



# MI DIARIO DE BIENESTAR

## DATOS PERSONALES

NOMBRE

DETALLES DE CONTACTO

Este diario de uso privado y personal.  
Sirve como libro de trabajo de la  
plataforma “Mi bienestar”.  
Para acceder la plataforma, contacte  
la Unidad de Bienestar del Personal  
[sw@iom.int](mailto:sw@iom.int)

# MI PROPIA HISTORIA

Mis puntos claves  
de aprendizaje

---

Personas  
importantes  
en mi vida: maestros  
y mentores



# MIS OBJETIVOS Y VALORES

Mi objetivo  
en la vida es

---

Mis valores son

¿Qué es lo que lo ayuda a seguir fiel a su objetivo  
y a sus valores en su labor cotidiana?

---

---



¿Qué obstáculos podrían interferir en sus esfuerzos para poner en práctica sus objetivos y valores?

---

---

# INSTANTES EN LOS QUE ME COMPROMETÍ

Ejemplo uno

---

---

---

---

Ejemplo dos

---

---

---

---

Ahora, exploremos estos ejemplos en la siguiente página.



¿Cuáles fueron las razones?

---

---

¿Cómo se sintió después del hecho?

---

---

¿Cuánto piensa usted que ha aprendido  
al hacer un balance del compromiso asumido?

---

---

# ENFOQUES

# FRENTE AL TRABAJO

FORTALEZA DE CARÁCTER	DESCRIPCIÓN	MEDIDA EN LA CUAL DEMUESTRO ESTA CUALIDAD
<b>Creatividad y curiosidad</b>	Originalidad adaptativa, exploración/ búsqueda adecuada de novedades	
<b>Pensamiento crítico y sentido de perspectiva</b>	Juicio bien centrado y racionalidad que tiene en cuenta una perspectiva más amplia.	
<b>Valor y coraje</b>	Entrentar temores, confrontar la adversidad, asumir riesgos con sabiduría	
<b>Perseverancia</b>	Seguir adelante, superando todos los obstáculos.	
<b>Honestidad</b>	Ser auténtico.	
<b>Placer</b>	Tener entusiasmo	
<b>Amabilidad</b>	Pensar en los demás y hacer cosas por ellos	

<b>Inteligencia Social</b>	Prestar atención a señales obvias y sutiles además de mensajes en las interacciones.	
<b>Trabajo en equipo</b>	Colaborar y trabajar en grupo.	
<b>Ecuanimidad</b>	Ser considerado en la medida posible, en todos los aspectos.	
<b>Liderazgo</b>	Demostrar comportamientos colectivos e inclusivos.	
<b>Disculpar</b>	Ser servicial, reconocer la necesidad de poder disculpar y actuar en consecuencia.	
<b>Humildad</b>	Modesto y de bajo perfil.	
<b>Prudencia</b>	Cuidadoso, sabio y generoso en la formulación de juicios	
<b>Regulación de uno mismo</b>	Bueno en el manejo y en la aceptación de sí mismo.	
<b>Gratitud</b>	Demuestra gratitud	
<b>Esperanza</b>	Tiene esperanza	
<b>Humor</b>	Buen ánimo en general y uso adecuado del humor	
<b>Se basa en valores</b>	Muestra integridad	

# ENFOQUES

# FRENTE AL TRABAJO

¿Cuáles son sus rasgos negativos?

por ejemplo cambios de humor, no respetar regularmente los fines de plazo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué lo ayuda a mantener tanto sus fortalezas como sus rasgos negativos?

---

---

---

---

---

¿En qué medida está dispuesto a cambiar?

---

# SU NUEVO ENFOQUE

¿Qué nuevos comportamientos está dispuesto a adoptar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ¿QUÉ OCURRIRÍA SI...?

SI \_\_\_\_\_

ENTONCES \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

SI \_\_\_\_\_

ENTONCES \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

SI \_\_\_\_\_

ENTONCES \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# COMPASIÓN

¿Qué grado de compasión mostraba usted hace seis meses?  
¿Cuál es la diferencia ahora?

---

---

---

¿Qué hará usted para seguir mostrando compasión?

---

---

---

---



# RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

¿Cuál es su grado de capacidad para resolver problemas?  
¿Tiene evidencia de ello?

---

---

---

Efectividad en cuanto a identificar el problema real y  
desarrollar la solución más adecuada

MUY  
BUENA

NECESITA  
MEJORAR

---

# FLEXIBILIDAD COGNITIVA

Piense en cómo usted ha abordado situaciones y problemas difíciles.

¿En qué medida percibió las diferencias en cada situación?

¿Fueron sus soluciones innovadoras?

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo se calificaría a usted mismo en dicha escala?

COGNITIVAMENTE  
INFLEXIBLE

MUY FLEXIBLE  
DESDE EL PUNTO DE  
VISTA COGNITIVO

---

# ADAPTACIÓN Y BIENESTAR

# VIDA SALUDABLE

**NUTRICIÓN** ¿En qué medida respetó los horarios de las comidas? ¿Consumió alimentos y bebidas saludables?

---

---

**ACTIVIDAD** ¿En qué medida se mantiene en forma? ¿Qué otra cosa podría hacer en tal sentido? ¿Cómo va a lograrlo?

---

---

**SUEÑO** ¿Cuál es su patrón y calidad de sueño?

---

**RESPIRACIÓN** ¿En qué medida respira de forma correcta?

---

# APOYO EMOCIONAL

¿Quiénes están en su vida que seguirán estando allí sin importar las circunstancias?

---

¿Cuál es la calidad de ese apoyo? ¿Es de una calidad lo suficientemente buena o debería ser mejor?

---

¿Qué puede usted hacer para mejorar la calidad de ese apoyo?

---

---

---

# REGULACIÓN EMOCIONAL

¿Qué ha aprendido acerca de su propia  
regulación emocional?

---

---

---

---

# MIS FACTORES DE ESTRÉS

Por favor enumere los cinco principales.

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

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

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

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

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



# PUNTOS FUERTES Y ÁREAS CLAVE PARA EL CAMBIO

AREA	RESUMEN
<p><b>A partir de su propia historia</b></p> <p>¿Qué ha aprendido de su pasado en relación a cómo manejar el estrés? Aspectos positivos y negativos.</p>	
<p><b>Propósito, valores y compromiso</b></p> <p>¿Qué influencia, positiva y negativa, tienen sus estrategias de manejo del estrés?</p>	
<p><b>Enfoques frente al trabajo</b></p> <p>¿En qué medida su enfoque es positivo?</p>	

<b>Enfoque positivo</b>  ¿En qué medida su enfoque es positivo?	
<b>Resolución de problemas</b>  ¿Es eficaz? ¿Cuales son los aspectos positivos y negativos?	
<b>Flexibilidad cognitiva</b>  ¿Que tan flexible es su forma de pensar ¿Es usted muy rígido? ¿Por qué?	
<b>Vida saludable</b>  ¿Vive usted de manera saludable? ¿Cuáles son sus hábitos negativos?	
<b>Emoción</b>  ¿Su apoyo emocional le resulta útil? ¿En que medida le ayuda a regular sus emociones?	
<b>En una emergencia</b>  ¿Cuáles son sus hábitos para el manejo del estrés, tanto positivos como negativos?	

# MI PLAN

Aprendizaje prioritario y puntos de acción:

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

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

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

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

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

Si tiene alguna pregunta, contacte la Unidad de Bienestar del Personal [sw@iom.int](mailto:sw@iom.int)



**STAFF HEALTH  
AND WELFARE**  
IOM HUMAN RESOURCES ● ● ● ●

[swo@iom.int](mailto:swo@iom.int)