



ALAY Academy

Recursos gratuitos

FELICIDAD

Cuestionarios y ejercicios de autoconocimiento
para volver a ti.

Respira. Observa. Vuelve a ti.

Antes de empezar

Estos recursos están pensados para acompañarte a observar lo que sientes, poner palabras a tu experiencia y encontrar pequeños pasos que puedan ayudarte.

Importante: estos cuestionarios y ejercicios son herramientas de reflexión y autoconocimiento. No son instrumentos de diagnóstico ni sustituyen la valoración de un profesional de la salud.

Cómo utilizar este cuaderno

- ☐ Busca un lugar tranquilo.
- ☐ Responde sin intentar quedar bien.
- ☐ No hay respuestas correctas o incorrectas.
- ☐ Si una pregunta te incomoda, puedes dejarla para otro momento.
- ☐ Quédate con aquello que te resulte útil.

Una pregunta para comenzar

¿Qué emoción necesita hoy un poco más de espacio en mi vida?

Felicidad

La felicidad no tiene una única forma. Puede aparecer como alegría, calma, conexión, gratitud, diversión, sentido o simplemente un momento que se siente bien.

Tu emoción no tiene que ser perfecta para poder escucharla.

Cuestionario de autoconocimiento

¿Qué significa realmente sentirme bien?

1. ¿Qué cosas pequeñas me hacen sentir bien?

.....

2. ¿Cuándo fue la última vez que me sentí realmente conectado/a conmigo?

.....

3. ¿Qué estaba haciendo?

.....

4. ¿Con quién estaba?

.....

5. ¿Qué lugares hacen que me sienta bien?

.....

6. ¿Qué personas hacen que pueda ser yo mismo/a?

.....

7. ¿Qué actividades me hacen perder la noción del tiempo?

.....

8. ¿Qué cosas hago simplemente porque "tengo que hacerlas", aunque no me aporten nada?

.....

9. ¿Qué he dejado de hacer que antes me hacía ilusión?

.....

10. ¿Qué necesito recuperar?

.....

11. ¿Qué necesito dejar de hacer?

.....

12. Para mí, una vida que se siente bien sería una vida en la que...

.....

MI REFLEXIÓN

¿Estoy esperando a que ocurra algo grande para permitirme sentir felicidad o estoy siendo capaz de reconocer los pequeños momentos que ya existen?

Ejercicio 1 · Mi rueda del bienestar

Puntúa cada área del 0 al 10 según cómo la sientes actualmente. 0 = muy descuidada · 10 = muy presente y satisfactoria.

Área	Mi puntuación
Relaciones	____ / 10
Tiempo para mí	____ / 10
Naturaleza / entorno	____ / 10
Descanso	____ / 10
Movimiento	____ / 10
Creatividad / diversión	____ / 10
Aprendizaje	____ / 10
Propósito	____ / 10
Expresión emocional	____ / 10

¿Qué área necesita un poco más de atención?

.....

¿Qué área ya está funcionando bien?

.....

¿Qué pequeño cambio podría hacer esta semana?

.....

Ejercicio 2 · 7 días coleccionando momentos

Durante una semana, busca cada día un momento pequeño que te haya hecho bien.

DÍA 1

Hoy me hizo bien:

.....

Lo quiero recordar porque:

.....



DÍA 2

Hoy me hizo bien:

.....

Lo quiero recordar porque:

.....

DÍA 3

Hoy me hizo bien:

.....

Lo quiero recordar porque:

.....

DÍA 4

Hoy me hizo bien:

.....

Lo quiero recordar porque:

.....

DÍA 5

Hoy me hizo bien:

.....

Lo quiero recordar porque:

.....

DÍA 6

Hoy me hizo bien:

.....

Lo quiero recordar porque:

.....

DÍA 7

Hoy me hizo bien:

.....

Lo quiero recordar porque:

.....

Al terminar los 7 días

¿Qué tienen en común muchos de esos momentos?

¿Qué has descubierto que te hace bien y quizá no estabas valorando?

¿Qué quieres incorporar más a tu vida?

La felicidad no siempre llega haciendo más. A veces empieza cuando aprendemos a reconocer lo que ya nos estaba haciendo bien.



RESPIRA. OBSERVA. VUELVE A TI.

Gracias por regalarte este espacio.
Puedes volver a estas páginas cada vez que necesites parar,
escucharte y recordar que dentro de ti también existe
un lugar al que volver.

ALAY ACADEMY

Encuentra · Conecta · Construye tu Súper Ser