

CUANDO
TÚ
CAMBIAS...

...EL
MUNDO
CAMBIA



 **COFINCAFE**
Cooperativa de Ahorro y Crédito Cafetera
ALGUIEN CON QUIEN HABLAR

Esta Cartilla está
construída sobre las bases
científicas de la Psicología Positiva y
está especialmente fundamentada en
algunas de las herramientas que ofrece

Tal Ben-Shahar, Doctor de la Universidad de Harvard.

La Psicología Positiva busca incrementar la positividad, mejorar la convivencia, enseñarnos a reconocer las emociones dolorosas y agradables, identificar el lado positivo de cada persona o situación, enfocarnos en lo que funciona, desarrollar hábitos saludables, practicar la resiliencia y el agradecimiento y tener una vida con propósito.

El objetivo de COFINCAFE, es contribuir a que nuestros niños disfruten de un entorno familiar y escolar positivo, construyendo los cimientos para ser mejores ciudadanos y aumentar

SU FELICIDAD



PIENSA BIEN Y TE SENTIRÁS MEJOR

Enfócate
en lo que funciona

Lo que piensas
determina lo
que haces

Deja la queja
y busca las
oportunidades

Recuerda
que cuando te enfocas
en lo bueno, entonces lo justo,
lo honesto, lo amable y lo
que es digno de alabanza,
crece.

Descubre lo positivo
que hay en cada persona
y habla de los aspectos
negativos de manera
constructiva



Reflexiona con Cofito

Identifica una persona o situación que es de tu agrado y escribe los aspectos que la hacen especial.

CULTIVA LAS EXPERIENCIAS

POSITIVAS

- Reconoce las acciones positivas de las personas con que compartes, tales como:
"Te quedó delicioso el almuerzo",
"Me encantó la clase",
"Valoro tu paciencia para explicarme",
"Gracias por oírme"

- Celebra los pequeños logros.
- Sé solidario con los demás.
- Crea espacios amables y divertidos con familiares y amigos.



Reflexiona con Cofito

Escribe una experiencia de vida en la que te sentiste muy feliz y experimentaste sentimientos positivos.



- Agradece todo lo bueno que te pasa.
- Elogia los comportamientos positivos de tus papás, profesores y amigos.
- Las personas agradecidas son más felices.



Reflexiona con Cofito

Toma unos minutos para escribir 10 cosas por las que estás agradecido.



EXPRESA TUS EMOCIONES

- Todos sentimos emociones agradables y dolorosas, eso es lo que nos hace humanos.
- Acepta tus emociones y elije el comportamiento más apropiado.
- No permitas que tus emociones dominen tus acciones y decisiones.
 - Reconoce tus errores y aprende de ellos.
- Unas veces se gana, otras veces se aprende. Los tropiezos son parte de la vida y una oportunidad para crecer.



Reflexiona con Cofito

Identifica una situación difícil en la que hayas elegido un buen comportamiento.

CONSTRUYE RETOS O HÁBITOS

QUE ALIMENTEN TU BIENESTAR
ESPIRITUAL, FÍSICO, INTELECTUAL,
RELACIONAL Y EMOCIONAL



- Saca tiempo para meditar y reflexionar.
- Consume alimentos sanos.
- Aprende cosas nuevas.
- Trata a los demás como te gustaría que ellos te trataran a ti.



- Haz deporte.
- Lee.
- Vive en paz con las personas que te rodean.
- Asegúrate de tener metas específicas, medibles, en tiempo real, alcanzables y significativas.



Reflexiona con Cofito

Escribe una lista de 3 actividades o comportamientos que quieres cambiar y que te darán resultados positivos para tu vida.

CONVIERTE LAS DIFICULTADES EN OPORTUNIDADES

La vida tiene situaciones difíciles y muchas veces sentimos tristeza, rabia, dolor y desesperanza. Lo importante es reconocer que son pasajeras y que las podemos convertir en oportunidades de aprendizaje.

En cada momento de la vida podemos quejarnos y criticar o elegir ver el lado positivo y aprender de cada experiencia.



Reflexiona con Cofito

Identifica una situación difícil que hayas vivido y responde: ¿Qué aprendiste de ella?.

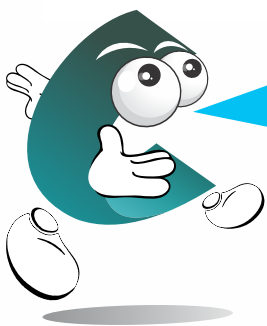
VIVE UNA VIDA CON PROPÓSITO 😊

Identifica ¿Qué es significativo
y placentero para ti?

¿Qué actividades disfrutas más
y dónde sientes que estás alinead@
con tus fortalezas y habilidades?



- ¿Qué te apasiona?
- ¿Para qué estás diseñad@?
¿Para ayudar a la gente,
para enseñar,
para cuidar el planeta,
para liderar proyectos,
investigar,
cuidar a los animales, etc.?



Reflexiona con Cofito

Identifica ¿Qué te inspira, qué te apasiona
y a qué quisieras dedicar tu vida?

Elige 3 acciones que te acerquen a ese sueño.



TALLER

Anímate a realizar este taller que te sorprenderá.

Cofito



Nombre: _____

Edad: _____ Grado Escolar: _____

Nombre de tu acudiente: _____

Correo: _____ Cel: _____

● Mi mejor amig@ tiene las siguientes características positivas:

● Lo que más admiro en un profesor es:

● Me encanta cuando mis papás son:

● Me gustan las personas que:

● Mis 3 fortalezas más sobresalientes son:

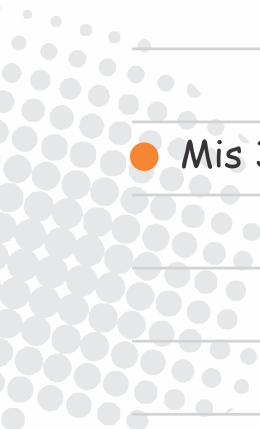
● Me siento muy agradecid@ por:

● Mi deporte favorito es:

y lo practico veces a la semana

● Las actividades que más me gusta hacer son:

● Me gustaría que la gente diga de mí que soy una persona:



- Realiza un dibujo de la actividad que te hace más feliz.



Título de tu dibujo _____

**"SÉ EL CAMBIO QUE QUIERES
VER EN EL MUNDO"**

GHANDI





COFINCAFE

Cooperativa de Ahorro y Crédito Cafetera
ALGUIEN CON QUIEN HABLAR

www.cofincafe.com



Vigila Supersolidaria
Inscritos a Fogacoop

FOGACOOP
www.fogacoop.gov.co