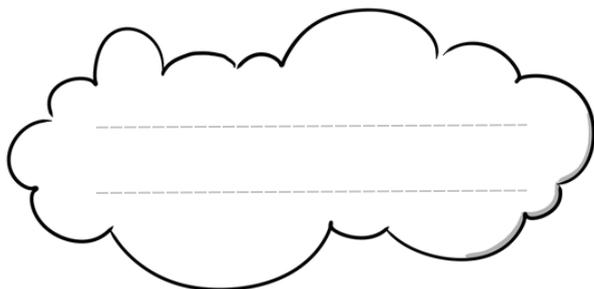
Prioriza sabiamente





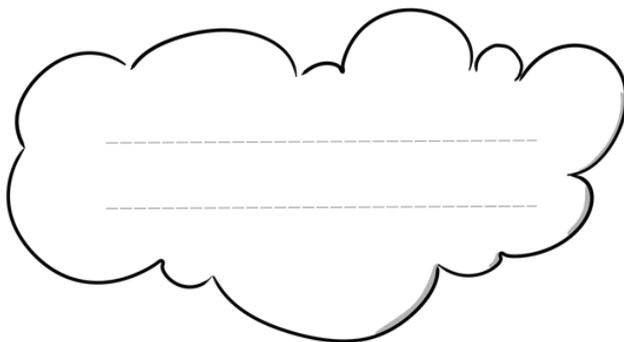
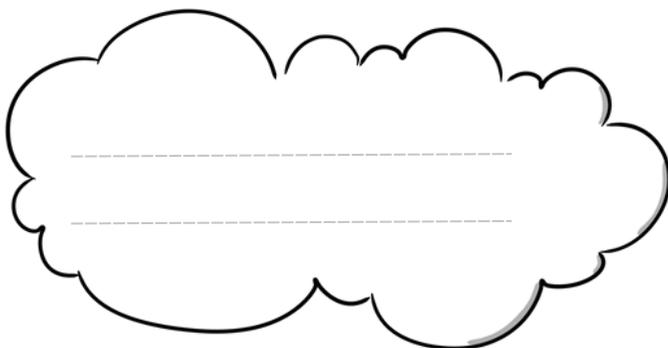
TOMA DE DECISIONES

# AUTOEVALUACIÓN



¿Qué es importante para ti al tomar una decisión?

¿Cuáles son los pasos que sigues para tomar una decisión?

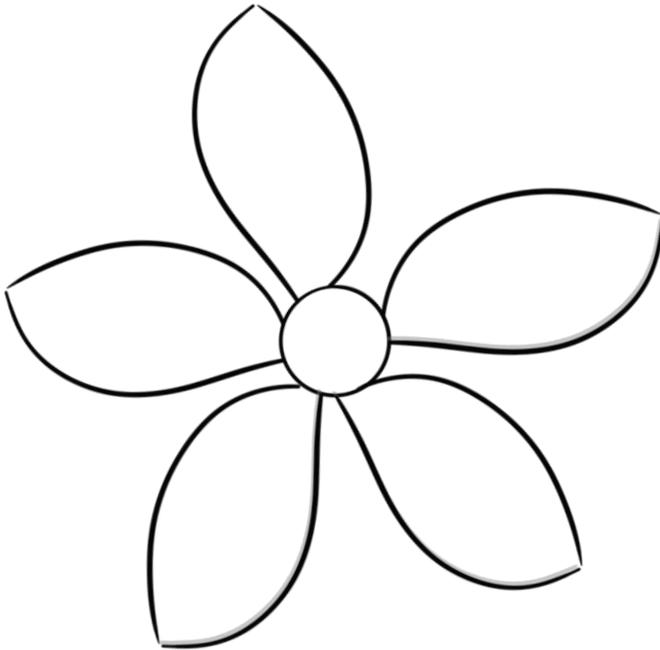


¿Te inspira algún enfoque/teoría de estilo de toma de decisiones?  
¿Te sientes identificado con alguno de ellos?

# IDENTIFICAR LA DECISIÓN MÁS IMPORTANTE

¿Cuántas decisiones tomamos cada día? Básicamente, cada minuto tomamos muchas decisiones, tanto consciente como inconscientemente. Es hora de pensar en 5 decisiones que debes tomar en las próximas semanas, tratando de definir claramente su naturaleza.

Anota las 5 decisiones que necesitas tomar. Puedes escribir cada decisión en un pétalo.

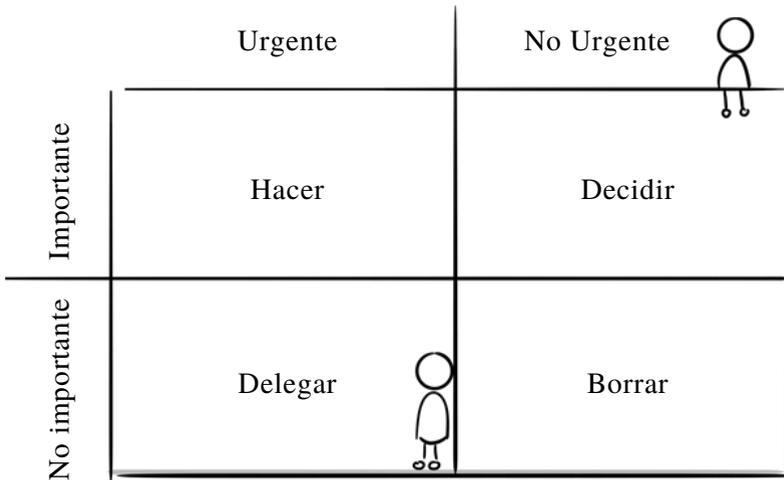


¿Por qué las has elegido? ¿Por qué necesitas tomar estas decisiones?

---

---

Piensa en todas las decisiones que necesitas tomar y colócalas, usando la Matriz de Eisenhower:



A continuación, elige la decisión que sea más urgente e importante, de acuerdo con la matriz:

---

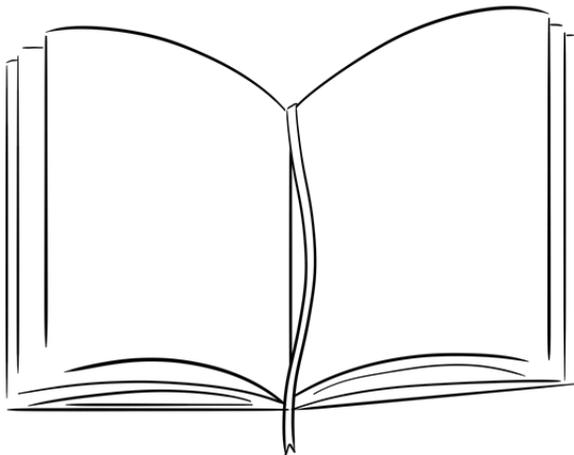
---

# RECOPILAR LA INFORMACIÓN PERTINENTE

Acabas de tomar la decisión más importante y urgente. ¿Cómo tomarla? En primer lugar, es muy importante reunir información relevante. ¿Qué información necesitas? Puedes rellenar esta agenda escribiendo una lista de la información que definitivamente necesitas para tomar tu decisión:

Por ejemplo, estás planificando tu próxima convocatoria de exámenes y no sabes cuál preparar primero, ni cómo organizar tus exámenes. ¿Qué tipo de información necesitas/puede ayudarte a resolver tus dudas?

- Las fechas de los diferentes exámenes, para planificar cuáles hacer antes y cuáles después.
- Todos los materiales que necesitas estudiar, para evaluar el tiempo necesario para una preparación eficaz, etc.



Necesitas encontrar toda la información para tomar una decisión. ¿Dónde sueles buscar la información que necesitas? Piensa en cuáles son tus mejores fuentes o tus favoritas, y completa la tabla siguiente:

Siguiendo el ejemplo anterior:

¿Dónde encuentras la información sobre los materiales que necesitas para estudiar?

En la página web de tu colegio/universidad, preguntando a tu profesor/a, etc. Ve y pregunta, aunque parezca fácil y rápido, hay que hacerlo y puede ser muy útil.



Autoevaluación

-----



Online

-----



Libros

-----



Personas

-----



Otros

-----

# IDENTIFICAR Y ANALIZAR LAS ALTERNATIVAS

Después de recopilar información, ahora te preguntas cómo utilizarla correctamente. De hecho, hay varias direcciones que puedes tomar. En este paso, enumerarás todas las alternativas posibles y deseables, en el diario proporcionado:

Siguiendo el ejemplo de la Hoja de ejercicios 2:

Has descubierto que tienes que estudiar un libro de 400 páginas y realizar un trabajo en grupo, y que la primera oportunidad para hacer el examen es dentro de 1 mes.

¿Crees que es realista seguir con esta opción o sería mejor posponerla y centrarte en otra?

Ahora es el momento de pensar profundamente en tus emociones. Si eliges una opción, experimentarás determinados sentimientos. Para cada alternativa, escribe al lado del corazón cómo te sentirías probablemente después de tomar esta decisión. Evalúa si la necesidad identificada en la Hoja de Trabajo 1 se satisfaría o resolvería mediante el uso de cada alternativa: empezarás a preferir ciertas alternativas (las que parecen tener un mayor potencial para alcanzar tu objetivo).

♥	_____
♥	_____
♥	_____
♥	_____
♥	_____



# EVALUAR LAS ALTERNATIVAS

Ahora, teniendo en cuenta tu potencial y el impacto que pueden tener en ti, haz una evaluación de las alternativas, colocándolas en orden de prioridad (según tus preferencias y valores).

Después de considerar muchos aspectos de tus alternativas, es hora de ponerlas en orden.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

Escribe todas las ventajas e inconvenientes de cada alternativa (pros y contras):

1

Pros

Contras

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

2

Pros

Contras

.....	.....
.....	.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

3

Pros

Contras

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4

Pros

Contras

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5

Pros

Contras

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# ELIGE ENTRE ALTERNATIVAS Y EVALÚA TU DECISIÓN

Selecciona la alternativa que te parezca mejor. Considera los resultados de tu decisión y evalúa si has resuelto o no la necesidad que identificaste en la Hoja de Trabajo 1. Si la decisión no ha resuelto la necesidad identificada, puede que desees repetir ciertos pasos del proceso para tomar una nueva decisión.

¿Tu elección final resolvió tu necesidad (consulta la Hoja de Trabajo 1)?

---

---

¿Te gustaría repetir los pasos?

---

---

Si pudieras repetirlo, ¿te gustaría cambiar algo?

---

---

Tres cosas que te ha aportado este ejercicio:

---

---



# CONSEJOS Y TRUCOS

Pasea por la playa o el  
parque

Asiste a una clase de  
yoga o meditación

Sopesa pros y  
contras

Fija plazos

Date tiempo

Sal junto con todos/as  
los amigos

Evalúa tus elecciones  
y aprende de este proceso  
(para tu futuro)

Analiza la urgencia y la  
importancia de cada  
decisión

Ten siempre en cuenta  
tus objetivos y valores

Reduce tu estrés

No pienses  
demasiado

Cuídate

Considera todas las  
posibilidades

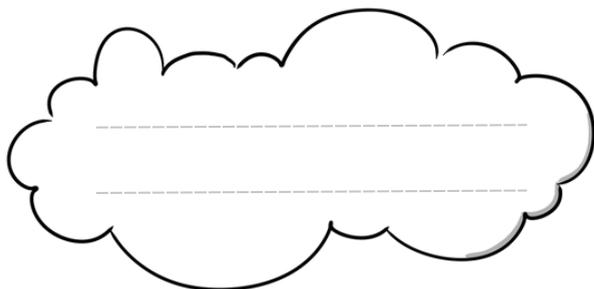
Sigue probando y  
experimentando





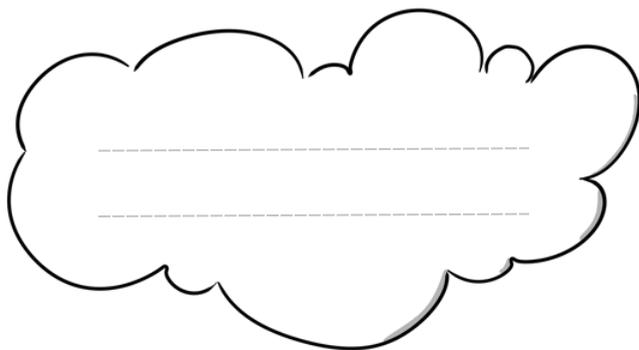
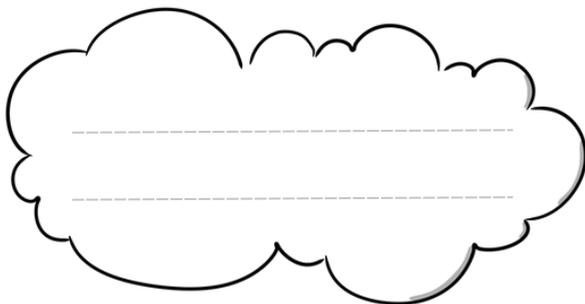
**PLANIFICACIÓN  
PROFESIONAL**

# AUTOEVALUACIÓN



¿Aceptar un trabajo fijo te estresa o te entusiasma?

¿Tienes la costumbre de dedicar tiempo a planificar tu futuro profesional y a dar pasos hacia su realización?



¿Cuál es el rasgo de carácter que los que te rodean notan más rápidamente o más a menudo en ti?

# IDENTIFICA EL TRABAJO DE TUS SUEÑOS

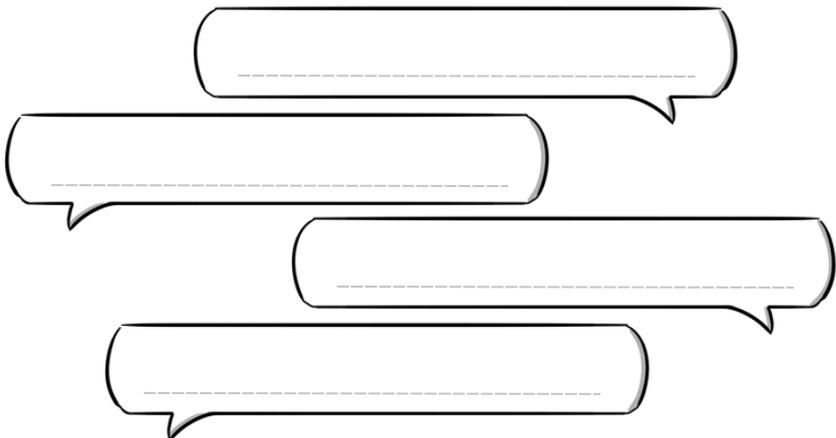
El primer paso para conseguir el trabajo de tus sueños es reconocer lo que realmente te hace sentir feliz y realizado/a. Trabajarás día a día, teniendo en cuenta todos los retos y obstáculos, por lo que deberías amar de verdad el puesto en el que trabajarás, y las habilidades que utilizarás deberían proporcionarte alegría.

Piensa en lo que te hace sentir feliz y realizado/a:



Tus valores personales son las creencias o ideas más importantes para ti. Identificar tus valores personales puede permitirte centrarte realmente en lo que te apasiona de tu carrera.

Identifica tus valores e ideales personales:

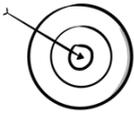




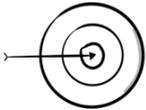
# OBJETIVOS PERSONALES

Los objetivos personales pueden motivarte a elegir una opción profesional concreta o una opción educativa que podría convertirse en el trabajo de tus sueños. Escribir objetivos personales te obliga a autorreflexionar y pensar qué actividades o momentos son significativos para ti.

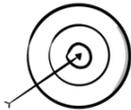
Escribe tus objetivos personales:



-----  
-----

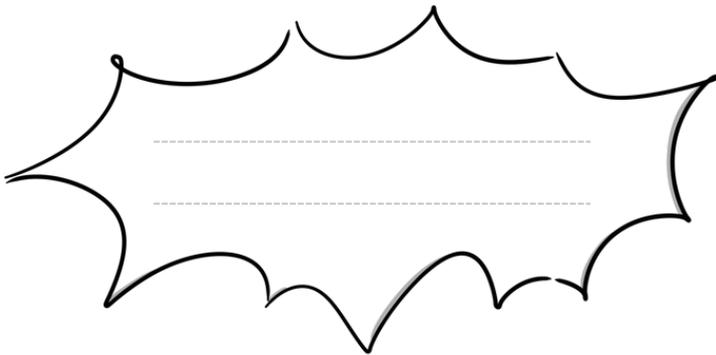


-----  
-----



-----  
-----

Escribe el trabajo de tus sueños:





# ANÁLISIS DAFO

Anota tus puntos fuertes, tus puntos débiles, tus oportunidades y tus amenazas.

Intenta mirarte a ti mismo/a con la mayor objetividad posible.



FORTALEZAS	DEBILIDADES
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....

OPORTUNIDADES	AMENAZAS
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....



# HABILIDADES

Ahora que conoces las habilidades que puedes y necesitas mejorar, identifica las habilidades necesarias para el trabajo de tus sueños: rellena la columna de la izquierda.



<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
<input type="text"/>	→	<input type="text"/>

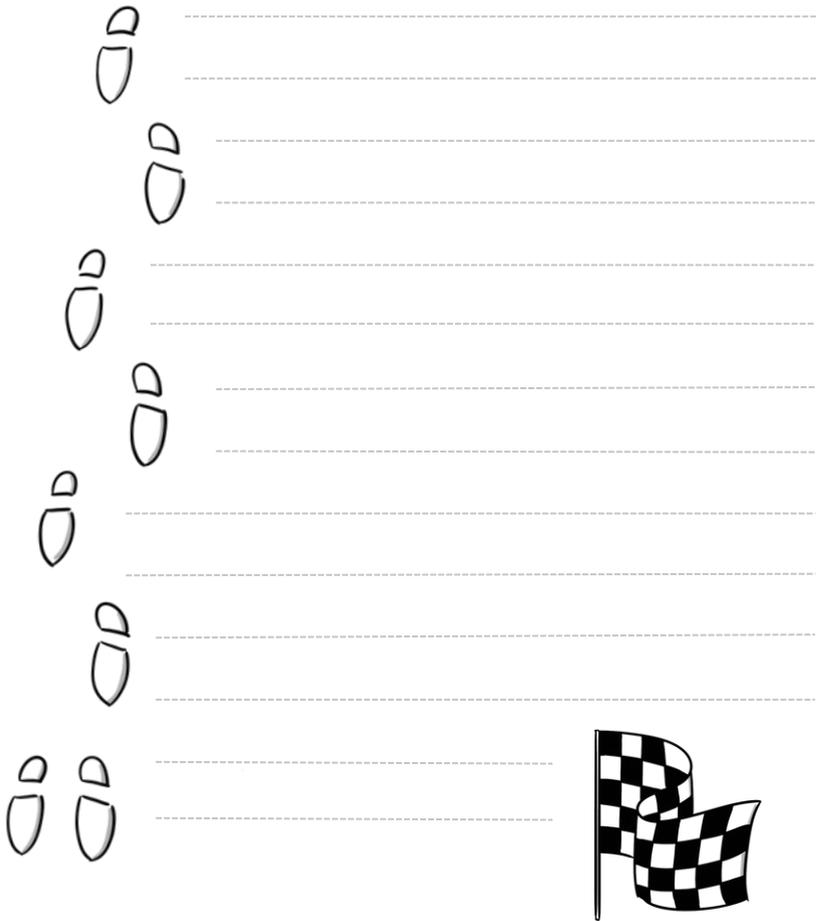


Ahora, piensa y encuentra una manera de conseguir esas habilidades. Puede ser un curso online, formación, estudios, prácticas, intercambio juvenil... rellena la columna de la derecha.



# PEQUEÑOS PASOS

Cada pequeño paso te puede llevar a algo grande. Ahora puedes tener una visión global de lo que ya has hecho y elaborar un plan de pasos a seguir para la carrera de tus sueños. No olvides fijarlos en el tiempo.



The form consists of a vertical path of footprints on the left side, leading to a checkered flag on the right side. The path starts with two footprints at the bottom and goes up to a single footprint at the top. The checkered flag is positioned at the bottom right of the path. The path is composed of several horizontal dashed lines, providing space for writing.



# CONSEJOS Y TRUCOS

Responsabilízate  
de tus decisiones y  
acciones

Establece los objetivos y  
tareas que te ayudarán a  
alcanzarlos

Conócete a ti mismo/a,  
tus intereses y tus  
sueños

Conoce las  
profesiones y el  
mercado laboral

Aprende por ti mismo/a y  
disfruta aprendiendo:  
preparate para el desarrollo

Ponte a prueba en varios  
campos y elige la profesión que  
más te convenga

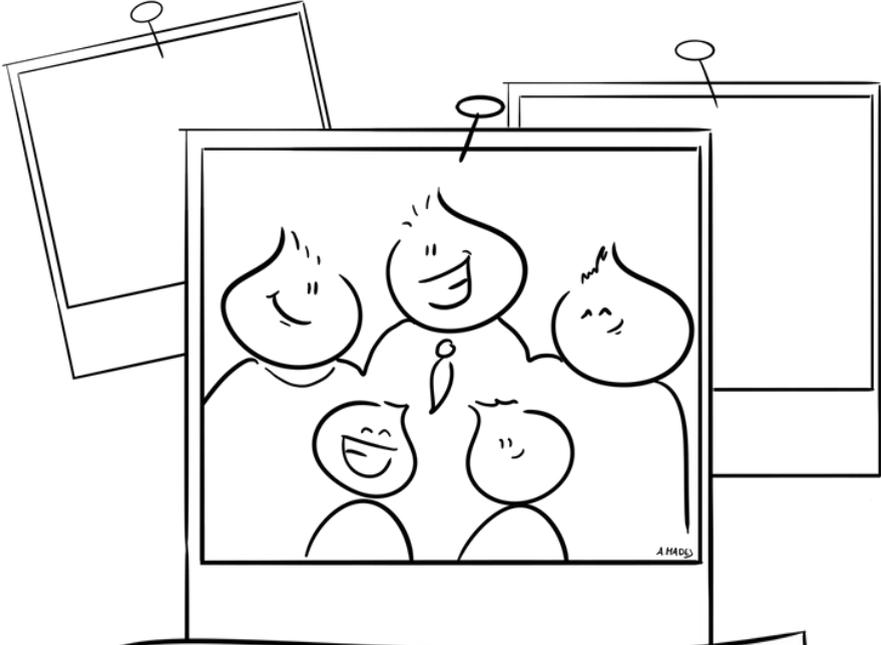
Evalúa honestamente tus  
fortalezas y debilidades utilizando  
el análisis DAFO

Confronta tus preferencias y posibilidades  
con las áreas profesionales y la  
oferta del mercado

Habla abiertamente con el  
adulto/a  
tutor/a: escucha lo que te tiene que decir,  
pero  
expresa tu propia opinión

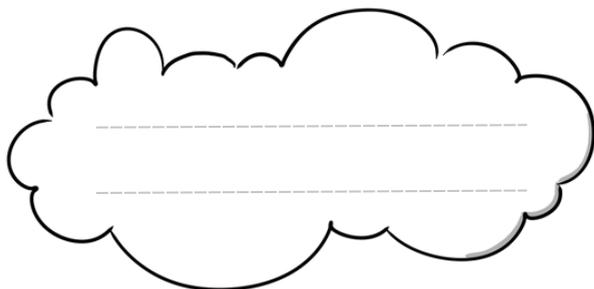
Elige  
conscientemente





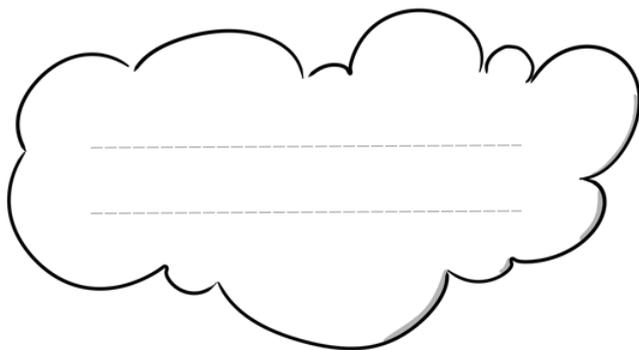
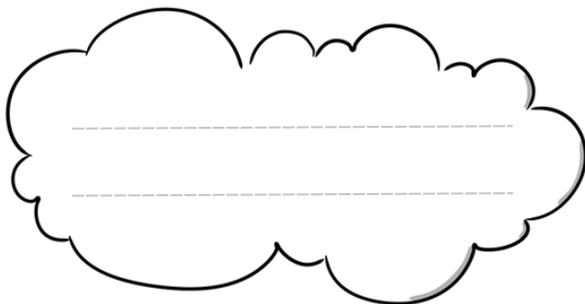
FAMILIA

# AUTOEVALUACIÓN



¿Consideras que la familia es un área importante en tu vida?

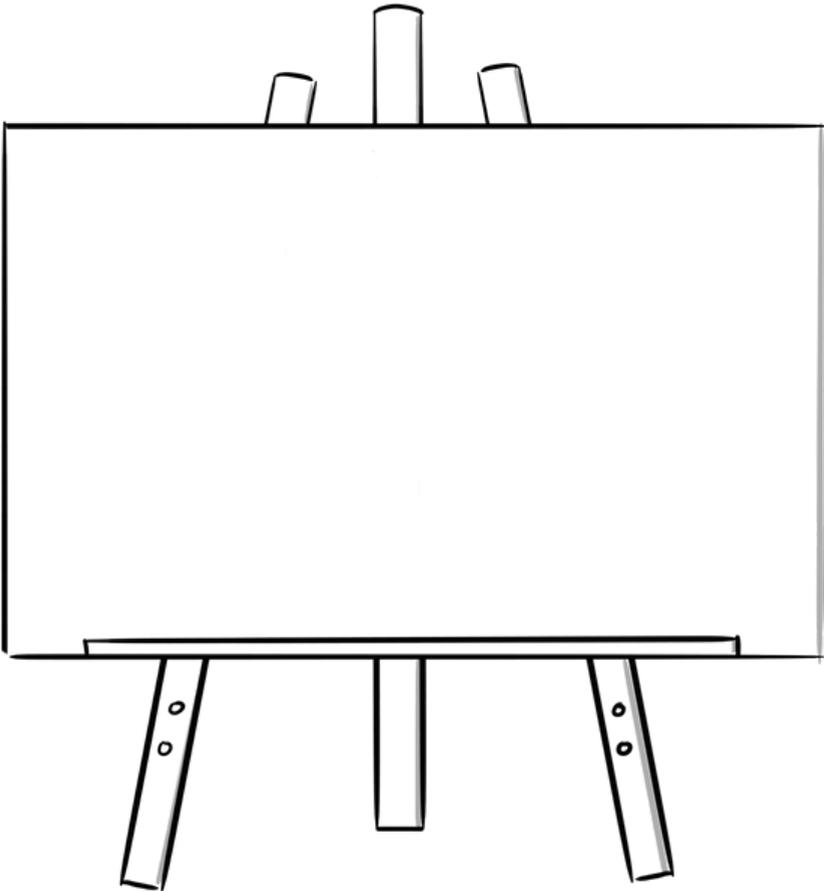
¿Cuánto tiempo dedicas a la semana a un miembro o a toda la familia?



¿Qué tipo de actividades sueles compartir con tu familia o con quienes consideras tu familia?

# MI FAMILIA

Imagina que se te acerca un artista que quiere crear una obra maestra sobre tu familia. Para ello, piensa en la idea que tienes de cómo crees que es tu familia y haz un primer boceto sobre el lienzo de todas aquellas características que consideres significativas para que el artista pueda reflejarlas en su obra de la forma más realista posible.





A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

# LO QUE VEO EN TI

Ahora que tenemos una imagen más amplia de la familia en su conjunto, vamos a examinar más detenidamente a cada uno de sus miembros. Para ello, pon el nombre de cada miembro de la familia en el marco de fotos de la izquierda y escribe algunas de sus buenas cualidades y puntos fuertes en el marco de la derecha.



Reflexiona sobre cuáles de estos puntos fuertes y buenas cualidades crees que ya has aprendido de ellos/as, y cuáles te gustaría aprender en el futuro.

---

---



# RECIBIR

A veces, el ritmo de nuestras vidas nos impide pasar todo el tiempo de calidad que nos gustaría con los distintos miembros de nuestra familia. Una buena idea para pasar más tiempo de calidad es estar abierto/a a aprender algo nuevo de lo que alguno de ellos/as pueda enseñarnos. Para ello, haz una lista de todas las actividades que podrías aprender o compartir con un miembro de la familia o con toda la familia.

Ahora, intenta hacer una actividad de la lista, al menos, una vez a la semana. Puede ser cualquier cosa, desde preparar una receta sencilla hasta aprender a arreglar una radio. La idea es aprovechar los conocimientos que tienen y que pueden enriquecerte a muchos niveles.



-----



-----



-----



-----



-----



-----



# DAR

Ahora empieza por tus propias cualidades, sí, las que sabes que tienes, y haz una lista de las cosas que más te gustan o que crees que podrías enseñar a algún miembro de tu familia o a toda familia en su conjunto. Puede ser cualquier cosa, desde una excursión a algún lugar que te guste hasta actividades en casa, como ver una película, hacer deporte, manualidades, juegos, etc.

Recuerda que pasar tiempo de calidad y divertirse es muy importante para una familia sana.



-----



-----



-----



-----



-----



-----



# CONCIENCIA Y GRATITUD

Tras compartir varias actividades con tu familia, reflexiona sobre:

- ¿Qué has aprendido a través de ellos/as?
- 

- ¿Qué crees que tú les has enseñado a ellos/as?
- 

- ¿Cómo te sientes compartiendo este tiempo de calidad?
- 

- ¿Crees que estas actividades han mejorado el clima familiar/relacional con cada miembro de la familia?
- 

Por último, dedica un espacio a la gratitud, teniendo en cuenta todas las oportunidades que la vida nos brinda cada día. Para ello:

- Busca una postura relajante y respira profundamente.
- Trae a tu mente los momentos que has compartido con los miembros de tu familia.
- Agradece mentalmente esos momentos y deja que ese sentimiento se traslade a cada parte de tu cuerpo.
- Lleva la gratitud a tu corazón, respira y abre los ojos lentamente.



# CONSEJOS Y TRUCOS

Reconoce y agradece todo lo que han hecho por ti

Pasa tiempo de calidad con los miembros de la familia

Sé consciente de tu valor para los demás miembros de la familia

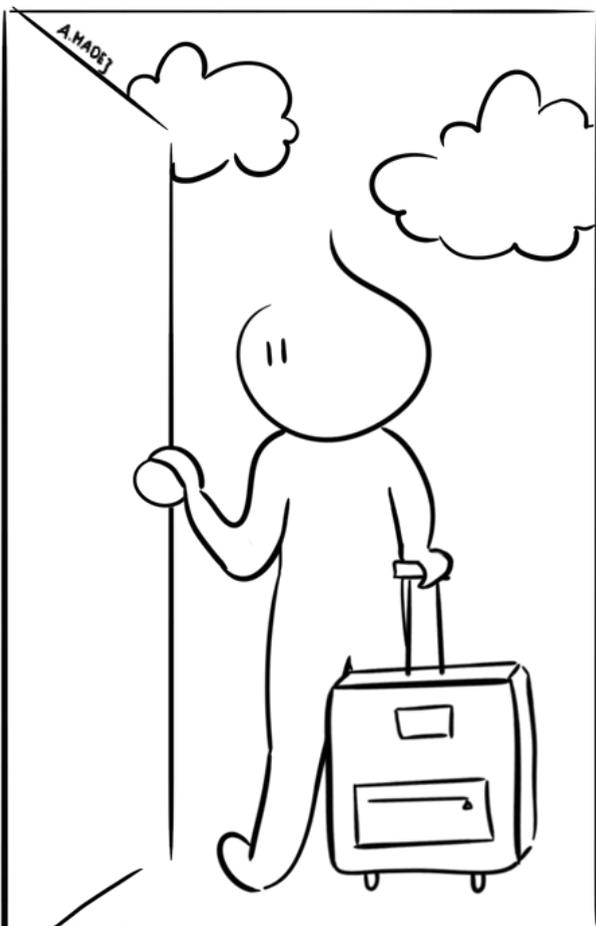
Estate abierto/a a aprender y compartir cosas nuevas con ellos/as

Diviértete con ellos/as y rompe con la monotonía de vez en cuando

Agradece todas las cualidades y puntos fuertes que te han enseñado

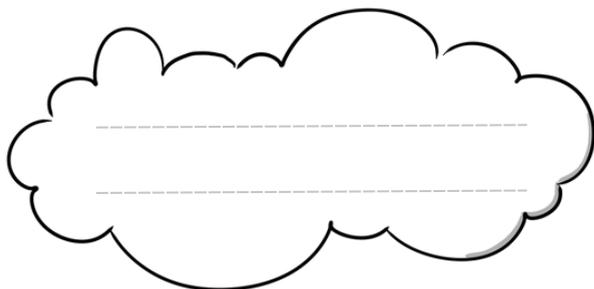
Recuerda que hay muchos modelos de familia y formas de entenderla





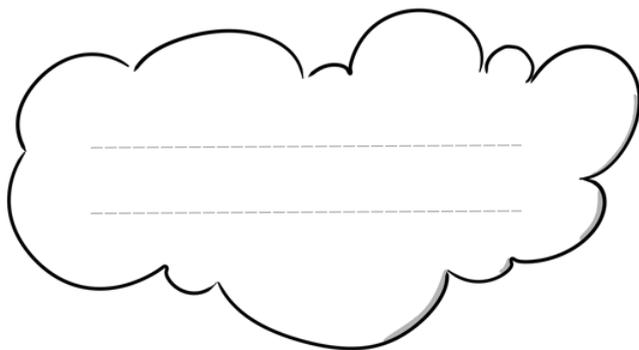
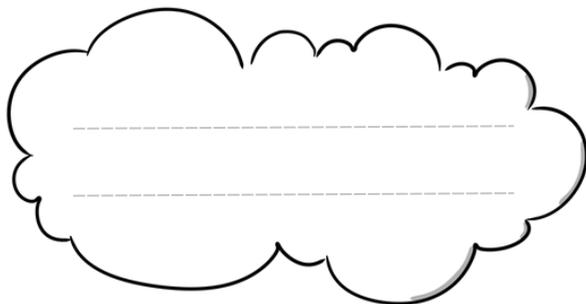
DEJAR EL HOGAR

# AUTOEVALUACIÓN



¿Sueles pedir ayuda o  
prefiere hacerlo todo  
tú solo/a?

¿Eres capaz de  
equilibrar tu tiempo  
entre la vida cotidiana,  
la vida social y la vida  
académica?



¿Cuánto dinero  
sueles ahorrar para  
imprevistos?

# MI NUEVA RUTINA

Planificar una rutina diaria saludable es una forma eficaz de crear coherencia en tu vida independiente y una buena práctica para gestionar tu tiempo.

Recorta los iconos de abajo (o dibuja otros nuevos) y organiza tu rutina diaria saludable, pegándolos sobre la mesa. Recuerda dejar tiempo libre para relajarte. Puedes poner un máximo de 2 actividades por momento del día y, ¡recuerda guardar tiempo para cuidar de tu nuevo hogar!

	Mañana		Tarde		Noche	
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.

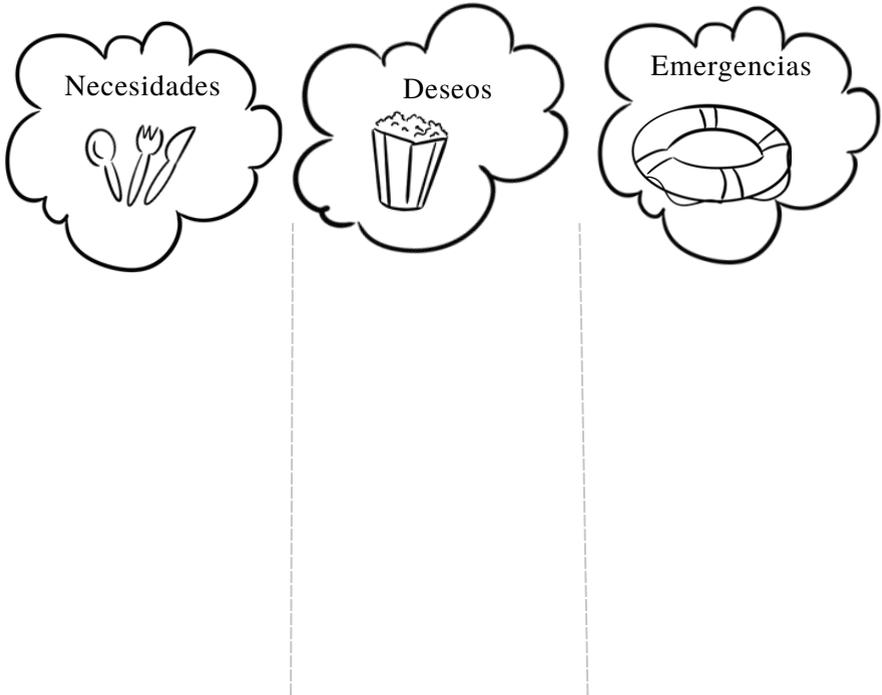




# PRESUPUESTO

Planifica tu presupuesto para el proceso de mudanza en sí y para los distintos artículos que necesitará una vez se haya trasladado.

Empieza por agrupar los gastos previstos:



Escribe a continuación los puntos débiles y fuertes de tu plan, un mes después:

A large rectangular box with a double-line border, containing two horizontal dashed lines for writing.



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.

# JARDINERÍA DE EMOCIONES

Irse de casa es también un proceso emocional y experimentar estrés forma parte de él. Un cierto nivel de ansiedad es normal e incluso puede ser una motivación productiva. Intenta utilizar esta ansiedad en tu beneficio, centrándote en lo que te preocupa en particular y pensando en cómo puedes resolver el problema.

Escribe en la parte izquierda de la página los pensamientos que te entristecen o asustan, seguidos de una actividad que te relaje y te mantenga ocupado/a en la parte derecha de la página.



A veces siento miedo cuando estoy solo/a...

Me gusta tocar la guitarra cuando estoy solo/a en casa...





A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

# LADRILLO A LADRILLO

Los días ajetreados y las tareas complicadas pueden suceder cuando vives solo/a: aprende a manejar estas situaciones y nunca olvides la importancia de pedir ayuda y que tienes familia y amigos/as que pueden apoyarte.

Escribe cerca de la construcción de ladrillos lo que te preocupa. Ahora divídelo en ladrillos individuales, manejables, y escribe cerca de cada ladrillo la única acción para abordarlos individualmente. Si abordarlas te parece abrumador o demasiado difícil de resolver, pide ayuda a un familiar o amigo/a. Empieza por tareas sencillas y asígnalas a una persona que pueda ayudarte. Escribe su nombre junto a la acción.



-----



-----



-----



-----

-----



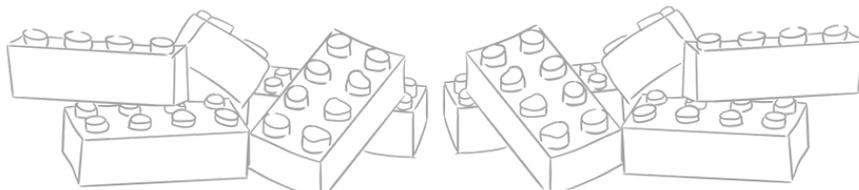
-----



-----



-----





A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

# RECARGA DE LA COMUNICACIÓN

Cuando salgas de casa, una mala comunicación con tu familia o amigos/as puede generar malentendidos y frustración. Te sorprenderá lo regenerador que es comunicarte mejor con los/as demás y expresar tus propios sentimientos y necesidades. Explora y mejora tus relaciones con los demás a través de la comunicación, rellenando las frases asertivas que aparecen a continuación:



Yo creo...

-----  
-----  
-----



Yo siento...

-----  
-----  
-----



Preferiría...

-----  
-----  
-----



En mi opinión...

-----  
-----  
-----



Lo más importante para mí es...

-----  
-----  
-----



Lo que me gustaría...

-----  
-----  
-----



Así que lo que estás diciendo es que...

-----  
-----  
-----



Mis sentimientos...

-----  
-----  
-----



Respeto tu opinión y...

-----  
-----  
-----



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

# CONSEJOS Y TRUCOS

Estate abierto/a a nuevas experiencias

Crea una rutina

Afronta tus miedos

Establece pequeños objetivos

Haz algo por ti cada día

Haz un seguimiento de tus logros

Ahorra tiempo para reunirte con familiares y/o amigos/as

Mejora tu limpieza y orden

Planifica tus gastos

Aplaza las sentencias





# MIS PLANES DE FUTURO

Anímate a escribir tu propio bestseller para el futuro.

Escribe aquí tus planes de futuro para cada uno de los capítulos de tu vida.

## Salud relacional

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## Familia

-----

-----

-----

-----

-----

-----

# MIS PLANES DE FUTURO

Anímate a escribir tu propio bestseller para el futuro.

Escribe aquí tus planes de futuro para cada uno de los capítulos de tu vida.

Grupo de iguales

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gestión de recursos

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







# PEGATINAS





# PEGATINAS





# Lee el Manual "The Book of Life"!



Organizaciones involucradas en la  
creación de esta publicación:



**Dirección:** Iași, Rumanía, Sos. Nicolina, no. 1, bl. 928B, sc.A, et.1, ap. 1

**Página web:** [www.gammainstitute.ro](http://www.gammainstitute.ro)

**Correo electrónico:** [projects@gammainstitute.ro](mailto:projects@gammainstitute.ro)

**Teléfono:** +40 0741 093 131

**Contactos:**

**Diana Laura Ciubotaru - Presidenta**

Correo electrónico: [diana.ciubotaru@gammainstitute.ro](mailto:diana.ciubotaru@gammainstitute.ro)

**Raluca Ferchiu - Coordinadora de Gamma Projects&Research**

Correo electrónico: [raluca.ferchiu@gammainstitute.ro](mailto:raluca.ferchiu@gammainstitute.ro)

**Dirección:** Probstwo 34 Street, 20-089 Lublin, Polonia

**Página web:** [www.iairs.pl](http://www.iairs.pl)

**Correo electrónico:** [biuro@iairs.pl](mailto:biuro@iairs.pl)

**Teléfono:** +48 570900881

**Contactos:**

**Michal Olszowy - Presidente**

Correo electrónico: [m.olszowy@iairs.pl](mailto:m.olszowy@iairs.pl)

**Adrianna Madej - Gestora de Proyectos**

Correo electrónico: [a.madej@iairs.pl](mailto:a.madej@iairs.pl)



INSTYTUT  
AKTYWIZACJI  
I ROZWOJU  
SPOŁECZNEGO

**Dirección:** Calle Treviño, 74. Valladolid (España)

**Página web:** [www.aspaymcyll.org](http://www.aspaymcyll.org)

**Correo electrónico:** [proyectos@aspaymcyll.org](mailto:proyectos@aspaymcyll.org)

**Teléfono:** +34 983 14 00 88

**Contactos:**

**Natalia Neira - Gestora de Proyectos**

Correo electrónico: [natalianeira@aspaymcyll.org](mailto:natalianeira@aspaymcyll.org)

**Judit Núñez - Técnica de Proyectos**

Correo electrónico: [juditnunez@aspaymcyll.org](mailto:juditnunez@aspaymcyll.org)



**Dirección:** Via Giuseppe la Farina, 21, 90141 Palermo PA

**Página web:** [www.ceipes.org](http://www.ceipes.org)

**Correo electrónico:** [info@ceipes.org](mailto:info@ceipes.org)

**Teléfono:** +39 0917848236

**Contactos:**

**Alessia Di Francesca - Vicepresidenta y coordinadora de proyectos**

Correo electrónico: [alessia.difrancesca@ceipes.org](mailto:alessia.difrancesca@ceipes.org)



**Dirección:** Rua Campo de Tiro, no 14, 7800-256 Beja, Portugal

**Página web:** [checkin.org.pt](http://checkin.org.pt)

**Correo electrónico:** [projects@checkin.org.pt](mailto:projects@checkin.org.pt)

**Teléfono:** +351 963 224 049

**Contactos:**

**Antonio Gomes - Presidente**

Correo electrónico: [antonio.gomes@checkin.org.pt](mailto:antonio.gomes@checkin.org.pt)

**Nicola Ferretti - Gestor de Proyectos**

Correo electrónico: [nicola.ferretti@checkin.org.pt](mailto:nicola.ferretti@checkin.org.pt)





