

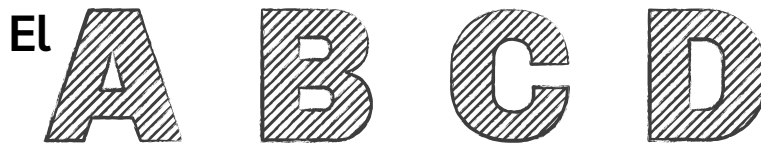
• CUIDA TU MENTE •

HOJAS DE TRABAJO DE SALUD MENTAL



TCC | DBT | CONCIENCIA | EFT DE GRATITUD | DIARIO |
REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES HABILIDADES DE
AFRONTAMIENTO + PROCESAMIENTO

INSPIREPLANNERS.COM



TCC | Modelo de terapia cognitivo-conductual

Las emociones y los comportamientos humanos están determinados por nuestros sistemas de creencias.

y la forma en que procesamos los eventos, en lugar del evento en sí.



Activando evento

Una situación o persona que desencadena pensamientos disfuncionales.

Estas situaciones o personas no causan sus sentimientos, sino sus creencias sobre estos eventos. Los individuos pueden tener o no control sobre el evento activador, pero pueden centrar su atención en cómo gestionar su reacción ante eventos activadores sobre los que tienen poco o ningún control.



Sistema de creencias

El sistema de creencias de un individuo a través del cual filtra todo.

Pueden ser creencias racionales (consistentes con la realidad, basadas en hechos y datos) o creencias irracionales (no respaldadas por evidencia o realidad). Por lo general, las creencias irracionales son la fuente de preocupación de un individuo.



Consecuencias

Las consecuencias emocionales o cognitivas de la interacción entre el evento activador y el sistema de creencias (A y B).

Estos son los signos evidentes de malestar, como ansiedad, depresión, ira, miedo, culpa, etc. Las creencias racionales tienden a conducir a resultados saludables, mientras que las creencias irracionales tienden a conducir a consecuencias nocivas para la salud.



Disputa

Disputar las creencias y patrones de pensamiento irracionales.

Un individuo tiene que darse cuenta por sí mismo de que su sistema de creencias es la causa de su problema y tiene que querer cambiar eso. Una vez que se eliminan las creencias irracionales, es necesario reemplazarlas con un sistema de creencias más saludable, racional y consistente.



FORTALEZAS

LISTA DE VERIFICACIÓN DE FORTALEZAS

¡Circula todo lo que corresponda!

- Optimismo/Esperanza
- Sentido de significado
- Fe/Espiritualidad
- Empatía
- Ejercicio de compasión
- Logros Académicos
- Habilidades de la vida diaria
- Flexibilidad
- Sentido del humor
- Relaciones de apoyo
- Amistades
- Abierto al cambio
- Ejercicios regularmente
- Conciencia nutricional
- Entiende las necesidades
- ADL logradas regularmente
- Autovisión flexible
- Información sobre las opciones de vida
- Pasatiempos/intereses especiales
- Dirigido a objetivos
- Inventiva
- No se conocen problemas legales
- Capacidad de amistad
- motivado
- Vida familiar estable
- Habilidades de comunicación
- Sentido de empoderamiento
- Historial de trabajo
- Habilidades laborales
- Participación del grupo Living Environment
- Necesidades básicas satisfechas
- Identidad positiva
- Integración de la identidad cultural
- Resiliencia
- Humor
- Fortalezas familiares
- Conexiones sociales
- Marco educativo
- Talentos e intereses
- Prácticas espirituales
- Religión
- Identidad cultural
- Vida comunitaria
- Soportes naturales
- Recursos para cuidadores
- Participación en la atención.
- Acceso a recursos sociales
- Estabilidad residencial
- Sin problemas médicos
- Seguridad del desarrollo
- Cumplimiento de la medicación
- Relaciones íntimas
- Habilidades para la vida independiente
- Transporte
- Estabilidad residencial
- Roles del cuidador
- Empoderar responsabilidades
- Cuidado personal
- Implicación
- Recuperación/Tratamiento
- Historia profesional
- Trabajar como voluntario

Nota: busque el directorio al final.

HOJA DE TRABAJO DE FORTALEZAS

Aumente su seguridad en sí mismo y mitigue el estrés con nuestra hoja de trabajo personalizada centrada en las fortalezas. Esta herramienta está diseñada para ayudarlo a identificar, comprender y utilizar activamente sus fortalezas únicas durante un período de 30 días. Al concentrarse en sus fortalezas inherentes, puede controlar eficazmente el estrés, reforzar su confianza y autoestima y mejorar su bienestar emocional general. Aprovechar sus fortalezas también puede fomentar la coherencia, permitiéndole alcanzar sus objetivos de manera más eficiente.

Comprueba tus puntos fuertes

- | | | |
|------------------|--------------------|----------------------|
| 1. Adaptable | 31. Determinado | 61. amable |
| 2. Aventurero | 32. Devoto | 62. líder |
| 3. Ambicioso | 33. Diligente | 63. Leal |
| 4. Analítico | 34. Discernimiento | 64. maduro |
| 5. Articular | 35. disciplinado | 65. Metódico |
| 6. aspirante | 36. dinámico | 66. Meticuloso |
| 7. Asertivo | 37. Eficiente | 67. Consciente |
| 8. Atento | 38. Energético | 68. modesto |
| 9. Equilibrado | 39. entusiasta | 69. Motivado |
| 10. Valiente | 40. expansivo | 70. Objetivo |
| 11. calma | 41. experimentado | 71. De mente abierta |
| 12. sincero | 42. flexibles | 72. Optimista |
| 13. capaz | 43. Enfocado | 73. Organizado |
| 14. Cuidando | 44. Perdonar | 74. visionario |
| 15. Carismático | 45. Directo | 75. apasionado |
| 16. alegre | 46. franco | 76. Paciente |
| 17. lúcido | 47. amigable | 77. Perceptivo |
| 18. Colaborativo | 48. generoso | 78. Perseverante |
| 19. Comprometido | 49. Agradecido | 79. persuasivo |
| 20. comunicativo | 50. Trabajador | 80. Práctico |
| 21. compasivo | 51. Útil | 81. Proactivo |
| 22. Competitivo | 52. honesto | 82. Prudente |
| 23. compuesto | 53. humilde | 83. Puntual |
| 24. considerado | 54. imaginativo | 84. Realista |
| 25. Cooperativa | 55. Independiente | 85. confiable |
| 26. valiente | 56. innovador | 86. Resiliente |
| 27. creativo | 57. Perspicaz | 87. Respetuoso |
| 28. curioso | 58. Intuitivo | 88. Responsable |
| 29. decisivo | 59. inventivo | 89. Responsivo |
| 30. Dedicado | 60. Involucrado | 90. Autodisciplinado |

HABILIDADES Y FUERZA

¿En qué soy bueno?

HABILIDADES

:

COMO ME GUSTA HACER LAS COSAS

NIVEL DE LOGRO DE
HABILIDADES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

¿Qué hago para desarrollar aún más estas habilidades?

LO QUE HE APRENDIDO

¿QUÉ HABILIDADES QUIERO AHORA?

--	--

REVISIÓN DE HABILIDADES

¡Reflexiona sobre tus capacidades! Es posible que se sorprenda con la amplitud de sus conocimientos y habilidades. Identifique sus competencias y enumere las habilidades que son exclusivas de usted. Además, considere las habilidades que lo empoderan y aquellas que encienden su pasión. Al reconocerlos, podrá aprovechar sus fortalezas y pasiones para impulsar su vida diaria y lograr sus objetivos.

[illegible]



CONSCIENCIA

La atención plena es prestar atención de manera
intencional al momento presente, sin juzgar.

Pensamiento positivo

**EN LUGAR DE PREOCUPARTE POR LO QUE NO PUEDES
CONTROLAR, CAMBIA TU ENERGÍA A LO QUE PUEDES CREAR**



Problemas que tengo

Enumere los problemas que surgen en su mente.

TRABAJAR

AMIGOS

AMAR

ESTILO DE VIDA

SALUD

FINANZAS

FAMILIA

ESPIRITUALIDAD

AFICIONES/DIVERSIÓN

CONDICIONES DE VIDA

MÁS

MÁS

Ejercicio de atención plena

Detalle el proceso que está presenciando actualmente.

Describir:

OLER

ESCUCHAR

VISTA

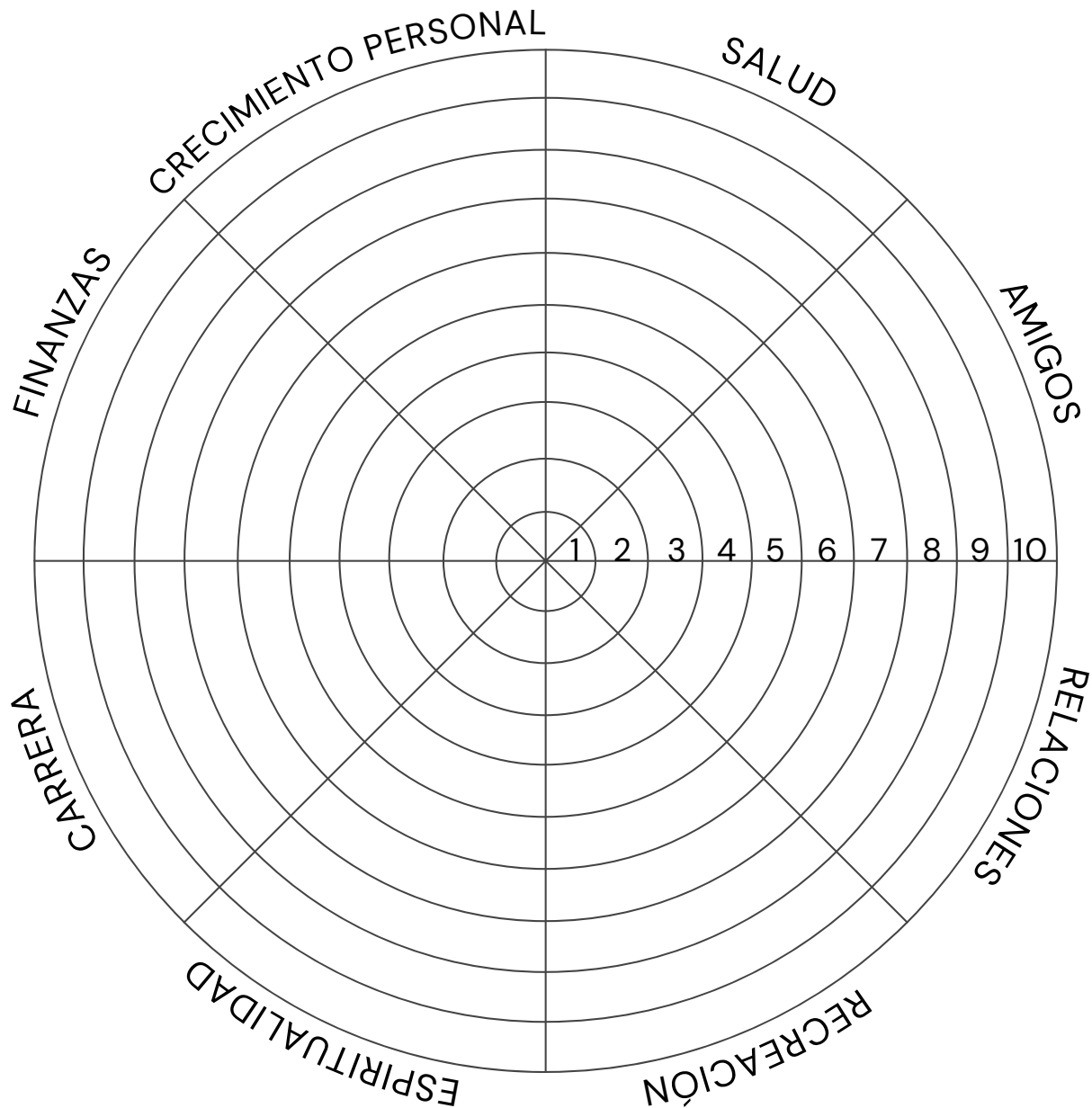
TOCAR

GUSTO

MÁS

RUEDA DE LA VIDA

LA RUEDA DE LA VIDA ES UNA GRAN HERRAMIENTA QUE TE AYUDA A COMPRENDER MEJOR LO QUE PUEDES HACER PARA QUE TU VIDA SEA MÁS EQUILIBRADA. PIENSA EN LAS 8 CATEGORÍAS DE VIDA QUE APARECEN A CONTINUACIÓN Y CALIFÍCALAS DEL 1 AL 10.



DETENER. Técnica

S

Detener. En este primer paso, nos permitiremos tomarnos un momento para reconocer que hay emociones fuertes involucradas en esta situación o que simplemente necesitamos tener un momento para nosotros mismos.

T

Toma un respiro.

Respire. A continuación, calmaremos nuestros nervios respirando y dirigiendo nuestra atención nuevamente a nuestro cuerpo. Tómese tanto o tan poco tiempo como necesite aquí.

O

Observar. Piensa en lo que estás sintiendo ahora mismo. Comienza con tu cuerpo. ¿Su frecuencia cardíaca está elevada (palmas sudorosas)? Luego pase a sus emociones (¿Qué emociones siente específicamente?) y finalmente examine sus pensamientos (¿Qué pensamientos provienen de sus creencias y están influyendo en ellas?). Esto ayudará a revelar sus verdaderas creencias y conocimientos.

P

Proceder con Sabiduría.

Al llegar al final de la práctica, considere las ideas personales que ha llegado a comprender. Úselos para determinar cuál sería un curso de acción inteligente para adoptar una mentalidad más positiva y proceder de manera efectiva.

Técnica de respiración 4-7-8

Esta técnica de respiración puede ayudar a la relajación y el sueño. Empiece por sentarse o recostarse en una posición cómoda.

Inhala por la nariz

4

Segundos

Exhala por la boca

8

Segundos

Contenga la respiración

7

Segundos

Repetir la técnica 4 veces.

Comenzando desde la coronilla de tu cabeza, sintonízate con las sensaciones de tu cuerpo. Gradualmente, dirige tu atención hacia abajo, observando las sensaciones en cada parte de tu cuerpo, hasta los dedos de los pies. Tome nota de cualquier área en la que sienta molestias en el siguiente diagrama. Para expresar su estado emocional actual, dibuje una cara en la figura proporcionada.

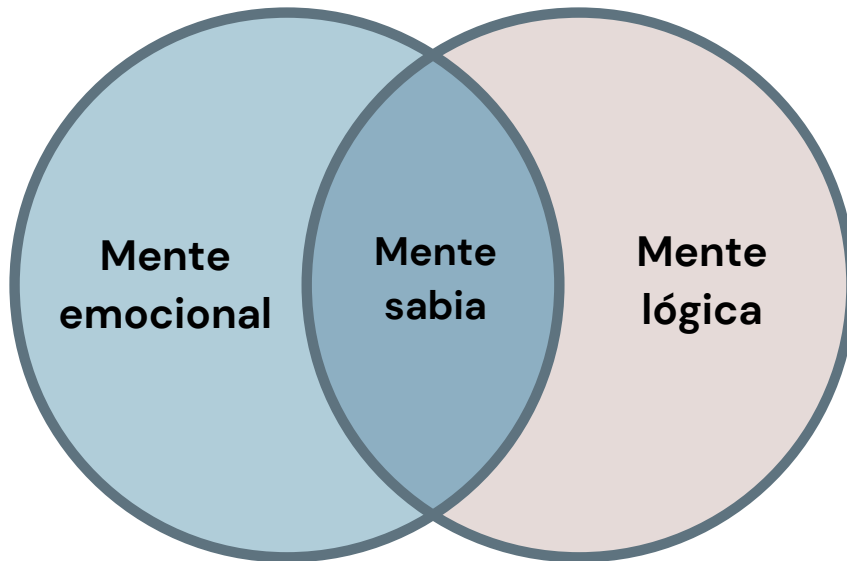
Este ejercicio no se trata sólo de identificar molestias, sino de fomentar una conexión más profunda con tu cuerpo, mejorar tu autoconciencia y promover una sensación de bienestar.

Por favor notas:

Si no está acostumbrado a esta técnica de respiración, puede marearse, así que no la practique mientras conduce. Si se siente mareado, intente reducir el tiempo a la mitad y aumente a 4-7-8.

El observador neutral

El ejercicio del Observador Neutral es una práctica de mindfulness que te anima a observar tu realidad de forma imparcial y sin prejuicios. Este ejercicio consiste en centrar tu atención en el momento presente y en los objetos que contiene, sin ninguna interferencia, juicio o intención de cambiar lo que estás observando.



MENTE EMOCIONAL

MENTE LÓGICA

MENTE SABIA

**COSAS QUE CONSIDERAMOS IMPORTANTES,
BENEFICIOSAS, ATRACTIVAS O VALIOSAS.**



MIS VALORES

Marque con un círculo lo que corresponda

- Aceptación
- Responsabilidad
- Logro
- Adaptabilidad
- Aventura
- Afecto
- Agilidad
- Altruismo
- Ambición
- Apreciación
- Asertividad
- Autenticidad
- Balance
- Belleza
- Benevolencia
- Audacia
- Valentía
- Calma
- Cuidado
- Desafío
- Caridad
- Alegría
- Ciudadanía
- Claridad
- Colaboración
- Compromiso
- Comunicación
- Comunidad
- Compasión
- Competencia
- Confianza
- Consistencia
- Contentamiento
- Cooperación
- Coraje
- Creatividad
- Curiosidad
- Dedicación
- Confianza
- Determinación
- Devoción
- Dignidad
- Diligencia
- Disciplina
- Diversidad
- Conducir
- Deber
- Afán
- Educación
- Eficiencia
- Empatía
- Ánimo
- Resistencia
- Energía
- Entusiasmo
- Igualdad
- Ética
- Excelencia
- Justicia
- Fe
- Familia
- Intrepidez
- Fidelidad
- Aptitud física
- Flexibilidad
- Enfocar
- Perdón
- Libertad
- Amistad
- Generosidad
- Gracia
- Gratitud
- Crecimiento
- Felicidad
- Armonía
- Salud
- Honestidad
- Honor
- Esperanza
- Humildad
- Humor
- Imaginación
- Independencia
- Individualidad
- Innovación
- Conocimiento
- Integridad
- Inteligencia
- Intuición
- Alegría

MIS VALORES

Marque con un círculo lo que corresponda

- Alegría
- Justicia
- Amabilidad
- Conocimiento
- Liderazgo
- Aprendiendo
- Amar
- Lealtad
- Consciencia
- Modestia
- Motivación
- Mente abierta
- Optimismo
- Orden
- Pasión
- Paciencia
- Paz
- Perseverancia
- Persistencia
- Positividad
- Fuerza
- Sentido práctico
- Orgullo
- Profesionalismo
- Progreso
- Prudencia
- Puntualidad
- Calidad
- Fiabilidad
- Resiliencia
- Respeto
- Responsabilidad
- Reverencia
- Tomar riesgos
- Seguridad
- Autocontrol
- Autodisciplina
- Autoestima
- Autosuficiencia
- Sensibilidad
- Servicio
- Sencillez
- Sinceridad
- Habilidad
- Espiritualidad
- Estabilidad
- Fortaleza
- Éxito
- Apoyo
- Sostenibilidad
- Tacto
- Trabajo en equipo
- Tenacidad
- Tolerancia
- Tradición
- Tranquilidad
- Transparencia
- Confianza
- Integridad
- Verdad
- Comprensión
- Unicidad

ACTITUD

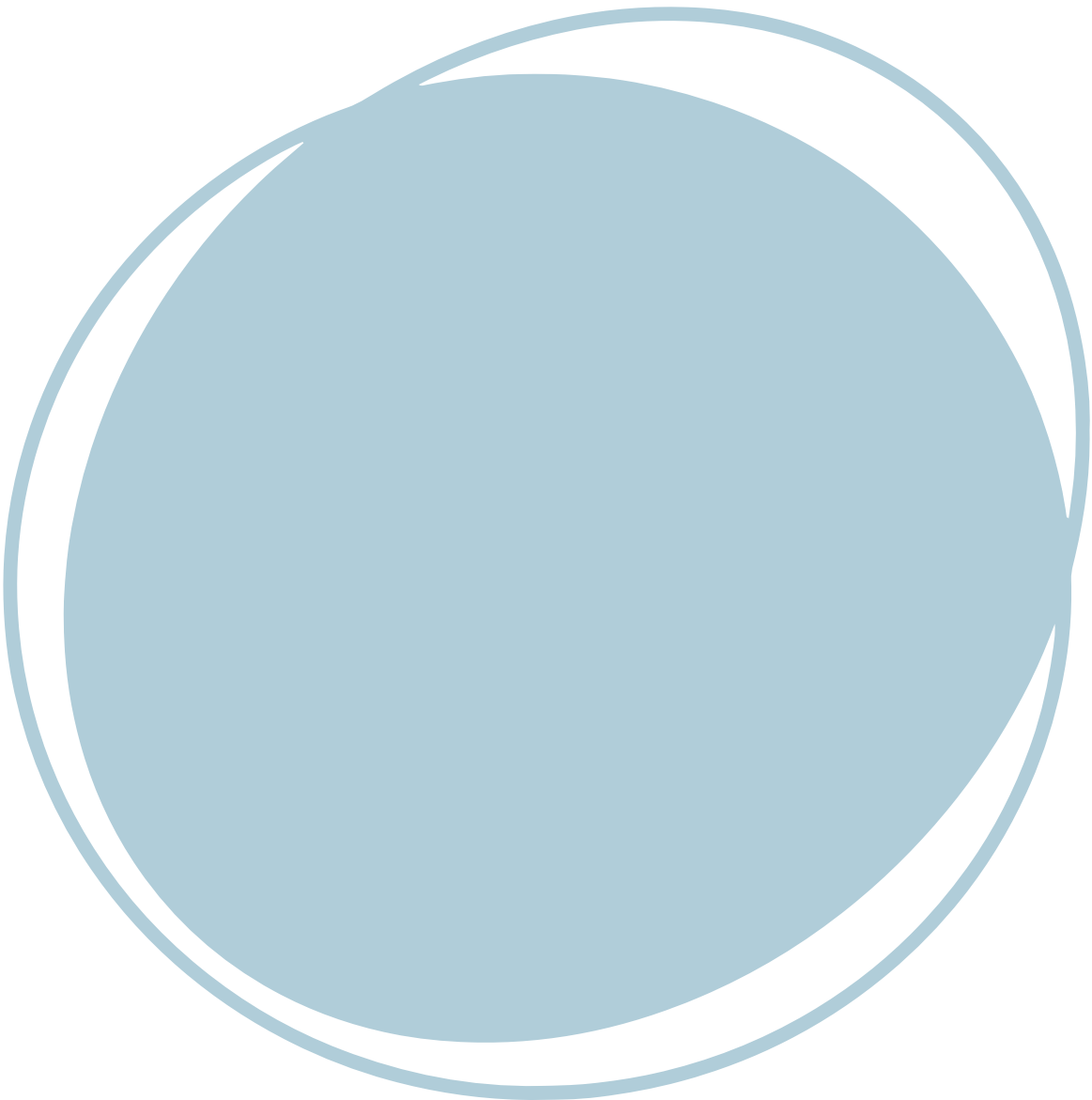


Una actitud representa nuestro punto de vista o postura emocional ante un tema concreto, ya sea una situación, un concepto, un individuo, un acontecimiento o un problema. Suele expresarse mediante una afirmación que resume nuestros sentimientos hacia una entidad concreta. Nuestras actitudes están muy influidas por nuestros valores y se manifiestan a través de nuestras expresiones verbales, comportamientos e incluso nuestras elecciones de moda.

Las actitudes no son estáticas; evolucionan en función de nuestras experiencias, interacciones y reflexiones.

Contexto

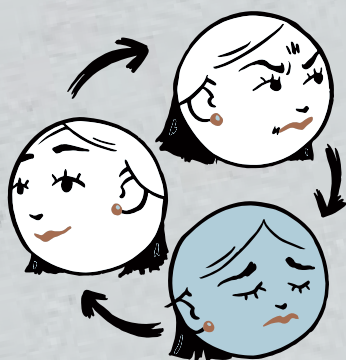
Por "contexto" se entiende el entorno o las circunstancias que rodean una situación, un acontecimiento o un concepto. Nos ayuda a entender e interpretar lo que ocurre o lo que se dice. El contexto puede referirse a la cultura, la historia o las condiciones sociales en las que algo ocurre o se crea. También puede referirse a las palabras o acontecimientos que preceden o siguen a una determinada palabra o acontecimiento, lo que nos ayuda a comprender su significado.



TCC



PENSAMIENTOS



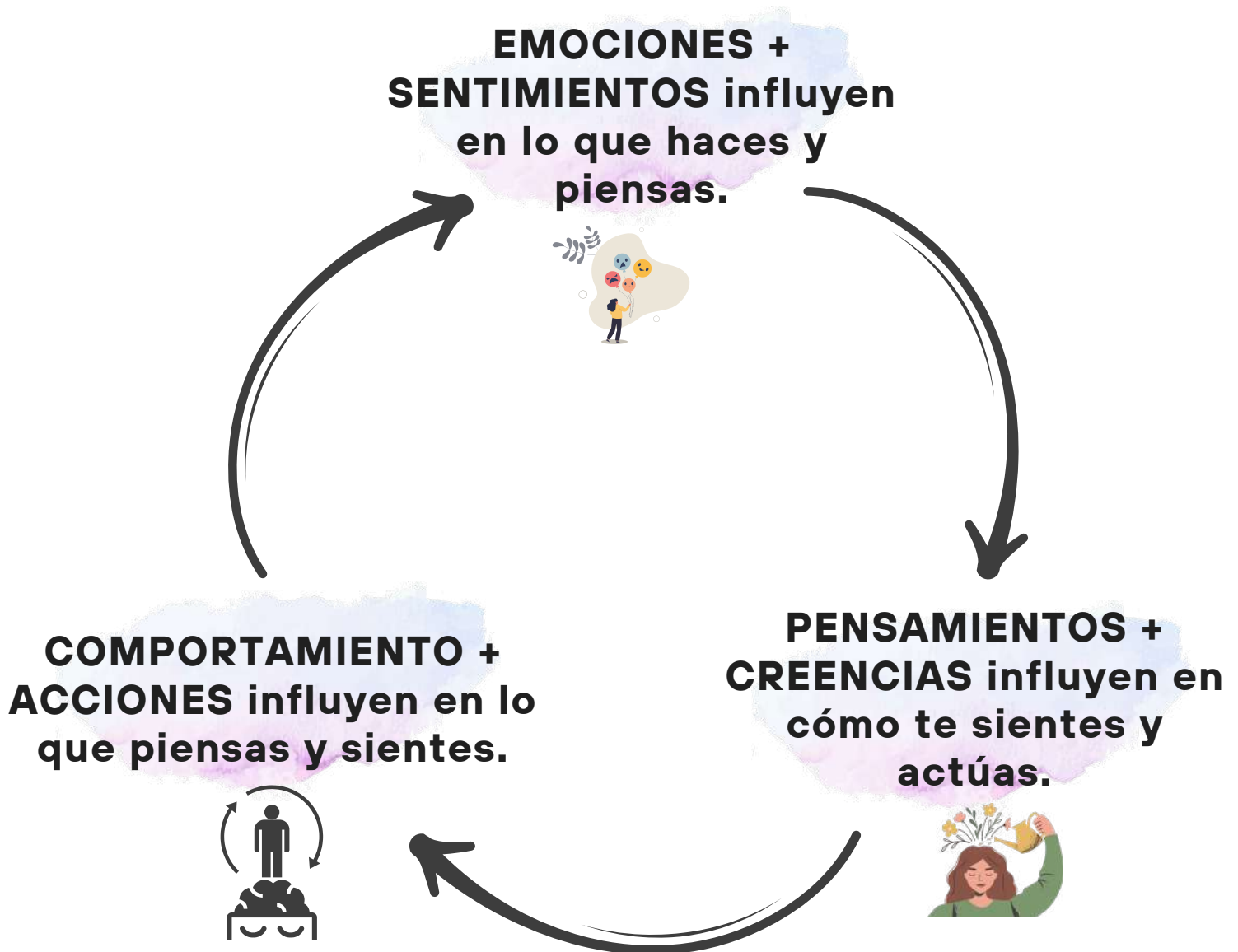
SENTIMIENTOS



COMPORTAMIENTO

TCC EXPLICADA

POR QUÉ LOS PENSAMIENTOS IMPORTAN



En la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), hacemos especial hincapié en el papel de los pensamientos. Nuestros pensamientos o cogniciones influyen enormemente en nuestras emociones y comportamientos. Esto significa que la forma en que percibimos e interpretamos las situaciones puede afectar a cómo nos sentimos y cómo respondemos a esas situaciones.

HOJA DE TRABAJO TCC

LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO

Describir:

PENSAMIENTOS+
CREENCIAS



EMOCIONES+
SENTIMIENTOS



COMPORTAMIENTO+
ACCIONES



Ahora imagina que haces un cambio en



o



o



Ahora describe el cambio en los cambios.

Describir:

PENSAMIENTOS
+CREENCIAS



EMOCIONES+
SENTIMIENTOS



COMPORTAMIENTO
+ACCIONES



DESAFÍA TUS PENSAMIENTOS

NEGATIVO AUTOMÁTICO CHARLA CON UNO MISMO

Ejemplo:
Nadie me entiende

CUESTIONAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS AUTOMÁTICOS

Ahora, desafíemos estos pensamientos negativos. Para cada pensamiento, responde a las siguientes preguntas: ¿Hay pruebas concretas que apoyen este pensamiento?

¿Hay otra manera de interpretar la situación?

Si un amigo tuviera este pensamiento, ¿qué consejo le darías?

¿Cuál sería el peor escenario si este pensamiento fuera cierto?

¿Cómo podrías afrontarlo?

¿Puedes estar seguro al 100% de que este pensamiento es cierto?

¿Qué diría alguien que te importa sobre este pensamiento?

PIENSA MEJOR

Identificar el problema

- ¿A qué estoy reaccionando?
- ¿Qué me está provocando?
- ¿Qué creo que va a pasar ahora?

Evaluación del impacto

- ¿Qué es lo peor y lo mejor que podría pasar?
- ¿Qué es lo más probable que ocurra?
- ¿Qué importancia tiene esto? ¿Qué importancia tendrá dentro de 6 meses?

Pensamiento desafiante

- ¿Un pensamiento negativo es un hecho o una opinión?
- ¿Mi reacción emocional es proporcional a la situación actual?
- ¿Son poco realistas mis expectativas sobre esta persona o situación?
- ¿Estoy sobrestimando el peligro?
- ¿Estoy subestimando mi capacidad para afrontar la situación y seguir adelante?

Crear una nueva perspectiva

- ¿Hay otra forma de ver la situación?
- ¿Qué consejo le darías a otra persona en esta situación?
- Que me sienta mal no significa que las cosas estén realmente mal.
- ¿Hay alguna manera neutral de ver la situación?

Identificar distorsiones cognitivas

- ¿Estoy pensando con un filtro negativo?
- ¿Estoy adivinando o suponiendo lo que piensan los demás?
- ¿Estoy haciendo suposiciones sobre el futuro?
- ¿Saco conclusiones precipitadas?
- ¿Exagero los aspectos positivos de los demás o me infravaloro?
- ¿Me centro en lo negativo y minimizo lo positivo?

Crea pensamientos alternativos

- ¿Cuál sería un estándar más realista para mí?
- ¿Cuál es el panorama general?
- ¿Cuáles serían las consecuencias de responder como suelo hacerlo?

Pasos de acción

- ¿Qué medidas puedo tomar ahora mismo para sentirme mejor?
- ¿Hay otra forma de enfocar esta situación? ¿Cuál sería la acción más útil y eficaz?



CHARLA CON UNO MISMO



EL CUIDADO PERSONAL INCLUYE EL DIÁLOGO INTERNO

Paso #1 En cada raíz del árbol, escribe algo que te guste de ti mismo o algo en lo que seas bueno. Cada raíz corresponde a una afirmación.

Paso #2 Piensa en cómo estos puntos fuertes (raíces) te ayudan a crecer y prosperar en diferentes áreas de tu vida (ramas). En cada rama, escribe un área de tu vida en la que tus puntos fuertes hayan tenido un impacto positivo.



MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Ten una visión positiva de las cosas. Reconocer tus capacidades es un paso importante para desarrollar la confianza en ti mismo y una imagen positiva de ti mismo. También es una parte clave del desarrollo de una mentalidad de crecimiento, ya que te ayuda a ver que tienes potencial para aprender, crecer y alcanzar tus objetivos.

[illegible]

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO Y MENTALIDAD FIJA

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO	MENTALIDAD FIJA
DESAFÍOS	DESAFÍOS
DESEOS	DESEOS
HABILIDADES	HABILIDADES
OBSTÁCULOS	OBSTÁCULOS
ÉXITO DE OTROS	ÉXITO DE OTROS
CRÍTICA	CRÍTICA

CRECIMIENTO Y MENTALIDAD FIJA

EJEMPLO

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO	MENTALIDAD FIJA
DESAFÍOS Los retos son para mí una forma de mejorar.	DESAFÍOS Intento evitar desafíos para que no parezca estúpido
DESEOS Probaré cosas nuevas	DESEOS Me ceñiré a lo que sé
HABILIDADES siempre puedo mejorar	HABILIDADES O se me da bien o no. Si no lo soy, no pasa nada.
OBSTÁCULOS Cambiaré mi enfoque hasta que lo consiga.	OBSTÁCULOS No se me da bien y así son las cosas.
ÉXITO DE OTROS Tu éxito me inspira. Quizá tenga algo que aprender de tu éxito.	ÉXITO DE OTROS Es injusto que ellos lo estén entendiendo y yo no.
CRÍTICA Puedo aprender de los comentarios que recibo.	CRÍTICA Me siento amenazado por las críticas que recibo.

SOLUCIÓN DEL PROBLEMA

Problema a resolver		Objetivo final	

1ra solución	Ventajas	Desventajas

2ra solución	Ventajas	Desventajas

3ra solución	Ventajas	Desventajas

Solución elegida	siguiente paso

RESPONSABILIDAD

Escriba su(s) problema(s)

**¿Cómo soy responsable de este problema? ¿He tomado algunas malas decisiones?
¿He intentado todo lo que está a mi alcance para mejorar las cosas? (Si es así,
cuente las cosas que realmente ha hecho).**

**Si resuelves este problema, ¿cómo mejoraría tu vida (o la de los
demás)? ¿Vale la pena solucionar este problema?**

**¿Qué puedo hacer para empezar a mejorar las cosas? ¿Qué pasos
puedo empezar a tomar hoy para empezar a mejorar la situación?**

DESAFÍA TUS PENSAMIENTOS

Elija un pensamiento negativo para trabajar:

¿Cuál fue el detonante que creó el pensamiento negativo?

¿Cómo me hizo sentir y/o actuar el pensamiento?

¿Qué evidencia hay de que este pensamiento es cierto?

¿Qué evidencia hay de que este pensamiento es falso?

¿Qué tan angustioso es este pensamiento?

☐ Bajo ☐ Moderado ☐ Alto ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

¿Qué le diría a un amigo en mi situación?

¿Cómo puedo replantear este pensamiento de una manera más suave y amable?

¿Cómo me siento acerca de este pensamiento ahora después de trabajar en él?

☐ Compasivo ☐ Calma ☐ Esperanzado ☐ _____
☐ Agradecido ☐ Feliz ☐ _____ ☐ _____

GRABACIÓN AUTOMÁTICA DE PENSAMIENTOS

Si has notado algún pensamiento distorsionado en ti, sabes que puede ser angustioso y difícil de abordar. La buena noticia es que es absolutamente posible identificar, comprender y corregir nuestras formas erróneas de pensar, y eso es exactamente lo que esta hoja de ejercicios te ayudará a hacer.

Fecha y hora			
Situación			
Pensamiento(s) que automáticamente se ha(n) producido.			
Emociones Sentiste			
Su respuesta			
Uno más Adaptado Respuesta			
Intensidad de Pensamientos			

INSTRUCCIONES PARA EL REGISTRO AUTOMÁTICO DE PENSAMIENTOS

1. Anote la fecha y la hora de la situación.
2. Describa la situación. Pregúntese qué condujo a este suceso y qué causó los sentimientos desagradables que está experimentando.
3. Anota los pensamientos negativos automáticos que surgieron. Escriba los pensamientos y las imágenes que surgieron y anote cuánto creía en esos pensamientos en una escala de 1 (no creía en absoluto) a 10 (creía completamente).
4. Identifica las emociones que pasaban por tu mente junto con los pensamientos y las imágenes. Los pensamientos tienen un sentimiento más estructurado (por ejemplo, "soy un fracasado"), mientras que las emociones no suelen tener palabras (por ejemplo, sentirse inadecuado o avergonzado). Puntúa la intensidad de cada emoción en una escala del 1 (apenas la has sentido) al 10 (completamente abrumadora).
5. Describa su respuesta. Señale qué distorsiones cognitivas o estilos de pensamiento erróneos estaba empleando en ese momento. Piensa cuál es tu peor escenario en esta situación. Evalúa la probabilidad del peor de los casos.
6. Piensa en una respuesta más adaptativa. Observa las pruebas de que tus pensamientos automáticos son correctos y considera la posibilidad de otros resultados. Escribe el mejor escenario posible para contrarrestar el peor escenario posible y, a continuación, propón un escenario "más realista". Valora la probabilidad del escenario más realista en una escala de 1 (nada probable) a 10 (extremadamente probable).
7. A continuación, piensa en el resultado del acontecimiento. ¿Siente lo mismo que antes de cuestionar su pensamiento automático? ¿Sigue creyendo lo mismo en sus pensamientos automáticos o considera escenarios más positivos o más probables? Piense en cómo se sentía antes y cómo se siente ahora. Evalúe la intensidad de los pensamientos automáticos ahora.

Nota: Puede que necesites más papel para completar una entrada, ¡y no pasa nada!

METACOGNICIÓN

La metacognición fomenta la reflexión sobre la forma de pensar, aprender y abordar los problemas.

¡Rellena todas las bombillas!

ESTOY PENSANDO

ME PREGUNTO

ESTOY VIENDO

ENTIENDO

ESTOY NOTANDO

SIENTO

HOJA DE REGISTRO DE CREENCIAS POSITIVAS

Utilice esta hoja de trabajo para reunir pruebas que respalden su nueva creencia básica positiva, que pretende sustituir a su antigua creencia básica negativa. Asegúrese de documentar cualquier experiencia que contradiga la creencia central negativa, por pequeña o insignificante que parezca. Es importante registrar estas experiencias tan pronto como ocurran. Este proceso forma parte del proceso de cuestionar y replantear las creencias básicas, fomentando perspectivas más positivas y fortalecedoras.

Antigua creencia básica negativa	
Creencia básica positiva alternativa	
Pruebas a favor de la nueva creencia básica positiva	Pruebas en contra de la antigua creencia básica negativa

HOJA DE REGISTRO DE CREENCIAS LIMITANTES

Tu situación
actual

Su sistema de
creencias

Acciones que
emprende

Resultados
obtenidos

¿Cuáles son las creencias que pueden estar limitando mi progreso? Ejemplo:
"Siempre he abordado las tareas de esta manera, así que debe ser la manera
óptima".

¿En qué se diferencian mis creencias de las de mi familia y amigos? ¿Mis creencias
se han formado de forma independiente o han sido influidas por alguien o algo?

¿Por qué son perjudiciales estas creencias, y son siquiera objetivas?

¿Qué pasos darías si supieras que el éxito está garantizado?

¿Cuáles son algunas alternativas mejores y más productivas a estas creencias?

MEJOR O PEOR

Cuando te sientes molesto, ¿cuáles son las 6 cosas que te hacen sentir mejor?

Cuando estás enfadado, ¿cuáles son las 6 cosas que te hacen sentir peor?

PROCESANDO EL PROBLEMA

¿Qué me hizo vulnerable en primer lugar?

Desencadenantes del episodio más reciente

EL PROBLEMA

Cosas que mantienen el problema.

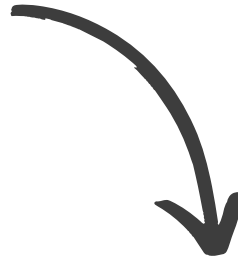
Cosas positivas que estoy haciendo



MONITORIZACIÓN DE CREENCIAS ABC

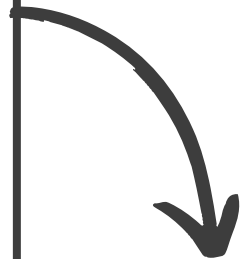
A

Suceso activador Ocorre
algo



B

Punto de creencia: "Me digo
algo a mí mismo".



C

Consecuencia 'siento
algo'

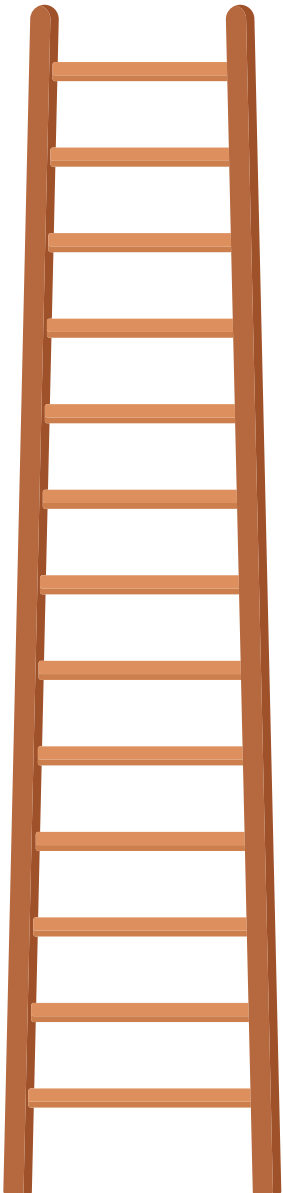
JERARQUÍA DEL MIEDO

Mi objetivo:_____

Por qué es importante: _____

1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10

Miedo bajo Miedo moderado Miedo extremo

[illegible]

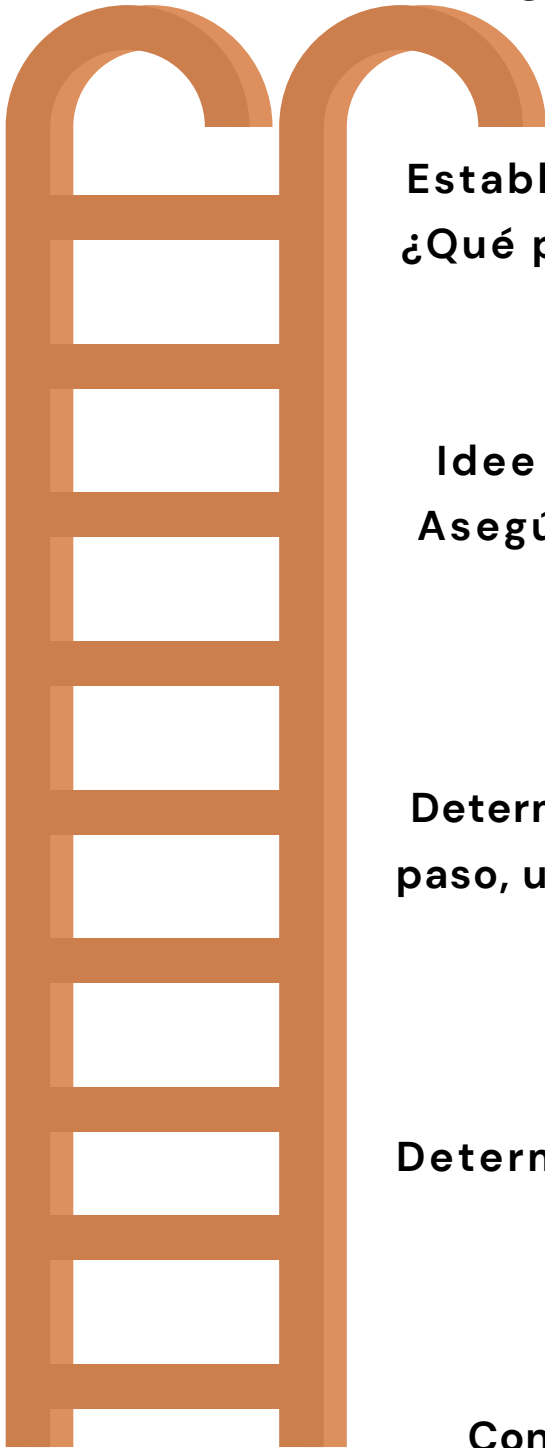
“

Cuīda tu mente, es
la base para una
vīda mejor.



EL ENFOQUE DE LA ESCALERA

Reducir la ansiedad y las fobias mediante una exposición gradual.



**Establezca un objetivo final tangible.
¿Qué podré hacer cuando lo consiga?**



**Idee el primer paso hacia el éxito.
Asegúrese de que sólo provoque un
poco de ansiedad.**



**Determine el nivel de ansiedad de cada
paso, utilizando una escala de 10 puntos:
1 = ninguna, 10 = extrema.**



**Determine incentivos para cada paso
y una recompensa final.**

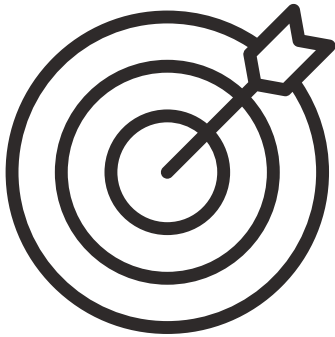


**Continúe desarrollando pasos para
aumentar el reto y la ansiedad para
superar el miedo.**

PLAN DE EXPOSICIÓN



GRANDES METAS



METAS MEDIANAS



PEQUEÑAS METAS

REFLEXIÓN DEL PENSAMIENTO

¿Qué me mantiene con los pies en la tierra?

¿Quién me reconforta?

¿Dónde me siento más seguro?

¿Cuándo estoy en mi mejor momento?

PENSAMIENTO CRÍTICO

MEJOR CASO

EVIDENCIA

PEOR CASO

EVIDENCIA

CASO MÁS PROBABLE

EVIDENCIA

6 PREGUNTAS

ACONTECIMIENTO RECIENTE

QUIÉN
¿De quién se trata?

¿Qué ha ocurrido?

DÓNDE
¿Dónde tiene lugar?

CUÁNDO
¿Cuándo tuvo lugar?

POR QUÉ
¿Por qué ocurre?

CÓMO
¿Cómo sucede?

FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

Los factores de riesgo son condiciones o características de los individuos, las familias, las comunidades o la sociedad que aumentan la probabilidad de que un joven se inicie en el consumo de sustancias y experimente otros daños o desafíos asociados al consumo de sustancias.

Los factores de protección son condiciones o características que aumentan la resiliencia, ayudan a un joven a hacer frente con mayor eficacia a los acontecimientos estresantes y reducen el impacto de un factor de riesgo.



--

--

--

--

--

--

HOJA DE TRABAJO DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Explicar la situación perturbadora.

Identifique el sentimiento más perturbador.

Identifique sus pensamientos inmediatos sobre la situación.

Evalúa la exactitud de tus pensamientos perturbadores con el mayor cuidado posible.

¿Qué me mantiene conectado a tierra?

ENTENDER EL PROBLEMA



PENSAMIENTOS DE PROCESAMIENTO

Observa tus pensamientos: presta atención a tus pensamientos cuando estés estresado. No intentes evitar que surjan. Deja que fluyan con naturalidad y anótalos cuando se te ocurran.

Evalúa tus pensamientos: después de escribir tus pensamientos, tómate un momento para pensar en cada uno de ellos. Pregúntate si el pensamiento es razonable o no.

Utiliza pensamientos positivos para contrarrestar los negativos: si ves que algunos de tus pensamientos son negativos, intenta contrarrestarlos con pensamientos positivos o afirmaciones. Busca las oportunidades que te pueda ofrecer la situación.

CAMBIA TUS PENSAMIENTOS, CAMBIA TUS SENTIMIENTOS

Nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están conectados. Así que cambiar tus pensamientos sobre una situación puede ayudarte a cambiar cómo te sientes al respecto. Piensa en acontecimientos angustiosos del pasado. Elige cuatro para escribir en la fila superior de casillas y los sentimientos negativos asociados.

NUEVO SENTIMIENTO	PENSAMIENTO POSITIVO SUSTITUIDO	PENSAMIENTOS NEGATIVOS DEL PASADO	SITUACIÓN/ SENTIMIENTOS ACTUALES

EVALÚE SU PENSAMIENTO

**OBSERVA LAS SIGUIENTES ÁREAS DE LA VIDA Y CALIFÍCATÉ DEL 1 AL 10
SEGÚN TU NIVEL DE AUTOCONCIENCIA Y CONFIANZA EN CADA
CATEGORÍA.**

CREER EN TI MISMO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

NO MUY

EXTREMADAMENTE

CAPACIDAD DE SER POSITIVO.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

NO MUY

EXTREMADAMENTE

ACTITUD FLEXIBLE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

NO MUY

EXTREMADAMENTE

TOMA DE DECISIONES

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

NO MUY

EXTREMADAMENTE

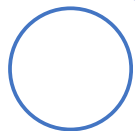
CAPACIDAD PARA CUMPLIR OBJETIVOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

NO MUY

EXTREMADAMENTE

PENSAMIENTOS REFLEXIÓN



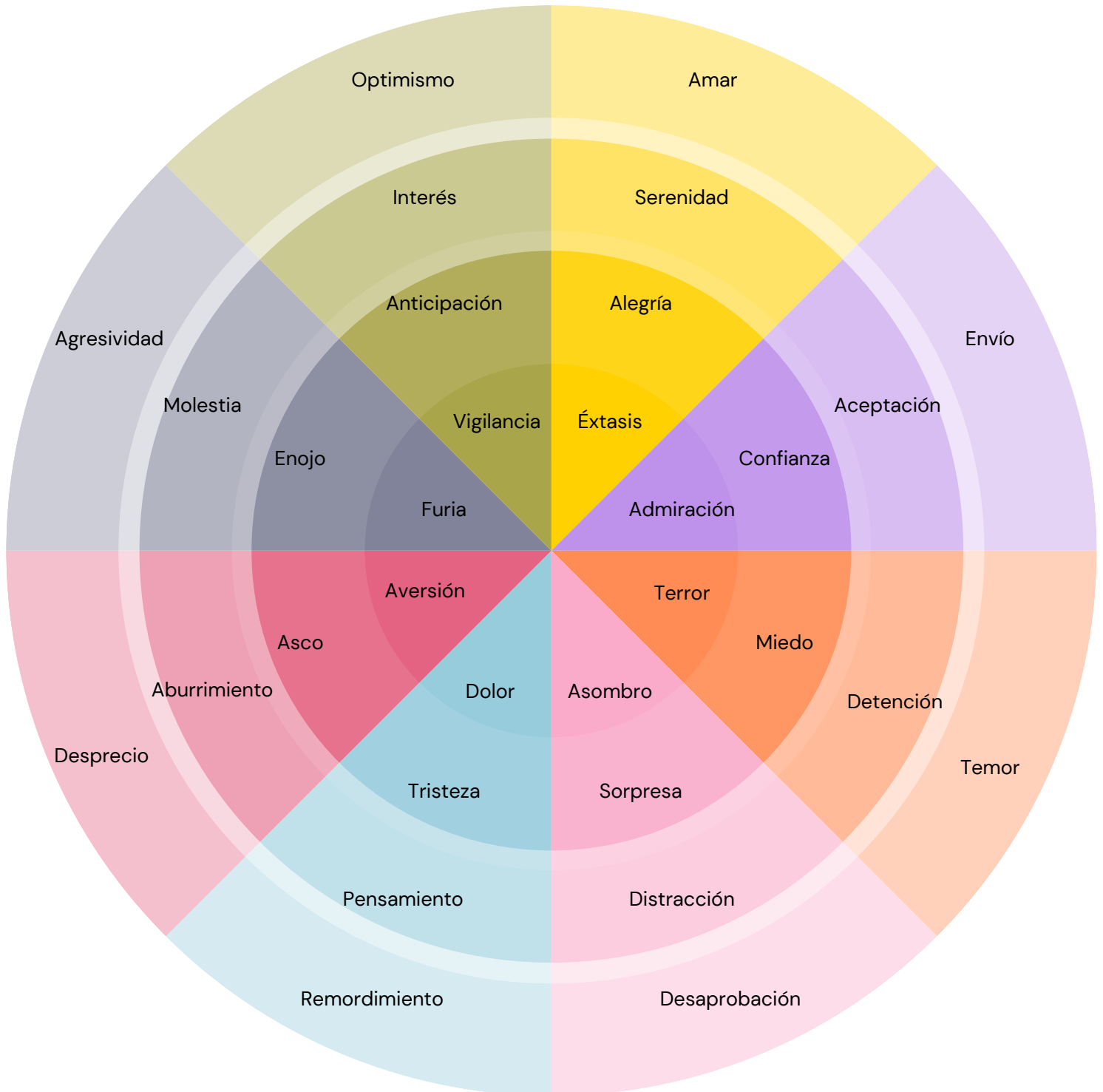
**En la nube, escribe tus
pensamientos.**



RUEDA DE EMOCIONES

Consulta la rueda para que te ayude a poner nombre a la emoción que sientes.

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta a cómo pensamos, sentimos y actuamos.



LISTA DE SENTIMIENTOS

- Abandonado
- Aceptado
- Estimado
- Adorado
- Asustado
- Agravado
- Agitado
- alarmado
- Alerta
- alienado
- Vivo
- Asombrado
- Ambicioso
- Divertido
- Enojado
- Enojado
- Ansioso
- Apático
- Apreciado
- Arrogante
- Avergonzado
- Asombrado
- Atento
- Atraído
- asombrado
- Desconcertado
- Amargo
- Feliz
- Aburrido
- Corajudo
- Calma
- Capaz
- Despreocupado
- Precavido
- Encantado
- Alegre
- Cómodo
- Compasivo
- Seguro
- Confundido
- Contenido
- Valiente
- Curioso
- Atrevido
- Derrotado
- Contento
- Deprimido
- Desesperado
- Determinado
- Devastado
- Decepcionado
- Desanimado
- Disgustado
- Distráido
- Afligido
- Ansioso
- Extático
- Avergonzado
- Empoderado
- Motivado
- energizado
- Enfurecido
- Entusiasta
- Envidioso
- Entusiasmado
- Exhausto
- Fascinado
- Temeroso
- Frustrado
- Cumplido
- Furioso
- Generoso
- Mareado
- Agradecido
- Avaro
- Culpable
- Feliz
- Odioso
- Esperanzado
- Horrorizado
- Humillado
- Herir
- Impaciente
- Impresionado
- Indiferente
- Chiflado por
- Inseguro
- Inspirado
- intimidado
- Intrigado

LISTA DE SENTIMIENTOS

- Irritado
- Celoso
- Alegre
- Asustadizo
- Amable
- Solitario
- Amado
- Cariñoso
- Afortunado
- Enojado
- Melancólico
- Travieso
- Miserable
- motivado
- Nervioso
- Nostálgico
- Optimista
- indignado
- Abrumado
- En pánico
- Apasionado
- Pacífico
- Pesimista
- Complacido
- Orgulloso
- Perplejo
- Relajado
- Aliviado
- Resentido
- Respetado
- Triste
- Satisfecho
- Asustado
- Seguro
- Egoísta
- Conmocionado
- Tímido
- Tonto
- Escéptico
- Triste
- Sorprendido
- Sospechoso
- Simpático
- Agradecido
- Encantado
- Cansado
- Tocado
- Tranquilo
- Preocupado
- Confiando
- Incómodo
- Comprendido
- Infeliz
- Decepcionado
- Valorado
- Victorioso
- Vulnerable
- Cálido
- Cansado
- Preocupado
- Valioso
- Celoso
- Sabroso
- Aborrecido
- Desconcertado
- Feliz
- Caprichoso
- Delirante
- eufórico
- Asombrado
- Jubiloso
- Histérico
- idolatrado
- Jovial
- Afecto
- Dinámico
- Alegre
- nutrido
- Lleno de alegría
- Complacido
- Burlón
- Radiante
- Optimista
- Encantado
- Ecuánime
- Vibrante
- Caprichoso
- Xenial
- Anhelo
- Enérgico

DIARIO DE AUTOESTIMA

LUNES	Algo que hice bien hoy... Hoy me he divertido cuando... Me sentí orgulloso cuando...
MARTES	Hoy logré... He tenido una experiencia positiva con... Algo que he hecho por alguien...
MIÉRCOLES	Me sentí bien conmigo mismo cuando... Me sentí orgulloso de otra persona... Hoy ha sido interesante porque...
JUEVES	Algo que hice bien hoy... Hoy me he divertido cuando... Me he sentido orgulloso/a cuando...
VIERNES	Hoy he conseguido... He tenido una experiencia positiva con... Algo que hice por alguien...
SÁBADO	Me sentí bien conmigo mismo cuando... Me sentí orgulloso de otra persona... Hoy ha sido interesante porque...
DOMINGO	Algo que he hecho bien hoy... Hoy me divertí cuando... Me sentí orgulloso cuando...

BINGO DE LA AUTOESTIMA

DOMINA UNA NUEVA HABILIDAD	DEJA IR A LAS PERSONAS NEGATIVAS	PONTE AL LÍMITE DE TU ZONA DE CONFORT	HAGA ALGO CREATIVO A MENUDO	AFÍRMESE A SÍ MISMO CON FRECUENCIA
EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS	ACEPTAR LOS FRACASOS COMO PARTE DEL CRECIMIENTO	AFRONTAR LOS MIEDOS	GESTIONAR BIEN EL TIEMPO	TOMARSE TIEMPO PARA DESCANSAR
HAGA EJERCICIO A MENUDO	CULTIVAR AFICIONES	Gratis	VIVE CON HUMILDAD	SÉ AMABLE CONTIGO MISMO
HAZ HONOR A TU PALABRA DADA A LOS DEMÁS.	RECUERDA QUE ERES SUFICIENTE	QUIÉRETE A TI MISMO MÁS DE LO QUE LO HARÁN LOS DEMÁS	SUEÑA A LO GRANDE Y HAZLO REALIDAD	DESAFIAR LAS CREENCIAS LIMITANTES
AYUDAR A ALGUIEN	DEJAR DE PREOCUPARSE POR LO QUE PIENSEN LOS DEMÁS	SANAR SU PASADO	LEER ALGO INSPIRADOR	RECUPERAR LA INTEGRIDAD



ALBARDILLA

**HOJAS DE
TRABAJO**

PLAN DE AUTOCUIDADO

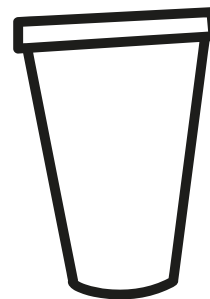
¿Qué llena tu copa?



**¿Cómo describirías tu
copa ahora?**



¿Qué vacía tu copa?

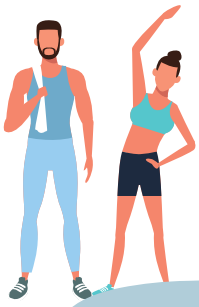


CUIDAR LA SALUD FÍSICA

Rodea con un círculo todo lo que quieras hacer.

- Fútbol
- Baloncesto
- Béisbol
- Vóleibol
- Tenis
- Bádminton
- Golf
- Rugby
- Grillo
- Nadar
- Ciclismo
- Correr
- Gimnasia
- Yoga
- Artes marciales
- Boxeo
- Lucha
- Remo
- Canotaje
- kayak
- Navegación
- Surf
- Esquiar
- Snowboarding
- Patinaje sobre hielo
- Hockey
- Tenis de mesa
- Calabaza
- Balonmano
- Tiro al arco
- Esgrima
- Equitación
- Escalada de roca
- Levantamiento de pesas
- levantamiento de pesas
- crossfit
- Aeróbicos
- Bailar
- pilates
- Judo
- Kárate
- Taekwondo
- jiu jitsu
- kickboxing
- Yoga
- Baloncesto
- Polo acuático
- Buceo
- patinar
- Patinaje sobre ruedas

CONSEJOS DE FITNESS



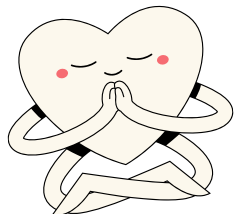
Empiece con objetivos alcanzables: *Empiece con ejercicios que estén a su alcance. Si es la primera vez que hace ejercicio o está retomándolo, empiece con actividades sencillas como caminar, montar en bicicleta o nadar. Establecer objetivos realistas puede evitar la sensación de fracaso y ayudar a mantener la motivación.*

Incorpore el ejercicio a su rutina diaria: *Haga del ejercicio una parte habitual de su día. Esto podría significar subir por las escaleras en lugar de coger el ascensor, aparcar más lejos de su destino o programar una hora concreta para hacer ejercicio como si fuera una cita importante.*

Mézlalo: *mantén tus entrenamientos interesantes variando tus actividades. Esto no sólo evita el aburrimiento, sino que también puede desafiar diferentes grupos de músculos y mejorar el estado físico general. Considere probar nuevos deportes o ejercicios para mantener su rutina fresca y atractiva.*

Busca un compañero de entrenamiento: *Hacer ejercicio con otra persona puede aumentar tu motivación y hacer que tus entrenamientos sean más agradables. Un compañero que esté en mejor forma que tú también puede empujarte a entrenar más duro y durante más tiempo. Si no tienes un compañero de entrenamiento, plantéate apuntarte a una clase o contratar a un entrenador personal.*

MEDITA Y OLVIDA EL MUNDO



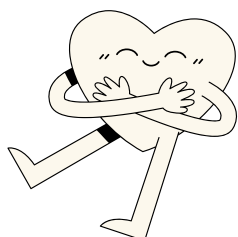
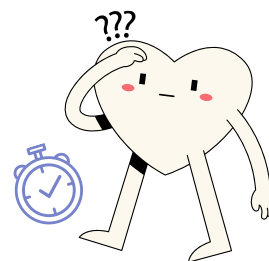
SIÉNTATE

BUSCA UN LUGAR PARA SENTARTE QUE TE RESULTE TRANQUILO Y SILENCIOSO.



ESTABLECER UN LÍMITE DE TIEMPO

UTILIZAR UN RELOJ PARA FIJAR EL LÍMITE DE TIEMPO

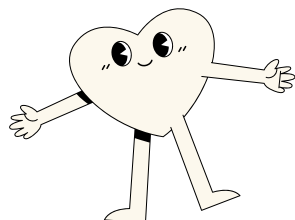
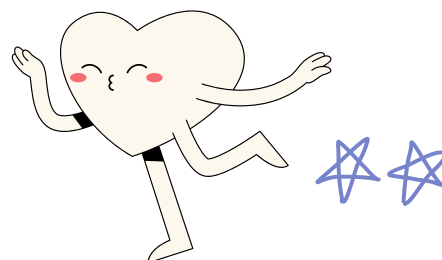


OBSERVA TU CUERPO

PUEDES SENTARTE EN UNA SILLA CON LOS PIES EN EL SUELO, PUEDES SENTARTE CON LAS PIERNAS CRUZADAS, PUEDES ARRODILLARTE, TODO ESTÁ BIEN.

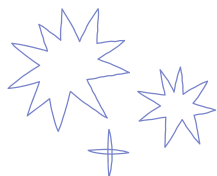
SIENTE TU RESPIRACIÓN

SIGUE LA SENSACIÓN DE TU RESPIRACIÓN MIENTRAS ENTRA Y SALE.



CIERRA CON AMABILIDAD

TÓMATE UN MOMENTO PARA PERCIBIR LOS SONIDOS DE TU ENTORNO. OBSERVA CÓMO SE SIENTE TU CUERPO EN ESTE MOMENTO. OBSERVA TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES.



EJERCICIOS DE AUTORREGULACIÓN Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO.

- **HABILIDADES DE SALUD:** centrarse en la salud física para apoyar el bienestar emocional abordando la enfermedad, la dieta, el consumo de sustancias, el sueño y el ejercicio.
- **Aceptación radical:** aceptar la realidad tal como es sin intentar cambiarla para reducir el sufrimiento por cosas que están fuera de nuestro control.
- **HABILIDADES DE MEJORA:** utilizar actividades positivas como la imaginación y la relajación para hacer más tolerables los momentos difíciles.
- **TIPP SKILLS:** gestionar las emociones intensas con técnicas como el cambio de temperatura, el ejercicio intenso, la respiración controlada y la relajación muscular.
- **ACEPTAR HABILIDADES:** distraerse de la angustia mediante actividades, contribuir con los demás y centrarse en pensamientos o sensaciones diferentes.
- **Lista de pros y contras:** evaluar las situaciones desde una perspectiva equilibrada para ayudar en la toma de decisiones.
- **Mente sabia:** observar y describir situaciones sin juzgar y participar atentamente.
- **Ejercicio de reencuadre:** cambiar la perspectiva de las situaciones para verlas de un modo más constructivo.
- **Objeto táctil:** utilizar objetos físicos para ayudar a liberar la tensión emocional.

EJERCICIOS DE AUTORREGULACIÓN Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO (DBT)

- **Visualización positiva:** imagina un resultado positivo para cambiar el enfoque de negativo a positivo.
- **Respiración cromática:** visualiza la inspiración de un color relajante y la espiración de un color estresante.
- **Afirmaciones:** repite afirmaciones positivas para fomentar una mentalidad positiva.
- **Compromiso sensorial:** tocar u oler algo agradable para conectar con el presente.
- **Reflexión sobre la gratitud:** reflexiona sobre los aspectos de tu vida por los que estás agradecido.
- **Expresión creativa:** utiliza el arte, la música o la escritura para expresar y procesar emociones.
- **Enraizamiento físico:** practique una actividad física como estiramientos o yoga para liberar tensiones.
- **Interacción con mascotas:** pasa tiempo con una mascota para reconfortarte y alegrarte.
- **Reformulación positiva:** reformula una situación negativa y conviértela en una oportunidad de aprendizaje.

EJERCICIOS DE AUTORREGULACIÓN Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO.

- **Ejercicio de necesidades insatisfechas:** Identifique y valide sus necesidades actuales. Piensa en soluciones para satisfacer esas necesidades.
- **Refuerzo positivo:** Recompénsese por los comportamientos y elecciones positivos. Reconózcase y felicítese por estos comportamientos positivos/sanos.
- **Modele su comportamiento:** empiece con algo que se sienta capaz de hacer ahora mismo para avanzar hacia su resultado ideal.
- **Modele el ejercicio de otros:** observe o investigue las habilidades que otra persona utilizó para manejar eficazmente un problema similar al suyo. Intenta emular esas habilidades de forma saludable.
- **Ejercicio de modelado:** esfuérzate por convertirte en un modelo para los demás con tu comportamiento. Piensa qué comportamientos quieres demostrar a los demás.
- **Elimine los comportamientos poco saludables:** elija al menos cinco ejercicios/habilidades para realizar antes de adoptar los comportamientos que desea o necesita cambiar.
- **Practique las habilidades:** practique sus habilidades hasta que se autorrefuercen y le resulten más naturales.
- **Pon en marcha un plan de seguridad:** si tienes un plan de seguridad, asegúrate de ponerlo en marcha.
- **Habilidades de DAR:** son habilidades para calmar la ansiedad y autorregularse durante la comunicación: ser genuino, interesado, validar y educado. Ponlas en práctica para conectar y relacionarte con los demás.
- **Ejercicio de fortalezas:** enumera y revisa tus fortalezas. Piensa en cómo puedes aplicarlos ahora mismo.

EJERCICIOS DE AUTORREGULACIÓN Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO (MINDFULNESS)

- **Ejercicio de cuestionamiento:** reflexiona sobre lo que va bien en tu vida a pesar de cualquier pensamiento o circunstancia negativos.
- **Identificación de recursos:** identifica los recursos internos y externos con los que cuentas actualmente para abordar tus problemas.
- **Ejercicio del lado positivo:** elige un problema actual e identifica su lado positivo.
- **Control dialéctico:** reflexiona sobre lo que puedes controlar y lo que no. Considera si estás dando demasiado poder a factores externos o asignándote demasiada responsabilidad.
- **Acepte el cambio:** Plántese el reto de aceptar el cambio. Considere cómo puede comprometerse plenamente con el cambio, o al menos dar pasos hacia él.
- **Ejerza la compasión:** piense en las dificultades y luchas que está atravesando otra persona y que contribuyen a su perspectiva. Practica la compasión hacia ellos para calmar tus propias emociones.
- **Ejercicio de escala:** valora la gravedad de tu problema en una escala del 1 al 10. Piensa en los comportamientos que adoptarías si el problema mejorara dos puntos y comprométete a adoptarlos.

EJERCICIOS DE AUTORREGULACIÓN Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO.

- **Técnica de conexión a tierra 5-4-3-2-1:** utiliza tus sentidos para conectar con el presente y aliviar la ansiedad identificando las cosas que puedes ver, tocar, oír, oler y saborear.
- **Entrenamiento en asertividad:** practica la expresión de tus sentimientos y el establecimiento de límites con respeto para mejorar las habilidades interpersonales y la confianza en ti mismo.
- **Meditación de visualización:** crea una imagen mental para activar tus sentidos, calmar tu mente y fomentar la satisfacción.
- **Ejercicio de dibujo:** dibuja tu "Isla de la Fantasía" para explorar creativamente tu mundo ideal y tus aspiraciones personales.
- **Búsqueda de ayuda profesional:** acceda a recursos profesionales de salud mental, como terapia, líneas de atención telefónica y material educativo, para obtener apoyo adicional.

TARRO DE LA GRATITUD

**En el tarro de abajo, ¡escribe todo aquello
por lo que estás agradecido!**



GESTIÓN DEL ESTRÉS

Describa la causa de su estrés actual.

Explique su reacción física al estrés (¿cómo se siente su cuerpo?)

Explique su reacción emocional al estrés (¿cómo se siente?)

Explique su reacción conductual al estrés (¿cómo actúa?)

¿Cuáles son las consecuencias del estrés?

Estrategias de afrontamiento

¿Qué está fuera de tu control?

¿Qué puedes controlar?

¿Qué te impide relajarte y cómo puedes superarlo?

Plan de ACCION

Elabora un plan de acción para esta semana.

DIARIO DE GRATITUD

Haz una lista de las cosas por las que estás agradecido.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

¿De qué aspectos estás agradecido y orgulloso?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

¿Qué pequeñas cosas agradeces?

¿Quién o qué tiene un impacto positivo en tu vida?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

¿Por qué estas cosas mejoran tu vida?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

28 DÍAS DE GRATITUD

DÍA	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
1	Escribe tres cosas por las que te sientas agradecido hoy.	Llama o envía un mensaje de texto a alguien que te importe y hazle saber por qué estás agradecido.	Escribe sobre una persona que haya tenido un impacto positivo en tu vida y por qué le estás agradecido.	Haz una lista de cinco cosas que te producen alegría y gratitud.
2	"Tómate un momento para apreciar algo en la naturaleza, ya sea una hermosa vista o la sensación del sol sobre tu piel".	"Escribe sobre un lugar por el que estés agradecido, ya sea tu casa, tu lugar de vacaciones favorito o una acogedora cafetería".	Piensa en un talento o habilidad que tengas por el que estés agradecido y escribe sobre cómo ha influido positivamente en tu vida.	Escribe una nota de agradecimiento a alguien que haya marcado una diferencia en tu vida.
3	Escribe sobre un momento o experiencia que te haya hecho sentir agradecido o bendecido.	Tómate un momento para apreciar tu cuerpo y escribe tres cosas por las que estés agradecido en relación con tu salud.	Escribe una posesión material por la que estés agradecido y por qué te produce alegría.	Dedica un momento a valorar tu trabajo o tu carrera y escribe cómo ha influido positivamente en tu vida.
4	"Escribe sobre un amigo o familiar que haya estado a tu lado en las buenas y en las malas, y cómo ha influido positivamente en tu vida".	Enumera cinco cosas que esperas con ilusión en el futuro y por qué estás agradecido por ellas.	Dedica un momento a apreciar tu comunidad y escribe sobre algo por lo que estés agradecido en el lugar donde vives.	Escribe sobre un libro o película que te haya inspirado y lo agradecido que estás por el impacto que ha tenido en tu vida.
5	Escribe sobre una ocasión en la que alguien te demostró amabilidad y cómo afectó a tu vida.	Escribe sobre una creencia o práctica espiritual que te aporte gratitud y paz.	Tómese un momento para apreciar la tecnología que utiliza a diario y anote cómo ha influido positivamente en su vida.	Escribe sobre un alimento o comida por el que estés agradecido y por qué te produce alegría.
6	Escribe sobre un reto u obstáculo que agradezcas porque te enseñó algo importante.	Haz una lista de diez cosas por las que estás agradecido en este momento.	Escribe sobre una mascota o animal por el que estés agradecido y cómo te alegra la vida.	"Tómate un momento para apreciar tus sentidos (vista, olfato, gusto, tacto y oído) y escribe tres cosas por las que estés agradecido con respecto a cada sentido".
7	Escribe sobre un profesor o mentor que haya tenido un impacto positivo en tu vida y cómo agradeces su influencia.	Tómese un momento para apreciar su sentido del humor y anote tres cosas que le hagan reír o sonreír.	Escribe sobre un personaje o acontecimiento histórico por el que estés agradecido y cómo ha influido positivamente en tu vida.	Haz una lista de tres cosas por las que estás agradecido en relación con tu crecimiento o desarrollo personal.

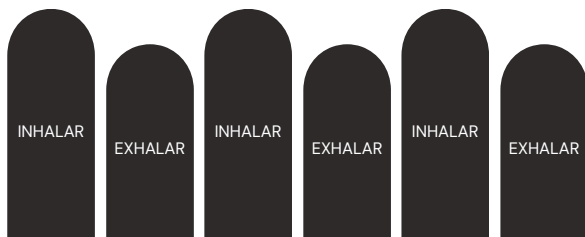
GRATITUD RÁPIDA

5 Diario de gratitud de minutos

___/___/___

L M M J V S D

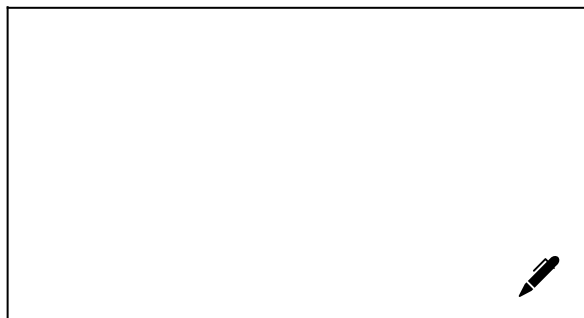
Respira antes de escribir



Cosas por las que estás
agradecido hoy

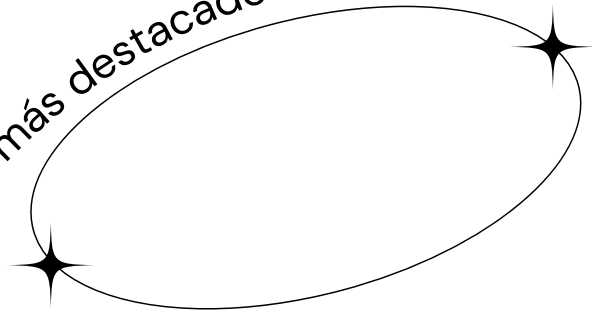


Describe el día de hoy en un
dibujo.



3 mejores cosas de hoy

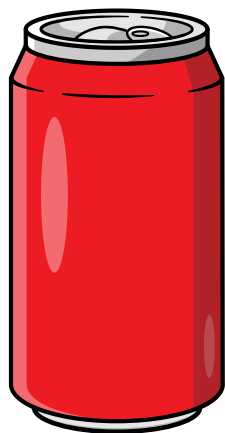
Lo más destacado de hoy



Cosas que has aprendido

Declaración de hoy

AUTORREGULACIÓN



Antes de explotar puedo

Encierra en un círculo las tres cosas que vas a intentar		
Pedir ayuda	Yoga	Piensa en positivo
Tomar un descanso	Contar hasta 10	Respire hondo
Dar un paseo	Beba agua	Piensa en un ser querido

¿Qué le ayudó a calmarse?

MIS DESENCADENANTES DE ANSIEDAD



LEE CADA UNO DE LOS ARTÍCULOS Y VALORA DEL 1 AL 10 EL GRADO DE ANSIEDAD QUE TE PROVOCA CADA DESENCADENANTE.

Calificaciones

- Conflicto o drama en mi familia, amistades o relaciones.
- Estar rodeado de mucha gente.
- Conocer a alguien nuevo o ir a un sitio donde no he estado antes.
- Tener que enfrentarme o acercarme a alguien.
- Intentar hacer felices a los demás.
- Tener demasiado que hacer
- Hacer planes con otras personas
- Estar lejos de mis padres, tutores o familiares.
- Actuar o presentarme ante los demás.
- Cualquier tipo de cambio repentino.
- Tener demasiado tiempo para pensar
- No saber qué pasará en el futuro
- Las notas o el estrés del trabajo escolar
- Estar lejos de casa/familia/personas queridas
- Cuando yo o mis seres queridos viajamos
- Ir a cualquier sitio o hacer ciertas cosas solo
- Ruidos fuertes o voces elevadas.
- Estar cerca de ciertas personas
- Estar en espacios cerrados o abiertos
- Pensamiento negativo
- Ser criticado por algo que hice mal
- Mantener conversaciones
- No estar preparado

[illegible]

MIS DESENCADENANTES DE ANSIEDAD



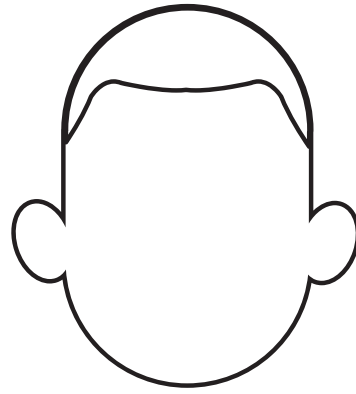
ESCRIBE TUS PROPIOS DESENCADENANTES Y PUNTÚALOS

[illegible]

SINTIÉNDOSE PREOCUPADO



- ¿Qué aspecto tiene tu cara cuando estás preocupado?
Dibújala



- Escribe y dibuja 4 cosas que te preocupen.

- Escribe y dibuja 4 formas de expresar que estás preocupado.

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO



MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Acepto los retos

Mejorar es posible

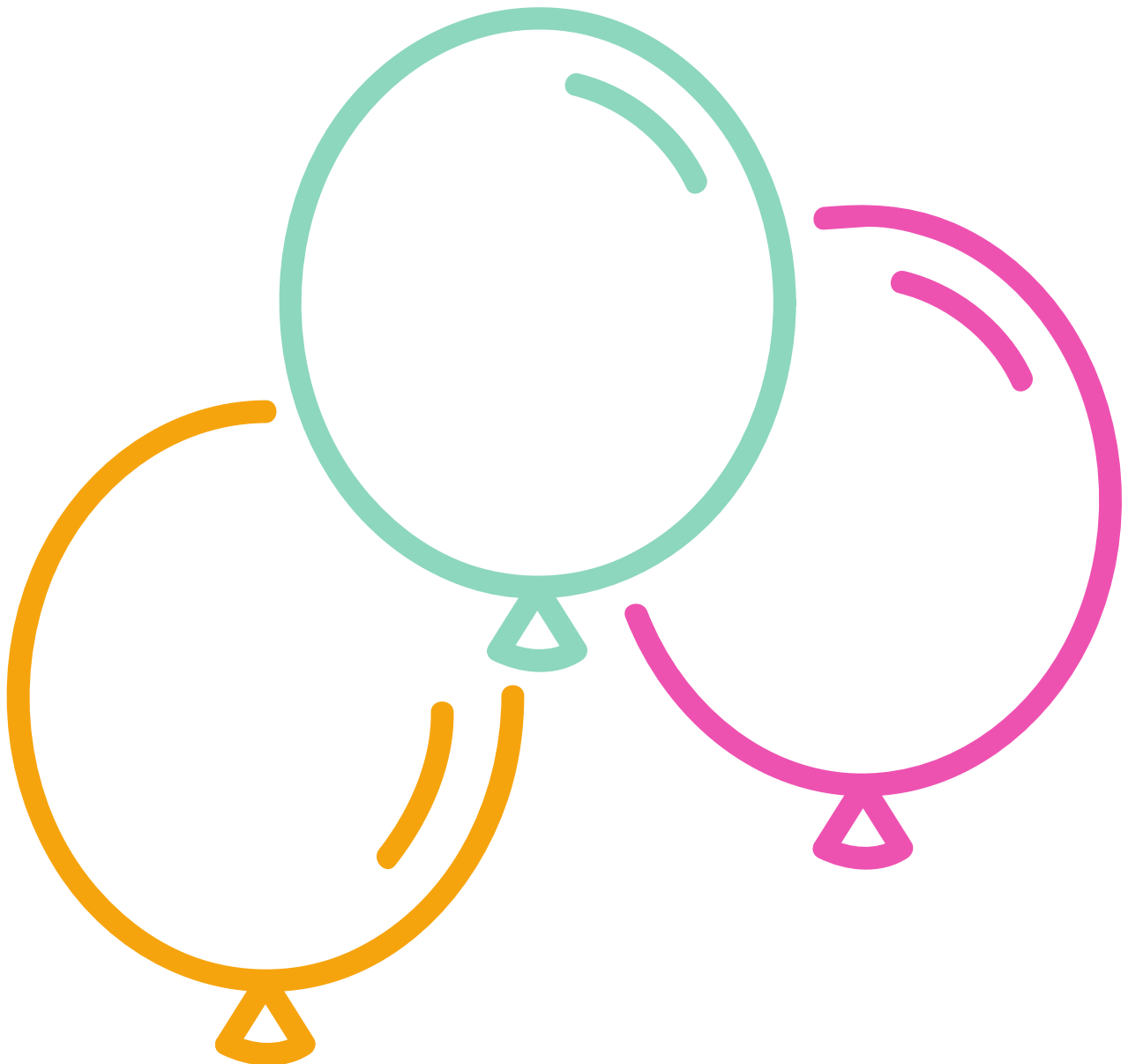
**El esfuerzo y la práctica
conducen a la maestría.**

**Los errores y los fracasos son
oportunidades de aprendizaje.**

El feedback me ayuda a crecer.

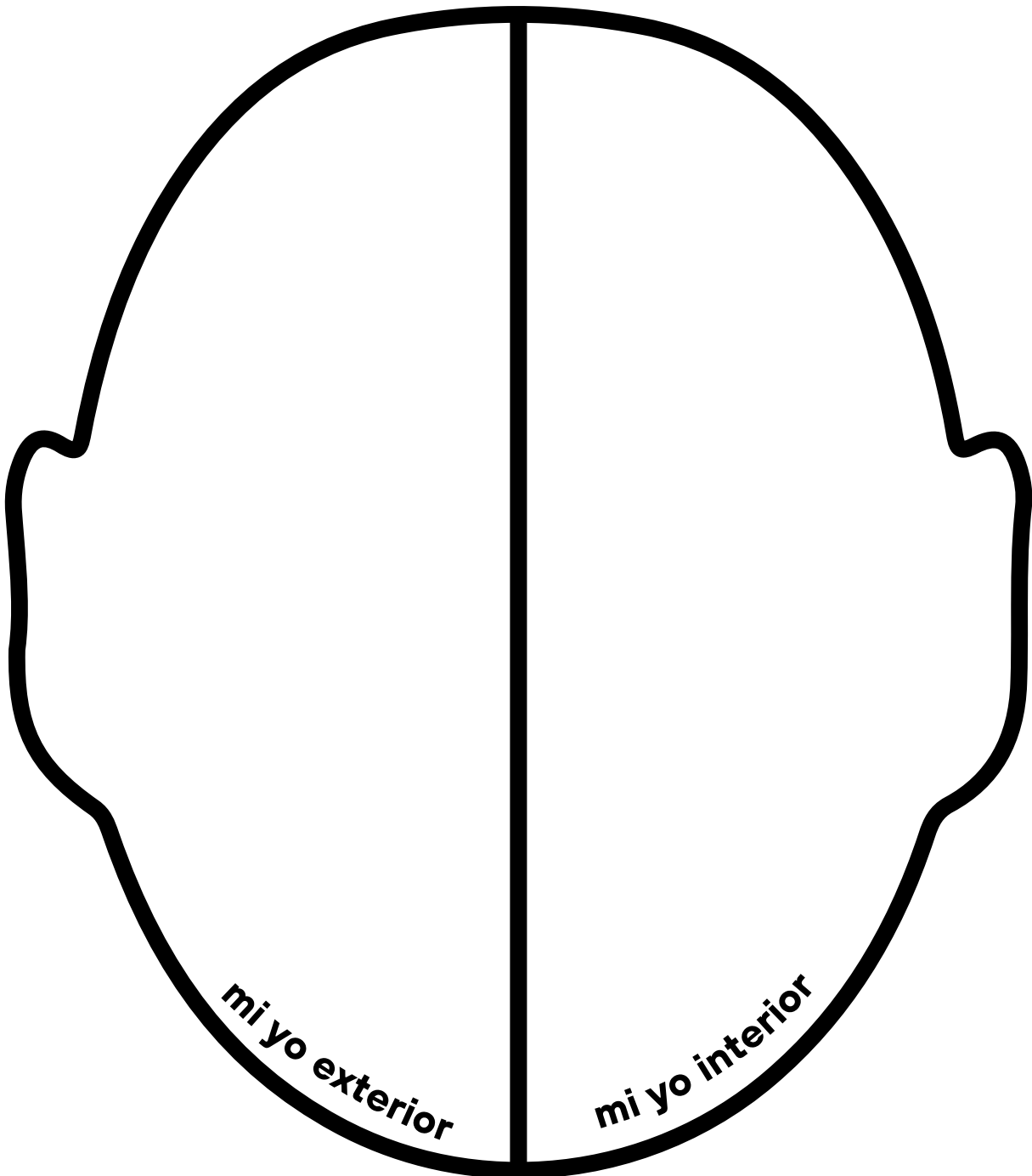
DÉJALO IR

Puede que haya ocurrido algo en el pasado que te haya disgustado. Es útil decirnos a nosotros mismos que lo olvidemos y que no pensemos más en ello. En los globos de abajo, escribe o dibuja lo que vas a olvidar.



AUTO RETRATO

**A veces lo que ven los demás es diferente de lo que vemos nosotros.
Colorea el lado izquierdo como crees que te ven los demás.
Colorea el lado derecho como te ves a ti mismo.**



DIARIO DE GRATITUD

MES

¿POR QUÉ ESTÁS AGRADECIDO?

- | | |
|-----|-----|
| 1. | 17. |
| 2. | 18. |
| 3. | 19. |
| 4. | 20. |
| 5. | 21. |
| 6. | 22. |
| 7. | 23. |
| 8. | 24. |
| 9. | 25. |
| 10. | 26. |
| 11. | 27. |
| 12. | 28. |
| 13. | 29. |
| 14. | 30. |
| 15. | 31. |
| 16. | |

AUTORREGULACIÓN

Lo que quiero conseguir: _____

Por: _____

Desafíos: _____

Lo que tengo que hacer

Resultado: _____

Conclusión clave: _____

BENEFICIOS DE LLEVAR UN DIARIO



- Mejora el estado de ánimo y ayuda a reducir el estrés

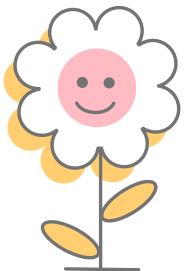


- Evita pensar en las cosas malas

- Ayuda a su mente a hacer frente a emociones complejas

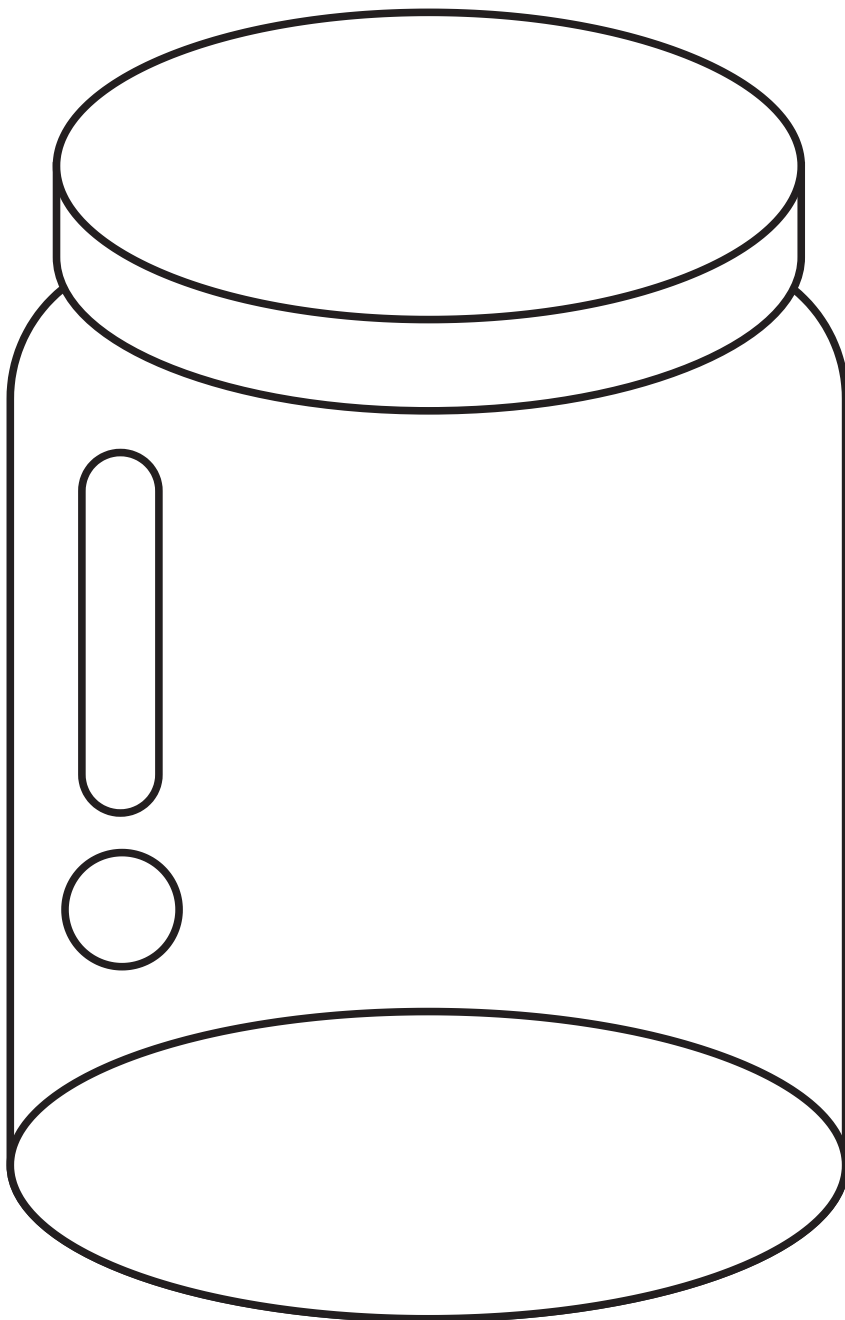


- Permite tomarse tiempo para volver a conectar con uno mismo



MI TARRO DE LAS PREOCUPACIONES

Un tarro de preocupaciones es una herramienta útil que puede ayudarte a expresar tus preocupaciones y pensamientos ansiosos. ¿Qué cosas te preocupan? Escríbelas en el tarro de abajo.



Piensa en un momento especial cada día para abrir tu tarro de las preocupaciones y leer tus preocupaciones. Puedes hacerlo con alguien de confianza.

¿A qué hora abrirás el tarro de las preocupaciones?

¿Quién te acompañará?

TODO SOBRE MÍ (CUIDADO DEL ALMA)

PELÍCULAS QUE ME GUSTAN

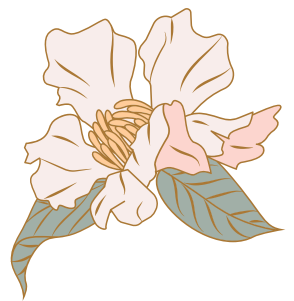
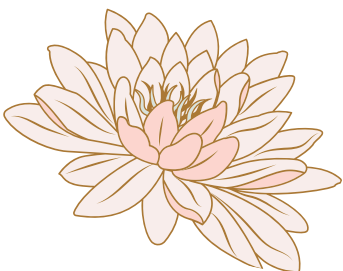
LIBROS QUE ME GUSTAN

AFICIONES

COSAS QUE QUIERO PROBAR

**COSAS QUE HAGO PARA
ANIMARME**

COSAS QUE ME GUSTAN



DECLARACIÓN PERSONAL DE DERECHOS

Tengo derecho a...

- Decir "NO" y hablar claro cuando algo me incomoda.
- Ser competente y sentirme orgulloso de mis logros.
- Sentir y expresar adecuadamente la ira o la decepción.
- Ser tratado como un individuo con pensamientos y sentimientos únicos.
- Cometer errores y ser responsable de ellos.
- Cambiar una situación.
- Decir "no lo sé, no estoy de acuerdo y no lo entiendo".
- Ser tratado con respeto.
- Expresar mis necesidades, opiniones, pensamientos, ideas y sentimientos.
- Juzgar mi propio comportamiento y ser responsable de él.
- Enorgullecerme de mi cuerpo y definir el atractivo en mis propios términos.
- Tener un sistema de apoyo y contárselo a los demás cuando necesite ayuda.
- Ser yo misma y sentirme orgullosa de lo que soy.
- Decidir qué es importante para mí y cómo quiero emplear mi tiempo. - Defender a las personas y los temas que me importan.
- Preguntar a los demás cuando no entienda algo y no dar por sentado que siempre sé la respuesta.
- Ser íntimo.
- Ser imperfecta.
- Crecer, aprender, cambiar y valorar mi edad y mi experiencia.
- Reconocer que MIS necesidades son importantes.

¿QUÉ HAGO CUANDO ESTOY ESTRESADO?

¿Qué hace cuando está estresado?

Marque con un círculo lo que corresponda

Escuchar música
Mecerse en una mecedora
Jugar con su mascota
Desmalezar un jardín
Grita en una almohada
Tómame un baño
Ver una película
Pintar
Orar/meditar
Ir a caminar
Llamá a alguien
Repot a plant
Hacer deporte
Tomar fotografías de la naturaleza.
Encender velas aromáticas
Batir una almohada
Disparar aros
Golpear un saco de boxeo
construir algo

Tocar un instrumento
Busca en internet
armar un rompecabezas
Caminar por el centro comercial
Tirar hielo a un árbol
Toca un tambor
Cocinar
romper algo
Gritar en voz alta
Yoga
Reorganizar muebles
Deambular
Cuidados personales
escribe algo
Organizar
Tomar una siesta
Limpiar
fSalir a correr

50 DESESTRESANTES

Encierra en un círculo las cosas que quieres practicar la próxima vez que estés estresado.

- Ejercicio regular
- Meditación
- Respiración profunda
- Alimentación sana
- Risa
- Socializar
- Escuchar música
- Dormir lo suficiente
- Toma de conciencia
- Yoga
- Leer
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Escribir un diario
- Bañarse
- Beber té
- Aromaterapia
- Masaje
- Arteterapia
- Jardinería
- Cocinar
- Voluntariado
- Practicar la gratitud
- Limitar la cafeína
- Practicar la autoconversación positiva
- Poner límites

- Hacer pausas
- Evitar la procrastinación
- Practicar la asertividad
- Evitar a las personas negativas
- Comer conscientemente
- Limitar el consumo de alcohol
- Adoptar una buena postura
- Llevar una lista de tareas
- Practicar el perdón
- Pasar tiempo con mascotas
- Escuchar imágenes guiadas
- Evitar conflictos innecesarios
- Desintoxicarse digitalmente
- Practicar la relajación muscular
- Buscar ayuda profesional
- Caminar con atención
- Aprender una nueva habilidad
- Practicar la compasión
- Mantener una actitud positiva
- Escuchar los sonidos de la naturaleza
- Practicar la visualización
- Mantener una rutina regular
- Crear un entorno saludable
- Traducción realizada con la versión gratuita del traductor

LISTA DE REPRODUCCIÓN ÚLTIMA PARA AFRONTAR LA SITUACIÓN



Crea la lista de reproducción de afrontamiento perfecta para ti probando este desafío

Entretenimiento	Una canción que se queda grabada en tu cabeza cuando la escuchas.	Una canción de la que te sabes todas las letras.	Tu canción favorita de una película.
Renacimiento	Una canción que representa la libertad.	Una canción que escucharías hasta quedarte dormido.	Una canción que te hace sentir animado.
Sensación fuerte	Una canción que te trae un buen recuerdo.	Una canción que te recuerda a alguien que te importa.	Una canción que te recuerda a alguien que se preocupa por ti.
Desviación	Una canción que te hace sentir seguro.	Una canción que te resulte inspiradora.	Vas a la canción de positividad.
Descargar	Una canción que coincida con la vibra que obtienes cuando te sientes ansioso o preocupado.	Una canción que coincide con tu vibra cuando te sientes molesto o enojado.	Una canción que coincide con tu vibra cuando te sientes triste o asustado.

101 LISTA DE AFIRMACIONES

SUBRAYA LO QUE SE APLICA A TI

- No hay nadie mejor para ser que yo.
- Yo soy suficiente.
- Mejoro cada día.
- Soy una persona increíble.
- Puedo resolver mis problemas.
- Hoy soy un líder.
- Me perdono por mis errores.
- Mis desafíos me ayudan a crecer.
- Soy perfecta tal como soy.
- Mis errores me ayudan a aprender y crecer.
- Hoy va a ser un gran día.
- Tengo coraje y confianza.
- Puedo controlar mi felicidad.
- Tengo gente que me quiere y me respeta.
- Defiendo lo que creo.
- Creo en mis metas y sueños.
- Está bien no saberlo todo.
- Hoy elijo pensar en positivo.
- Puedo superar cualquier cosa.
- Puedo hacer cosas difíciles.
- Me permito tomar decisiones.
- Puedo hacerlo mejor la próxima vez.
- Tengo todo lo que necesito ahora mismo.
- Soy capaz de mucho.
- Todo estará bien.
- Yo creo en mí mismo.
- Estoy orgulloso de mí mismo.
- Merezco ser feliz.
- Soy libre de tomar mis propias decisiones.
- Merezco ser amado.
- Puedo marcar la diferencia.
- Hoy elijo tener confianza.
- Estoy a cargo de mi vida.
- tengo el poder de hacer mi sueños verdaderos.
- Creo en mí mismo y en mis capacidades.
- Me van a venir cosas buenas.
- Yo importo.
- Mi confianza crece cuando doy un paso fuera de mi zona de confort.
- Mis pensamientos positivos crean sentimientos positivos.
- Hoy trabajaré en mi desafíos.
- Estoy abierto y listo para aprender.
- Cada día es un nuevo comienzo.
- Si caigo, me volveré a levantar.
- Estoy completo.
- Sólo me comparo conmigo mismo.
- Puedo hacer cualquier cosa.
- Es suficiente con hacer lo mejor que pueda.
- Puedo ser lo que quiera ser.
- Hoy va a ser un día increíble.
- Acepto quien soy.

101 LISTA DE AFIRMACIONES

SUBRAYA LO QUE SE APLICA A TU CASO

- Está bien cometer errores.
- Tomo las decisiones correctas.
- Me rodeo de gente positivas.
- Soy el producto de mis decisiones.
- Soy fuerte y decidido.
- Hoy va a ser mi día.
- Tengo belleza interior.
- Tengo fuerza interior.
- No importa lo difícil que sea, puedo hacerlo.
- Puedo vivir el momento.
- Empiezo con una mentalidad positiva.
- Todo es posible.
- Irradio energía positiva.
- Me ocurren cosas maravillosas
- me suceden.
- Respiro profundamente.
- Con cada respiración me siento más fuerte.
- Soy original.
- Merezco todas las cosas buenas.
- Mi éxito está a la vuelta de la esquina.
- a la vuelta de la esquina.
- Me permito cometer errores.
- Estoy agradecido por el día de hoy.
- Me esfuerzo por hacerlo lo mejor posible cada día.
- Voy a seguir adelante.
- Tengo esto.
- Puedo ir paso a paso.

- Trabajo a mi ritmo.
- Voy a arriesgarme.
- Hoy voy a brillar.
- Voy a superarlo.
- Elijo tener un día increíble.
- Tengo el control de mis emociones.
- Mis posibilidades son infinitas.
- Estoy tranquilo y relajado.
- Estoy trabajando en mí mismo.
- Estoy preparado para triunfar.
- Soy bella por dentro y por fuera.
- Todo va bien.
- Mi voz importa.
- Me acepto tal como soy.
- Estoy construyendo mi futuro.
- Elijo pensar en positivo.
- Mi felicidad depende de mí.
- Hoy comienzo un nuevo capítulo.
- Confío en mis decisiones.
- Puedo cambiar el mundo.
- Soy inteligente.
- Yo elijo mi actitud.
- Soy importante.
- Me estoy convirtiendo en la mejor versión
- de mí mismo.
- Hoy difundiré positividad.
- Elijo mi dirección.

SÍNTOMAS DE ANSIEDAD

SUBRAYA LO QUE SE APLICA A TU CASO

Síntomas cognitivos

Preocupación excesiva.
Anticipación temerosa de acontecimientos futuros.
Dificultad para concentrarse.
Pensamientos acelerados
Patrones de pensamiento negativos
Catastrofismo
Pensamiento en blanco y negro
Personalización
Falacias de control
Falacia de equidad
Razonamiento emocional
Sobregeneralización
Filtrado
La mente se queda en blanco
Dificultad para controlar la preocupación

Síntomas de comportamiento

Evitación de situaciones temidas.
Inquietud o agitación.
Búsqueda de consuelo en los demás
Hipervigilancia
Comportamientos de seguridad
Dificultad para concentrarse
Irritabilidad
Tensión muscular
Alteraciones del sueño
Respiración acelerada
Ritmo cardíaco acelerado
Estómago nervioso
Pulsaciones en el oído
Dificultad para respirar
Sensación de descarga eléctrica

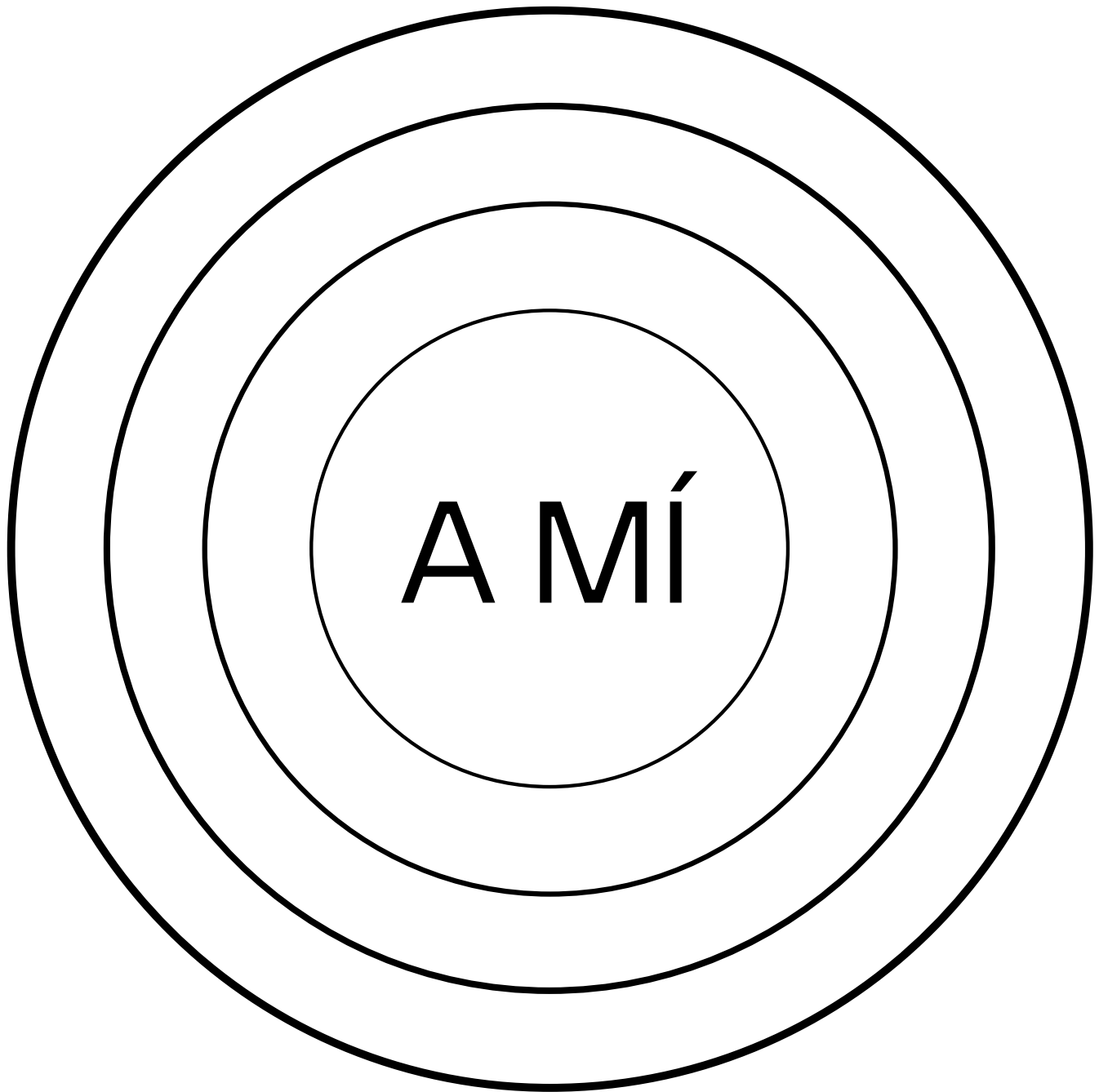
Síntomas emocionales

Sentimientos de aprensión o miedo.
Irritabilidad
Sensación de tensión o nerviosismo
Aumento del estado de alerta
Sensación de inquietud y tensión inexplicables.
Sensación de fatalidad o desastre inminente.
Miedo o pánico
Sensación de inutilidad
Culpabilidad
Fatiga persistente
Miedo a ser observado y juzgado por los demás.
Rubor
Sudoración
Temblores
Dificultad para establecer contacto visual

Síntomas físicos

Aumento de la frecuencia cardíaca
Respiración rápida (hiperventilación)
Sudoración
Temblores
Dolor de estómago, náuseas o problemas digestivos.
Dolor de cabeza
Insomnio u otros problemas para dormir
Debilidad o fatiga
Palpitaciones o aumento del ritmo cardíaco
Tensión o dolor muscular
Dolores de estómago
Postura corporal rígida
Hablar demasiado bajo
Dificultad para conciliar el sueño
Períodos repentinos de miedo intenso, inquietud o sensación de fatalidad inminente

RED DE SEGURIDAD



Escribe los nombres de tu red de confianza en cada capa del círculo. El círculo más cercano a ti serían las personas en las que más confías. Por ejemplo, el círculo más cercano podrían ser tus padres y el más lejano la policía. Puedes escribir más de una persona de confianza en cada capa.



EXPLORANDO MIS EMOCIONES



¿Puedes nombrar tus emociones?

Escribe los nombres de estas emociones.





















¿Sabes reconocer tus emociones?

Lee y responde sobre ti mismo.

¿Cómo te sientes cuando es tu cumpleaños? _____

¿Cómo te sientes cuando no pasas un examen? _____

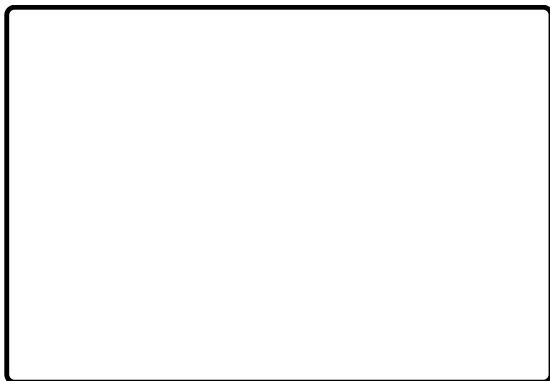
¿Cómo te sientes cuando llueve? _____

¿Cómo te sientes cuando alguien te abraza? _____

¿Cómo te sientes cuando tienes una pesadilla? _____

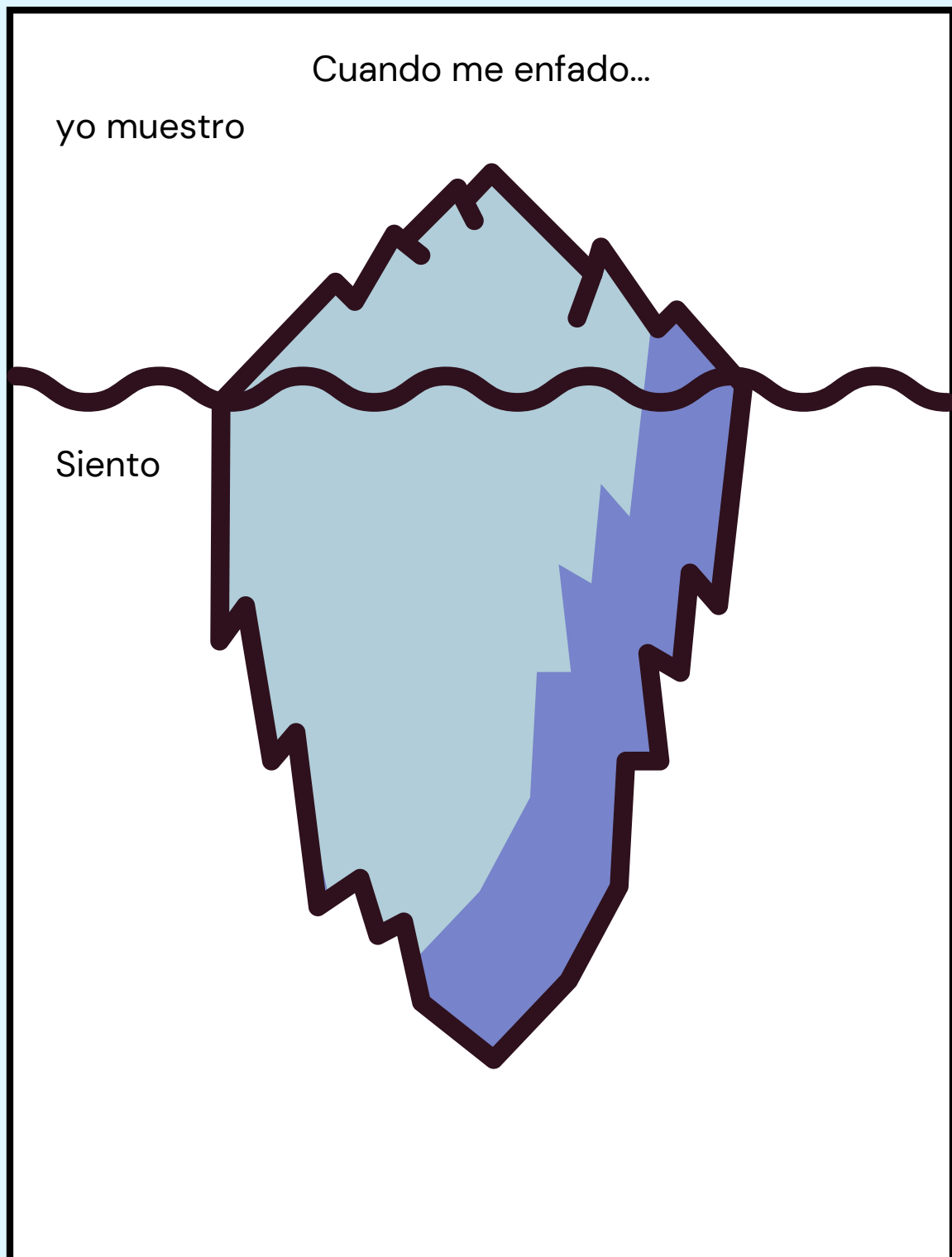
¿Puedes expresar y explicar tus emociones?

Piensa en cómo te sientes ahora mismo y dibújalo. Luego explica por qué te sientes así.



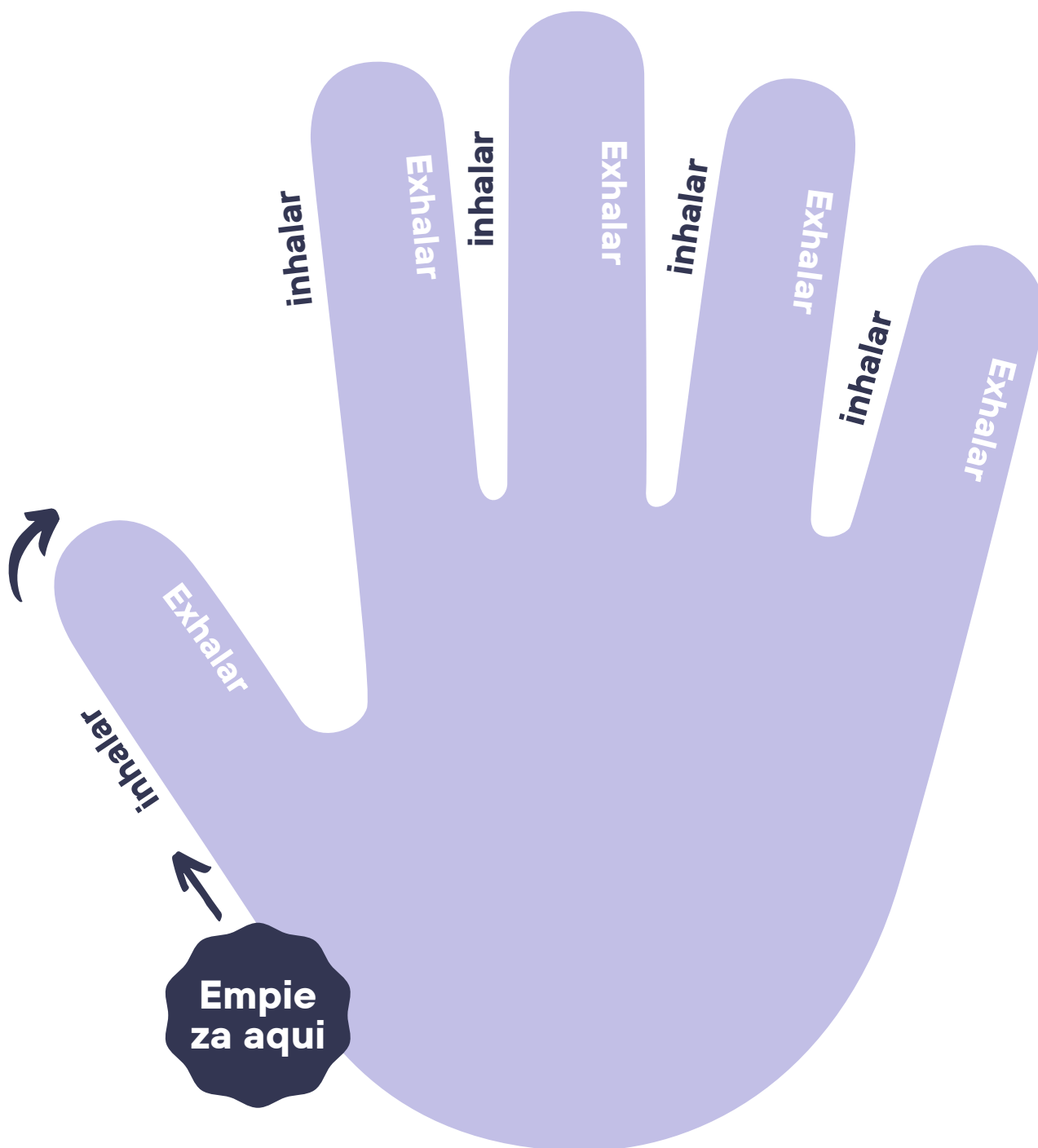
ÁNGER ICEBERG

EXPLORANDO BAJO LA SUPERFICIE



DESCANSO CEREBRAL CON RESPIRACIÓN DE 5 DEDOS

CÁLMATE



Traza lentamente el exterior de la mano con el dedo índice, inspirando al levantar un dedo y espirando al bajarlo. También puedes hacer este ejercicio de respiración con tu propia mano

TARRO DE AUTOCUIDADO

Coge un tarro vacío

Escribe tus ideas favoritas de autocuidado en tiras de papel.

Cada vez que te sientas deprimido, estresado o agotado, saca una tira de papel y realiza esa actividad.

- Pasear por la naturaleza
- Tomar un baño de burbujas con velas
- Practicar yoga
- Hacer ejercicio regularmente
- Tener una cita a solas
- Vea su película favorita
- Vea su programa de televisión favorito
- Escriba sus pensamientos y sentimientos
- Lee un libro
- Baila al ritmo de tu música favorita
- Medita y practica técnicas de respiración
- Técnicas de respiración
- Hazte un tratamiento facial
- Recibir un masaje
- Utilice libros para colorear para adultos
- Deléitese con su postre favorito
- Practique la gratitud
- Duerma la siesta
- Escuche música relajante
- Tómese unas vacaciones
- Difunda aceites esenciales
- Escuche un podcast motivacional
- Estire el cuerpo
- Canta tu canción favorita en voz alta
- Duerma al menos 8 horas
- Beba mucha agua
- Tome el sol

- Enciende tu vela favorita
- Limpia tu casa mientras escuchas tus canciones favoritas
- Haz un poco de jardinería
- Intente un proyecto de bricolaje
- Pruebe algo nuevo
- Haz un viaje espontáneo de fin de semana
- Vaya a la playa
- Dé un paseo por la naturaleza
- Practique afirmaciones diarias
- Haz una lista de deseos y complétala
- Salga a pasear y escuche sus canciones favoritas
- Aprenda algo nuevo
- Crear una rutina matutina
- Crea una rutina nocturna
- Escribe una carta a tu futuro yo
- Escribe una lista de las cosas que te gustan de ti mismo
- Explora una nueva ciudad
- Crea un tablero de visiones
- Crea una lista de tus citas inspiradoras
- Prepara tus postres favoritos
- Hazte la manicura o la pedicura
- Duerma un poco más

DESAFÍO DE AUTOCUIDADO

**Bebe más
agua**

**Toma un
baño
relajante**

**Fijar
objetivos
para el
mes
siguiente**

**Aprender
un nuevo
hobby**

**Encuentre
un nuevo
podcast
para
escuchar**

**Escriba una
lista de
deseos**

**Desconectar
de las redes
sociales
durante un
día**

**Celebrar
una
pequeña
victoria
del día**

**Dormir 8
horas**

**Llevar tu
ropa
cómoda
favorita
durante
todo el día**

**Haga 30
minutos de
yoga**

**Leer un
libro**

AUTOCUIDADO (DIARIO)

FECHA ____ / ____ / ____

D M M J V S D

LISTA DE VERIFICACIÓN

- | | |
|---|---|
| ☐ HACER LA CAMA | ☐ DARSE UN LARGO BAÑO |
| ☐ TOMAR MEDICAMENTOS Y VITAMINAS | ☐ PONERSE UNA MASCARILLA |
| ☐ CUIDAR LA PIEL | ☐ LLAMAR A UN AMIGO O FAMILIAR MEDITAR |
| ☐ COMER SANO | ☐ VER UNA PELÍCULA |
| ☐ CAMINAR | ☐ ABRAZAR A UNA MASCOTA O A UN SER HUMANO |
| ☐ LIMPIAR LA CASA | ☐ PROBAR UN RESTAURANTE NUEVO |
| ☐ HACER LA COLADA | ☐ TOMARSE TIEMPO PARA LEER |
| ☐ ESCUCHAR MÚSICA | ☐ PROBAR UNA RECETA NUEVA |
| ☐ DORMIR LA SIESTA | ☐ NO USAR EL TELÉFONO 30 MINUTOS ANTES DE ACOSTARSE |
| ☐ TOMARSE UN DESCANSO DE LAS REDES SOCIALES | ☐ |

EJERCICIO

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| ☐ CARDIO | ☐ PESAS | ☐ YOGA |
| ☐ ESTIRAMIENTO | ☐ DÍA DE DESCANSO | ☐ OTRO |

HORAS DE SUEÑO (Horas)



BALANCE DE AGUA (Vidrio)



MOOD



COSAS QUE ME HACEN FELIZ HOY



MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

10
Minutos

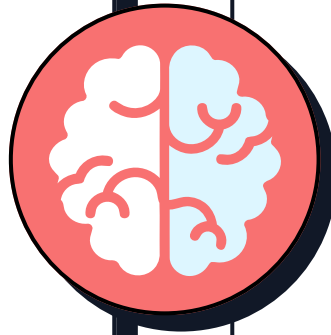
El motor que impulsa la motivación y los logros de un alumno.

Clasifica las frases en mentalidades relevantes, creando una lista de actitudes que representen ambos extremos del espectro.



MENTALIDAD FIJA

MENTALIDAD DE
CRECIMIENTO



No necesito practicar.

Seguiré intentándolo.

No puedo cambiar la
inteligencia con la que
nací.

Aprendo de los demás.

Los errores son malos,
así que los evito.

Puedo esforzarme por
mejorar.

Nunca se me dará
bien.

Puedo entrenar mi
cerebro.

Quiero aprender.

Los errores son
oportunidades de
aprendizaje.

Ignoro los comentarios
útiles.

Evito cosas que
requieren esfuerzo.

no lo olvides.

no todo es perfecto

Eres más fuerte de lo que crees

Un pequeño paso sigue siendo un paso adelante

Cometer errores no es un problema

Volver al buen camino no es un fracaso

Tómate un descanso si es necesario

DESGLOSE

EVALUANDO LA ANSIEDAD



Elige un pensamiento que te haya preocupado o causado ansiedad.

¿Se basa en un sentimiento o en un hecho real?

SENTIMIENTO / HECHO

¿Es posible que mi pensamiento se haga realidad?

SÍ NO

¿Me seguirá importando mañana o en el futuro?

SÍ NO

¿Qué es lo peor que puede pasar si se cumple?

¿Qué puedo hacer para manejar la situación o el pensamiento de forma positiva?

DESGLOSE DE ANSIEDAD

¿Qué le produce ansiedad?

¿Qué pensamientos le pasan por la cabeza?

¿Cómo responde su cuerpo?

¿Qué es lo peor que puede pasar?

¿Qué puedes controlar en esta situación?

¿Qué puedes hacer para calmar tu cuerpo?



HOJA DE TRABAJO DE PREOCUPACIÓN

Cosas que me preocupan

Así se ve mi cara

**Así es como se siente mi
cuerpo**

**Lo contrario de sentirme
preocupado es**

Mi cara cuando me siento así

Cosas que puedo hacer para sentirme más seguro de mí mismo

RUEDA DE LA CONCIENCIA

**DESENTRAÑAR LA FALTA DE
COMUNICACIÓN**



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

[illegible]

TERMÓMETRO DE SENTIMIENTOS

	¿Cuándo me siento así?	¿Qué puedo hacer al respecto?
		
		
		
		
		
		

ACTIVIDADES DE BIENESTAR

Anota 30 actividades que hacer cada día durante un mes para aumentar el equilibrio entre la vida laboral y personal.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Nota :

MATRIZ DE PRIORIDADES DE ACCIÓN

LA MATRIZ DE PRIORIDADES DE ACCIÓN ES UNA FORMA EXCELENTE DE VISUALIZAR QUÉ TAREAS TIENEN PRIORIDAD SOBRE OTRAS Y CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE ASIGNARLES TU TIEMPO.



FACTORES QUE AFECTAN A LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA

Subraye lo que proceda.

- Genética
- Estatus socioeconómico
- Educación
- Situación laboral
- Acceso a la atención sanitaria
- Calidad sanitaria
- Seguro médico
- Apoyo social
- Relaciones familiares
- Estabilidad de la vivienda
- Seguridad del vecindario
- Contaminación ambiental
- Calidad del aire
- Calidad del agua
- Nutrición
- Actividad física
- Abuso de sustancias
- Salud mental
- Niveles de estrés
- Calidad del sueño
- Acceso a alimentos sanos
- Seguridad alimentaria
- Enfermedades infecciosas
- Estado de inmunización
- Prácticas de higiene
- Saneamiento
- Higiene personal
- Acceso al agua potable
- Enfermedades crónicas
- Acceso a atención médica para enfermedades crónicas

- Gestión de enfermedades crónicas
- Atención sanitaria preventiva
- Exámenes de salud
- Exámenes físicos
- Literatura sanitaria
- Tabaquismo
- Consumo de alcohol
- Consumo de drogas
- Acceso a anticonceptivos
- Salud reproductiva
- Salud materna
- Salud infantil
- Vacunas
- Salud de los adolescentes
- Atención a las personas mayores
- Discapacidades
- Acceso a servicios de rehabilitación
- Seguridad en el trabajo
- Salud laboral
- Ergonomía
- Conciliación de la vida laboral y familiar
- Satisfacción en el trabajo
- Tiempo de desplazamiento
- Actividades de ocio
- Relaciones sociales
- Participación en la comunidad
- Factores culturales
- Discriminación
- Estigma
- Cohesión social

FACTORES QUE AFECTAN A LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA

Subraye lo que proceda.

- Recursos comunitarios
- Seguridad pública
- Estabilidad política
- Políticas gubernamentales
- Estabilidad económica
- Desigualdad de ingresos
- Acceso a la educación
- Calidad de la educación
- Oportunidades de empleo
- Movilidad social
- Acceso a la tecnología
- Alfabetización digital
- Infraestructuras de transporte
- Acceso al transporte público
- Seguridad vial
- Planificación urbana
- Espacios verdes
- Contaminación acústica
- Clima
- Temperatura
- Catástrofes naturales
- Acceso a la información
- Influencia de los medios de comunicación
- Uso de las redes sociales
- Seguridad personal
- Exposición a la violencia
- Historial de traumas
- Resiliencia
- Espiritualidad
- Religión

- Sentido de propósito
- Autoestima
- Imagen corporal
- Hábitos personales
- Gestión del tiempo
- Empoderamiento
- Independencia
- Capacidad para tomar decisiones
- Mecanismos de copia
- Conductas sanitarias
- Comunicación con el personal sanitario
- Defensa del paciente
- Cumplimiento médico
- Utilización de servicios preventivos
- Enfoques holísticos de la salud
- Uso de la medicina alternativa
- Creencias culturales sobre la salud.
- Conocimientos relacionados con la salud
- Actitudes relacionadas con la salud
- Percepción del riesgo
- Motivación por la salud
- Establecimiento de objetivos
- Conocimientos financieros
- Gestión de la deuda
- Hábitos de ahorro
- Estabilidad financiera
- Planificación de la jubilación
- Actividades de ocio
- Aficiones
- Satisfacción vital

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL

¡MARQUE TODO LO QUE CORRESPONDA!

- | | |
|---|---|
| ☐ IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES | ☐ INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN |
| ☐ SOBRECARGA DE INFORMACIÓN | ☐ MIEDO A PERDERSE ALGO (FOMO) |
| ☐ DESEQUILIBRIO TRABAJO-VIDA PRIVADA | ☐ CÁNONES DE BELLEZA POCO REALISTAS |
| ☐ ESTRÉS FINANCIERO | ☐ INSATISFACCIÓN LABORAL |
| ☐ PRESIÓN ACADÉMICA | ☐ AGOTAMIENTO |
| ☐ INSEGURIDAD LABORAL | ☐ PERFECCIONISMO |
| ☐ URBANIZACIÓN | ☐ MIEDO AL FRACASO |
| ☐ AISLAMIENTO | ☐ INESTABILIDAD POLÍTICA |
| ☐ ESTIGMA | ☐ IMPACTO DE LOS ACONTECIMIENTOS MUNDIALES |
| ☐ DISCRIMINACIÓN | ☐ INCERTIDUMBRE SOBRE EL FUTURO |
| ☐ ACOSO | ☐ ESTRÉS INDUCIDO POR LA TECNOLOGÍA |
| ☐ CIBERACOSO | ☐ COMPARACIONES CON LOS DEMÁS |
| ☐ AGITACIÓN POLÍTICA | ☐ FALTA DE LÍMITES ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL |
| ☐ DESIGUALDAD ECONÓMICA | ☐ AISLAMIENTO SOCIAL |
| ☐ PREOCUPACIONES MEDIOAMBIENTALES | ☐ EQUILIBRIO ENTRE TRABAJO Y VIDA PRIVADA |
| ☐ ABUSO DE SUSTANCIAS | ☐ TRADUCCIÓN REALIZADA CON LA VERSIÓN GRATUITA DEL |
| ☐ ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA | ☐ FALTA DE LÍMITES ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL |
| ☐ FALTA DE SUEÑO | ☐ AISLAMIENTO SOCIAL |
| ☐ CONFLICTOS FAMILIARES | ☐ EQUILIBRIO FAMILIAR Y PROFESIONAL |
| ☐ Tensión en las relaciones | ☐ ENFERMEDAD CRÓNICA SOLEDAD CRISIS DE IDENTIDAD |
| ☐ PÉRDIDA O DUELO | ☐ |
| ☐ ACONTECIMIENTOS TRAUMÁTICOS | ☐ |
| ☐ ENFERMEDAD CRÓNICA | ☐ |
| ☐ FALTA DE ACCESO A LA ATENCIÓN MÉDICA | ☐ |
| ☐ EXPECTATIVAS CULTURALES | ☐ |
| ☐ DISCRIMINACIÓN | ☐ |

SIMULACIÓN DE JUEGO DE ROLES

Objetivos de la lección):

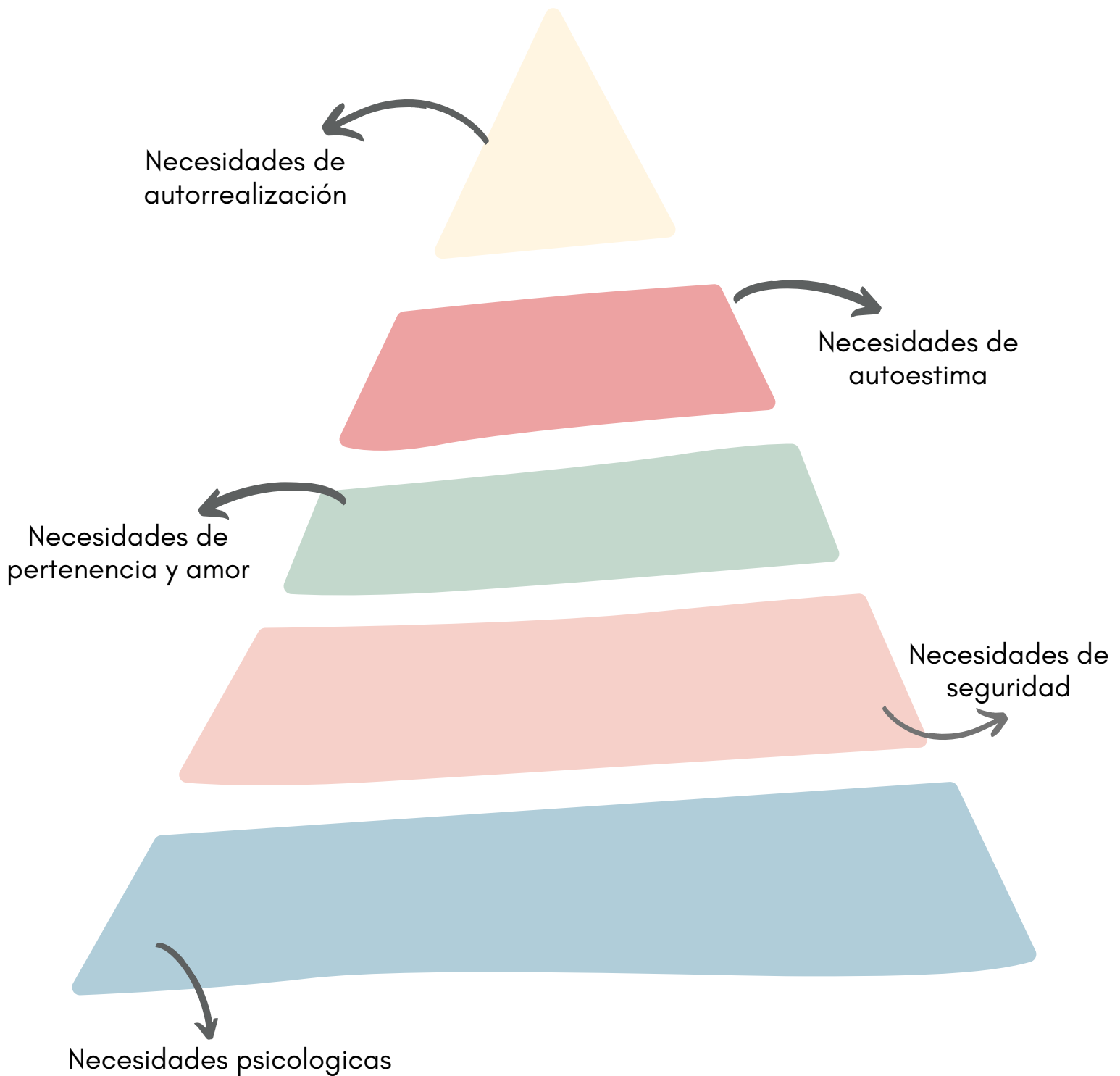
Lista de roles para simulación:

Role:

Concepto terapéutico

JERARQUÍA DE NECESIDADES DE MASLOW

LAS 5 NECESIDADES HUMANAS BÁSICAS ESCRIBA LA SUYA



MIS FACTORES PROTECTORES

Los factores de protección te ayudan a ser resistente ante los retos. Completa las siguientes áreas para ayudar a identificar los puntos fuertes de tu vida.

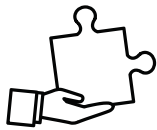
Apoyo social

Enumera dos personas de tu vida con las que puedas hablar de tus problemas.



Habilidades

Describe al menos una cosa que se le dé bien o en la que sea experto.



Estrategias de superación

Describe un momento en el que hayas superado un reto.



Identidad personal

Describe algo de lo que se sienta orgulloso, relacionado con su identidad personal.



Comunidad

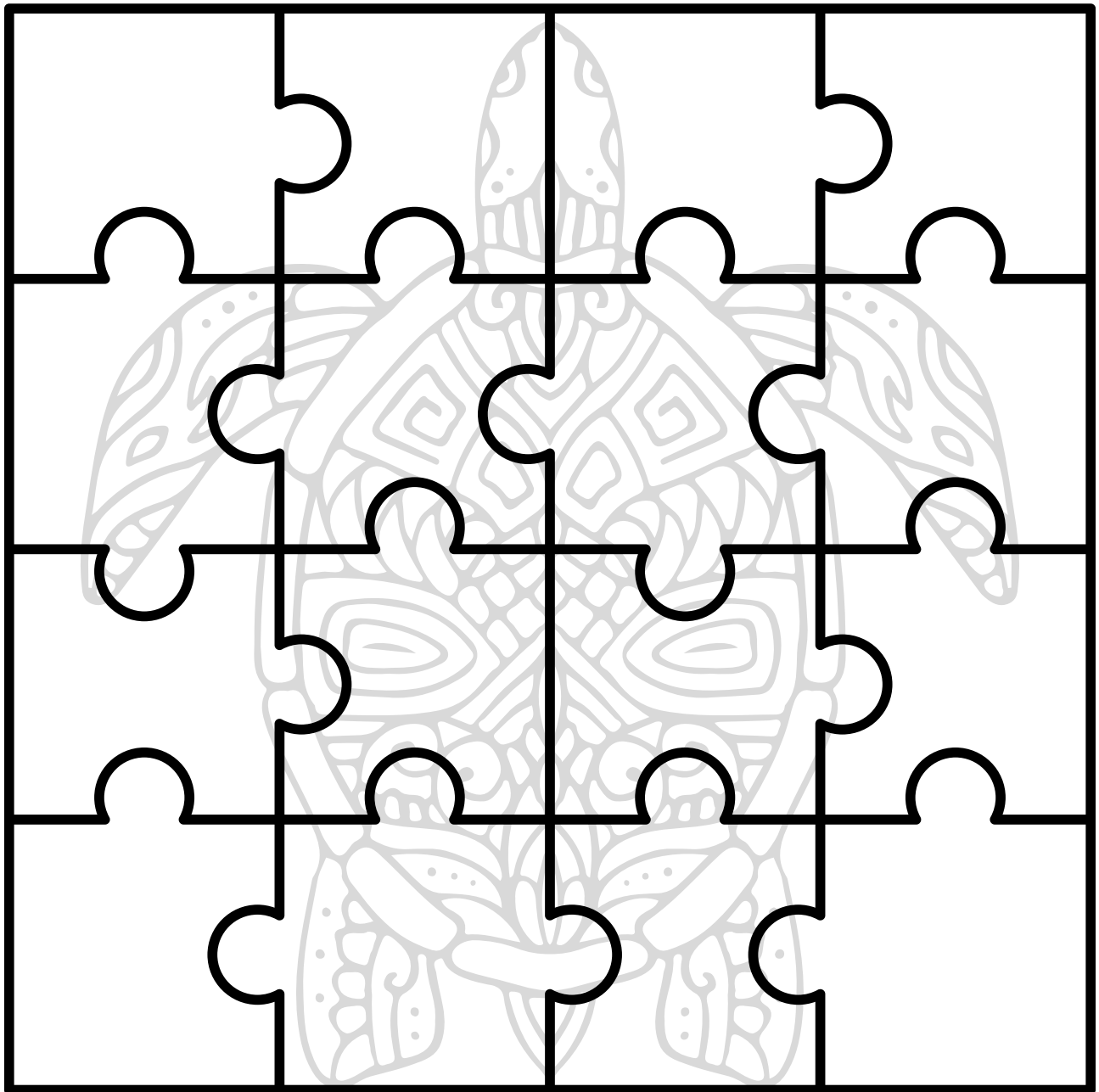
Enumere las actividades de interés en las que participa.



ENCUENTRE SU PARTE INTERIOR

Rompecabezas para colorear conscientemente

Instrucciones: Colorea el dibujo y luego recorta alrededor las piezas.
Pregunta a un amigo o familiar si puede volver a montar tu puzzle.



QUÉ ES IMPORTANTE

**ORDENA LAS 10 COSAS MÁS IMPORTANTES
DE TU VIDA Y CALCULA CUÁNTO TIEMPO LES
DEDICAS CADA SEMANA.**

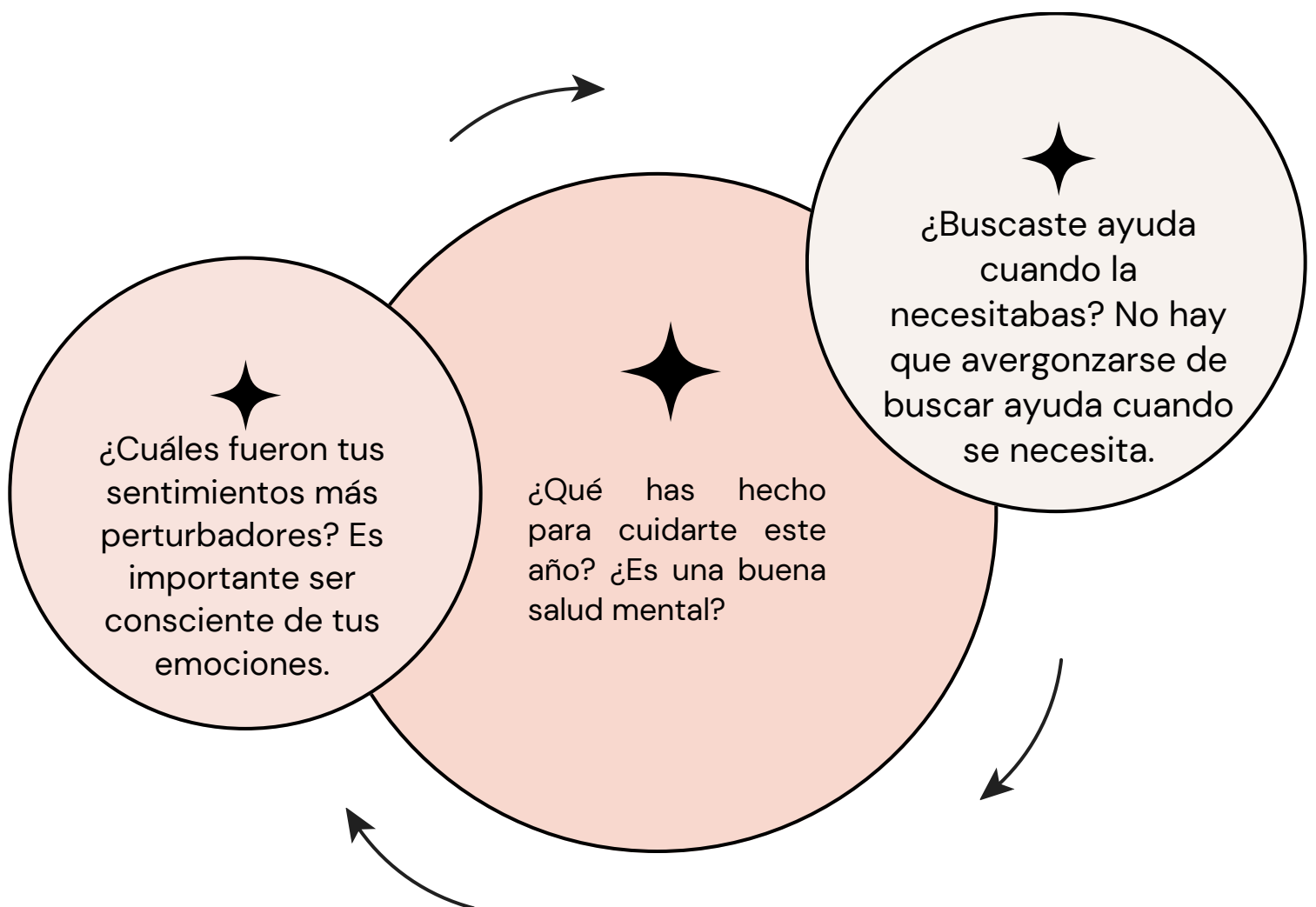
	ALGO IMPORTANTE EN TU VIDA.	
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		

NOTAS PARA LA REFLEXIÓN

3 PREGUNTAS PARA

pregúntese

PARA LA SALUD MENTAL





OBJETIVOS

METAS INTELIGENTES

CUANDO ESTABLEZCA OBJETIVOS, ASEGÚRESE DE QUE SIGUEN LA ESTRUCTURA SMART. UTILICE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PARA CREAR SUS OBJETIVOS.

S	<u>ESPECÍFICO</u> ¿QUÉ QUIERO CONSEGUIR?	
M	<u>MENSURABLE</u> ¿CÓMO SABRÉ QUE LO HE CONSEGUIDO?	
A	<u>REALIZABLE</u> ¿CÓMO SE PUEDE ALCANZAR EL OBJETIVO?	
R	<u>IMPORTANTE</u> ¿VALE LA PENA?	
T	<u>LIMITADOS EN EL TIEMPO</u> ¿CUÁNDO PUEDO ALCANZAR ESTE OBJETIVO?	

OBJETIVOS EN LA VIDA

PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES CATEGORÍAS, ANOTA LAS COSAS QUE HACES BIEN Y LAS QUE NECESITAS MEJORAR. TÓMATE TU TIEMPO PARA REFLEXIONAR SOBRE ELLAS Y ESCRIBE UN OBJETIVO PARA CADA CATEGORÍA.

CATEGORÍA	LO QUE HAGO BIEN	LO QUE NECESITO MEJORAR	MIS OBJETIVOS
FAMILIA			
AMIGOS			
TRABAJO/ESCUELA			
CUERPO			
SALUD MENTAL			
ESPIRITUALIDAD			

ENTENDER LOS OBJETIVOS

LA CONSECUCIÓN DE NUESTROS OBJETIVOS DEPENDE DE QUE PASEMOS A LA ACCIÓN. UTILICE LA SIGUIENTE TABLA PARA ENTENDER EL "POR QUÉ" DE SUS OBJETIVOS.

OBJETIVO:

¿QUÉ TE DARÁ ESTO?



¿Y QUÉ TE DARÁ ESTO?



¿Y QUÉ TE DARÁ ESTO?



¿Y QUÉ TE DARÁ ESTO?



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE OBJETIVO?

HOJA DE TRABAJO PARA FIJAR OBJETIVOS

Mi nombre:	Fecha:
-------------------	---------------

Mi objetivo para este año

Por qué quiero conseguirlo

Problems that may arise	Posibles soluciones
-------------------------	---------------------

¿Qué haré para alcanzar mis objetivos? ¿Cómo supervisaré mi proceso?

Tareas que me llevarán a mi objetivo

Fecha	Tareas	✓
-------	--------	---

--	--	--

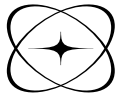
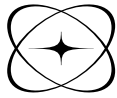
--	--	--

--	--	--

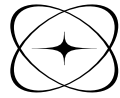
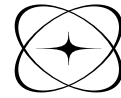
--	--	--

--	--	--	--

TABLERO DE VISIÓN



HAZ QUE SUCEDA



PODER

Progresión: ○○○○

PASIÓN

Progresión: ○○○○

SALUD

Progresión: ○○○○

AMAR

Progresión: ○○○○

FAMILIA

Progresión: ○○○○

CARRERA

Progresión: ○○○○

NOTAS

PLANIFICADOR DE PRODUCTIVIDAD

FECHA: _____

D L M M J V S

EL ENFOQUE DE HOY

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

MIS PRIORIDADES

CONSUMO DE AGUA

1L

2 LITROS

3 LITROS

ESTADO DE ÁNIMO DE HOY

OBJETIVOS DE HOY

NOTAS

SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

SEMANA DE

OBJETIVO

	L	M	M	J	V	S	D
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

LO QUE FUNCIONÓ

PARA MEJORAR

SEGUIMIENTO DIARIO DE LA SALUD MENTAL

Fecha _____

¿Cómo me siento esta mañana?



Excelente



Bien



Meh



No es bueno



Horrible

Mi sueño de anoche fue



Horas aprox. _____

hora de levantarse _____

Lista de tareas del día



Cepillarse los dientes y lavarse la cara.



Realizar las tareas del trabajo



Desayunar y comer



Abrir una ventana y respirar aire fresco



Tiempo fuera de las pantallas



Mover el cuerpo o dar un paseo

hoy me propongo _____

Ejercicios oculares

vasos de agua

1

2

3

1

2

3

4

5

6

7

Lista de cosas que hacer por la noche



Leer c20 páginas de un libro.



Medita durante 10 minutos.



Cepillarse los dientes y lavarse la cara.



escribe en mi diario



Hacer ejercicio durante 30 minutos.



Ducharme

¿Cómo me siento esta noche?



Excelente



Bien



Meh



No es bueno



Horrible



¿Estoy satisfecho con este día?

Hoy estoy agradecido por

Lo que me gusta de mí mismo hoy

Lo que logré hacer hoy

Lo que me gustaría decirme a mí mismo para mañana

Notas

¿Cómo y qué me gustaría sentir mañana?

alegría apreciación empoderado entusiasmo diversión orgulloso
fuerte activo amor pasión libertad felicidad optimismo creencia
esperanza inspirado coraje interés diversión gratitud deleite
relajado calma confiado curioso enfocado digno emocionado
emocionado amable

SEGUIMIENTO DE LOS OBJETIVOS

Mis tres objetivos principales	
1	
2	
3	

Lista de tareas pendientes

				ETAPA 5
			ETAPA 4	
		ETAPA 3		
	ETAPA 2			
ETAPA 1				

Recompensas	1	2	3	4
-------------	---	---	---	---

AJUSTE DEL MIEDO

**¿CUÁLES SON LOS COSTOS DE LA
INACCIÓN?**

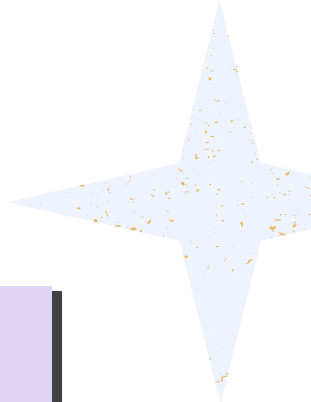
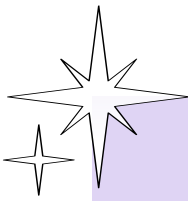
(Emocional, físico, financiero, etc.)

MIEDO	6 MESES	1 AÑO	3 AÑOS



AJUSTE DEL MIEDO

DEFINIR	PREVENIR	REPARAR



Cómo salir de la zona de confort

1. Establecer un objetivo

Pasar a la acción es la parte más importante para salir de tu zona de confort. Una vez que empieces a dar pasos hacia tu objetivo, verás que te resulta más fácil y divertido.

2. Elabore un plan

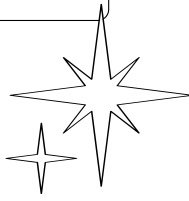
Elaborar un plan es la clave para alcanzar un objetivo. Dividir el objetivo en pasos más pequeños hará que parezca más manejable y menos desalentador.

3. Pasar a la acción

Pasar a la acción es la parte más importante de salir de tu zona de confort. Una vez que empieces a dar pasos hacia tu objetivo, verás que te resulta más fácil y divertido.

4. Sea persistente

No te rindas si no consigues tu objetivo enseguida. Sé persistente y sigue trabajando para conseguirlo.



REFLEXIÓN DE FIN DE AÑO

AÑO : _____

TASA ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

LOS 5 MEJORES LOGROS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

¿QUÉ HE HECHO BIEN?

¿CÓMO PUEDE SER MEJOR EL AÑO QUE VIENE?

LECCIONES IMPORTANTES

AGRADECIDO

LO MÁS DIFÍCIL DE ESTE AÑO HA SIDO

LO QUE NECESITO MEJORAR

MATRIZ DE PRIORIDADES

FECHA:

IMPORTANTE, NO URGENTE

decida cuándo hacerlo

IMPORTANTE Y URGENTE

hágalo inmediatamente

NO IMPORTANTE Y NO URGENTE

hacerlo al final

NO IMPORTANTE Y URGENTE

Delegar

NOTA:

ANÁLISIS DAFO

UN ANÁLISIS DAFO ES UNA TÉCNICA SENCILLA PARA IDENTIFICAR SUS PUNTOS FUERTES, PUNTOS DÉBILES, OPORTUNIDADES Y AMENAZAS. COMPLETE LAS TABLAS SIGUIENTES PARA DESCUBRIR LAS SUYAS.

FORTALEZAS

S

DEBILIDADES

W

OPORTUNIDADES

O

AMENAZAS

T

SEGUIMIENTO DEL HÁBITAT

Fecha: _____

Semana: _____

[illegible]

OBJETIVOS VITALES

P

FÍSICO

Ejercicio, sueño y alimentación sana.

E

EMOCIONAL

Salud mental, atención plena y autoconocimiento.

I

INTELLECTUAL

Cualquier objetivo que desarrolle su intelecto o capacidad de aprendizaje.

R

RELACIONAL

Objetivos románticos, de amistad o de relaciones familiares.

P

PROFESIONAL

Objetivos profesionales

SUPERAR LA DEBILIDAD

Lee las estrategias para eliminar los puntos débiles que aparecen a continuación y luego identifica al menos una estrategia y una acción para cada punto débil.

- Baja el listón y deja de esperar tanto de ti mismo.
- Diseña un sistema de apoyo que te ayude a gestionar tus puntos débiles.
- Sé bueno en otra cosa y supera la debilidad.
- Deja de hacerlo. ¿Por qué esforzarse tanto en algo que no se te da bien?

Mis puntos débiles	Mis estrategias y acciones
	Estrategias: Comportamiento:
	Estrategias: Comportamiento:
	Estrategias: Comportamiento:
	Estrategias: Comportamiento:

CONTROL DE SÍNTOMAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

[illegible]

RESUMEN MENSUAL

MES:

L	M	W	J	V	S	D

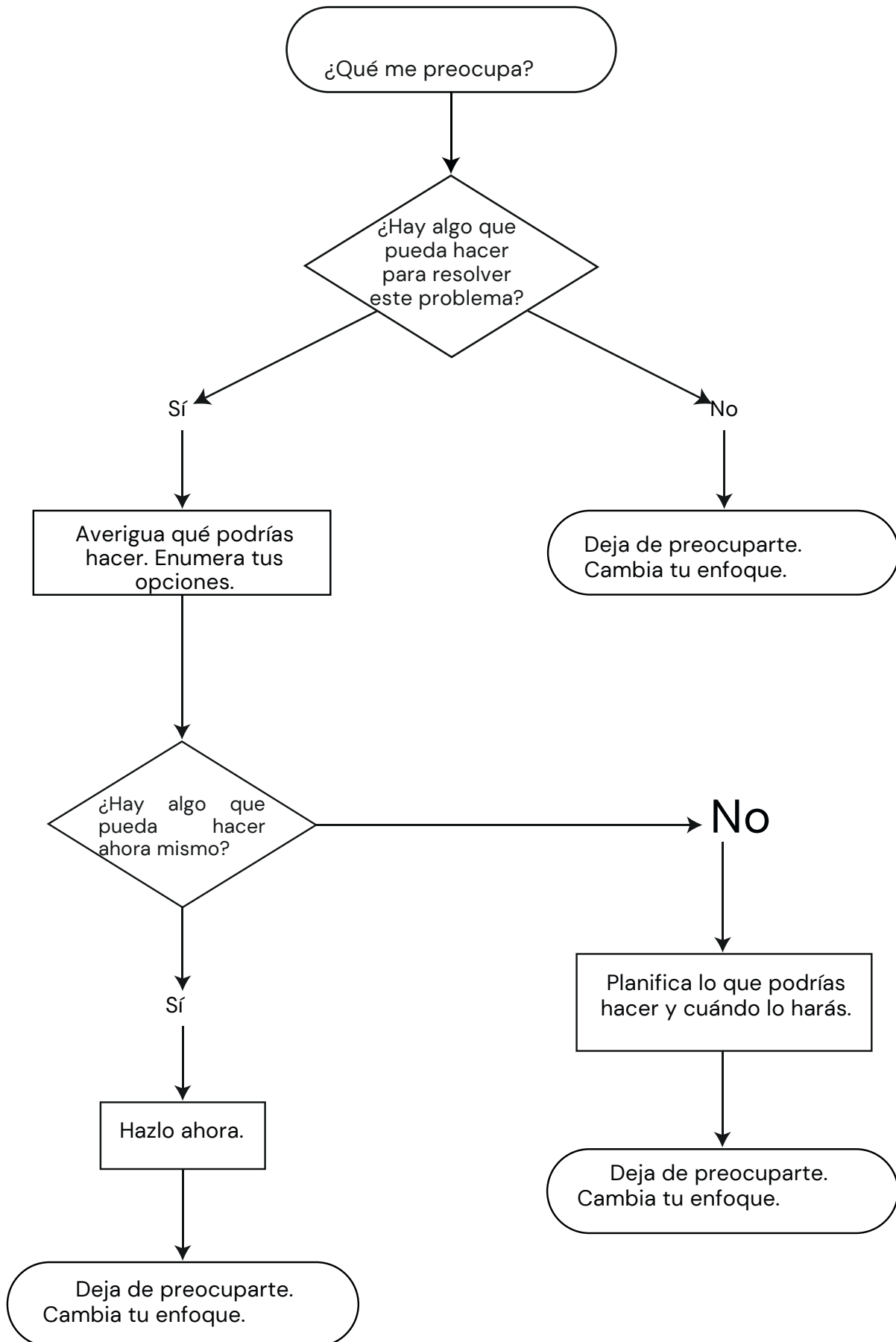
NOTAS:

HACER:

**AFIRMACIONES
MENSUALES:**

OBJETIVOS MENSUALES:

DECISIÓN DE PREOCUPACIÓN



CÓMO SEGUIR SIENDO PRODUCTIVO

TU AUTOGUÍA PARA UN FUTURO MEJOR

Consejos para mejorar tu productividad y dejar de procrastinar.

● — Crea tus objetivos

Decide qué quieres conseguir. Estos objetivos te impulsarán a mantenerte activo.

● — Haga su lista de prioridades

Fija tus objetivos a corto y largo plazo. Priorízalos en semanales, mensuales o anuales.

● — Crea tu tarea diaria

Ahora, piensa en lo que tienes que hacer cada día para alcanzar esos objetivos.

● — Crear un espacio de trabajo

El espacio de trabajo te ayudará a crear los matices para la productividad y te mantendrá alejado de cualquier distracción.

● — Date un respiro

Es necesario tomarse un descanso y relajarse durante el trabajo. Es bueno para el cerebro y te ayuda a mantenerte alerta.

● — Manténgase centrado

El tiempo libre también te ayuda a mantener la concentración. Intenta encontrar la mejor manera de mantener la concentración. Algunas personas necesitan escuchar música, comer bocadillos y viceversa mientras trabajan.

● — Marque su lista de tareas pendientes

Realiza un seguimiento de tu tarea diaria y comprueba lo lejos que has llegado. Te motivará para acercarte a tus objetivos.

● — Disfruta el proceso

Disfruta de tu crecimiento, del proceso y evalúa tus progresos. Tu paciencia y determinación darán sus frutos.

IMÁGENES DE SEGURIDAD

Dibuja las siguientes indicaciones en cada una de las casillas.

El lugar donde me siento más fuerte

¿Dónde quieres ir de vacaciones que aún no hayas estado?

¿Cuál fue tu mejor recuerdo?

Lugar favorito

El lugar donde me sentí seguro

El último lugar donde me reí mucho.

¿Qué has sentido al realizar este ejercicio? Utiliza tus cinco sentidos para captar y describir la sensación.



ENTRADAS DEL DIARIO

1. ¿De qué estás agradecido?
2. ¿Cuáles son tus mayores temores?
3. Son miedos del pasado, ¿por qué?
4. 4. ¿Cuáles son tus valores?
5. ¿Qué es para ti lo más importante del mundo? ¿Por qué?
6. Si pudieras hacer cualquier cosa en el mundo, ¿qué sería y por qué? 7.
- ¿Qué volverías atrás y reescribirías? 8.
8. Ahora reescribe esa única cosa.
9. Si pudieras cambiar una cosa del mundo, ¿qué sería? ¿Por qué?
10. ¿Adónde viajarías si el dinero no fuera un problema?
11. Si no pudieras fracasar, ¿qué harías?
12. ¿Por qué no lo haces ahora?
13. ¿Haces las cosas por ti o para complacer a los demás? Explícalo.
14. ¿Qué objetivos te has marcado en el pasado que no has conseguido?
15. ¿Por qué no lograste esos objetivos?
16. ¿Son excusas tus razones para no alcanzar tus objetivos? ¿Por qué?
- ¿Por qué no?
17. ¿Por qué sales con tu grupo de amigos?
18. Si tuvieras que dar un consejo sobre ti mismo a tu hijo de 17 años, ¿qué le dirías?
19. Describe tu día ideal.
20. En ese día ideal, ¿qué sentimientos quieres conseguir?
21. Cuáles son las 10 cosas que te gustan de ti mismo?
22. ¿Cuáles son las 3 cosas que quieres mejorar de ti mismo? ¿Por qué?
23. ¿Qué te hace sentir en paz?
24. ¿Dónde te ves dentro de 5 años?
25. ¿A qué te aferras todavía de tu pasado?
26. 26. Piensa en la última discusión que tuviste. ¿Te molestó o te provocó?
- Explícalo.
27. ¿Qué es lo que NUNCA le has dicho a nadie?
28. Escribe sobre tu pareja ideal.
29. ¿Qué le gustaría hacer más? Explíquelos.
30. Piensa en el mejor día de tu vida, ¿cómo puedes recrear esas sensaciones?

DIRECTORIO DE PUNTOS FUERTES

- 1.Optimismo/esperanza: adoptar una perspectiva positiva para el futuro.
- 2.Sentido de la vida: comprender el propósito y el significado de la vida.
- 3.Fe/Espiritualidad: Encontrar fuerza en las creencias y conexiones personales.
- 4.Empatía: conectar profundamente con los demás y comprender sus emociones.
- 5.Ejercer la compasión: demostrar activamente cariño y amabilidad.
- 6.Logros académicos: Celebrar los logros en la educación.
- 7.Habilidades para la vida: sobresalir en las tareas esenciales del día a día.
- 8.Flexibilidad: adaptarse con elegancia a los cambios de la vida.
- 9.Sentido del humor: utilizar la risa para superar los retos.
- 10.Relaciones de apoyo: crear y mantener vínculos sólidos.
- 11.Amistades: cultivar vínculos significativos con los demás.
- 12.Apertura al cambio: acoger y abrazar nuevas experiencias.
- 13.Ejercicio regular: dar prioridad al bienestar físico a través de la forma física.
- 14.Conciencia nutricional: nutrir el cuerpo mediante una alimentación consciente.
- 15.Comprensión de las necesidades: demostrar autoconciencia y perspicacia.
- 16.Realización regular de las actividades de la vida diaria: Destacar en las actividades de la vida diaria.
- 17.Autopercepción flexible: adoptar una autopercepción positiva y evolutiva.
- 18.Perspicacia en las elecciones vitales: Reflexionar detenidamente sobre las opciones vitales.
- 19.Aficiones/intereses especiales: Perseguir pasiones para la realización personal.
- 20.Orientación hacia los objetivos: Canalizar la energía hacia objetivos significativos.
- 21.Genio: Aprovecha las soluciones creativas en diversas situaciones.
- 22.Sin problemas legales conocidos: Mantener un historial legal limpio.
- 23.Capacidad para entablar amistad: Fomentar conexiones significativas con los demás.
- 24.Motivación: Motivación para alcanzar objetivos personales y profesionales.
- 25.Vida familiar estable: Fomentar un entorno familiar armonioso y solidario.
- 26.Capacidad de comunicación: Expresar pensamientos y sentimientos con eficacia.
- 27.Sentido de la autonomía: Sentirse capacitado para tomar las riendas de la propia vida.
- 28.Historial laboral: Demostrar un historial laboral positivo y coherente.
- 29.Habilidades laborales: Sobresalir en las capacidades profesionales.
- 30.Entorno vital: Crear un ambiente hogareño cómodo y enriquecedor.
- 31.Participación en grupo: Participar activamente en dinámicas de grupo.
- 32.Necesidades básicas cubiertas: Garantizar que las necesidades básicas están cubiertas de forma sistemática.

DIRECTORIO DE PUNTOS FUERTES

1. Autoidentidad positiva: adoptar un sentido fuerte y positivo de uno mismo.
2. Integración de la identidad cultural: incorporar la identidad cultural a la vida cotidiana sin problemas.
3. Resiliencia: recuperarse de los contratiempos con fuerza y determinación.
4. Humor: encontrar la alegría y la risa en los retos.
5. Fortalezas familiares: aprovechar el apoyo y la fortaleza de la familia.
6. Conectividad social: crear y mantener una red social rica.
7. Entorno educativo: Excelencia en las actividades educativas.
8. Talentos e intereses: mostrar habilidades y pasiones únicas.
9. Prácticas espirituales: fomentar el bienestar espiritual mediante prácticas dedicadas.
10. Religión: encontrar consuelo y fortaleza en las creencias religiosas.
11. Identidad cultural: abrazar y celebrar los propios antecedentes culturales.
12. Vida en comunidad: Participar activamente en la comunidad y contribuir a ella.
13. Apoyos naturales: apoyarse en conexiones auténticas.
14. Resiliencia: Superar los retos con resiliencia y determinación.
15. Recursos del cuidador: Utilizar los recursos disponibles para las funciones del cuidador.
16. Implicación en los cuidados: Participación activa en el propio cuidado y bienestar.
17. Acceso a los recursos sociales: Aprovechamiento de las redes de apoyo social disponibles.
18. Estabilidad residencial: Establecimiento de una situación de vida segura y estable.
19. Ausencia de problemas médicos: Mantenimiento de una buena salud física.
20. Seguridad en el desarrollo: Garantizar un entorno seguro y que favorezca el desarrollo.
21. Cumplimiento de la medicación: Cumplimiento de las rutinas de medicación prescritas.
22. Relaciones íntimas: Fomentar conexiones profundas y significativas.
23. Habilidades de vida independiente: Excelencia en autosuficiencia y autonomía.
24. Transporte: Gestionar y utilizar eficazmente los recursos de transporte.
25. Estabilidad residencial: Garantizar un entorno de vida estable y seguro.
26. Funciones del cuidador: Cumplir las responsabilidades con cuidado y dedicación.
27. Responsabilidades fortalecedoras: Asumir responsabilidades que potencien el crecimiento personal.
28. Autocuidado: Priorizar el bienestar personal a través de prácticas de autocuidado.
29. Recuperación/Participación en el tratamiento: Participar activamente en la recuperación y el tratamiento personales.
30. Historial laboral: Establecer un historial laboral positivo y coherente.
31. Voluntariado: Contribuir con tiempo y habilidades para el bien común.



COPYRIGHT

© 2024. Inspiraplanners. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este planificador puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el permiso previo por escrito del propietario del copyright, excepto en el caso de citas breves. incorporadas en reseñas críticas y otros usos no comerciales permitidos por la ley de copyright. Para solicitar permiso, póngase en contacto con [INSPIREPLANNERS.COM](https://inspireplanners.com).

