

Ejercicios de Salud Mental

**CBT | DBT | ATENCIÓN PLENA | GRATITUD
EFT | ESCRITURA TERAPÉUTICA | REGULACIÓN EMOCIONAL
TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO + PROCESAMIENTO**

Fortalezas

LISTA DE FORTALEZAS

ENCIERRA EN UN CÍRCULO TODO LO QUE CORRESPONDA

OPTIMISMO / ESPERANZA

SENTIDO DE RELEVANCIA

FE / ESPIRITUALIDAD

EMPATÍA

COMPASIVIDAD

LOGROS ACADÉMICOS

HABILIDADES COTIDIANAS

FLEXIBILIDAD

SENTIDO DEL HUMOR

RELACIÓN DE APOYO

AMISTADES

ABIERTO AL CAMBIO

HACE EJERCICIO REGULARMENTE

CONCIENCIA NUTRICIONAL

COMPRENDE LAS NECESIDADES

RECURSIVIDAD

SIN PROBLEMAS LEGALES CONOCIDOS

CAPACIDAD PARA LA AMISTAD

LAS AVD SE REALIZAN CON REGULARIDAD

VISIÓN FLEXIBLE DE SÍ MISMO

PERSPICACIA EN LAS ELECCIONES VITALES

HOBBIES / INTERESES ESPECIALES

ORIENTACIÓN AL LOGRO

MOTIVACIÓN

ESTABILIDAD FAMILIAR

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

SENTIDO DEL EMPODERAMIENTO

HISTORIAL LABORAL

HABILIDADES LABORALES

ENTORNO VITAL

IDENTIDAD PROPIA POSITIVA

INTEGRACIÓN DE LA IDENTIDAD CULTURAL

RESILIENCIA

HUMOR

FORTALEZAS FAMILIARES

CONEXIÓN SOCIAL

ENTORNO EDUCATIVO

TALENTOS E INTERESES

PRÁCTICAS ESPIRITUALES

RELIGIÓN

IDENTIDAD CULTURAL

VIDA COMUNITARIA

APOYOS NATURALES

RESILIENCIA

RECURSOS DEL CUIDADOR

IMPLICACIÓN EN LOS CUIDADOS

ACCESO A RECURSOS SOCIALES

ESTABILIDAD RESIDENCIAL

SIN PROBLEMAS MÉDICOS

SIN ANTECEDENTES DE TRAUMA

SEGURIDAD EN EL DESARROLLO

CUMPLIMIENTO DE LA MEDICACIÓN

RELACIONES ÍNTIMAS

HABILIDAD DE VIVIR DE FORMA INDEPENDIENTE

TRANSPORTE

ESTABILIDAD RESIDENCIAL

FUNCIONES DE CUIDADOR

RESPONSABILIDADES DE EMPODERAMIENTO

AUTOCUIDADO

IMPLICACIÓN EN LA RECUPERACIÓN/TX

HISTORIA LABORAL

VOLUNTARIADO

NECESIDADES BÁSICAS SATISFECHAS

PARTICIPACIÓN EN EL GRUPO

ASERTIVIDAD

AUMENTA TU CONFIANZA Y REDUCE EL ESTRÉS CON NUESTROS EJERCICIOS DE FORTALEZAS

IMPÚLSALAS Y SÚMALAS ACTIVAMENTE A TU RUTINA DIARIA POR 28 DÍAS. AL CENTRARTE EN TUS FORTALEZAS, PUEDES REDUCIR EL ESTRÉS, AUMENTAR TU CONFIANZA Y AUTOESTIMA, Y MEJORAR TU ÁNIMO EN GENERAL. APROVECHAR TUS FORTALEZAS TAMBIÉN PUEDE POTENCIAR TU CONSTANCIA PARA ALCANZAR TUS OBJETIVOS RÁPIDAMENTE.

PASO #1 VERIFICA TUS FORTALEZAS

- ADAPTABLE
- AFECTUOSO
- AMBICIOSO
- ARTICULADO
- CON ASPIRACIONES
- TRANQUILO
- CÁNDIDO
- CAPAZ
- CARIÑOSO
- CARISMÁTICO
- ALEGRE
- LÚCIDO
- COMUNICATIVO
- COMPETITIVO
- CONSIDERADO
- COOPERATIVO
- VALIENTE
- CORTÉS
- CREATIVO
- CURIOSO
- DECISIVO
- DECIDIDO
- DEVOTO
- DILIGENTE
- EFICAZ
- EMPÁTICO
- RESISTENTE
- ENÉRGICO
- ENTUSIASTA
- AMPLIO
- EXPERIMENTADO
- FLEXIBLE
- CENTRADO
- INDULGENTE
- RECTO
- FRANCO
- AMISTOSO
- GENEROSO
- AGRADECIDO
- TRABAJADOR
- COLABORADOR
- HONESTO
- HUMILDE
- IMAGINATIVO
- INDEPENDIENTE
- INNOVADOR
- PERSPICAZ
- INTUITIVO
- INVENTIVO
- IMPLICADO
- AMABLE
- MADURO
- METÓDICO
- METICULOSO
- MODESTO
- MOTIVADO
- LÍDER NATURAL
- ORDENADO
- OBJETIVO
- ABIERTO DE MENTE
- OPTIMISTA
- ORGANIZADO
- SIN TAPUJOS
- ESMERADO
- APASIONADO
- PACIENTE
- PERCEPTIVO
- PERSEVERANTE
- PERSUASIVO
- CORTÉS
- PRÁCTICO
- PROACTIVO
- PRUDENTE
- PUNTUAL
- REALISTA
- FIABLE
- INGENIOSO
- RESPETUOSO
- RESPONSABLE
- RECEPTIVO
- EXPERIMENTADO
- SEGURO DE SÍ MISMO
- AUTODIRIGIDO
- AUTODISCIPLINADO
- AUTOSUFICIENTE
- DESINTERESADO
- SENSATO
- SERIO
- SINCERO
- SOCIABLE
- SIMPÁTICO
- SISTEMÁTICO

Descubre tus Destrezas y Fortalezas

- **EVALÚA TUS DESTREZAS RESPONDIENDO LO SIGUIENTE:**

- **¿QUÉ SE ME DA BIEN?**

- **¿CÓMO HAGO LAS COSAS? ¿SOLO O ACOMPAÑADO?**

- **¿QUÉ DESTREZAS Y CONOCIMIENTOS HE ADQUIRIDO?**

**¿QUÉ HABILIDADES Y
DESTREZAS QUIERO
DESARROLLAR EN MI INTERIOR?**

Fortalezas + destrezas

1. LLUVIA DE IDEAS DE DESTREZAS

PIENSA EN TODO LO QUE PUEDES HACER! PROBABLEMENTE TE SORPRENDERÁS DE LO MUCHO QUE SABES!

MARCA LO QUE SABES HACER Y ENUMERA TUS DESTREZAS EXCLUSIVAS.

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

2. TUS SEIS MEJORES DESTREZAS

Marca tres destrezas que consideres tus superpoderes / fortalezas

Marca tres destrezas que realmente te entusiasmen

Atención
plena

Conciencia Plena

PERCIBIR

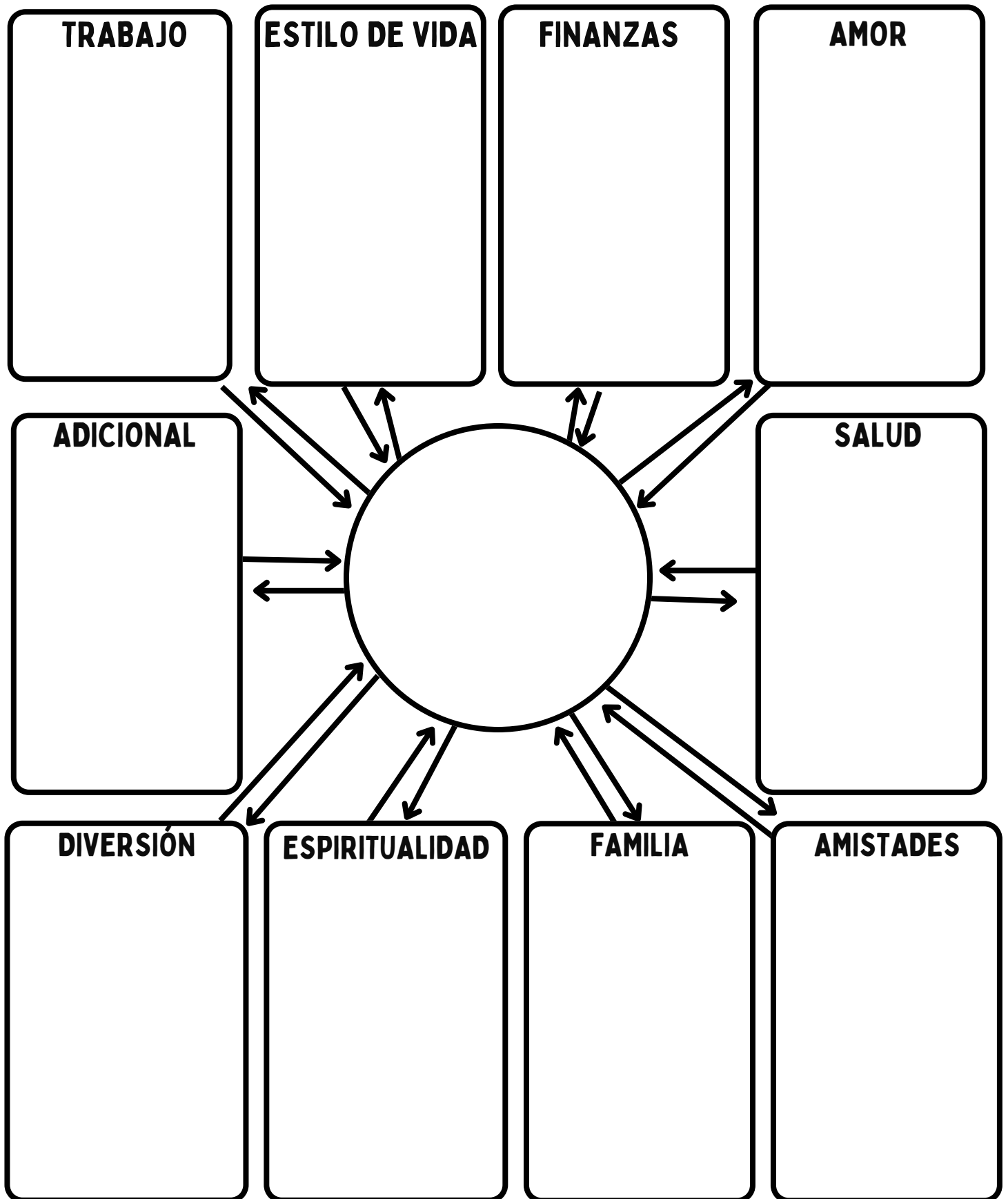
ACTUAR

PENSAR

INTENCIÓN

SENTIR

Mapear el problema o problemas



SENTIDOS CONSCIENTES

EJERCICIO

OLFATO

**DESCRIBE EL SUCESO
QUE PRESENCIAS**

AUDICIÓN

VISIÓN

TACTO

GUSTO

VISIÓN

AUDICIÓN

GUSTO

TACTO

OLFATO

DETENTE Y OBSERVA: ESCRIBE UN EJEMPLO PARA CADA SENTIDO QUE EXPERIMENTAS ACTUALMENTE.

REFLEXIONES CONSCIENTES

VISIÓN

AUDICIÓN

GUSTO

TACTO

OLFATO

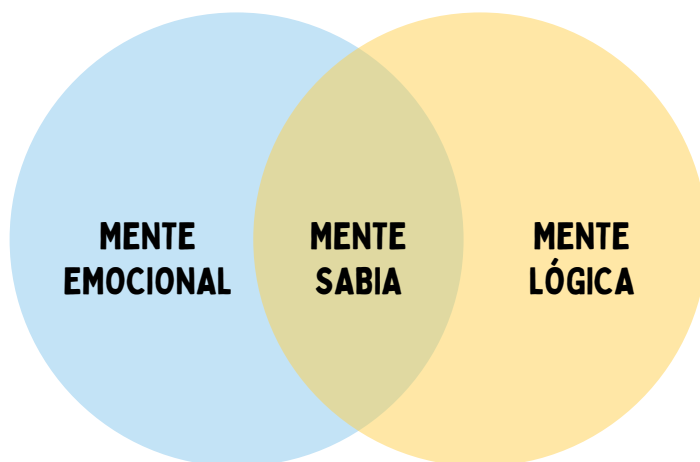
USA TODOS TUS SENTIDOS PARA EXPLORAR CADA UNO Y ANOTA TUS REFLEXIONES.

Escaneo corporal

**CIERRA LOS OJOS. INSPIRA PROFUNDAMENTE POR LA NARIZ Y ESPIRA POR LA BOCA.
EMPIEZA POR LA PARTE SUPERIOR DE LA CABEZA Y TOMA CONCIENCIA DE CÓMO SE SIENTE TU CUERPO. DESCENDE DESPACIO POR EL CUERPO, NOTANDO CÓMO SE SIENTE CADA PARTE, HASTA LOS DEDOS DE LOS PIES. ANOTA CUALQUIER ZONA DEL CUERPO EN LA QUE SIENTAS MOLESTIAS. DIBUJA UNA CARA EN LA PERSONA PARA REPRESENTAR CÓMO TE SIENTES EN ESE MOMENTO.**

EL OBSERVADOR NEUTRAL

EJERCICIO PRÁCTICO



MENTE EMOCIONAL

MENTE SABIA

MENTE LÓGICA

valores

Valores

**LAS COSAS QUE CONSIDERAMOS IMPORTANTES,
BUENAS, DIGNAS O DESEABLES.**

FAMILIA

LIBERTAD

AMISTAD

ÉXITO

AMOR

JUSTICIA

SEGURIDAD

VIDA

PERTENENCIA

EDUCACIÓN

**LAS CREENCIAS BÁSICAS Y FUNDAMENTALES QUE GUÍAN O
MOTIVAN ACTITUDES O ACCIONES. SUELEN EXPRESARSE
CON UNA PALABRA O UNA FRASE CORTA Y SUELEN SER
POSITIVOS. PODEMOS TENER VALORES INDIVIDUALES O
VALORES COLECTIVOS (VALORES CULTURALES).**

CONCEPTOS CLAVE

Mis valores

ENCIERRA EN UN CÍRCULO LOS QUE CORRESPONDAN

AGILIDAD	RESPONSABILIDAD	ALTRUISMO	AUDACIA
CERCANÍA	ADAPTABILIDAD	PROTECCIÓN ANIMAL	AUTENTICIDAD
PERTENENCIA	AGRESIVIDAD	CARIDAD	COMPROMISO
CREATIVIDAD	ATENCIÓN AL DETALLE	DESOBEDIENCIA CIVIL	COMPASIÓN
DIVERSIDAD	CAPACIDAD	DESARROLLO COMUNITARIO	INTERÉS POR OTROS
EMPODERAMIENTO	ESPÍRITU COLABORADOR	EDUCACIÓN	COHERENCIA
ESPÍRITU EMPRENDEDOR	COMPETITIVIDAD	ECOLOGISMO	VALENTÍA
FAMILIA	EVOLUCIÓN CONTINUA	IGUALDAD	FIABILIDAD
DIVERSIÓN	ARTESANÍA	FITNESS	ENTUSIASMO
TRABAJO DURO	DOMINANCIA	LIBERTAD	INTREPIDEZ
INCLUSIÓN	CENTRARSE EN EL CLIENTE	RETRIBUCIÓN	AMABILIDAD
INDIVIDUALISMO	EFICIENCIA	CONSERVACIÓN HISTÓRICA	BUEN HUMOR
APRENDIZAJE	ÉTICA	DERECHOS HUMANOS	HONRADEZ
MERITOCRACIA	EXCELENCIA	LIBERTADES INDIVIDUALES	HONORABILIDAD
MODERNIDAD	EXPERIENCIA	JUSTICIA	INDEPENDENCIA
AGILIDAD	EQUIDAD	PATRIOTISMO	INTEGRIDAD
ORIGINALIDAD	FLEXIBILIDAD	FILANTROPÍA	AMABILIDAD
PASIÓN	ALTO RENDIMIENTO	RESPECTAR A LOS DEMÁS	LEALTAD
RESPECTAR LÍMITES	INNOVACIÓN	ESTADO DE DERECHO	APERTURA MENTAL
COMPARTIR EL ÉXITO	LIDERAZGO DE MERCADO	JUSTICIA SOCIAL	OPTIMISMO
RESPONSABILIDAD SOCIAL	PERTENENCIA	DEFENSA DE LOS DESVALIDOS	PERSEVERANCIA
SOSTENIBILIDAD	RECEPTIVIDAD	ADMINISTRACIÓN	PRAGMATISMO
CENTRARSE EN EL EQUIPO	CALIDAD	PROMOCIÓN ARTÍSTICA	POSITIVIDAD
TRADICIÓN	SERVICIO	TOLERANCIA	FIABILIDAD
CONCILIACIÓN	TRANSPARENCIA		RESPECTO
			NUTRIR A LA SIGUIENTE GENERACIÓN

Mis valores

ENCIERRA EN UN CÍRCULO LOS QUE CORRESPONDAN

AMISTAD VERDADERA	AUDACIA	INDEPENDENCIA
MADUREZ AL AMAR	AUTENTICIDAD	INTELECTUALIDAD
AMOR PROPIO	COMPROMISO	AMPLITUD DE MENTE
FELICIDAD	COMPASIÓN	LÓGICA
ARMONÍA INTERIOR	INTERÉS POR OTROS	OBEDIENCIA
IGUALDAD	COHERENCIA	UTILIDAD
LIBERTAD	VALENTÍA	RESPONSABILIDAD
PLACER	FIABILIDAD	CAPACIDAD DE PERDÓN
RECONOCIMIENTO SOCIAL	ENTUSIASMO	APERTURA AL CAMBIO
SABIDURÍA	INTREPIDEZ	AUTODIRECCIÓN
SALVACIÓN	AMABILIDAD	ESTIMULACIÓN
SEGURIDAD FAMILIAR	BUEN HUMOR	MEJORA PERSONAL
SEGURIDAD NACIONAL	HONRADEZ	HEDONISMO
SENSACIÓN DE LOGRO	HONORABILIDAD	LOGRO
UN MUNDO DE BELLEZA	INDEPENDENCIA	PODER
UN MUNDO EN PAZ	INTEGRIDAD	CONSERVACIÓN
UNA VIDA CÓMODA	AMABILIDAD	SEGURIDAD
UNA VIDA EMOCIONANTE	LEALTAD	CONFORMIDAD
ALEGRÍA	APERTURA MENTAL	TRADICIÓN
AMBICIÓN	OPTIMISMO	AUTOTRASCENDENCIA
AMOR	PERSEVERANCIA	BENEVOLENCIA
LIMPIEZA	PRAGMATISMO	UNIVERSALISMO
AUTOCONTROL	POSITIVIDAD	
CAPACIDAD	FIABILIDAD	
VALOR	RESPECTO	
CORTESÍA	NUTRIR A LA	
HONRADEZ	SIGUIENTE GENERACIÓN	
IMAGINACIÓN		

Tu Actitud

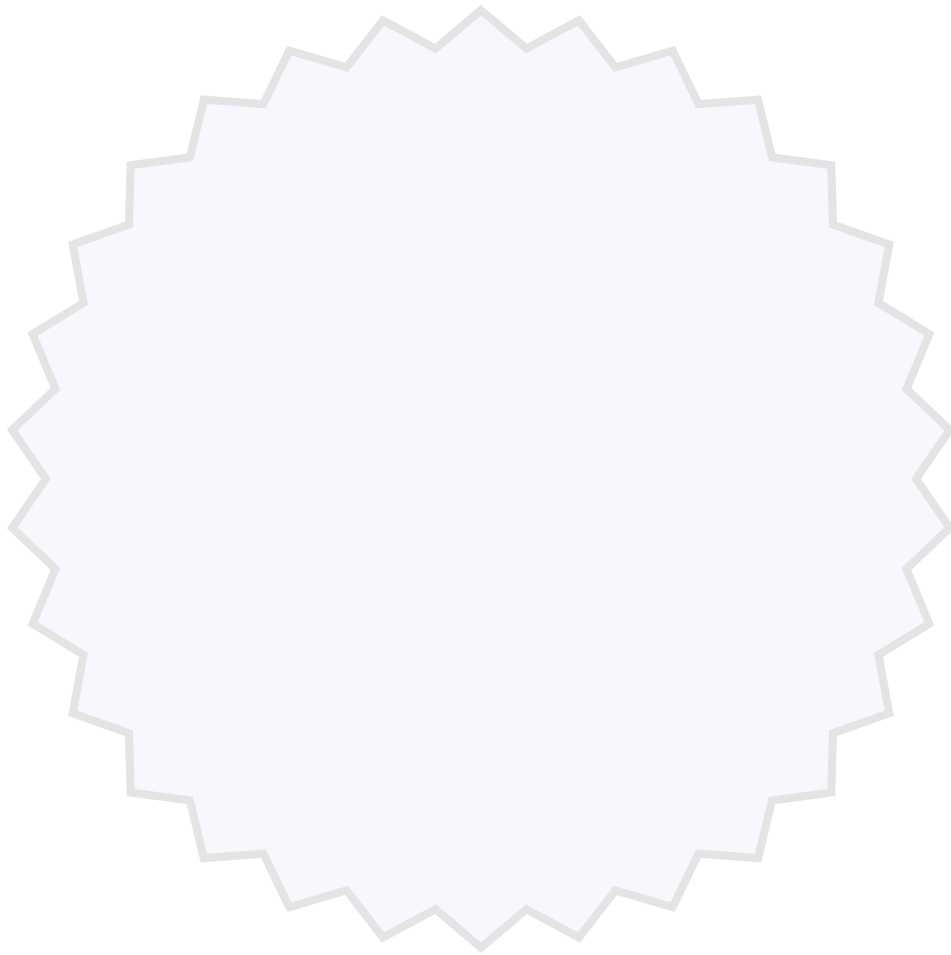
PERSPECTIVA O RESPUESTA EMOCIONAL HACIA ALGO.



**COMPRENDER LAS ACTITUDES Y CÓMO SE FORMAN
UNA ACTITUD PUEDE SER UNA PERSPECTIVA SOBRE UNA SITUACIÓN,
IDEA, PERSONAJE, SUCESO O ASUNTO. NORMALMENTE, SE EXPRESA EN
UNA FRASE QUE REFLEJA LOS SENTIMIENTOS DE ALGUIEN HACIA ALGO
CONCRETO. NUESTROS VALORES JUEGAN UN PAPEL IMPORTANTE EN LA
FORMACIÓN DE NUESTRAS ACTITUDES. EXPRESAMOS NUESTRAS
ACTITUDES MEDIANTE NUESTRAS PALABRAS, ACCIONES, Y HASTA
NUESTRA FORMA DE VESTIR.**

Contexto

EL AMBIENTE EN EL QUE COLABORAMOS Y REACCIONAMOS



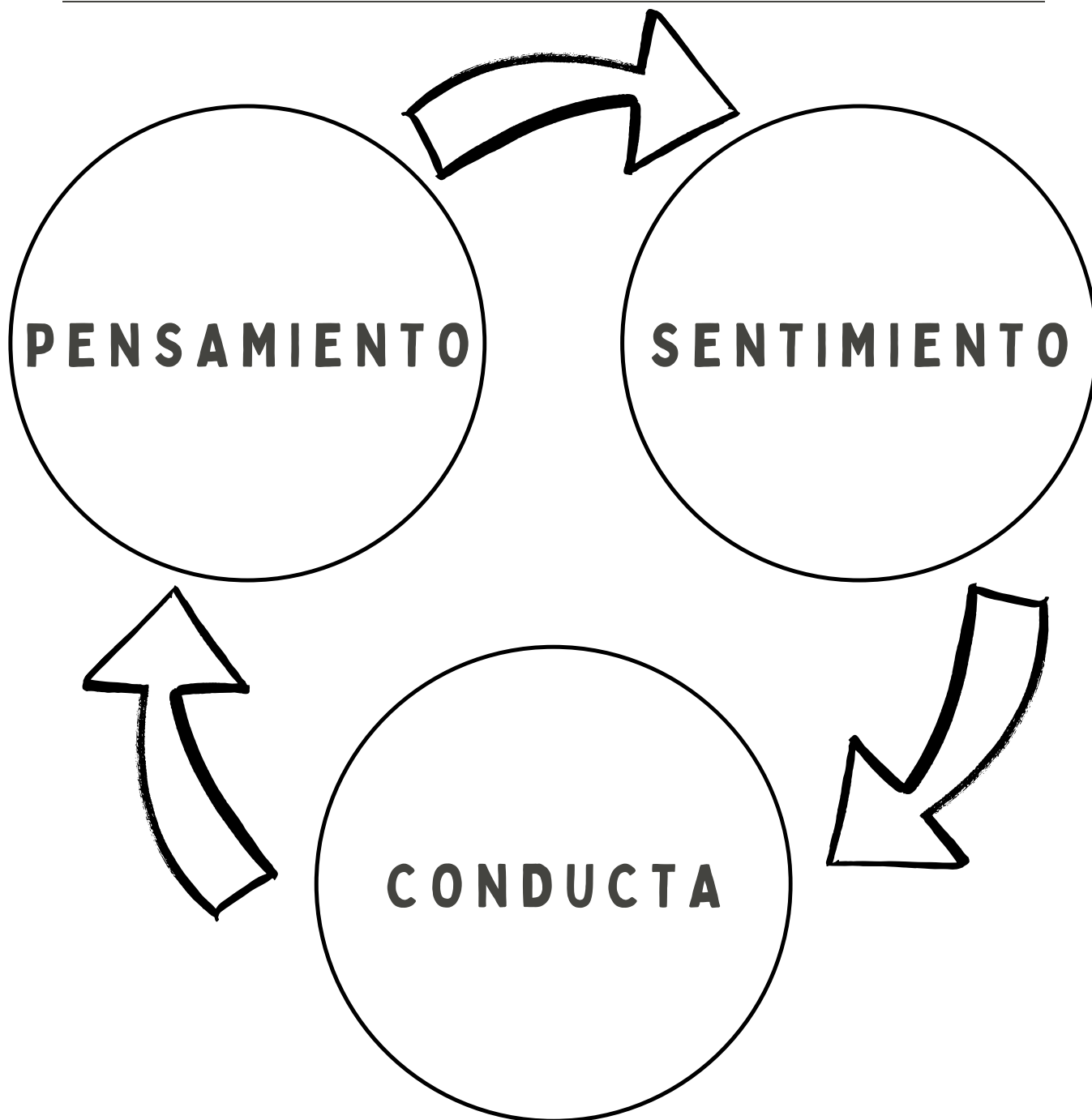
LA COMPRENSIÓN DEL CONTEXTO SE REFIERE A LAS CONDICIONES SOCIALES, HISTÓRICAS Y CULTURALES EN LAS QUE SE CREA Y SE RECIBE UN TEXTO (CONTEXTO DE CULTURA), ASÍ COMO A LAS CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE SU ENTORNO INMEDIATO (CONTEXTO DE SITUACIÓN). ADEMÁS, PUEDE REFERIRSE AL ENUNCIADO QUE RODEA A UNA PALABRA DESCONOCIDA Y QUE UN LECTOR U OYENTE UTILIZA PARA COMPRENDER SU SIGNIFICADO.

CBT

**PENSAMIENTOS,
SENTIMIENTOS Y
CONDUCTAS**

Por qué importan los pensamientos

EJERCICIO CBT EXPLICATIVO



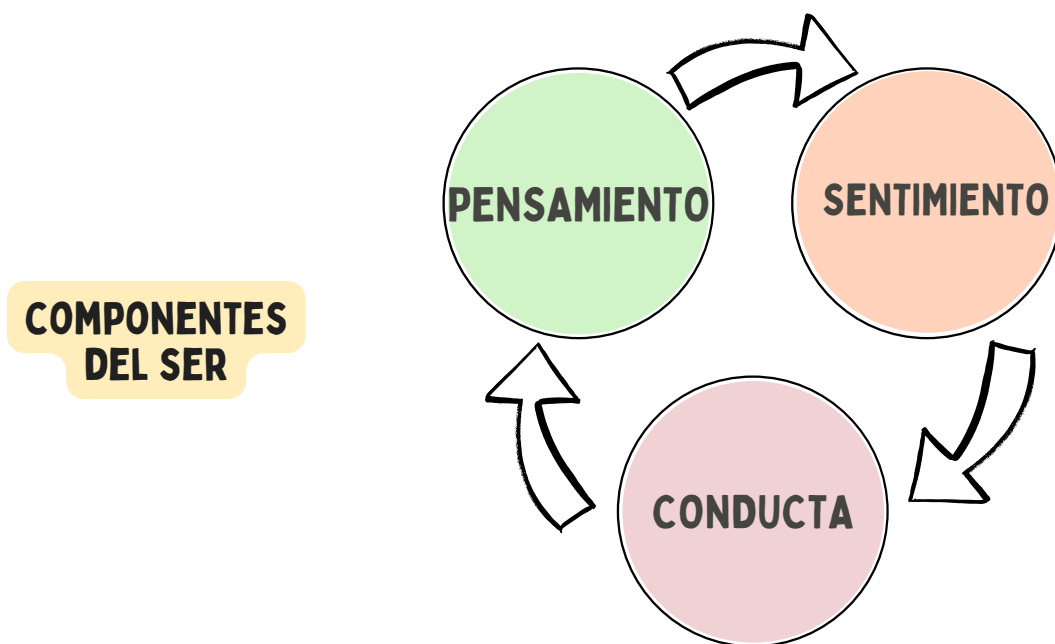
"LA CBT SUGIERE QUE LA FORMA EN QUE PENSAMOS E INTERPRETAMOS LAS COSAS DE LA VIDA INFLUYE EN CÓMO NOS COMPORTAMOS Y, EN CONSECUENCIA, EN CÓMO NOS SENTIMOS. LOS ESTUDIOS DEMUESTRAN QUE ES ÚTIL EN MUCHAS SITUACIONES. MÁS CONCRETAMENTE, LA CBT SE ENFOCA EN LOS PROBLEMAS ESPECÍFICOS Y EN ALCANZAR METAS. SE CENTRA EN LOS RETOS, PENSAMIENTOS Y CONDUCTAS COTIDIANAS"

-MEDICALNEWTODAY.COM

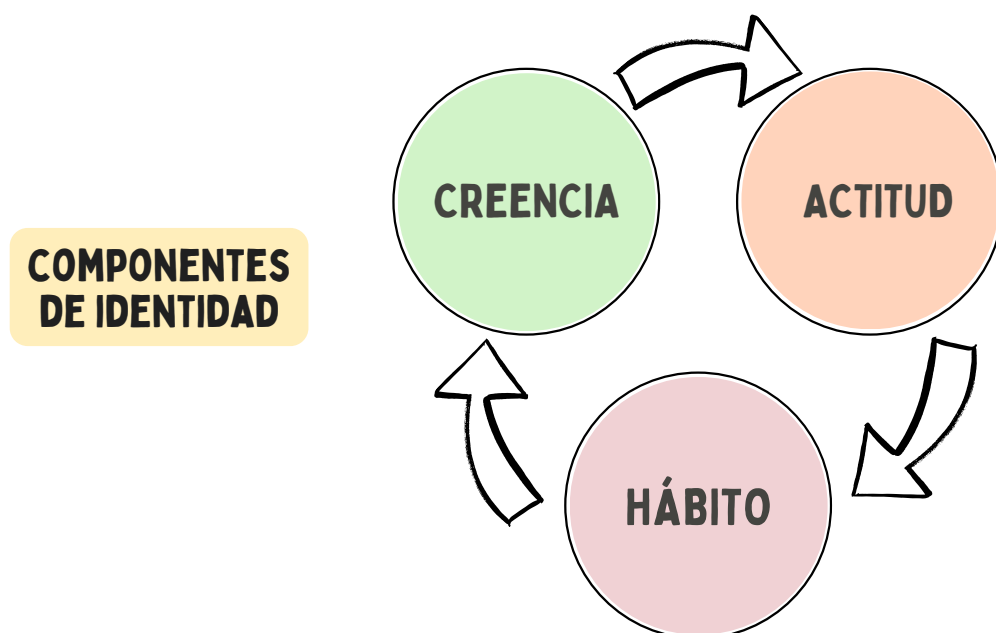
Mentalwellnesslibrary.com | Derechos Reservados

entendiéndote a ti mismo

CÓMO INFLUYE LA CBT EN CÓMO NOS MOSTRAMOS



ENTENDIENDO NUESTROS PATRONES

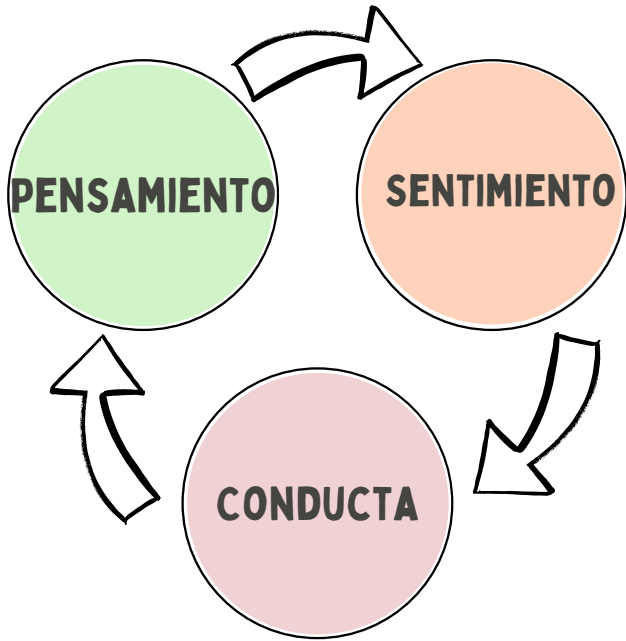


"LA CBT SUGIERE QUE LA FORMA EN QUE PENSAMOS E INTERPRETAMOS LAS COSAS DE LA VIDA INFLUYE EN CÓMO NOS COMPORTAMOS Y, EN CONSECUENCIA, EN CÓMO NOS SENTIMOS. LOS ESTUDIOS DEMUESTRAN QUE ES ÚTIL EN MUCHAS SITUACIONES. MÁS CONCRETAMENTE, LA CBT SE ENFOCA EN LOS PROBLEMAS ESPECÍFICOS Y EN ALCANZAR METAS. SE CENTRA EN LOS RETOS, PENSAMIENTOS Y CONDUCTAS COTIDIANAS".

-MEDICALNEWTODAY.COM

Comprender la relación entre pensamiento, sentimiento y conducta

COMPONENTES DEL SER



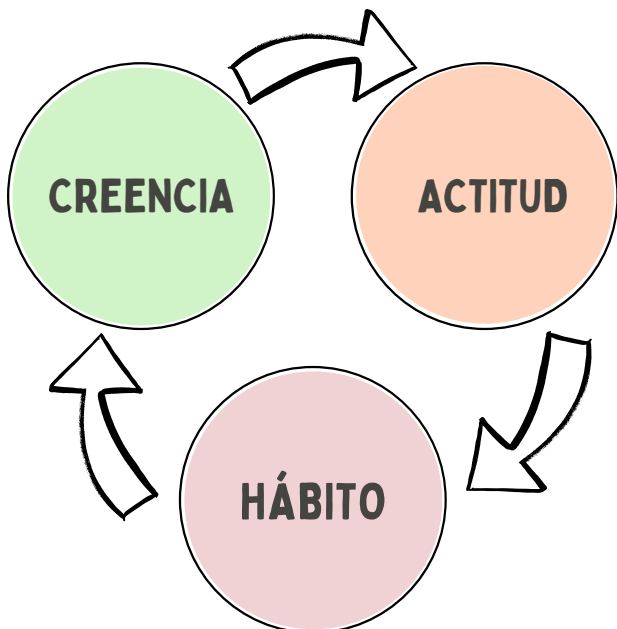
PENSAMIENTO

SENTIMIENTO

CONDUCTA

COMPRENDIENDO NUESTROS PATRONES

COMPONENTES DE IDENTIDAD



CREENCIA

ACTITUD

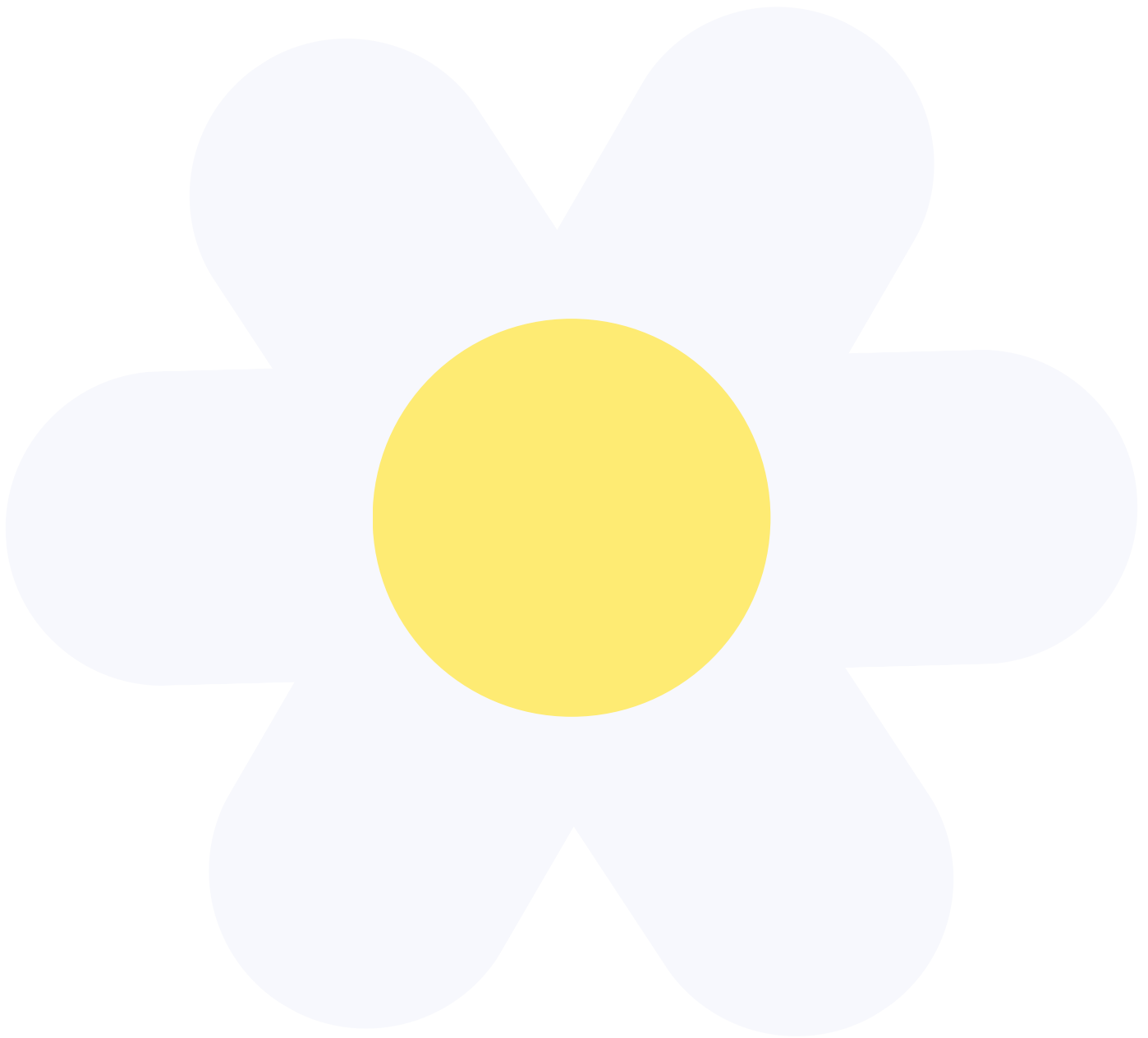
HÁBITO

"LA CBT SUGIERE QUE LA FORMA EN QUE PENSAMOS E INTERPRETAMOS LAS COSAS DE LA VIDA INFLUYE EN CÓMO NOS COMPORTAMOS Y, EN CONSECUENCIA, EN CÓMO NOS SENTIMOS. LOS ESTUDIOS DEMUESTRAN QUE ES ÚTIL EN MUCHAS SITUACIONES. MÁS CONCRETAMENTE, LA CBT SE ENFOCA EN LOS PROBLEMAS ESPECÍFICOS Y EN ALCANZAR METAS. SE CENTRA EN LOS RETOS, PENSAMIENTOS Y CONDUCTAS COTIDIANAS".

-MEDICALNEWTODAY.COM

Diálogo interno

CÓMO TE HABLAS A TI MISMO ES IMPORTANTE. CENTRÉMONOS EN UN DIÁLOGO INTERNO POSITIVO. EN CADA PÉTALO, ESCRIBE ALGO QUE TE GUSTE DE TI MISMO O ALGO EN LO QUE SEAS BUENO. A CADA PÉTALO LE CORRESPONDE UNA AFIRMACIÓN.



PENSAMIENTOS MÁS SANOS

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

- ¿A QUÉ ESTOY REACCIONANDO?
- ¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE ME ESTÁ PROVOCANDO ESTO?
- ¿QUÉ CREO QUE SUCEDERÁ AHORA?
- ¿QUÉ ES LO PEOR Y LO MEJOR QUE PODRÍA OCURRIR?
- ¿QUÉ ES LO MÁS PROBABLE QUE OCURRA?
- ¿ESTE PENSAMIENTO NEGATIVO ES UN HECHO O UNA OPINIÓN?
- ¿MI REACCIÓN EMOCIONAL ES PROPORCIONAL A LA SITUACIÓN ACTUAL?
- ¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE? ¿CUÁN IMPORTANTE SERÁ EN 6 MESES?
- ¿SE HA HECHO DAÑO?
- ¿SON POCO REALISTAS MIS EXPECTATIVAS SOBRE LA PERSONA O SITUACIÓN?
- ¿ESTOY SOBRESTIMANDO EL PELIGRO?
- ¿SUBESTIMO MI CAPACIDAD PARA AFRONTARLO Y SALIR ADELANTE?
- ¿ESTOY PENSANDO CON UN FILTRO NEGATIVO?
- ¿HAY OTRA FORMA DE VERLO?
- ¿QUÉ ACONSEJARÍA A ALGUIEN EN MI SITUACIÓN?
- ¿ESTOY DÁNDOLE VUELTAS AL PASADO O PREOCUPÁNDOME POR EL EL FUTURO? (NO ESTAR EN EL PRESENTE)
- ¿QUÉ PUEDO HACER AHORA MISMO PARA SENTIRME MEJOR?
- ¿ME PRESIONO MÁS DE LO NECESARIO?
- ¿CUÁL SERÍA UN NIVEL DE EXIGENCIA MÁS REALISTA?
- ¿ESTOY "LEYENDO LA MENTE" O SUPONIENDO LO QUE PIENSAN LOS DEMÁS?
- ¿ESTOY ASUMIENDO COSAS SOBRE EL FUTURO?
- ¿HAY OTRA FORMA DE VERLO?
- ¿QUÉ RECOMENDARÍA A ALGUIEN EN ESTA SITUACIÓN?
- QUE ME SIENTA MAL NO SIGNIFICA QUE LAS COSAS VAYAN REALMENTE MAL.
- ¿ESTOY SACANDO CONCLUSIONES PRECIPITADAS?
- ¿ESTOY EXAGERANDO LOS ASPECTOS BUENOS DE LOS DEMÁS O MENOSPRECIÁNDOME?
- ¿ME ESTOY CENTRANDO EN LO NEGATIVO Y MINIMIZANDO LO POSITIVO?
- ¿CÓMO LO VERÍA OTRA PERSONA?
- ¿CUÁL ES EL PANORAMA GENERAL?
- ¿HAY ALGUNA FORMA NEUTRAL DE VERLO?
- ¿QUÉ PASARÍA SI RESPONDO COMO SUELO HACERLO?
- ¿HAY OTRA FORMA DE AFRONTARLO? ¿CUÁL SERÍA LA ACCIÓN MÁS ÚTIL Y EFICAZ?

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO ES ENCONTRAR UNA PERSPECTIVA POSITIVA ANTE CADA SITUACIÓN. EN LUGAR DE PENSAR NEGATIVAMENTE, PODEMOS PENSAR POSITIVAMENTE AL RESPECTO. PIENSA EN ALGUNAS FORMAS DE ADOPTAR UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO.



MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO ES ENCONTRAR UNA PERSPECTIVA POSITIVA ANTE CADA SITUACIÓN. EN LUGAR DE PENSAR NEGATIVAMENTE, PODEMOS PENSAR POSITIVAMENTE AL RESPECTO. PIENSA EN ALGUNOS EJEMPLOS DE CÓMO DAR UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO.

(EJEMPLO)

**DARÉ LO
MEJOR DE MÍ**

**EL ÉXITO ES
UN PROCESO**

**PUEDO
PERSEVERAR**

**HALLARÉ LA
MANERA DE
HACER QUE
FUNCIONE**

**PUEDO SER
CREATIVO**

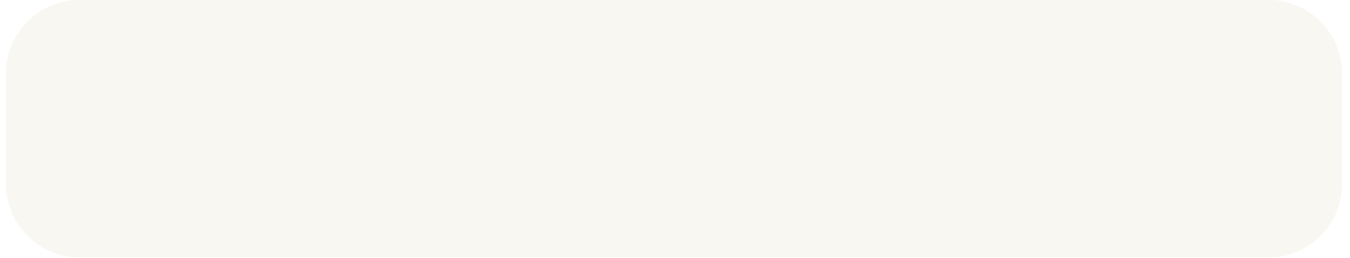
**PUEDO PRACTICAR
HASTA MEJORAR**

Escríbe tus pensamientos negativos debajo

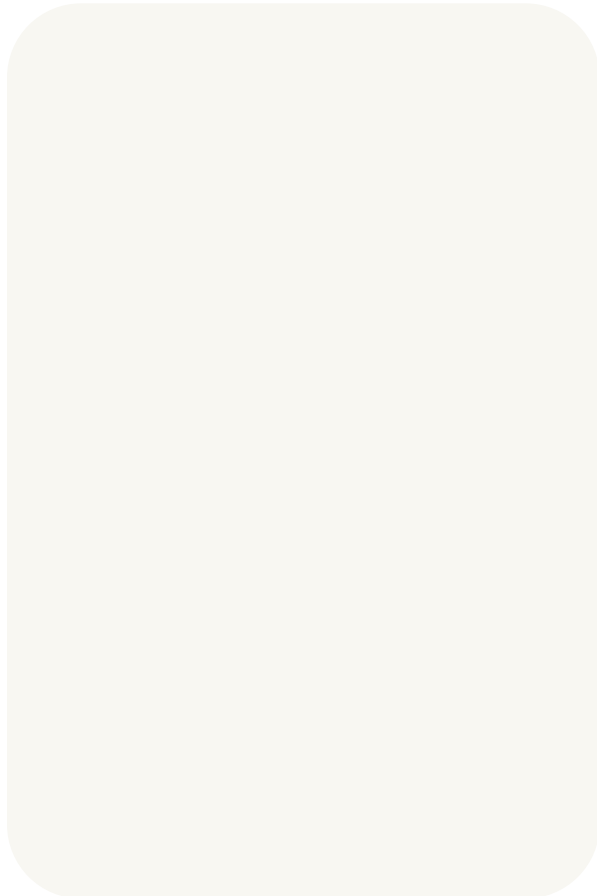
NO HAY FORMA CORRECTA O INCORRECTA DE ANOTAR TUS PENSAMIENTOS. UNA VEZ QUE LOS ESCRIBAS TODOS, USA LOS EJERCICIOS PARA ANALIZAR Y DAR FORMA A TU PERSPECTIVA SOBRE TUS PREOCUPACIONES O TENSIONES FINANCIERAS

registro de evidencia

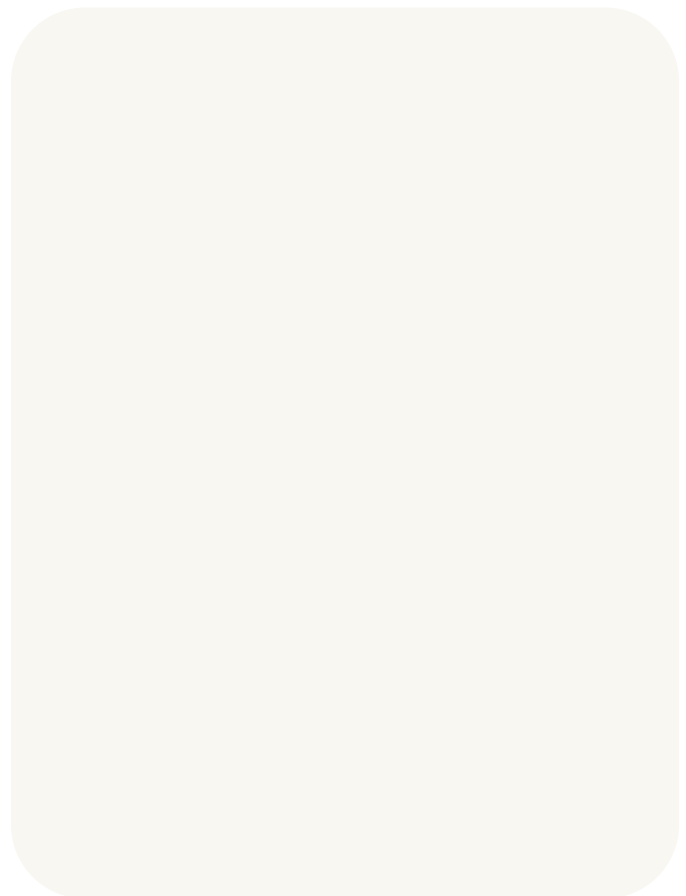
PENSAMIENTO:



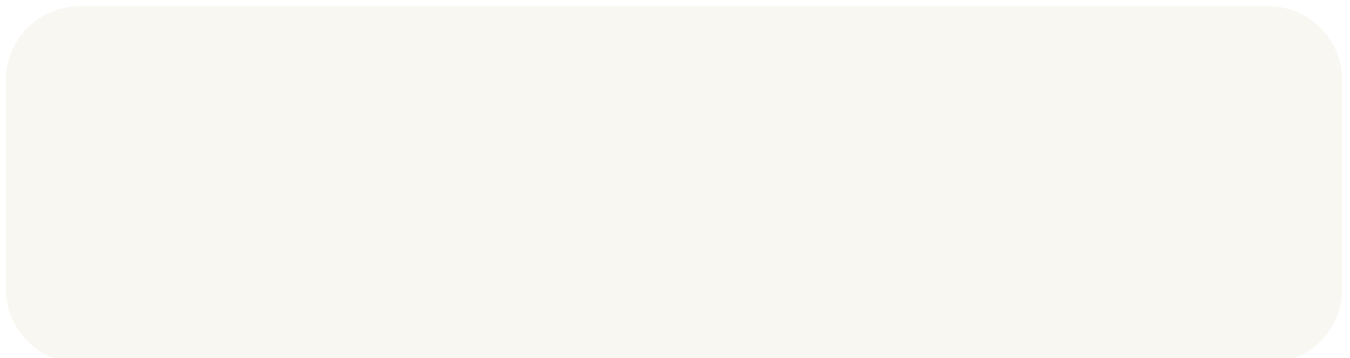
EVIDENCIA DE MI PENSAMIENTO:



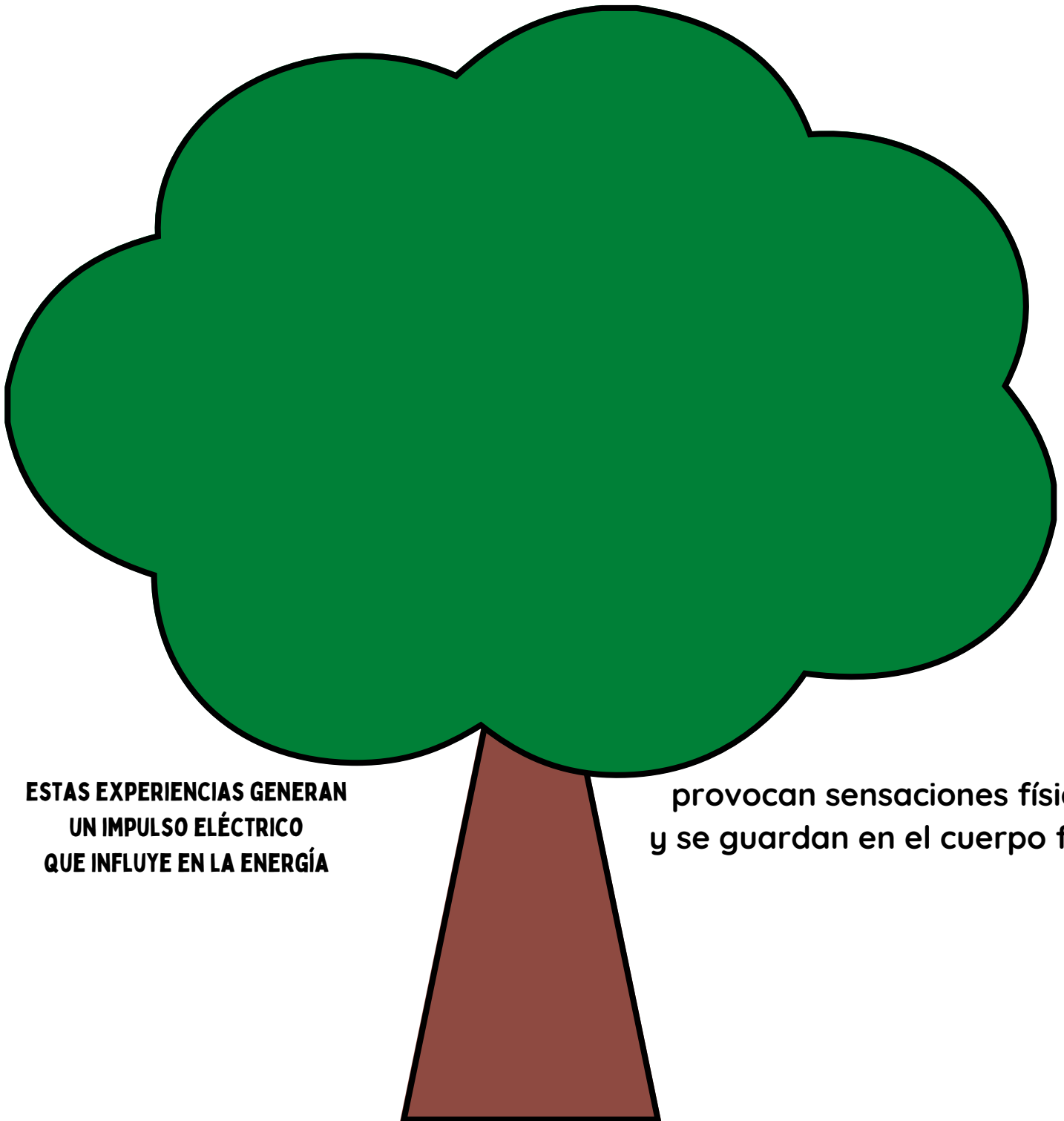
EVIDENCIA CONTRA MI PENSAMIENTO:



¿CÓMO PUEDO REPLANTEAR MI PENSAMIENTO NEGATIVO A UNO MÁS REALISTA?



LAS RAMAS: nuestra interpretación de las experiencias raíz
la mente funciona al pensar, sentir y elegir



**ESTAS EXPERIENCIAS GENERAN
UN IMPULSO ELÉCTRICO
QUE INFLUYE EN LA ENERGÍA**

provocan sensaciones físicas
y se guardan en el cuerpo físico

LAS RAÍCES: las experiencias que vives en cada punto de conexión

ABCD

CBT | MODELO DE TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

Las emociones y conductas humanas están determinadas por nuestros sistemas de creencias y la forma en que procesamos los hechos, más que el hecho en sí.

EVENTO ACTIVADOR

Situación o persona que provoca un pensamiento disfuncional.

ESTAS SITUACIONES O PERSONAS NO CAUSAN SENTIMIENTOS, SINO CREENCIAS SOBRE ESTOS EVENTOS. LAS PERSONAS PUEDEN TENER O NO CONTROL SOBRE EL EVENTO ACTIVADOR, PERO PUEDEN CENTRAR SU ATENCIÓN EN CÓMO GESTIONAR SU REACCIÓN ANTE LOS ACONTECIMIENTOS SOBRE LOS QUE TIENEN POCO O NINGÚN CONTROL.

SISTEMA DE CREENCIAS

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

PUEDE TRATARSE DE CREENCIAS RACIONALES (COHERENTES CON LA REALIDAD, BASADAS EN HECHOS Y DATOS) O IRRACIONALES (QUE NO SE APOYAN EN PRUEBAS NI EN LA REALIDAD). SUELEN SER LAS CREENCIAS IRRACIONALES LAS QUE ORIGINAN LA 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).

SON LOS SIGNOS EVIDENTES DEL MALESTAR, COMO LA ANSIEDAD, LA DEPRESIÓN, LA IRA, EL MIEDO, LA CULPA, ETC. LAS CREENCIAS RACIONALES SUELEN DAR LUGAR A RESULTADOS SALUDABLES, MIENTRAS QUE LAS CREENCIAS IRRACIONALES SUELEN TENER CONSECUENCIAS NOCIVAS PARA LA SALUD.

DISPUTA

Discutir las creencias y los patrones de pensamiento irracionales.

EL INDIVIDUO TIENE QUE DARSE CUENTA POR SÍ MISMO DE QUE SU SISTEMA DE CREENCIAS ES LA CAUSA DE SU PROBLEMA, Y TIENE QUE QUERER CAMBIARLO. UNA VEZ ELIMINADAS LAS CREENCIAS IRRACIONALES, HAY QUE SUSTITUIRLAS POR UN SISTEMA DE CREENCIAS MÁS SANO, RACIONAL Y COHERENTE.

Pensando y anotando: desafía tus pensamientos

CAPTAR E IDENTIFICAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS AUTOMÁTICOS: UN ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL

EVENTO

DESCRIBE TU EXPERIENCIA

SENTIMIENTOS

¿CÓMO IMPACTÓ
MIS EMOCIONES?

PENSAMIENTOS

RECUERDA LO QUE TE DECÍAS A TI
MISMO DURANTE LO OCURRIDO

CONDUCTA ¿CÓMO REACCIONÉ EN ESA SITUACIÓN CONCRETA?

PRUEBAS DE LO OCURRIDO

¿POR QUÉ ES VERDAD MI PENSAMIENTO?

EVIDENCIA NO PROBATORIA

¿POR QUÉ MI PENSAMIENTO PODRÍA NO SER CIERTO?

Mi registro de Pensamientos (CBT)

PARA AYUDARME A GESTIONAR CUALQUIER EVENTO ANGUSTIOSO, PLANO COMPLETAR UN REGISTRO DE PENSAMIENTOS LUEGO PARA REFLEXIONAR SOBRE MIS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES.

EXPLICACIÓN SOBRE MI ESCALA DE VALORACIÓN DE LA RESPUESTA EMOCIONAL:

FECHA	EVENTO	CONDUCTA DE REACCIÓN	REACCIÓN EMOCIONAL E INTENSIDAD		PENSAMIENTOS

Metacognición

**METACOGNICIÓN SIGNIFICA ESTAR CONSCIENTE
Y COMPRENDER CÓMO PIENSAS.**

**NUESTRA LECCIÓN ES PONER EN PRÁCTICA EL ESTAR
CONSCIENTES DE NUESTROS PENSAMIENTOS.
INTENTA RELLENAR CADA BURBUJA DE PENSAMIENTO.**

SIENTO QUE

PIENSO QUE

VEO QUE

ENTIENDO QUE

ME DOY CUENTA DE

ME PREGUNTO QUE

ANOTAR TUS CREENCIAS SALUDABLES

**ANOTA UNA LISTA DE CREENCIAS PERSONALES RELACIONADAS
CON TUS CAPACIDADES, TU VALÍA Y TU POTENCIAL**

EJEMPLOS:

- SOY UNA PERSONA PROFUNDAMENTE CARIÑOSA Y COMPASIVA
- MEREZCO AMOR Y SENTIRME PARTE DE ALGO
- SOY AMABLE Y FUERTE

CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA

ANOTAR TUS CREENCIAS LIMITANTES

ANOTA UNA LISTA DE CREENCIAS PERSONALES RELACIONADAS
CON TUS CAPACIDADES, TU VALÍA Y TU POTENCIAL

EJEMPLOS:

- SOY UNA PERSONA PROFUNDAMENTE CARIÑOSA Y COMPASIVA
- MEREZCO AMOR Y SENTIRME PARTE DE ALGO
- SOY AMABLE Y FUERTE

CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA
CREENCIA	CREENCIA

Para bien o para mal

CUANDO ME MOLESTO, ÉSTAS 5 COSAS ME HACEN SENTIR MEJOR:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

CUANDO ME MOLESTO, ÉSTAS 5 COSAS ME HACEN SENTIR PEOR:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA (EJERCICIO)

PROBLEMA PLANTEADO:

SENTIMIENTOS

PENSAMIENTOS

CONDUCTAS

FACTORES DE PREDISPOSICIÓN:

(FACTORES QUE ME PREDISPONEN O HACEN VULNERABLE ANTE EL PROBLEMA)

FACTORES PERPETUANTES:

(DESENCADENANTES ACTUALES QUE CONTRIBUYEN AL PROBLEMA)

FACTORES PRECIPITANTES:

FACTORES DE PROTECCIÓN:

(LAS COSAS BUENAS DE MI VIDA QUE SON UNA FUENTE DE FORTALEZA)

Jerarquía de miedos

AYUDAR A UN NIÑO A AFRONTAR Y SUPERAR UN MIEDO GRACIAS A LA EXPOSICIÓN GRADUAL.

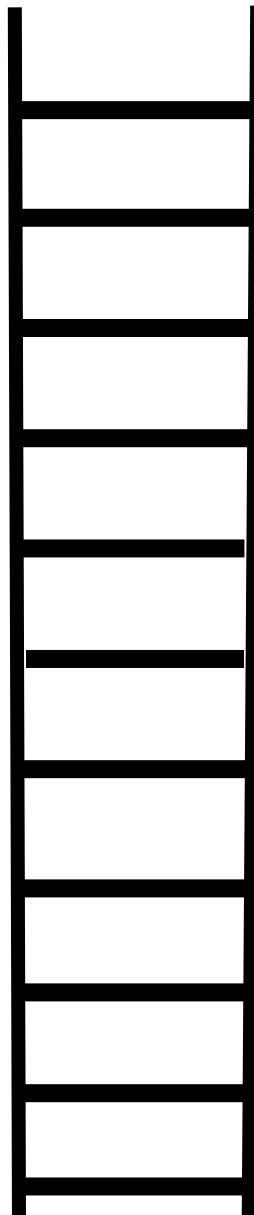
MI META ES:

MI RECOMPENSA FINAL ES:

PASOS HACIA EL ÉXITO:

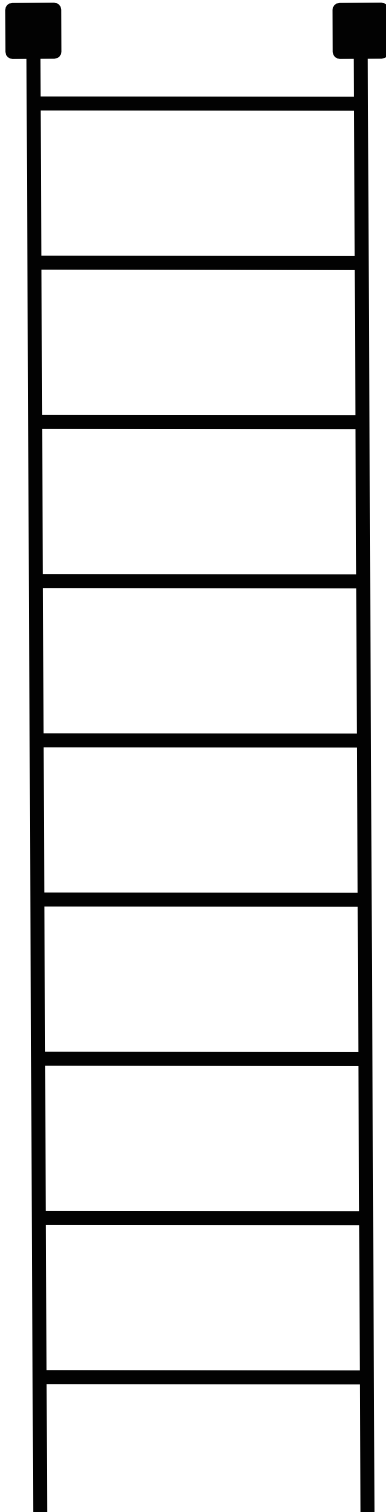
ESCALA DE
VALORACIÓN
DE ANSIEDAD

RECOMPENSA
POR EL ÉXITO



El método de la escalera

AYUDAR A LAS PERSONAS CON ANSIEDAD MEDIANTE LA EXPOSICIÓN GRADUAL.



ESTABLECER JUNTOS UN OBJETIVO FINAL PALPABLE. ¿QUÉ PODRÁ HACER EL NIÑO CUANDO TENGA ÉXITO?

ESTABLECE UNA RECOMPENSA FINAL COMO MOTIVACIÓN, Y PEQUEÑOS INCENTIVOS ADICIONALES PARA CADA PASO.

IDEAR JUNTOS EL PRIMER PASO HACIA EL ÉXITO. ASEGURARSE DE QUE SÓLO PROVOQUE UN POCO DE ANSIEDAD.

EL NIÑO PUEDE DETERMINAR EL NIVEL DE ANSIEDAD QUE LE PRODUCE CADA PASO, UTILIZANDO UNA ESCALA DE 10 PUNTOS.

CONTINUAR IDEANDO JUNTOS PASOS DE DESAFÍO Y NIVEL DE ANSIEDAD CRECIENTES PARA SUPERAR EL MIEDO.

**TRABAJAR JUNTOS
ELOGIAR MUCHO**

RECOMPENSAS COMO INCENTIVOS

Escalera del miedo

JERARQUÍA DEL MIEDO

ESCALA DE VALORACIÓN DE ANSIEDAD

100	
90	
80	
70	
60	
50	
40	
30	
20	
10	
0	

Pensamiento de Reflexión

¿QUÉ ME MANTIENE CON LOS PIES EN LA TIERRA?

¿QUÉ ME DA COMODIDAD?

¿DÓNDE ME SIENTO MÁS SEGURO?

¿EN QUÉ MOMENTO ME ENCUENTRO MEJOR?

Ejercicio de pensamiento crítico

PREDICCIÓN (MEJOR CASO, PEOR CASO, CASO MÁS PROBABLE)



MEJOR CASO

EVIDENCIA

PEOR CASO

EVIDENCIA

CASO MÁS PROBABLE

EVIDENCIA

Procesa un evento reciente aquí

PROCESA UN EVENTO RECIENTE A CONTINUACIÓN

QUIÉN
¿DE QUIÉN SE TRATA?

QUÉ
¿QUÉ PASÓ?

DÓNDE
¿DÓNDE OCURRIÓ?

CUÁNDO
¿CUÁNDO OCURRIÓ?

POR QUÉ
¿POR QUÉ OCURRIÓ?

CÓMO
¿CÓMO OCURRIÓ?

ENUMERA LOS FACTORES DE RIESGO A ABORDAR Y LOS FACTORES DE PROTECCIÓN QUE HAY QUE MAXIMIZAR

FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN

EJERCICIO DE REPLANTEAMIENTO

	DEBILIDAD PERCIBIDA	PARTICULARIDAD	FORTALEZA

1. IDENTIFICA Y ETIQUETA TUS PENSAMIENTOS

RECONOCER LA AUTOCONVERSACIÓN NEGATIVA

DETENTE UN MOMENTO Y REFLEXIONA SOBRE TUS PENSAMIENTOS. RECONOCE CUÁNDO TIENES UN DISCURSO NEGATIVO SOBRE TI. CUANDO TE VEAS HACIENDO COMENTARIOS DESPECTIVOS SOBRE TI MISMO, UTILIZA ESTA ESTRATEGIA PARA VOLVER A LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS

LO QUE HICE FUE ESTÚPIDO

NEGATIVO

POSITIVO

NEGATIVO

POSITIVO

NEGATIVO

POSITIVO

NEGATIVO

POSITIVO

NEGATIVO

POSITIVO

NEGATIVO

POSITIVO

NEGATIVO

POSITIVO

NEGATIVO

POSITIVO

Comprender tus problemas

INTENTA APORTAR ALGO DE TU PROPIA EXPERIENCIA. PUEDE QUE EMPIECES A COMPRENDER UN POCO MEJOR TUS DIFICULTADES. SOBRE TODO QUÉ PATRONES PUEDAN HABER Y CÓMO INTERACTÚAN LOS ELEMENTOS ENTRE SÍ.

SITUACIÓN

SENTIMIENTOS

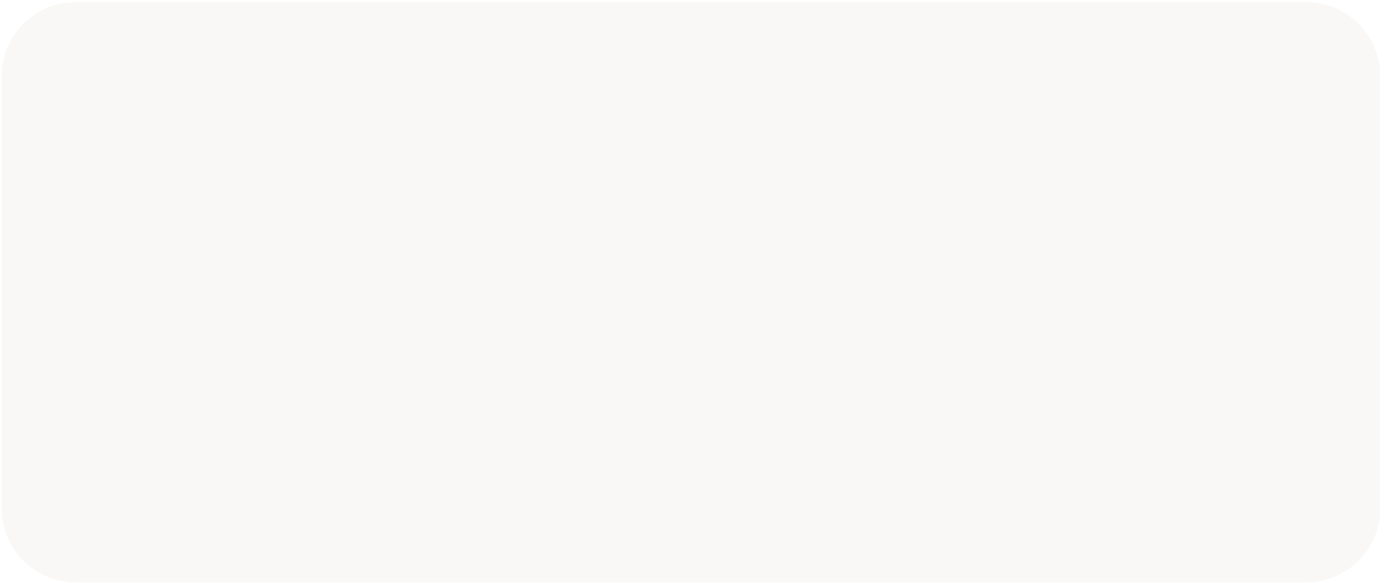
PENSAMIENTOS

SÍNTOMAS FÍSICOS

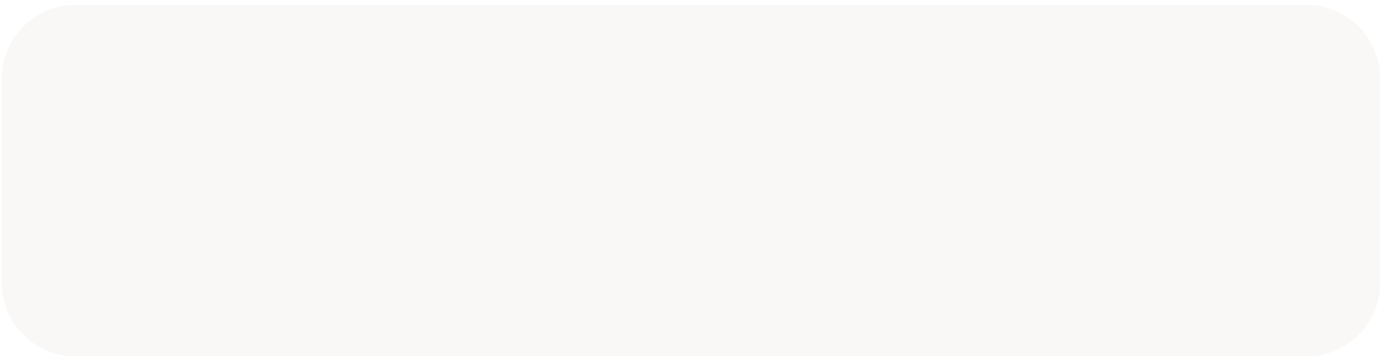
CONDUCTAS

Procesa tus pensamientos

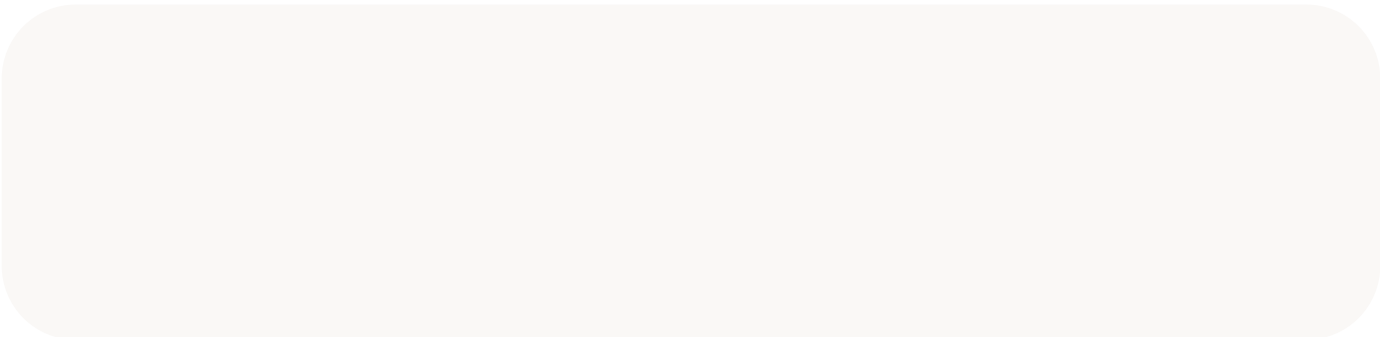
OBSERVA EL CURSO DE TUS PENSAMIENTOS DURANTE UNA SITUACIÓN ESTRESANTE. NO REPRIMAS NINGÚN PENSAMIENTO. DEJA QUE SIGAN SU CURSO MIENTRAS LOS VES, Y ANÓTALOS COMO VAYAN OCURRIENDO.



EL SIGUIENTE PASO ES CUESTIONAR RACIONALMENTE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS. EXAMINA CADA PENSAMIENTO QUE ANOTASTE Y PREGÚNTATE SI ES RAZONABLE.



UTILIZA PENSAMIENTOS RACIONALES Y POSITIVOS Y AFIRMACIONES PARA CONTRARRESTAR EL PENSAMIENTO NEGATIVO. FÍJATE EN LAS OPORTUNIDADES QUE TE OFRECE.



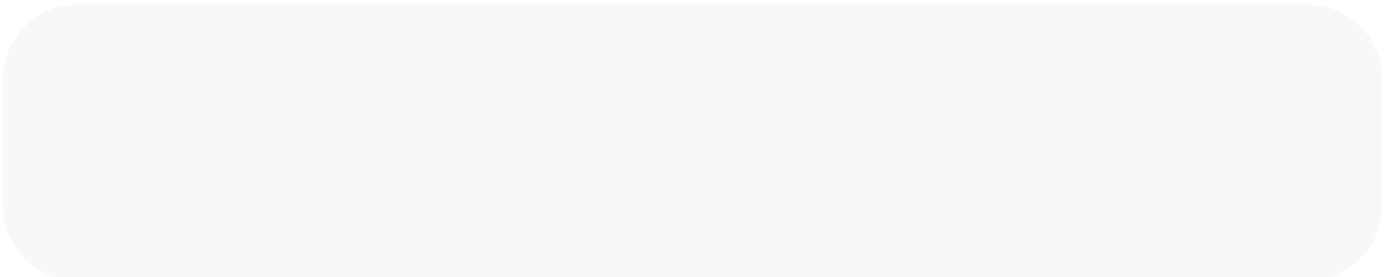
Cambiar tu forma de pensar

LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA AYUDA A COMPRENDER QUÉ HAY DETRÁS DE UN ESTADO DE ÁNIMO NEGATIVO. PUEDEN MINAR NUESTRO RENDIMIENTO O DAÑAR NUESTRAS RELACIONES CON OTRAS PERSONAS.

PASO 1: IDENTIFICAR LA SITUACIÓN

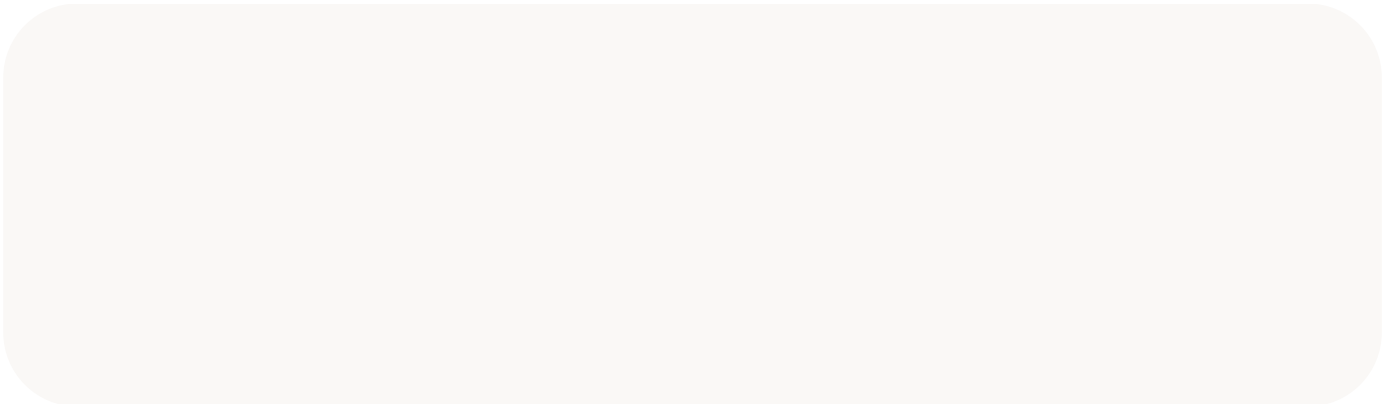


DESCRIBE LA SITUACIÓN QUE PROVOCÓ TU ESTADO DE ÁNIMO NEGATIVO.



PASO 2: IDENTIFICAR TU ESTADO DE ÁNIMO

DESCRIBE CÓMO TE SENTISTE ANTE LA SITUACIÓN Y CÓMO TE SIENTES AHORA.



PASO 3: IDENTIFICAR LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

HAZ UNA LISTA DE TUS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS EN RESPUESTA A LA SITUACIÓN.

PASO 4: ENCONTRAR PRUEBAS OBJETIVAS

ANOTA CUALQUIER PRUEBA QUE ENCUENTRES QUE APOYE LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y CUALQUIER PRUEBA QUE LOS CONTRADIGA.

PASO 5: SUPERVISAR TU ESTADO DE ÁNIMO ACTUAL

TÓMATE UN MOMENTO PARA EVALUAR TU ESTADO DE ÁNIMO. ¿TE SIENTES MEJOR ANTE LA SITUACIÓN? ¿HAY ALGUNA ACCIÓN QUE DEBAS EMPRENDER? ESCRIBE TU ESTADO DE ÁNIMO ACTUAL, JUNTO CON CUALQUIER OTRA MEDIDA QUE DEBAS TOMAR.

VALORA TU FORMA DE PENSAR

OBSERVA LAS SIGUIENTES ÁREAS DE LA VIDA Y CALIFÍCATE ENTRE 1 Y 10 SEGÚN EL GRADO DE AUTOCONCIENCIA Y CONFIANZA QUE TENGAS EN CADA CATEGORÍA.

CONFIANZA EN TI MISMO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NO MUCHO					MUCHÍSIMO				

CAPACIDAD DE SER POSITIVO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NO MUCHO					MUCHÍSIMO				

ACTITUD FLEXIBLE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NO MUCHO					MUCHÍSIMO				

TOMA DE DECISIONES

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NO MUCHO					MUCHÍSIMO				

CAPACIDAD DE MANTENERTE ENFOCADO EN LAS METAS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NO MUCHO					MUCHÍSIMO				



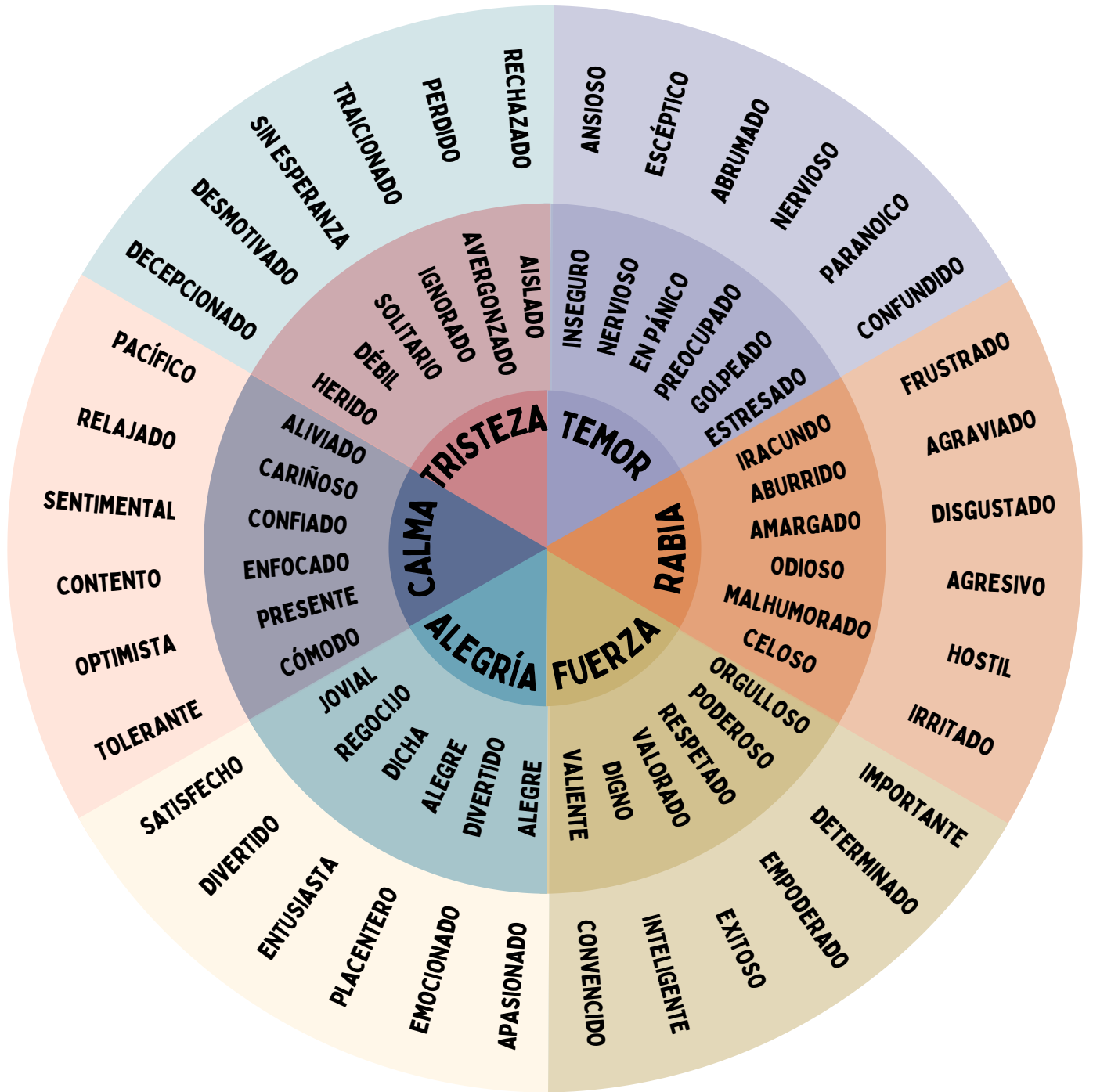
"Recuerda siempre que, por cada paciente que veas, puedes ser la única persona en su vida capaz tanto de oír como de contener su dolor. Si eso no es sagrado, no sé qué lo es".

-anónimo

Mis reflexiones

A large, light green, cloud-like shape with a brown trunk at the bottom, serving as a template for writing reflections. It contains ten horizontal lines for text.

Rueda de Sentimientos



LISTA DE SENTIMIENTOS

- ACEPTACIÓN
- ADMIRACIÓN
- ADORACIÓN
- AFECTO
- MIEDO
- AGITACIÓN
- AGONÍA
- AGRESIVIDAD
- ALARMA
- ALARMA
- ALEJAMIENTO
- ASOMBRO
- AMBIVALENTE
- DIVERSIÓN
- IRA
- ANGUSTIA
- MOLESTO
- ANTICIPARSE
- ANSIEDAD
- APATÍA
- APRENSIÓN
- ARROGANCIA
- ASERTIVIDAD
- ASOMBRO
- ATENTO
- ATRACCIÓN
- AVERSIÓN
- ASOMBRO
- ATURDIDO
- DESCONCERTADO
- AMARGURA
- DULZURA
- AMARGURA
- JÚBILO
- ABURRIMIENTO
- ATREVIMIENTO
- MELANCOLÍA
- TRANQUILIDAD
- DESPREOCUPACIÓN
- SIN CUIDADO
- CARIÑOSO
- CARITATIVO
- DESCARADO
- ALEGRÍA
- CLAUSTROFOBIA
- COERCIÓN
- COMODIDAD
- CONFIANZA
- CONFUSIÓN
- DESPRECIO
- CONTENTO
- VALOR
- COBARDÍA
- CRUELDAD
- CURIOSIDAD
- CINISMO
- CONFUSIÓN
- RECHAZO
- ENCANTO
- DESMORALIZADO
- DEPRESIÓN
- DESEO
- DESESPERACIÓN
- DECIDIDO
- DECEPCIÓN
- INCREULIDAD
- DESCONCIERTO
- DESCONTENTO
- DISGUSTO
- REPUGNANCIA
- DESANIMADO
- AVERSIÓN
- CONSTERNACIÓN
- DESORIENTADO
- DESANIMADO
- DESAGRADO
- DISTRACCIÓN
- ANGUSTIA
- PERTURBACIÓN
- DOMINANCIA
- DUDA
- TEMOR
- IMPULSO
- ATONTADO
- ANSIOSO
- ÉXTASIS
- EUFORIA
- VERGÜENZA
- EMPATÍA
- ENCANTAMIENTO
- DISFRUTE
- ILUMINACIÓN
- TEDIO
- ENTUSIASMO
- ENVIDIA
- EPIFANÍA
- EUFORIA
- EXASPERACIÓN
- EMOCIÓN
- ILUSIÓN
- MIEDO
- FASCINACIÓN
- FLAQUEO
- CONCENTRACIÓN
- SIMPATÍA
- AMABILIDAD
- MIEDO
- FRUSTRACIÓN
- FURIA
- JÚBILO
- SOMBRÍO
- ABATIMIENTO
- GRATITUD
- AVARICIA
- PENA
- GRUÑÓN
- MALHUMOR
- CULPA
- FELICIDAD
- ODIO
- ABORRECIMIENTO
- DESAMPARO
- NOSTALGIA
- ESPERANZA
- SIN ESPERANZA
- HORRORIZADO
- HOSPITALARIO
- HUMILLACIÓN
- HUMILDAD
- DOLOR
- HISTERIA
- OCIOSIDAD
- IMPACIENCIA
- INDIFERENCIA
- INDIGNACIÓN
- ENCAPRICHAMIENTO
- ENFADO
- INSEGURIDAD
- PERSPICAZ
- OFENDIDO
- INTERESADO
- INTRIGADO
- IRRITADO
- AISLADO
- CELOSO
- JOVIALIDAD
- ALEGRÍA
- JÚBILO
- AMABILIDAD
- PEREZA
- GUSTO
- AVERSIÓN
- SOLITARIO
- ANHELANTE
- ATONTADO
- AMOR
- LUJURIA
- LOCO
- MELANCOLÍA
- MISERABLE
- MISERIA
- MEZQUINO
- MODESTIA
- MALHUMORADO
- MORTIFICADO
- MISTIFICADO
- DESAGRADABLE
- NAUSEABUNDO
- NEGATIVO
- DESCUIDADO
- NERVIOSO
- NOSTALGIA
- ALETARGADO

LISTA DE SENTIMIENTOS

- OFENDIDO
- OPTIMISTA
- INDIGNACIÓN
- ABRUMACIÓN
- PÁNICO
- PARANOICO
- PASIÓN
- PACIENCIA
- REFLEXIÓN
- PERPLEJO
- PERSEVERANCIA
- PESIMISTA
- PIEDAD
- COMPLACENCIA
- PLACER
- CORTESÍA
- POSITIVO
- POSESIVO
- IMPOTENTE
- ORGULLO
- RABIA
- IMPRUDENCIA
- AGITACIÓN
- ARREPENTIMIENTO
- RECHAZADO
- RELAJACIÓN
- ALIVIADO
- RETICENTE
- REMORDIMIENTO
- RESENTIMIENTO
- RESIGNACIÓN
- INQUIETUD
- ASCO
- BRUTALIDAD
- TRISTEZA
- SATISFACCIÓN
- MIEDO
- SCHADENFREUDE
- DESPRECIO
- AUTOAYUDA
- AUTOCOMPASIÓN
- SEGURO DE SÍ MISMO
- AUTOCONSCIENTE
- AUTOCRÍTICO
- AUTODESPRECIO
- AUTOMOTIVACIÓN
- AUTOCOMPASIÓN
- AUTOESTIMA
- AUTOCOMPRESIÓN
- SENTIMENTALISMO
- SERENIDAD
- VERGÜENZA
- DESVERGÜENZA
- CONMOCIÓN
- PRESUNTUOSIDAD
- PENA
- RENCOR
- ESTRESADO
- FUERTE
- TESTARUDO
- ATASCADO
- SUMISO
- SUFRIMIENTO
- HOSTILIDAD
- SORPRESA
- SUSPENSO
- SOSPECHA
- SIMPATÍA
- TERNURA
- TENSIÓN
- TERROR
- AGRADECIMIENTO
- EMOCIÓN
- CANSANCIO
- TOLERANCIA
- TORMENTO
- TRIUNFANTE
- PROBLEMÁTICO
- CONFIANZA
- INCERTIDUMBRE
- DEBILITADO
- MALESTAR
- INFELIZ
- DESCONCERTADO
- INQUIETO
- INSEGURO
- MOLESTO
- VENGATIVO
- VICIOSO
- VIGILANCIA
- VULNERABILIDAD
- DEBILIDAD
- DESDICHA
- PREOCUPACIÓN
- DIGNIDAD
- IRA

Propuestas para la autoestima

SEMANA 1

UN LOGRO PARA HOY...
HOY HA SIDO UN DÍA ESTUPENDO PORQUE...
A SENSE OF PRIDE ARISES WHEN...

SEMANA 2

HOY LOGRÉ...
TUVE UNA EXPERIENCIA POSITIVA CON...
HICE ESTO POR ALGUIEN...

SEMANA 3

ME SENTÍ BIEN CONMIGO MISMO CUANDO...
ME ENORGULLECÍ DE ALGUIEN CUANDO...
HOY FUE MUY INTERESANTE PORQUE...

SEMANA 4

ALGO QUE HICE BIEN HOY...
HOY ME DIVERTÍ CUANDO...
ME SENTÍ ORGULLOSO CUANDO...

SEMANA 5

HOY LOGRÉ QUE...
TUVE UNA EXPERIENCIA POSITIVA CON...
HICE ÉSTO POR ALGUIEN...

SEMANA 6

ME SENTÍ BIEN CONMIGO MISMO CUANDO...
ME SENTÍ ORGULLOSO DE ALGUIEN QUE...
HOY FUE INTERESANTE PORQUE...

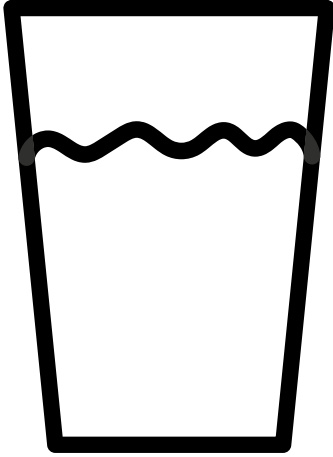
SEMANA 7

ALGO QUE HICE BIEN HOY...
HOY ME DIVERTÍ CUANDO...
ME SENTÍ ORGULLOSO CUANDO...

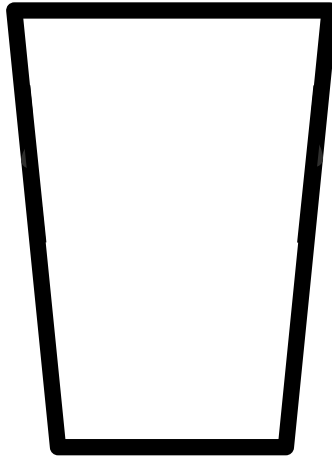
Afrontamiento Hojas de trabajo

Plan de cuidado personal

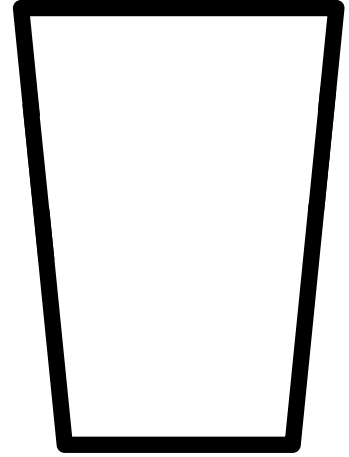
¿QUÉ LLENA TU VASO?



¿CÓMO DESCRIBIRÍAS ESTE VASO JUSTO AHORA?



¿QUÉ VACÍA TU VASO?



Activémonos!

ENCIERRA EN UN CÍRCULO EL EJERCICIO FÍSICO QUE HARÍAS PARA MANTENERTE SANO

CORRER

CAMINAR

CICLISMO

NADAR

SENDERISMO

CORRER

BAILAR

SALTAR A LA CUERDA

AEROBICS

PILATES

YOGA

LEVANTAR PESAS

ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO

REMO

TAI CHI

KICKBOXING

ARTES MARCIALES

(KÁRATE, TAEKWONDO...)

ESCALAR

CROSSFIT

ZUMBA

BALONCESTO

FÚTBOL

TENIS

PESAS LIBRES

CONSTRUIR ALGO

KAYAK O PIRAGÜISMO

ESQUÍ (ALPINO, CROSS-COUNTRY)

SNOWBOARD

PATINAJE SOBRE HIELO

SALTO EN CAMA ELÁSTICA

SALTAR EN UNA CAMA ELÁSTICA

SALTOS DE TIJERA

BURPEES

SENTADILLAS

ESTOCADAS

FLEXIONES

DOMINADAS O ABDOMINALES

SENTADILLAS O ENCOGIMIENTOS

PLANCHAS

ESCALADA DE MONTAÑA

BICICLETA ESTÁTICA

AERÓBIC ACUÁTICO

GOLF

FRISBEE

PATINAJE SOBRE RUEDAS O EN LÍNEA

MONOPATÍN

SURF

BÁDMINTON

VOLEIBOL

TENIS DE MESA

Tips para motivarte y mantener tu rutina de ejercicio

Diviértete

ES ESENCIAL ENCONTRAR FORMAS DE DISFRUTAR DEL EJERCICIO Y HACER QUE ENCAJE EN TU ESTILO DE VIDA. ECHA UN VISTAZO AL PROGRAMA DE ATLETISMO Y ENCUENTRA UNO QUE REALMENTE SE ADAPTE A TI.

Mézlalo

ES ESTUPENDO REALIZAR UNA VARIEDAD DE ACTIVIDADES PARA QUE EJERCITES DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES. TAMBIÉN AYUDA A MANTENER INTERÉS Y COMPROMISO.

Comprométete

PROGRAMAR UNA HORA CONCRETA O CUALQUIER OTRA COSA QUE PUEDA MOTIVARTE MÁS PARA SEGUIR ADELANTE. TAMBIÉN PUEDE SER ÚTIL FIJARTE OBJETIVOS CONCRETOS.

No te excedas

TÓMATELO CON CALMA, SOBRE TODO AL EMPEZAR, PARA NO FORZAR LOS MÚSCULOS.

EJERCICIOS DE AUTORREGULACIÓN Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

- TALENTOS PLEASE SON LAS SIGLAS DE TRATAR LA ENFERMEDAD, COMER, EVITAR DROGAS, DORMIR Y EJERCITARSE. ASEGURARSE QUE TU SALUD FÍSICA NO AFECTE TU ESTADO**
- ACEPTACIÓN RADICAL SIGNIFICA LIMITARSE A ACEPTAR EL ESTADO DE LAS COSAS COMO SON, SIN LUCHAR POR CAMBIARLAS. ES DECIR, "ES LO QUE HAY". AL EVITAR LA NECESIDAD DE CONTROLAR UNA SITUACIÓN Y COMPRENDER QUE NO PODEMOS CAMBIARLA, SUELE BAJAR LA PRESIÓN POR ARREGLAR LAS COSAS.**
- ACEPTACIÓN RADICAL ES OBSERVAR UNA SITUACIÓN, SIN EMOCIÓN, Y ACEPTAR QUE NO SOMOS OMNIPOTENTES Y QUE HAY COSAS SIMPLEMENTE FUERA DE NUESTRO CONTROL (CHAPMAN ET AL., 2011).**
- TALENTOS IMPROVE: IMAGINACIÓN, SIGNIFICADO, ORACIÓN, RELAJACIÓN, UNA COSA EN EL MOMENTO, VACACIONES Y ÁNIMO (LINEHAN, 2014).**
- EJERCICIO "UNA COSA AL MOMENTO": CUANDO VAMOS MÁS DESPACIO Y DESCOMONEMOS UN PROBLEMA, ABORDANDO CADA PARTE, Y NO VER LA CIRCUNSTANCIA COMO EL OBSTÁCULO PRINCIPAL.**
- TIPP: (TOLERANCIA A LA ANGUSTIA): TEMPERATURA: (INFLUIR EN TU ESTADO POR EL FRÍO (DUCHA FRÍA/LAVARSE LAS MANOS/SOSTENER HIELO, MASTICAR HIELO.) EJERCICIO INTENSO (AL IGUAL QUE LAS TEMPERATURAS FRÍAS, CAMBIA LA BIOQUÍMICA DEL SISTEMA Y LIBERA ENDORFINAS PARA COMBATIR EL CORTISOL.) RESPIRACIÓN A RITMO (INHALAR LENTAMENTE POR LA NARIZ CONTANDO HASTA DOS, AGUANTAR LA RESPIRACIÓN TRES SEGUNDOS Y EXHALAR POR LA BOCA CONTANDO HASTA CINCO), RELAJACIÓN MUSCULAR PAREADA. —EN (PMR), DOS MÚSCULOS, COMO LOS DEDOS DE AMBOS PIES, SE TENSAN AL INSPIRAR Y LUEGO SE RELAJAN AL ESPIRAR. LA ATENCIÓN SE CENTRA EN CANALIZAR LA ENERGÍA EMOCIONAL TENSANDO LOS MÚSCULOS. LA DISTRACCIÓN SE PRODUCE AL COINCIDIR LA RESPIRACIÓN Y LA TENSIÓN MUSCULAR.**
- HABILIDADES ACCEPTS: ACTIVIDADES, CONTRIBUIR, COMPARAR, EMOCIONES, ALEJAR, PENSAMIENTOS Y SENSACIÓN.**
- CREA UNA LISTA DE PROS Y CONTRAS. REVISLA LA LISTA DESDE LA PERSPECTIVA DE LA MENTE SABIA. (ENFOCÁNDOLA CON LÓGICA Y SENTIMIENTOS EQUILIBRADOS).**
- UTILIZA TU MENTE SABIA: 1. OBSERVA LO QUE OCURRE. 2. 2. DESCRIBE LO QUE ESTÁ OCURRIENDO DESDE UN LUGAR NEUTRAL O SIN PREJUICIOS. 3. PARTICIPA SUMERGIÉNDOTE EN EL MOMENTO Y PERMITIÉNDOTE ESTAR PRESENTE.**
- EJERCICIO DE REPLANTEAMIENTO: ¿CÓMO PUEDES VER ESTA SITUACIÓN DE UN MODO MÁS ÚTIL? EJEMPLO: REPLANTEAR UN ERROR COMO UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER.**
- APRIETA ALGO O UTILIZA UN OBJETO TÁCTIL PARA LIBERAR ENERGÍA EMOCIONAL.**

EJERCICIOS DE AUTORREGULACIÓN Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

- EJERCICIO DE GRATITUD: IMAGINA 10 COSAS POR LAS QUE ESTÉS AGRADECIDO Y CÓMO HAN INFLUIDO EN TU VIDA.**
- EJERCICIO "¿Y SI?": EN LUGAR DE PREGUNTARTE "¿Y SI ESTO SALE MAL?", PREGÚNTATE "¿Y SI ESTO SALE BIEN?".**
- CO-REGULA CON UNA MASCOTA REFLEJANDO LA RESPIRACIÓN Y SINTONIZANDO CON ELLA.**
EJERCICIO DE ACCIÓN OPUESTA. REALIZAR UNA ACCIÓN FUNCIONAL Y OPUESTA AL SENTIMIENTO ACTUAL. ¿ESTÁS ENFADADO? MIRA UN ESPECIAL CÓMICO. ¿TE SIENTES TRISTE? HAZ ALGO QUE TE PRODUZCA ALEGRÍA.
- CATARSIS: EXPRESAR SENTIMIENTOS FUERTES SANAMENTE, GOLPEANDO UN SACO DE BOXEO, HACIENDO EJERCICIOS DE FUERZA, GRITANDO A UNA ALMOHADA O TERAPIAS TIPO "DESTROZA LA HABITACIÓN".**
- ESCUCHA ORADORES INSPIRADORES/MOTIVACIONALES.**
EJERCICIO DE DIARIO: BUSCA EN GOOGLE UN TEMA PARA TU DIARIO QUE SE AJUSTE A TU SITUACIÓN ACTUAL Y PONTE A ESCRIBIR.
- EJERCICIO EN LA NATURALEZA: COGE UNA TOALLA O UNA SILLA Y SIÉNTATE AL SOL DURANTE UNOS MINUTOS.**
- ATENCIÓN PLENA FÍSICA. DA UN PASEO. INCORPORA SENTIDOS DE CONEXIÓN A TIERRA.**
- EJERCICIO DE ESPIRITUALIDAD. VISITA UN LUGAR ESPIRITUAL O VE A ALGÚN SITIO DONDE TE SIENTAS MÁS CONECTADO CON TU ESPIRITUALIDAD. TAMBIÉN PUEDE CONSISTIR EN LEER, ESCRIBIR, REFLEXIONAR, ETC.**
- EJERCICIO DE SONRISA: TU CEREBRO ASOCIA LA SONRISA CON COSAS POSITIVAS E INFLUYE EN LA FISIOLÓGÍA PARA AYUDAR A MEJORAR EL ÁNIMO CUANDO INTENTAS AUTORREGULARTE.**

EJERCICIOS DE AUTORREGULACIÓN Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

- NECESIDADES INSATISFECHAS: IDENTIFICA NECESIDADES ACTUALES Y VALÍDALAS. IDEA SOLUCIONES PARA SATISFACER ESAS NECESIDADES.**
- REFUERZO POSITIVO: RECOMPÉNSATE POR COMPORTAMIENTOS POSITIVOS. RECONÓCELOS Y ELÓGIATE. RECOMPÉNSATE BIEN POR ESOS COMPORTAMIENTOS POSITIVOS/SANOS.**
- MODELA TU CONDUCTA: HAZ ALGO DE LO QUE TE SIENTAS CAPAZ YA PARA MOVERTTE HACIA ESE RESULTADO IDEAL.**
- MODELAR A OTROS: OBSERVA QUÉ HABILIDADES UTILIZÓ ALGUIEN PARA SOLUCIONAR LO MISMO QUE ATRAVIESAS AHORA. ¿CÓMO PUEDES EMULAR ESAS HABILIDADES DE FORMA SALUDABLE?
SER EL MODELO: ESFUÉZATE POR SER UN MODELO PARA OTROS CON TU CONDUCTA. "¿QUÉ QUIERO MOSTRAR A LOS DEMÁS?" "¿A QUIÉN PUEDO DAR CONDUCTAS SANAS?" "¿PARA QUIÉN PUEDO MODELAR CONDUCTAS SANAS?" PRACTICA NUEVAS CONDUCTAS PARA MODELAR QUE QUIERAS DEMOSTRAR A LOS DEMÁS.**
- ALEJA LOS COMPORTAMIENTOS POCO SALUDABLES: ELIGE AL MENOS CINCO EJERCICIOS/HABILIDADES PARA HACER ANTES DE ADOPTAR EL COMPORTAMIENTO O COMPORTAMIENTOS QUE QUIERES O NECESITAS CAMBIAR.
PRACTICA LAS HABILIDADES HASTA QUE SE AUTORREFUERZEN Y TE PAREZCAN MÁS NATURALES. SER HÁBIL SIENTA BIEN!**
- SI LO TIENES, ACTIVA UN PLAN DE SEGURIDAD.**
- HABILIDADES DAR: SON HABILIDADES PARA CALMAR LA ANSIEDAD Y AUTORREGULARSE AL COMUNICARSE: SÉ AUTÉNTICO, INTERESADO, VALIDADOR Y DE TRATO FÁCIL. PONLAS EN PRÁCTICA PARA CONECTAR Y RELACIONARTE CON LOS DEMÁS. ADEMÁS, APLÍCALAS EN TU AUTOCONVERSACIÓN.**
- EJERCICIO SOBRE PUNTOS FUERTES: HAZ UNA LISTA Y REVISA TUS PUNTOS FUERTES. ¿QUÉ PUEDES APLICAR AHORA MISMO?**
- CAMBIA TU ENTORNO ACTUAL.**

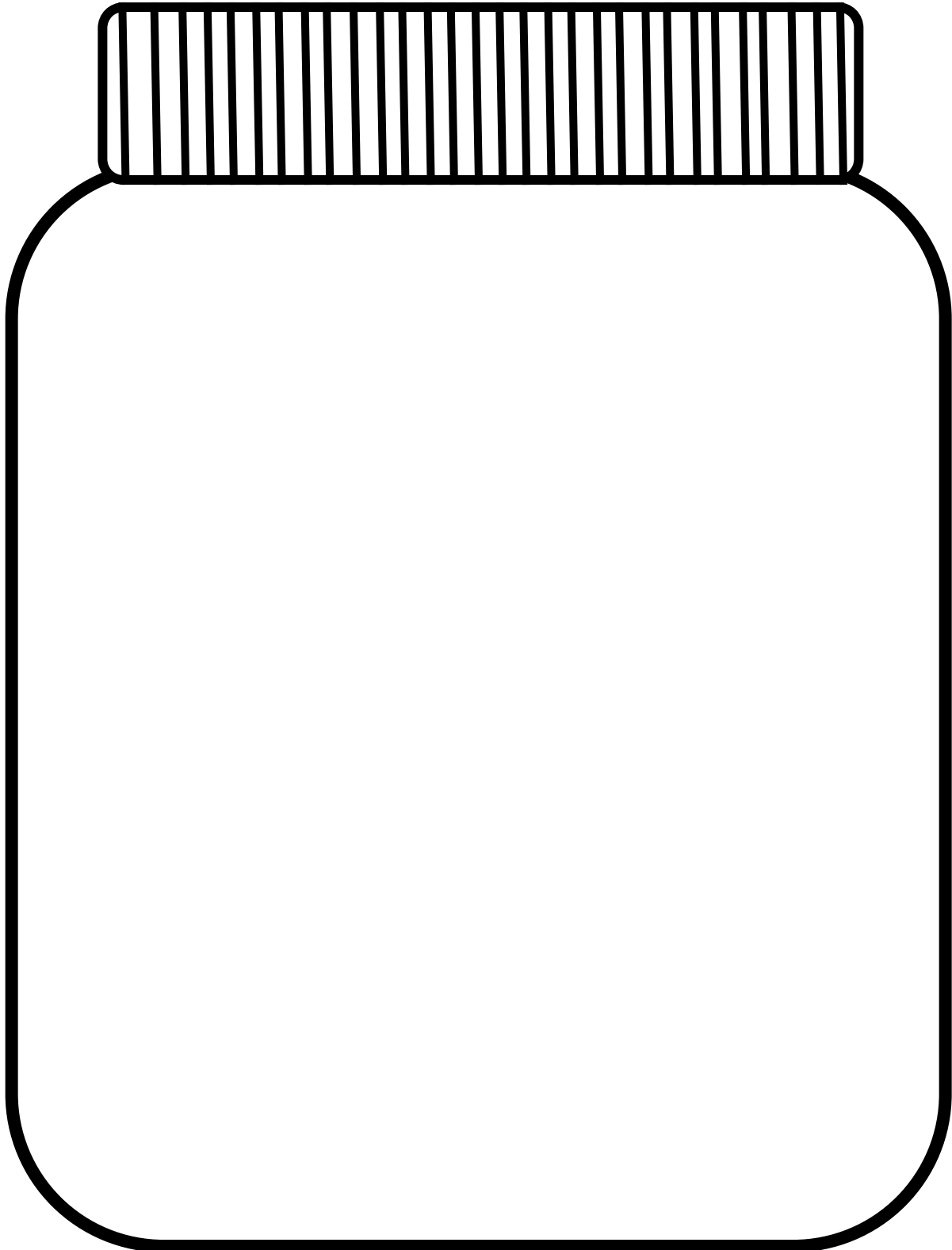
EJERCICIOS DE AUTORREGULACIÓN Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

- EJERCICIO DE PREGUNTA: QUÉ VA BIEN AHORA MISMO A PESAR DE LAS CIRCUNSTANCIAS NEGATIVAS.**
- EJERCICIO DE PREGUNTAS: DE QUÉ RECURSOS DISPONES AHORA MISMO PARA TU PROBLEMA A NIVEL INTERNO + EXTERNO.**
- EJERCICIO DE PREGUNTAS: ELIGE UN PROBLEMA QUE TENGAS ACTUALMENTE. ¿CUÁL ES EL LADO POSITIVO?**
- CONTROL DIALÉCTICO: REFLEXIONA SOBRE LO QUE PUEDES CONTROLAR Y LO QUE NO. ¿ESTÁS DANDO DEMASIADO PODER A ALGO EXTERNO O ATRIBUYÉNDOTE DEMASIADA RESPONSABILIDAD?**
- CAMBIAR TODO O ALGO: A VECES DETENEMOS EL CAMBIO POR MIEDO. DESAFÍATE A ABRAZAR EL CAMBIO. ¿CÓMO ACEPTAR TOTALMENTE AL CAMBIO O, AL MENOS, HACER ALGO POR EL CAMBIO?**
- EJERCICIO DE COMPASIÓN: PIENSA EN LAS DIFICULTADES, CREENCIAS Y LUCHAS POR LAS QUE ESTÁ PASANDO OTRA PERSONA Y QUE CONTRIBUYEN A SU PERSPECTIVA. EJEMPLO: CUANDO UN JEFE CRITICA A SUS EMPLEADOS, TÓMATE UN MOMENTO PARA PENSAR EN LA RESPONSABILIDAD Y LA PRESIÓN QUE PUEDE SENTIR PARA PROPORCIONAR UN NEGOCIO ESTABLE A SUS EMPLEADOS Y CLIENTES. ¿CÓMO PUEDES SER COMPASIVO CON LOS DEMÁS? MOSTRARTE COMPASIVO HACIA ELLOS TE PERMITE DESACTIVAR TUS PROPIAS EMOCIONES FUERTES E INFLUIR EN LA FORMA EN QUE ELIGES AFRONTAR ESAS EMOCIONES EN EL FUTURO.**
- EJERCICIO DE ESCALAR: MEJORAR TU CIRCUNSTANCIA MEDIANTE EL ESCALADO. VALORA LA GRAVEDAD DE TU PROBLEMA EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10. AHORA, PIENSA QUÉ COMPORTAMIENTOS HARÍAS SI EL PROBLEMA MEJORARA DOS PUNTOS. AHORA, COMPROMÉTETE CON ESOS COMPORTAMIENTOS. EJEMPLO: UNA PERSONA CON SOBREPESO CALIFICA SU PROBLEMA CON UN 8. SI EL PROBLEMA ES UN 6, LO MÁS PROBABLE ES QUE SE DEBA A QUE VA AL GIMNASIO 3 DÍAS A LA SEMANA. ASÍ QUE DECIDE COMPROMETERSE CON NUEVOS COMPORTAMIENTOS.**

EJERCICIOS DE AUTORREGULACIÓN Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

- RECURSOS PROFESIONALES. UNA LÍNEA DIRECTA, UNA CITA CON UN TERAPEUTA, SERVICIOS DE TERAPIA DE TEXTO COMO TALKSPACE, HERRAMIENTAS RECOMENDADAS POR TU TERAPEUTA, VÍDEOS O ARTÍCULOS DE PROFESIONALES SOBRE TU PROBLEMA ACTUAL.**
EJERCICIO DE CONEXIÓN A TIERRA: 5 SENTIDOS. DESPLAZA INTENCIONADAMENTE LA ATENCIÓN FUERA DE TI A TRAVÉS DE TUS SENTIDOS..
- HABILIDADES DE ASERTIVIDAD: EXCÚSATE PARA ALEJARTE, PON LÍMITES A TU TIEMPO Y ENERGÍA, ESTABLECE Y AFIRMA LÍMITES.**
- EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN: CIERRA LOS OJOS. IMAGÍNA TE EN TU LUGAR FAVORITO. ¿QUÉ OYES? ¿QUÉ VES? ¿QUÉ HUELES? ¿QUÉ SIENTES? ¿QUÉ SABES?**
- EJERCICIO DE DIBUJO. AHORA MISMO, SACA UN BOLÍGRAFO O UN LÁPIZ. VAMOS A PEDIRTE QUE DIBUJES TU "ISLA DE LA FANTASÍA". SE TRATA DE UN EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN EN EL QUE CREAS TU MUNDO IDEAL. AQUÍ NO IMPORTA LA HABILIDAD ARTÍSTICA. SIMPLEMENTE DIBUJA LO QUE TE VENGA A LA MENTE CUANDO PIENSES EN TU ISLA. EN ESTA ISLA, PIENSA EN LAS SIGUIENTES PREGUNTAS: ¿CUÁLES SON LAS NORMAS EN TU ISLA? ¿QUÉ OCURRE SI SE INCUMPLEN LAS NORMAS? ¿QUIÉN VIVE EN LA ISLA Y QUIÉN PUEDE VISITARLA? ¿QUIÉN PUEDE ESTAR EN LA ISLA? ¿QUÉ ACTIVIDADES SE REALIZAN EN LA ISLA? ¿CÓMO LLAMARÍAS A TU ISLA? ¿QUÉ SENTIRÍAS EN LA ISLA? ¿QUÉ OIRÍAS EN LA ISLA? ¿QUÉ OLERÍAS EN LA ISLA? ¿QUÉ TOCARÍAS EN LA ISLA? ¿QUÉ SABOREARÍAS EN LA ISLA? ¿CÓMO PASARÍAS EL TIEMPO EN LA ISLA?**
- SEGUNDO EJERCICIO DE DIBUJO: DIBUJA LO QUE TE VENGA A LA MENTE CUANDO PIENSES EN SENTIRTE SEGURO. ¿DÓNDE TE SIENTES SEGURO? ¿QUIÉN TE HACE SENTIR SEGURO? ¿QUÉ HACES CUANDO TE SIENTES SEGURO? ¿QUÉ PARTES DE TI PUEDEN SALIR CUANDO TE SIENTES SEGURO? ¿CÓMO CREAS SEGURIDAD EN TU VIDA?**

Jarra de gratitud



Manejo del estrés

HÁBITOS DE AFRONTAMIENTO POCO SALUDABLES	HÁBITOS SALUDABLES PARA CONTROLAR EL ESTRÉS	NUEVOS HÁBITOS A PONER EN PRÁCTICA

Gratitud

HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS POR LAS QUE TE SIENTES AGRADECIDO

¿QUÉ ASPECTOS DE TU TRABAJO AGRADECES?

¿QUÉ COSAS DE TI TE HACEN SENTIR ORGULLOSO?

¿QUIÉN TIENE EL MAYOR IMPACTO POSITIVO EN TU VIDA?

¿POR QUÉ ESTAS COSAS ENRIQUECEN TU VIDA?

PÉGALO O GUÁRDALO EN TU AGENDA PARA QUE LO VEAS TODOS LOS DÍAS*.

Ejercicio de Meditación de Gratitud

MES DE GRATITUD

REFLEXIONEMOS SOBRE NUESTRO PERSONAL Y COMPARTAMOS LA GRATITUD ENTRE NOSOTROS. MARCA CADA UNA QUE VAYAS COMPLETANDO.

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| FELICITA A UN COLEGA | DEJA UNA NOTA BONITA A ALGUIEN EN SU ESCRITORIO | PON ALGO QUE GUSTE A TODOS EN EL PERFIL DEL GRUPO | ESCRIBE AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE ALGUIEN |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| REGÁLALE A ALGUIEN SU BEBIDA FAVORITA | CONTRIBUYE A UNA CARIDAD ESCOLAR QUE LO NECESITE | LLÉVALE EL ALMUERZO A UN AMIGO | CONOCE MEJOR A ALGUIEN QUE SEA NUEVO |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| ESCRÍBELE UNA CARTA DANDO GRACIAS A ALGUIEN | OFRÉCETE A CUBRIR POR EL TRABAJO DE ALGUIEN MÁS | CELEBRA LOS LOGROS DE UN COLEGA | CONTRIBUYE A LA JARRA DE LA GRATITUD |
| 13 | 14 | 15 | 16 |
| VE A LA ACTIVIDAD DE BAILE DEL VIERNES | AUTOCUIDADO: DATE PRIORIDAD | ENVÍA UN SALUDO GRUPAL AL PERSONAL | PREGUNTA POR LA FAMILIA DE ALGUIEN |
| 17 | 18 | 19 | 20 |
| DISFRUTA DE UN PICNIC CON TU EQUIPO | COMPARTE ALGO GRACIOSO CON UN COLEGA | ALMUERZA CON ALGUIEN NUEVO | COMPARTE UN MEME CON UN COLEGA |

IDEAS DE AUTORREGULACIÓN PARA _____

Antes de explotar, voy a...

RODEA CON UN CÍRCULO ALGUNAS IDEAS QUE VAYAS A PROBAR.

¿QUÉ TE AYUDÓ HOY A CALMARTE?

CRECIMIENTO

M

APRENDO DE MIS ERRORES

I

PUEDO MEJORAR SI TRABAJO DURO

N

NUNCA ME RINDO

D

SOY DETERMINADO

S

EL ÉXITO VIENE DE LA AUTOREFLEXIÓN

E

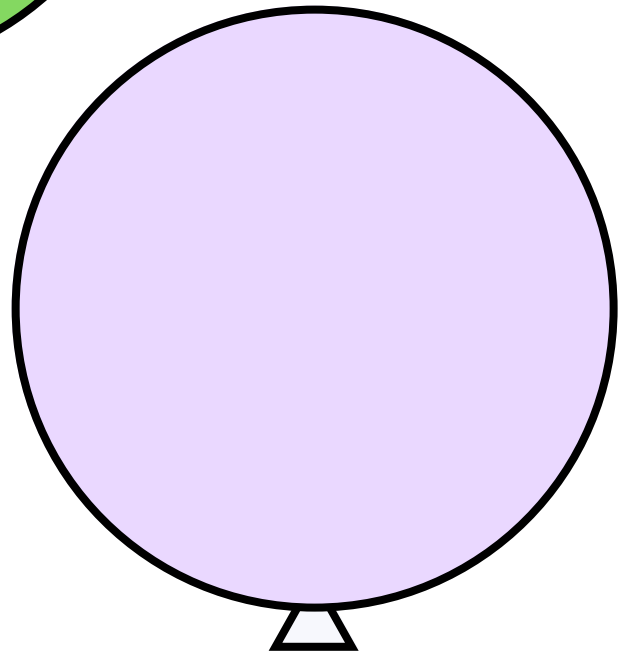
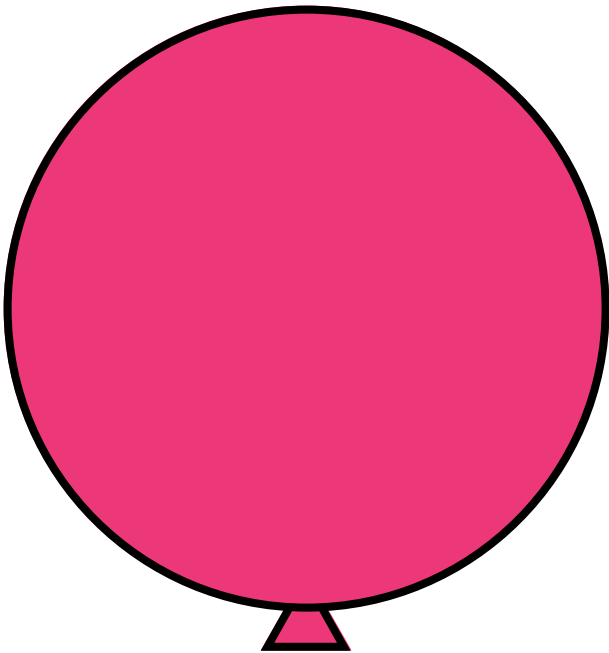
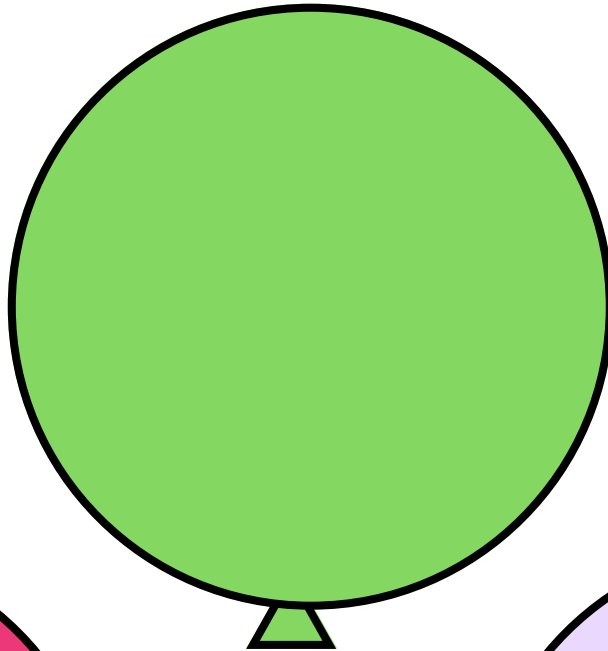
ESFORZARME TRAERÁ MEJORES RESULTADOS

T

SIEMPRE DOY LO MEJOR DE MÍ

DÉJALO IR!

PUEDE QUE EN TU PASADO OCURRIERA ALGO QUE TE DISGUSTÓ. NOS AYUDA DECIRNOS A NOSOTROS MISMOS QUE LO DEJEMOS PASAR Y QUE NO PENSEMOS MÁS EN ELLO. ESCRIBE O DIBUJA EN LOS GLOBOS DE ABAJO LO QUE VAS A DEJAR IR.



REGISTRO DE GRATITUD

MES

¿DE 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.	

NOMBRE: _____

FECHA: _____

REFLEXIÓN SOBRE LA GRATITUD

ESCRIBE O DIBUJA AQUELLO POR LO QUE ESTÁS AGRADECIDO HOY:

DESCRIBE LO QUE AMAS DE TI MISMO:

DESCRIBE LO QUE TE ENTUSIASMA:

4 VENTAJAS DE ESCRIBIR UN DIARIO

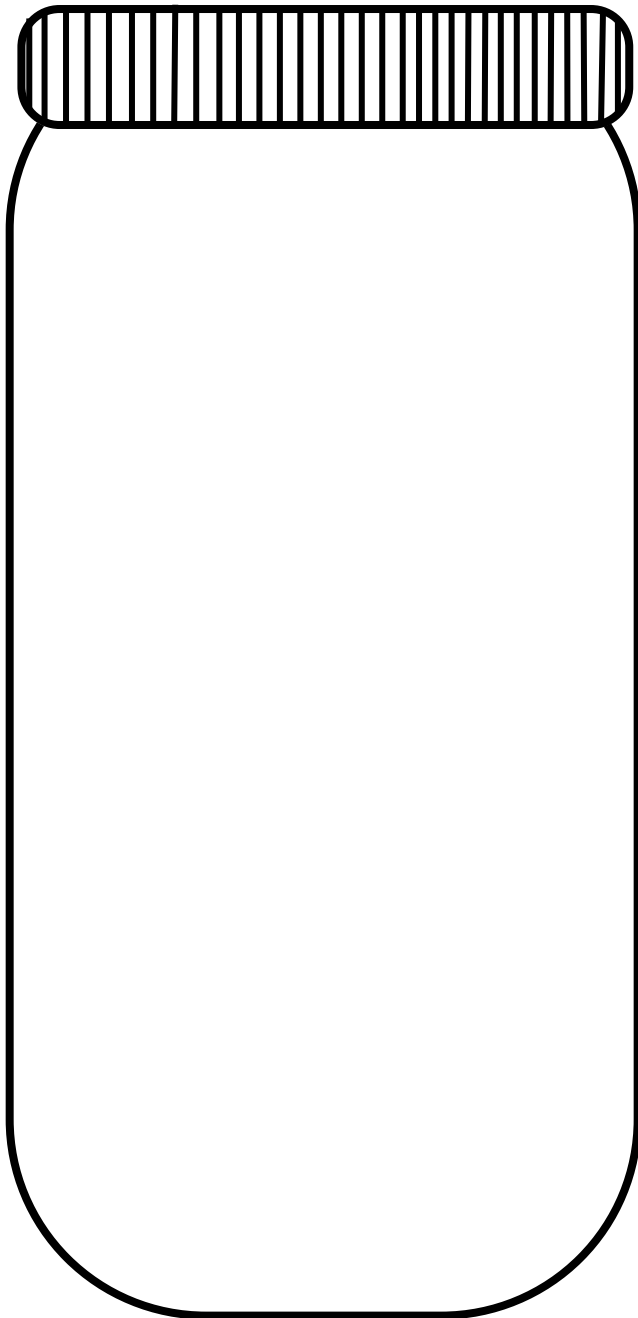
- 01** ES UN ESPACIO SEGURO PARA TUS PENSAMIENTOS.
- 02** TE AYUDA A CONTROLAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.
- 03** FOMENTA EL AUTOCONOCIMIENTO.
- 04** AYUDA A ALCANZAR LOS OBJETIVOS.

**ESCRIBE CUALQUIER COSA
QUE VENGA A TU MENTE...**

Jarra de preocupaciones

CONTROLAR LA ANSIEDAD CON UNA JARRA DE PREOCUPACIONES

ES UNA HERRAMIENTA EFICAZ QUE TE PERMITE EXPRESAR PENSAMIENTOS ANSIOSOS Y PREOCUPACIONES. TOMA UN MOMENTO Y REFLEXIONA SOBRE LO QUE TE PREOCUPA Y ANÓTALO. LUEGO PONLO EN LA JARRA PARA AYUDAR A CONTROLAR TU ANSIEDAD.



ESTABLECE UN MOMENTO CADA DÍA PARA ABRIR LA JARRA DE PREOCUPACIONES Y LÉELAS. PUEDES HACERLO CON ALGUIEN EN QUIEN CONFÍES.

¿A QUÉ HORA ABRIRÁS TU JARRA?

¿QUIÉN VA A ESTAR CONTIGO?

Conócete a ti mismo

CUIDA TU ALMA

CREA UNA LISTA ACTIVIDADES Y COSAS FAVORITAS QUE HACER CUANDO TE SIENTAS MAL ES ESENCIAL TENER UNA LISTA DE ACTIVIDADES Y COSAS QUE TE HACEN FELIZ CUANDO TIENES UN MAL DÍA. TÓMATE UN MOMENTO PARA ANOTAR TUS AFICIONES FAVORITAS, PELÍCULAS QUE TE HAGAN SENTIR BIEN, ALIMENTOS Y COSS QUE TE APORTEN ALEGRÍA Y CONSUELO.

MIS FAVORITOS

PELÍCULAS

- ▶
- ▶
- ▶

LIBROS

- ▶
- ▶
- ▶

JUEGOS

- ▶
- ▶
- ▶

COSAS QUE HACER CUANDO ESTOY TRISTE

-
-
-

COSAS QUE HACER CUANDO ESTOY ABURRIDO

-
-
-

ESTE AÑO ESPERO QUE

Declaración asertiva de derechos

TENGO DERECHO A...

EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS Y OPINIONES ADECUADAMENTE Y QUE LOS DEMÁS LOS TOMEN EN SERIO.

PEDIR LO QUE QUIERO.

DISENTIR CON OTROS, SEA CUAL SEA SU POSICIÓN O NÚMERO.

TOMARME EL TIEMPO QUE NECESITO PARA RESPONDER.

DECIR "NO" SIN SENTIRME CULPABLE.

DECIR "NO SÉ".

QUE ME TRATEN CON RESPETO Y NO ME DEN POR SENTADO.

SENTIR TODAS MIS EMOCIONES (INCLUIDA LA IRA) Y EXPRESARLAS ADECUADAMENTE.

NO OFREZCER RAZONES NI EXCUSAS.

HACER PREGUNTAS.

ESTABLECER MIS PROPIAS PRIORIDADES.

COMETER ERRORES.

CAMBIAR DE OPINIÓN.

TOMAR MIS PROPIAS DECISIONES Y AFRONTAR LAS CONSECUENCIAS.

SENTIRME BIEN CONMIGO MISMO, CON MIS ACTOS Y CON MI VIDA.

EJERCER TODOS Y CADA UNO DE ESTOS DERECHOS, SIN SENTIRME CULPABLE.

LIBERADORES DE ESTRÉS GRATIS

EJERCICIO DE IDENTIFICACIÓN

RODEA CON UN CÍRCULO LO QUE CORRESPONDA. INDICA CUALQUIER DESENCADENANTE ADICIONAL DE ESTRÉS/ANSIEDAD

RESPIRAR HONDO
VER ALGO DIVERTIDO
DAR UN PASEO RÁPIDO
HACER UN VÍDEO DE YOGA EN YOUTUBE
PONERSE DE PIE Y ESTIRARSE
ESCUCHAR UN PODCAST
DESCONECTARSE UN MOMENTO
CONTAR LENTAMENTE HASTA 50
LA AUTO CONVERSACIÓN POSITIVA
ESCRIBIR UN DIARIO
HABLAR CON UN AMIGO
CERRAR LOS OJOS
DECIR: "PUEDO HACERLO"
VISUALIZAR TU LUGAR FAVORITO
PENSAR EN UN RECUERDO FELIZ
PENSAR EN TU MASCOTA
DORMIR SUFICIENTE
LIMPIAR ALGO
MEDITAR
USAR UNA PELOTA ANTIESTRÉS
BAILAR
ESCRIBIR UNA CARTA
LISTA DE AGRADECIMIENTOS
IR A TIKTOK

ENUMERAR TUS CUALIDADES POSITIVAS
HACER ALGO AMABLE
DAR UN ABRAZO A ALGUIEN
DAR UN LARGO PASEO EN COCHE
PRACTICAR UN NUEVO HOBBY
BUSCAR RECETAS EN PINTEREST
COCINAR ALGO
REZAR
DEJARTE LLORAR
ACOSTARTE TEMPRANO
UNIRTE A UN GRUPO DE AUTOAYUDA
CREAR UN SITIO WEB
IR A UNA PLAYA
VISITAR UNA BIBLIOTECA
RESOLVER SUDOKUS O CRUCIGRAMAS
DONAR ROPA VIEJA
VER TU PELÍCULA FAVORITA
ESCRIBIR UN POEMA
SENTARTE AL SOL
ESCUCHAR CANCIONES EDIFICANTES
REVISAR FOTOS ANTIGUAS
SALIR A CORRER
APRENDER FRASES EN OTROS IDIOMAS
CREAR O CONSTRUIR ALGO

TIPOS DE CAPACIDADES DE AFRONTAMIENTO

EJERCICIO DE IDENTIFICACIÓN

¿NO ESTÁS SEGURO DE QUÉ TIPO DE HABILIDAD DE AFRONTAMIENTO TE AYUDARÁ? PRUEBA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES

TALENTOS FÍSICOS

CONTRAER Y RELAJAR LOS MÚSCULOS
APRETAR ALGO
INTIMIDAD FÍSICA
EJERCITAR
USAR JUGUETES INQUIETOS
CONSTRUIR ALGO

TOLERANCIA A LA ANGSTIA

VISUALIZAR IMÁGENES
FORMULAR UNA ORACIÓN
ENCONTRAR SIGNIFICADO O PROPÓSITO
UTILIZAR TÉCNICAS DE ENRAIZAMIENTO
REALIZAR ACCIONES RELAJANTES
PRACTICAR LA ACEPTACIÓN RADICAL

TALENTOS DE DISTRACCIÓN

ESTAR CON TU MASCOTA
TIEMPO DE PANTALLA
LIMPIAR
PLANEAR ALGO DIVERTIDO
PRACTICA TU HOBBY
HAZ JARDINERÍA

ATENCIÓN PLENA

OBSERVAR (INTERNO + EXTERNO)
ESTAR PRESENTE
NO JUZGAR
SER CURIOSO
SEPARARTE DE TUS PENSAMIENTOS
ACCIÓN OPUESTA FUNCIONAL

TALENTOS PARA CALMARTE

RESPIRACIÓN PROFUNDA
HABLAR CONTIGO POSITIVAMENTE
EXPLORAR TU CUERPO
INVOLUCRAR TUS 5 SENTIDOS

TALENTOS DE PROCESAMIENTO

CREAR UN MAPA MENTAL
HABLAR CON ALGUIEN DE CONFIANZA
CONTROLAR VS NO PODER CONTROLAR LA ACTIVIDAD
IDENTIFICAR Y ENTENDER LOS DESENCADENANTES

Lista de afirmaciones

EJERCICIO DE IDENTIFICACIÓN

SUBRAYA LO QUE CORRESPONDA. ENUMERA LAS AFIRMACIONES ADICIONALES QUE QUIERAS INTERIORIZAR

SOY UNA PERSONA FUERTE
TENGO DETERMINACIÓN Y ÉXITO
SOY UNA PERSONA BUENA Y VALIOSA
TENGO FUERZA INTERIOR Y RECURSOS
TENGO CONFIANZA EN MÍ MISMO Y SOY COMPETENTE
MANTENGO LA CABEZA ALTA
LE GUSTO A LA GENTE - SOY SIMPÁTICO Y ME GUSTO
ME PREOCUPO POR LOS DEMÁS
ME NECESITAN Y VALGO
SOY UNA PERSONA CARIÑOSA
TENGO MUCHO DE LO QUE ESTAR ORGULLOSO
TENGO TODO LO QUE NECESITO
PUEDO CONSEGUIR LO QUE ME PROPONGA
TOMO DECISIONES ACERTADAS BASADO EN LO QUE SÉ
FIJÉ MIS OBJETIVOS Y AVANZO HACIA ELLOS
ME ACEPTO COMO UNA PERSONA ÚNICA Y VALIOSA
MI VIDA TIENE SENTIDO Y PROPÓSITO
TENGO EL CONTROL DE MIS DECISIONES
TENGO MUCHAS OPCIONES Y PUEDO TOMAR DECISIONES SABIAS
TODO VA MEJOR CADA DÍA
ESTOY SANO Y TENGO TODO LO QUE NECESITO
PUEDO DOMINAR CUALQUIER COSA SI LO PRACTICO CONTINUAMENTE
TENGO INTUICIÓN Y BUEN JUICIO
PUEDO BUSCAR ORIENTACIÓN INTERIOR SIEMPRE QUE LO NECESITE
EL PROPÓSITO DE MI VIDA ES EL QUE YO ELIJA
TODO ESTÁ BIEN, AQUÍ Y AHORA

Síntomas de ansiedad

EJERCICIOS DE IDENTIFICACIÓN

RODEA CON UN CÍRCULO LO QUE CORRESPONDA. ENUMERA CUALQUIER DESENCADENANTE ADICIONAL DE ESTRÉS/ANSIEDAD

SÍNTOMAS COGNITIVOS

MIEDO A PERDER EL CONTROL
NO PODER HACER FRENTE
MIEDO A LESIONES FÍSICAS O LA MUERTE
MIEDO A "VOLVERSE LOCO"
MIEDO A EVALUACIONES NEGATIVAS DE OTROS
PENSAMIENTOS ATERRADORES
IMÁGENES O RECUERDOS ATERRADORES
PERCEPCIONES DE IRREALIDAD
DISTANCIAMIENTO
POCA CONCENTRACIÓN
CONFUSIÓN
DISTRACTIBILIDAD
ESTRECHAMIENTO DE LA ATENCIÓN
HIPER-VIGILANCIA ANTE AMENAZAS
MALA MEMORIA
DIFICULTAD PARA RAZONAR
PÉRDIDA DE OBJETIVIDAD

SÍNTOMAS FÍSICOS

AUMENTO DE FRECUENCIA CARDÍACA
FATIGA
FALTA DE ALIENTO
NECESIDAD DE IR AL BAÑO
DOLOR O PRESIÓN EN EL PECHO
SENSACIÓN DE ASFIXIA
ZUMBIDO EN LOS OÍDOS
MAREOS, VÉRTIGO
SUDORACIÓN, SOFOCOS, ESCALOFRÍOS
NÁUSEAS, MALESTAR ESTOMACAL, DIARREA
TEMBLORES, TEMBLORES
DEBILIDAD, INESTABILIDAD,
DESVANECIMIENTO
MÚSCULOS TENSOS, RIGIDEZ
BOCA SECA

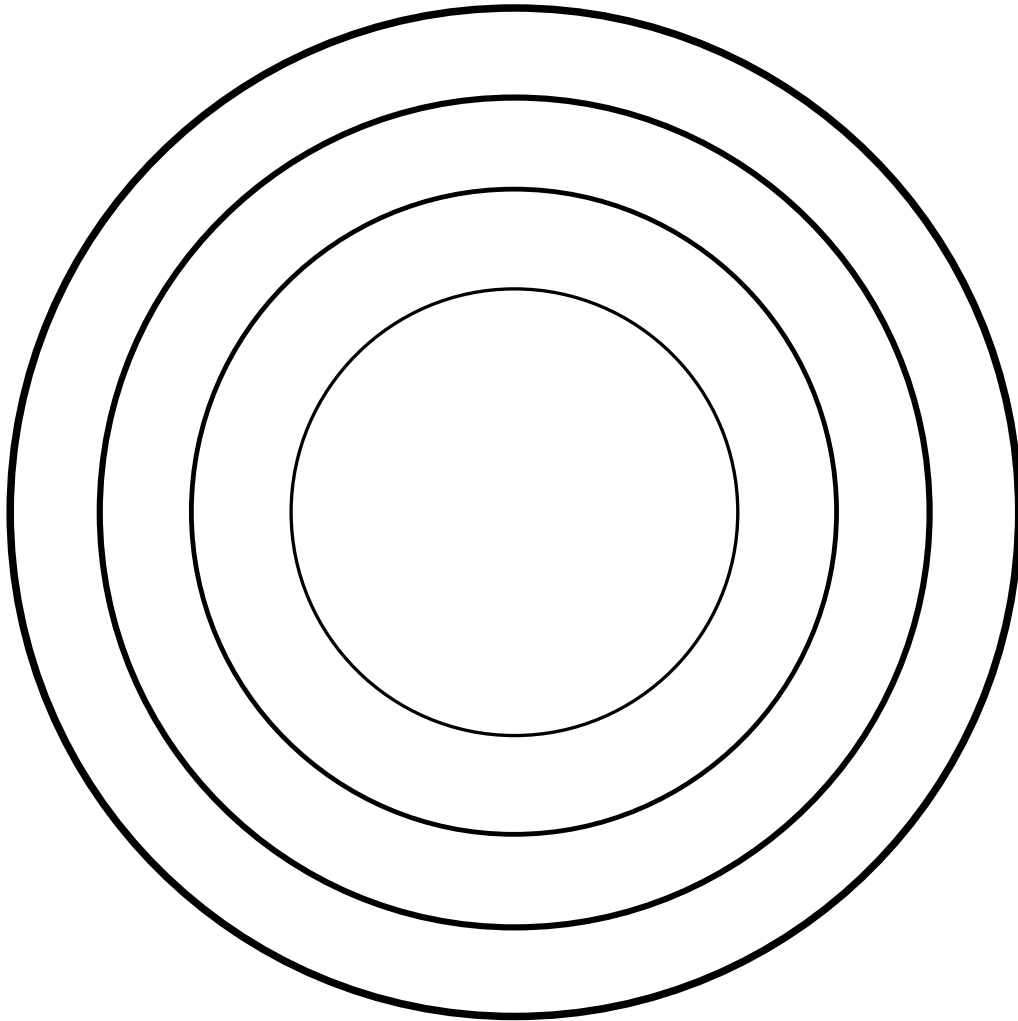
SÍNTOMAS CONDUCTUALES

EVITACIÓN
HURGARSE LA PIEL
COMPROBACIÓN REPETITIVA
MODO "AVIÓN"
BUSCAR SEGURIDAD
BUSCAR APROBACIÓN
INQUIETUD
OLVIDO
MALA COMUNICACIÓN
AISLAMIENTO
HIPERVENTILACIÓN
CONGELACIÓN
TICS MOTORES
INMOVILIDAD
DIFICULTAD PARA HABLAR
DIFICULTAD PARA DORMIR

SÍNTOMAS EMOCIONALES

NERVIOSISMO
TENSIÓN, FATIGA
ENTUMECIMIENTO
TEMOR, TERROR
AL BORDE, DE A TOQUE, INQUIETO
IMPACIENCIA
FRUSTRACIÓN
ABATIMIENTO
REACTIVIDAD
IMPULSIVIDAD
FALTA DE REGULACIÓN
INDICA CUALQUIER OTRO SÍNTOMA
QUE ESTÉS EXPERIMENTANDO

EJERCICIO DE PERSONAS SEGURAS



CÍRCULO DE CONFIANZA: IDENTIFICA LAS PERSONAS DE TU RED DE CONFIANZA PARA CREAR UNA SENSACIÓN DE SEGURIDAD, IMPORTA IDENTIFICAR A LAS PERSONAS DE TU CÍRCULO DE CONFIANZA. UTILIZA EL SIGUIENTE MARCO PARA CREAR TU PROPIO CÍRCULO:

- **EL CÍRCULO MÁS INTERIOR REPRESENTA A LAS PERSONAS EN LAS QUE MÁS CONFÍAS, COMO FAMILIARES CERCANOS O AMIGOS.**
- **EL CÍRCULO SIGUIENTE PODRÍA INCLUIR A MIEMBROS DE LA FAMILIA AMPLIADA O COLEGAS CERCANOS.**
- **EL CÍRCULO MÁS EXTERIOR PODRÍA INCLUIR A PROFESIONALES COMO ABOGADOS O AGENTES DE LA LEY.**

RECUERDA QUE PUEDES INCLUIR A VARIAS PERSONAS EN CADA CAPA PARA ASEGURARTE DE QUE TIENES UN SISTEMA DE APOYO FIABLE.

Mi semana de emociones

NUESTRAS EMOCIONES PUEDEN DIVIDIRSE EN CUATRO ZONAS: AZUL, VERDE, AMARILLA Y ROJA. SIEMPRE INTENTAMOS PERMANECER O VOLVER A LA ZONA VERDE Y EVITAR LA ZONA ROJA.

RELLENA EL CALENDARIO SIGUIENTE PARA TENER UNA VISIÓN GENERAL DE LAS ZONAS POR LAS QUE PASAS EN UNA SEMANA.

FECHA: _____

HOY ME SENTÍ:

FECHA: _____

HOY ME SENTÍ:

FECHA: _____

HOY ME SENTÍ:

FECHA: _____

HOY ME SENTÍ:

PARA ESTAR EN LA
ZONA VERDE,
INTENTÉ:

PARA ESTAR EN LA
ZONA VERDE,
INTENTÉ:

PARA ESTAR EN LA
ZONA VERDE,
INTENTÉ:

PARA ESTAR EN LA
ZONA VERDE,
INTENTÉ:

FECHA: _____

HOY ME SENTÍ:

FECHA: _____

HOY ME SENTÍ:

FECHA: _____

HOY ME SENTÍ:

PARA ESTAR EN LA
ZONA VERDE,
INTENTÉ:

PARA ESTAR EN LA
ZONA VERDE,
INTENTÉ:

PARA ESTAR EN LA
ZONA VERDE,
INTENTÉ:

ZONAS DE REGULACIÓN

POCA ENERGÍA Y
MOTIVACIÓN PARA
PARTICIPAR

ATENTO Y CON UN
SENTIMIENTO GENERAL
POSITIVO

INCÓMODO Y SIN
CONCENTRARME

LLENO DE EMOCIONES
NEGATIVAS Y PODRÍA
REACCIONAR CON
DUREZA.

ICEBERG DE LA IRA

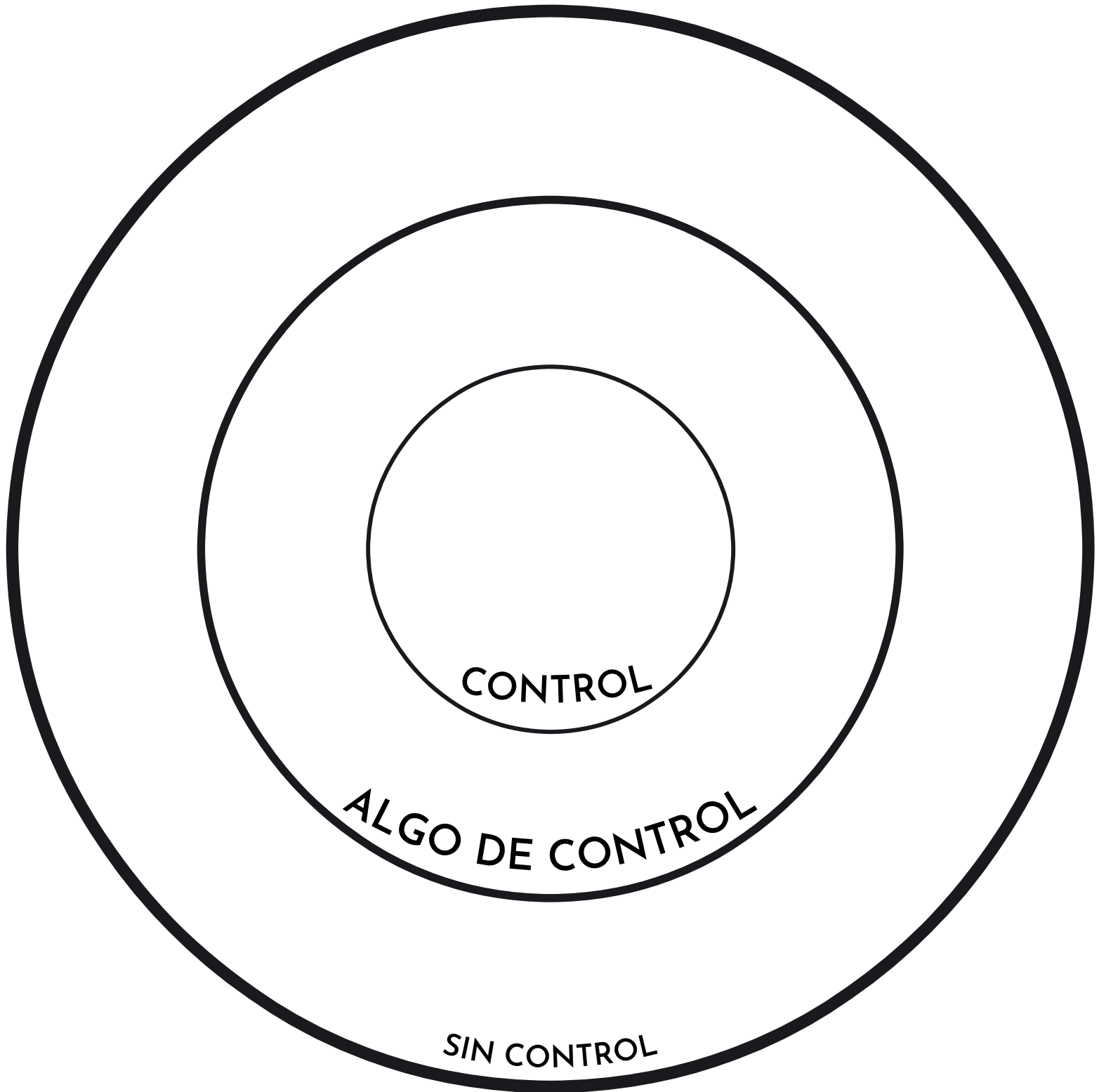
EXPLORANDO BAJO LA SUPERFICIE

CUANDO ME MOLESTO...

Lo que
muestro

Lo que
siento

"DAME LA SERENIDAD PARA ACEPTAR LO QUE NO PUEDO CAMBIAR, EL VALOR PARA CAMBIAR LO QUE SÍ PUEDO Y LA SABIDURÍA PARA CONOCER LA DIFERENCIA". ORACIÓN DE LA SERENIDAD



LA ANSIEDAD AUMENTA AL CENTRAMOS DESPROPORCIONADAMENTE EN FACTORES FUERA DE NUESTRO CONTROL, DEJANDO DE PENSAR EN LO QUE PODEMOS CAMBIAR. LA ANSIEDAD PUEDE DISMINUIR CAMBIANDO NUESTRA PERSPECTIVA CENTRÁNDONOS ACCIONES SALUDABLES DE NUESTRA VIDA SOBRE LAS QUE TENEMOS MÁS CONTROL

Jarra de ideas para autocuidarnos

UNA JARRA DE AUTOCUIDADO ES SIMPLEMENTE UN TARRO CON IDEAS PARA CUIDARTE. CUANDO TE SIENTAS ABRUMADO O ESTRESADO, PUEDES METER LA MANO Y SACAR UNA IDEA QUE TE AYUDE A RELAJARTE Y REFRESCARTE.

ALGUNOS EJEMPLOS DE LO QUE PODRÍAS PONER EN TU JARRA

1. RESPIRA HONDO VARIAS VECES
2. DA UN PASEO POR LA NATURALEZA
3. HAZ UNA COMIDA SANA
4. HAZ ALGO DE YOGA
5. PASA TIEMPO CON AMIGOS Y FAMILIA
6. MEDITA
7. LEE UN BUEN LIBRO
8. DATE UN BAÑO RELAJANTE
9. ESCRIBE EN ESTE DIARIO
10. DUERME BIEN POR LA NOCHE
11. DEDÍCATE TIEMPO A TI MISMO
12. HAZ ALGO QUE TE GUSTE
13. HAZTE UN CUMPLIDO
14. ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE
15. REZA O REFLEXIONA
16. CONÉCTATE CON QUIENES AMAS
17. HAZ UN CARTEL CON TU VISIÓN
18. HAZ EJERCICIO
19. SEPÁRATE DE LOS ELECTRÓNICOS
20. BEBE MUCHA AGUA
21. PLANEA ALGO DIVERTIDO A FUTURO
22. HAZ ALGO BUENO POR OTRO
23. VISITA UN LUGAR NUEVO
24. APRENDE ALGO NUEVO
25. PRUEBA UN NUEVO HOBBY
26. OFRÉCETE COMO VOLUNTARIO
27. PASA TIEMPO CON UNA MASCOTA
28. CUIDA TU ESPACIO FÍSICO
29. CONÉCTATE CON LA NATURALEZA
30. HAZ EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PROFUNDA
31. PRACTICA LA AUTOCOMPASIÓN
32. ENUMERA LAS COSAS QUE TE DAN ORGULLO
33. BAILA
34. JUEGA A ALGO
35. SAL A TOMAR EL SOL
36. ESTIRA EL CUERPO
37. CONÉCTATE CON TU ESPIRITUALIDAD
38. PERDÓNATE A TI MISMO
39. ENUMERA LAS COSAS QUE AGRADECES
40. HAZ ALGO PARA ALEGRAR EL DÍA A OTRA PERSONA
41. DI UNA AFIRMACIÓN POSITIVA PARA TI
42. DATE UN ABRAZO
43. BEBE TÉ DE HIERBAS
44. PASA TIEMPO EN SILENCIO
45. PONTE ROPA CÓMODA
46. PLANIFICA UN VIAJE
47. HAZ ALGO CREATIVO
48. COCINA TU COMIDA FAVORITA
49. PASA TIEMPO EN LA NATURALEZA
50. CUIDA TUS PLANTAS

Limites del Auto cuidado

1. NO ME PONDRÉ EN ÚLTIMO LUGAR
2. NO DESCUIDARÉ MIS NECESIDADES
3. NO ME COMPARARÉ CON LOS DEMÁS
4. NO SERÉ MUY DURO CONMIGO MISMO
5. NO DEJARÉ QUE OTROS SE APROVECHEN DE MÍ
6. NO DUDARÉ EN PEDIR AYUDA AL NECESITARLA
7. NO DESCUIDARÉ MIS NECESIDADES PARA COMPLACER A OTROS
8. NO PERMITIRÉ QUE ME TRATEN MAL
9. NO DESCUIDARÉ MI SALUD MENTAL, EMOCIONAL O FÍSICA
10. NO TOLERARÉ PERSONAS TÓXICAS
11. NO PERMITIRÉ QUE ME FALTEN AL RESPETO
12. NO PERMITIRÉ QUE ME DEN POR SENTADO
13. NO DEJARÉ QUE OTROS ME HAGAN SENTIR CULPABLE POR CUIDAR DE MÍ MISMO.
14. NO PERMITIRÉ QUE ME MANIPULEN
15. NO AGUANTARÉ DRAMAS

afirmaciones positivas de autocuidado

1. ME CUIDO PORQUE ME LO MEREZCO
2. SOY IMPORTANTE Y MIS NECESIDADES IMPORTAN
3. ME QUIERO Y ME RESPETO
4. SOY DIGNO DE CUIDARME
5. VALGO EL ESFUERZO
6. EL AUTOCUIDADO NO ES EGOÍSTA, ES NECESARIO
7. NO ESTOY DESCUIDANDO MIS RESPONSABILIDADES POR CUIDAR DE MÍ MISMO
8. PUEDO PONERME EN PRIMER LUGAR
9. ME PERMITO DECIR NO
10. PUEDO DEDICARME TIEMPO A MÍ MISMO
11. MEREZCO SER FELIZ Y ESTAR SANO
12. HAGO TODO LO QUE PUEDO
13. PUEDO COMETER ERRORES
14. SOY HUMANO Y NECESITO CUIDARME COMO CORRESPONDE
15. MEREZCO AMOR, COMPASIÓN Y COMPRENSIÓN
16. ME CUIDO PARA PODER SER LA MEJOR VERSIÓN DE MÍ MISMO
17. EL AUTOCUIDADO ES ESENCIAL PARA MI BIENESTAR
18. SOY IMPORTANTE Y MEREZCO QUE ME CUIDEN
19. AL CUIDARME A MÍ MISMO, TAMBIÉN ESTOY CUIDANDO A LOS QUE ME RODEAN
20. PUEDO PEDIR AYUDA
21. EL AUTOCUIDADO NO ES UN LUJO, ES UNA NECESIDAD
22. ME QUIERO LO SUFICIENTE COMO PARA CUIDARME
23. VALGO EL TIEMPO Y EL ESFUERZO QUE REQUIERE PRACTICAR EL AUTOCUIDADO
24. PUEDO TOMAR MIS PROPIAS DECISIONES SOBRE LO QUE ES MEJOR PARA MÍ.
25. MIS NECESIDADES SON TAN IMPORTANTES COMO LAS DE LOS DEMÁS

Afirmaciones de mentalidad de crecimiento

"SIEMPRE PUEDO MEJORAR Y APRENDER DE MIS ERRORES".

"LOS RETOS ME AYUDAN A CRECER Y A HACERME MÁS FUERTE".

"EL ESFUERZO ES EL CAMINO HACIA EL ÉXITO, Y ESTOY DISPUESTO A ESFORZARME".

"ACEPTO LAS NUEVAS EXPERIENCIAS Y LAS VEO COMO OPORTUNIDADES PARA APRENDER".

"CREO EN MIS CAPACIDADES Y SÉ QUE PUEDO ALCANZAR MIS OBJETIVOS".

"LOS COMENTARIOS SON VALIOSOS Y LOS UTILIZO PARA MEJORAR".

"LOS ERRORES SON PARTE DEL APRENDIZAJE, Y SON COMO PELDAÑOS PARA PROGRESAR".

"NO ESTOY LIMITADO POR MIS HABILIDADES ACTUALES: PUEDO DESARROLLARLAS Y MEJORARLAS CON EL TIEMPO".

"SOY RESISTENTE Y PUEDO RECUPERARME DE LOS CONTRATIEMPOS".

"CON PRÁCTICA Y PERSEVERANCIA, PUEDO CONSEGUIR TODO LO QUE ME PROPONGA".

"NO TENGO MIEDO DE PROBAR COSAS NUEVAS, AUNQUE PAREZCAN DIFÍCILES AL PRINCIPIO".

"EL ESFUERZO ES EL CAMINO HACIA LA MAESTRÍA, Y QUIERO ABRAZAR EL VIAJE".

"LOS RETOS SON OPORTUNIDADES PARA CRECER Y APRENDER".

"PUEDO APRENDER DEL ÉXITO Y LOS LOGROS DE LOS DEMÁS".

"VEO LAS CRÍTICAS COMO UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER Y MEJORAR".

"NO TENGO MIEDO AL FRACASO: ES UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER Y HACERLO MEJOR".

"CREO EN MÍ MISMO Y EN MIS CAPACIDADES PARA SUPERAR CUALQUIER OBSTÁCULO".

"PUEDO AFRONTAR SITUACIONES DIFÍCILES CON UNA MENTALIDAD POSITIVA Y ABIERTA".

"CADA ERROR ES UNA OPORTUNIDAD PARA CRECER Y MEJORAR".

"PUEDO DESARROLLAR MI INTELIGENCIA Y CAPACIDADES CON DEDICACIÓN Y TRABAJO DURO".

Mentalidad de crecimiento

UNA NUEVA PERSPECTIVA: FRASES ALTERNATIVAS

EN VEZ DE:	DI:
ESTO ES MUY DIFÍCIL! ME RINDO	EJ: PUEDO TOMARME MI TIEMPO MIENTRAS SIGA INTENTÁNDOLO
NO SOY BUENO PARA ESTO	
NO PUEDO HACER ESTO!	
SOY TAN ESTÚPIDO, NADA ME SALE BIEN	EJ: SOY CAPAZ DE APRENDER DE MIS ERRORES Y LO HARÉ
NUNCA SERÉ EXITOSO	
ME VEO HORRIBLE HOY	
SOY TAN HOLGAZÁN	
SOY UN FRACASO	
SOY TAN TONTO	
ESCRIBE EL TUYO PROPIO	

PONERLO EN PARTES

APROXIMÁNDONOS A LA ANSIEDAD

ELIGE UN PENSAMIENTO QUE TE HAYA PREOCUPADO O CAUSADO ANSIEDAD.

¿SE BASA EN UN SENTIMIENTO O EN UN HECHO REAL? **SENSACIÓN / HECHO**

¿ES POSIBLE QUE MI PENSAMIENTO SE HAGA REALIDAD? **SÍ / NO**

¿SEGUIRÁ IMPORTÁNDOME 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?

NOMBRE: _____ **FECHA:** _____

Presencia de ansiedad

¿QUÉ TE PRODUCE ANSIEDAD?

¿QUÉ PENSAMIENTOS PASAN POR TU CABEZA?

¿CÓMO ESTÁ RESPONDIENDO TU CUERPO?

¿QUÉ ES LO PEOR QUE PUEDE OCURRIR?

¿QUÉ PUEDES CONTROLAR EN ESA SITUACIÓN?

¿QUÉ PUEDES HACER PARA CALMAR A TU CUERPO?

CUANDO ME SIENTO PREOCUPADO

LAS COSAS QUE ME PREOCUPAN SON

ASÍ SE VE MI CARA:

MI CUERPO RESPONDE ASÍ:

LO CONTRARIO DE SENTIRSE PREOCUPADO
ES:

MI CARA CUANDO ME SIENTO ASÍ:

COSAS QUE PUEDO HACER PARA SENTIRME MÁS SEGURO:

LA RUEDA DE SENSIBILIZACIÓN

**DECONSTRUIR UN SUCESO PARA SABER CÓMO
RESPONDER ADECUADAMENTE**

YO SIENTO

¿QUÉ VEO?
¿¿QUÉ ESCUCHO?

YO PIENSO

¿CÓMO INTERPRETO LO QUE
VEO Y OIGO?
¿CUÁLES SON MIS JUICIOS?

YO SIENTO

¿CUÁL ES MI RESPUESTA
EMOCIONAL? ¿CÓMO ME SIENTO?

YO QUIERO

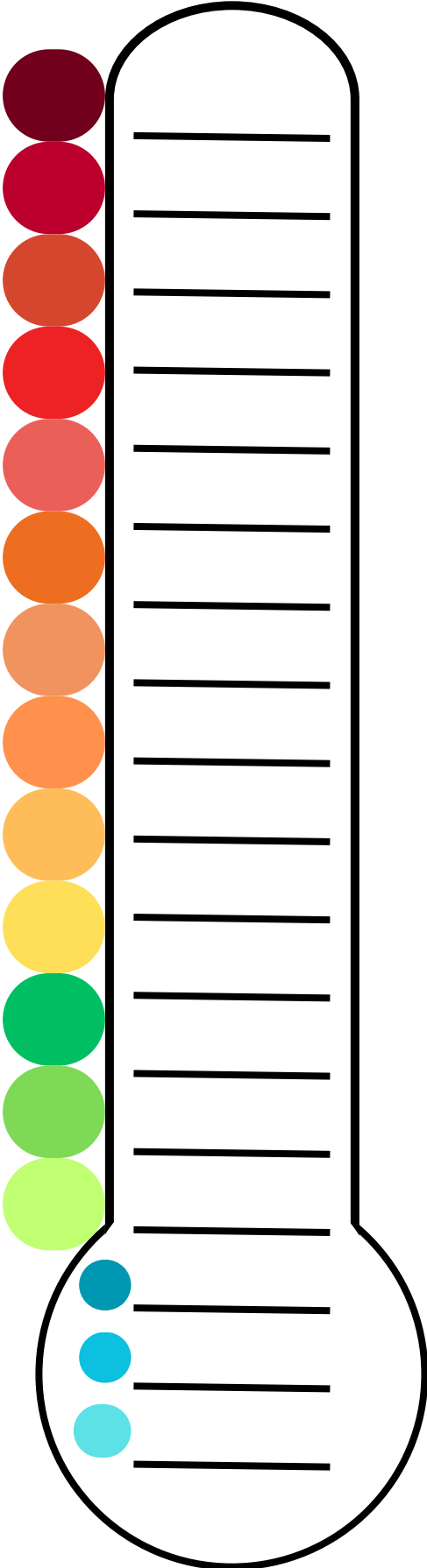
¿QUÉ QUIERO, ESPERO Y DESEO
PARA MÍ Y PARA LOS DEMÁS?

YO HAGO

¿QUÉ QUIERO PARA EL FUTURO, EL
PASADO Y EL PRESENTE?

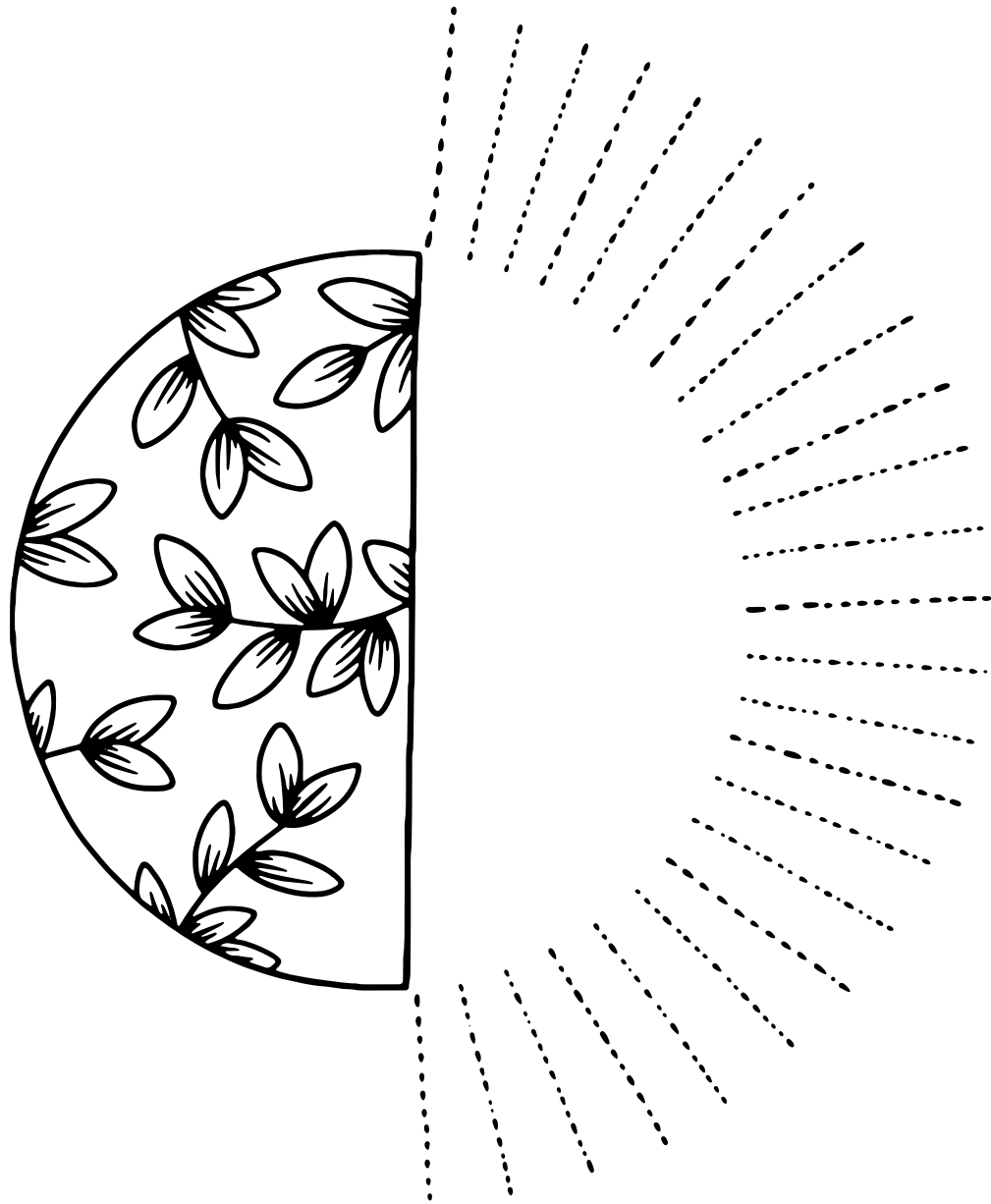
TERMÓMETRO EMOCIONAL

INTENSIDAD FISIOLÓGICA



15 horizontal lines for writing notes, corresponding to the 15 upper segments of the thermometer.

"Vivir bien es un proceso
no un estado del ser. Es una
dirección, no un destino".



-Carl Rogers

Factores de Salud y Calidad de Vida

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA (PON UN CÍRCULO A LOS RELEVANTES)

- | | | |
|--|--------------------------------------|---|
| FUNCIONAMIENTO RESPIRATORIO | TOXINAS MEDIOAMBIENTALES | ACCESO A LA ASISTENCIA SANITARIA |
| NUTRICIÓN | NIVELES DE CONTAMINACIÓN | DISPOSICIÓN/TEMPERAMENTO |
| FUNCIONAMIENTO HORMONAL | CALIDAD DEL AIRE | MECANISMOS DE DEFENSA |
| MEDICACIÓN(ES) | CLIMA | HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO |
| FUNCIONAMIENTO DEL TIROIDES | TEMPERATURA DEL ENTORNO | ESTIGMAS DE LA SALUD |
| NIVELES/DEFICIENCIAS VITAMÍNICAS | ILUMINACIÓN | SEGURO |
| FUNCIONAMIENTO NEUROQUÍMICO | EXPOSICIÓN AL MOHO | RELACIÓN CON LOS PROVEEDORES |
| NIVEL DE EJERCICIO | TIEMPO AL AIRE LIBRE | HABILIDADES DE COMUNICACIÓN |
| HISTORIAL MÉDICO GENÉTICO | ENTORNO ANTIHIGIÉNICO | DETERIORO DEL ESTADO MENTAL |
| DOLOR CRÓNICO | DIFICULTADES ECONÓMICAS | PROBLEMAS DE MEMORIA |
| INFLAMACIÓN | POBREZA | ESTADO DE ÁNIMO |
| NIVEL DE ESTRÉS | SEGURIDAD | ORIENTACIÓN TEMPORAL |
| RESPUESTA AL ESTRÉS | EDUCACIÓN | PERSPICACIA |
| SUSTANCIAS RECREATIVAS | APNEA DEL SUEÑO | CONCENTRACIÓN |
| ADICCIÓN | INFECCIÓN BACTERIANA | ORIENTACIÓN |
| TRAUMA CEREBRAL | TRAUMATISMO | ATENCIÓN |
| TRAUMA DEL DESARROLLO | CIRCULACIÓN SANGUÍNEA | FONDO DE INFORMACIÓN |
| PROBLEMAS DIGESTIVOS | ALERGIAS | RAZONAMIENTO ABSTRACTO |
| CONSUMO DE AGUA | NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE | JUICIO SOCIAL |
| FUNCIONAMIENTO COGNITIVO | MOVILIDAD | TOMA DE DECISIONES |
| SISTEMA INMUNITARIO | MICROBIOMA INTESTINAL DIVERSO | AFECTO |
| DISFUNCIÓN SEXUAL | CREENCIAS | ESTADOS EMOCIONALES DEL SER |
| DIABETES | EXPERIENCIAS INFANTILES | SENSACIÓN DE SEGURIDAD |
| PROBLEMAS CARDIOVASCULARES | INFLUENCIABILIDAD | EXPERIENCIAS INFANTILES ADVERSAS |
| INFECCIONES VÍRICAS | NIVEL EDUCATIVO | EXPOSICIÓN CRÓNICA AL ESTRÉS |
| ACTIVIDAD FÍSICA | HABILIDADES SOCIALES | TOLERANCIA AL ESTRÉS |
| FUNCIONAMIENTO METABÓLICO | VOCABULARIO EMOCIONAL | CALIDAD DE RELACIONES |
| HÁBITOS POCO SANOS (TABACO, VAPING, ETC.) | NORMAS CULTURALES | INTERPERSONALES |
| OBESIDAD | NORMAS FAMILIARES | GESTIÓN DEL TIEMPO |
| ENFERMEDAD CRÓNICA | EXPECTATIVAS | PATRONES DE COMPORTAMIENTO |
| ENFERMEDAD AGUDA | LÍMITES | HABILIDADES EMOCIONALES Y |
| FUNCIONAMIENTO NEUROLÓGICO | FLEXIBILIDAD/ADAPTABILIDAD | CONDUCTUALES |
| FUNCIONAMIENTO HIGIÉNICO | DISTORSIONES COGNITIVAS | CONOCIMIENTOS |
| PROCESAMIENTO SENSORIAL | ROLES | COMPORTAMIENTOS DISFUNCIONALES |
| RELAJACIÓN | VALORES | SISTEMAS INSOLIDARIOS |
| MALA HIGIENE BUCAL | CUESTIONES RELACIONALES | ESTIMA |
| EXPERIENCIAS SOMÁTICAS DIVERSAS | OFERTA Y DEMANDA | PERSPECTIVA/LENGUAJE |
| CONEXIÓN INTESTINO-CEREBRO | FE/ESPIRITUALIDAD | AUTOEXPRESIÓN |
| CONEXIÓN HUMANA | RUTINA | VFC / COHERENCIA |
| | FACTORES ESTRESANTES EXTERNOS | |

MARCA FACTORES QUE PUEDAN ESTAR AFECTANDO TU ESTADO DE SALUD MENTAL

- FUNCIONAMIENTO RESPIRATORIO
- SUEÑO
- DESNUTRICIÓN
- DESEQUILIBRIO HORMONAL
- MEDICACIÓN(ES)
- FUNCIONAMIENTO DEL TIROIDES
- DEFICIENCIAS VITAMÍNICAS
- NEUROQUÍMICA
- NIVEL DE EJERCICIO
- HISTORIAL MÉDICO FAMILIAR
- DOLOR CRÓNICO
- INFLAMACIÓN
- NIVEL DE ESTRÉS
- RESPUESTA AL ESTRÉS
- USO DE SUSTANCIAS RECREATIVAS
- CONSUMO DE DROGAS ILEGALES
- TRAUMA CEREBRAL
- TRAUMA DEL DESARROLLO
- PROBLEMAS DIGESTIVOS
- CONSUMO DE AGUA
- FUNCIONAMIENTO COGNITIVO
- SISTEMA INMUNITARIO
- DISFUNCIÓN SEXUAL
- DIABETES
- PROBLEMAS CARDIOVASCULARES
- INFECCIONES VÍRICAS
- CONSUMO DEFICIENTE DE ALIMENTOS
- FUNCIONAMIENTO METABÓLICO
- CONSUMO DE ARTÍCULOS POCO SALUDABLES (CIGARRILLOS, VAPERS, ETC.)
- OBESIDAD
- ENFERMEDAD CRÓNICA
- CAPACIDAD DE PROCESAMIENTO SENSORIAL
- RELAJACIÓN
- MALA HIGIENE BUCAL
- EXPERIENCIAS SOMÁTICAS DIVERSAS
- CONEXIÓN INTESTINO-CEREBRO
- CONEXIÓN HUMANA
- TOXINAS MEDIOAMBIENTALES
- ALTA CONTAMINACIÓN
- CALIDAD DEL AIRE
- CLIMA
- TEMPERATURA
- ILUMINACIÓN
- EXPOSICIÓN AL MOHO
- TIEMPO AL AIRE LIBRE
- ENTORNO ANTIHIGIÉNICO
- DIFICULTADES ECONÓMICAS
- POBREZA
- SEGURIDAD
- EDUCACIÓN
- APNEA DEL SUEÑO
- INFECCIONES FRECUENTES
- CICLO MENSTRUAL
- EXPOSICIÓN AL SOL
- FALTA DE ESTRUCTURA VITAL
- PELO Y UÑAS QUEBRADIZOS
- NIVEL DE ENERGÍA
- ESTADO MÉDICO AGUDO
- FUNCIONAMIENTO NEUROLÓGICO
- DISFUNCIÓN HIGIÉNICA



Simulación de juego de rol

OBJETIVO:

--

LISTA DE ROLES PARA LA SIMULACIÓN:

--

ROL:	CONCEPTO TERAPÉUTICO:

--	--

--	--

--

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN PROFUNDA SIÉNTATE O ÉCHATE

EN ALGÚN LUGAR CÓMODO. LUEGO, EMPIEZA POR OBSERVAR TU RESPIRACIÓN

POR LA NARIZ



AGUANTA LA RESPIRACIÓN



ESPIRA POR LA NARIZ



REPITE

HAZLO UNA O DOS VECES AL DÍA

Jerarquía de necesidades

INSTRUCCIONES: DI UN EJEMPLO DE UNA NECESIDAD QUE TENGAS EN
CADA UNA DE LAS SIGUIENTES CATEGORÍAS:

**¿QUÉ CUMPLIRÍA CON TUS NECESIDADES? TORMENTA DE IDEAS
REALIZACIÓN PERSONAL**

ESTIMA

AMOR Y PERTENENCIA

SENTIMIENTOS DE SEGURIDAD

NECESIDADES FISIOLÓGICAS

TENER UNA BUENA SALUD MENTAL ES ALGO MÁS QUE LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD. MÁS BIEN, ES UN ESTADO DE BIENESTAR HOLÍSTICO.

ALGUNOS EXPERTOS HAN INTENTADO INVENTAR TÉRMINOS DIFERENTES PARA EXPLICAR LA DIFERENCIA ENTRE SALUD MENTAL Y TRASTORNOS MENTALES. FRASES COMO BUENA SALUD MENTAL, SALUD MENTAL POSITIVA, BIENESTAR MENTAL, BIENESTAR SUBJETIVO E INCLUSO FELICIDAD HAN SIDO PROPUESTAS POR DIVERSAS PERSONAS INSINUANDO QUE LA SALUD MENTAL TIENE QUE VER CON EL BIENESTAR Y NO CON LA ENFERMEDAD. AUNQUE ALGUNOS LO VEN ÚTIL, OTROS SOSTIENEN QUE USAR MÁS PALABRAS PARA LO MISMO SÓLO GENERA MÁS CONFUSIÓN. POR ELLO, OTROS HAN EXPLICADO LA DIFERENCIA MENCIONANDO UN CONTINUO EN EL QUE LA SALUD MENTAL ESTÁ EN UN EXTREMO – REPRESENTADO POR SENTIRSE BIEN Y FUNCIONAR BIEN– MIENTRAS QUE LAS AFECCIONES MENTALES (O ENFERMEDADES MENTALES) ESTÁN EN EL OTRO –REPRESENTADAS POR SÍNTOMAS QUE AFECTAN A LOS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS O COMPORTAMIENTO DE LAS PERSONAS.

Mis factores de protección

LOS FACTORES DE PROTECCIÓN TE AYUDAN A SER RESISTENTE CUANDO TE ENFRENTAS A RETOS. RELLENA LAS SIGUIENTES ÁREAS PARA AYUDARTE A IDENTIFICAR LOS PUNTOS FUERTES DE TU VIDA.

SOPORTE SOCIAL

ENUMERA UN MÍNIMO DE 3 PERSONAS DE TU VIDA CON QUIENES PUEDES HABLAR DE TUS PROBLEMAS.

TALENTOS

DESCRIBE AL MENOS UNA COSA EN LA QUE SEAS BUENO O TENGAS CONOCIMIENTOS.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

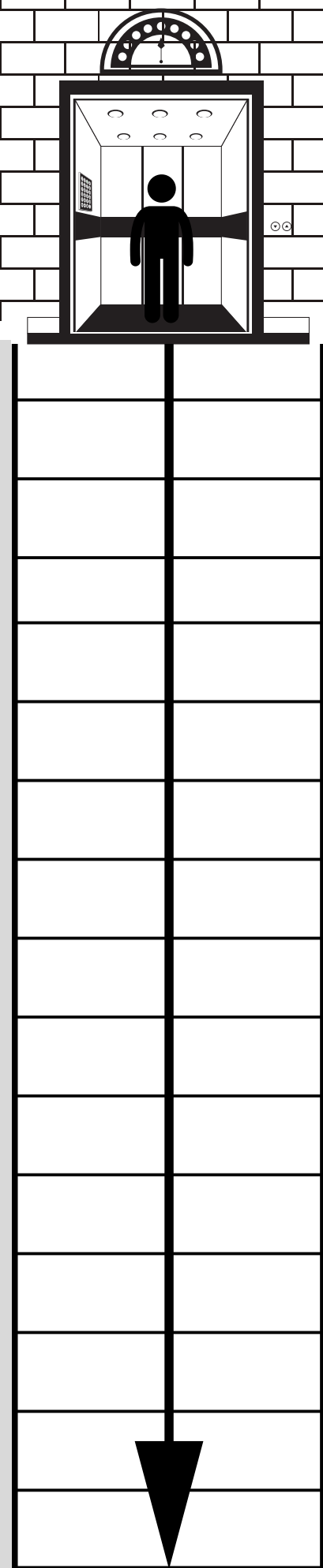
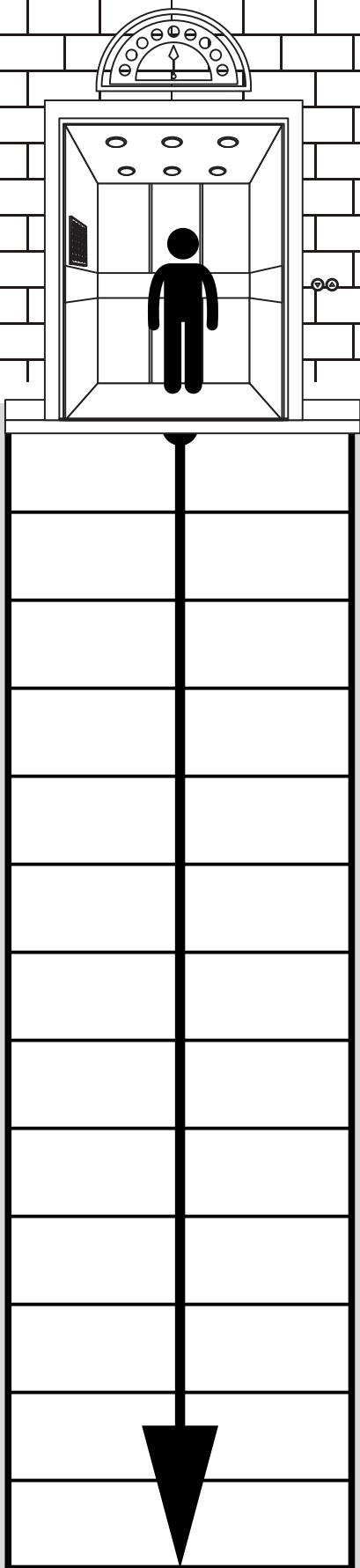
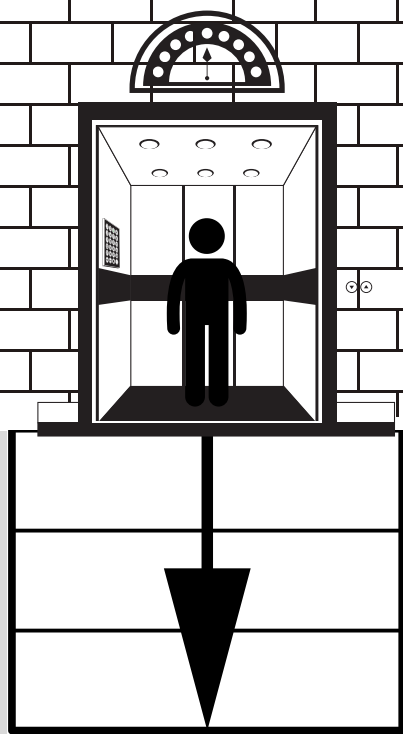
DESCRIBE UN MOMENTO EN EL QUE HAYAS SUPERADO UN RETO.

IDENTIDAD PERSONAL

DESCRIBE ALGO DE LO QUE TE SIENTAS ORGULLOSO, RELACIONADO CON TU IDENTIDAD PERSONAL.

COMUNIDAD

ENUMERA LAS ACTIVIDADES DE INTERÉS QUE REALIZAS.



**"EL ANCHO
Y
PROFUNDO
DE
NUESTRO
MUNDO
INTERIOR
VARÍA".**

Ejercicio

Círculo de recursos

COMPLETANDO UN CÍRCULO DE RECURSOS, PUEDES HACERTE UNA IDEA GENERAL DEL PORCENTAJE DE RECURSOS PERSONALES QUE PROCEDE DE DIVERSAS ÁREAS DE TU VIDA.

TUS RECURSOS:

HOGAR

VALORES

RELAJACIÓN

RELACIÓN

La rueda de la vida

PUNTÚATE DE 0 A 10 EN LA SIGUIENTE TABLA, SIENDO 10 EL MEJOR RESULTADO.
ASEGÚRATE DE PUNTUARTE HONESTAMENTE (IMAGINA QUE ESTÁS PUNTUANDO A UN AMIGO).

A circular life wheel divided into 12 segments. The segments are labeled as follows, starting from the top and moving clockwise: PLANIFICACIÓN, ESTILO DE VIDA, RECREACIÓN, FAMILIA, SALUD - BIENESTAR, FINANZAS, AMOR Y RELACIONES, PROFESIÓN, DESARROLLO PERSONAL, AMISTAD, VIAJES, and ESPIRITUALIDAD. The wheel is currently blank, intended for a user to score each category from 0 to 10.

ADEMÁS, ESCRIBE TUS PRIORIDADES PARA CADA CATEGORÍA


Objetivos

SMART

OBJETIVOS

E **S** **PECÍFICOS**

PLANIFICA EFICAZMENTE CON OBJETIVOS CONCRETOS EN MENTE.




M **EDIBLES**

SIGUE EL PROGRESO Y REEVALÚA MÁS ADELANTE.




A **LCANZABLES**

ESTABLECE OBJETIVOS REALISTAS QUE SEAN DESAFIANTES PERO ALCANZABLES.



R **ELEVANTES**

ASEGÚRATE QUE EL OBJETIVO SIRVE A UN PROPÓSITO RELEVANTE.



T **IEMPO**

ESPECIFICA UN PLAZO, CONTROLA LOS PROGRESOS Y REEVALÚA.



JARRA *de la* VIDA

PERSPECTIVA DE UN TERAPEUTA SISTÉMICO: NO EXISTEN DE FORMA AISLADA, TODOS LOS ASPECTOS DE NUESTRA VIDA ESTÁN INTERCONECTADOS. | COMPLETA TUS PRIORIDADES



arena →

prioridades principales →

pedritas: prioridades secundarias →



notas

JARRA *de la* VIDA

LA PERSPECTIVA DE UN TERAPEUTA SISTÉMICO: NO EXISTEN DE FORMA AISLADA, TODOS LOS ASPECTOS DE NUESTRA VIDA ESTÁN INTERCONECTADOS, COMPLETA TUS PRIORIDADES



notas

Tablero de visión

OBJETIVO FINANCIERO		OBJETIVO DE SALUD	
AMOR	FAMILIA	PROFESIÓN	
ESPIRITUALIDAD		CONOCIMIENTO	
NOTAS			

ESTABLECIENDO OBJETIVOS

30 DÍAS

- PLAN DE ACCIÓN
- -
 -
 -

60 DÍAS

- PLAN DE ACCIÓN
- -
 -
 -

90 DÍAS

- PLAN DE ACCIÓN
- -
 -
 -

Lograr objetivos

¿CUÁLES SON MIS OBJETIVOS A CORTO PLAZO?

¿POR QUÉ QUIERO LOGRARLOS?

¿QUÉ HÁBITOS DEBO TENER PARA LOGRARLOS?

¿QUÉ HÁBITOS PODRÍAN FRENARME PARA CONSEGUIRLOS?

Monitor de hábitos

LLEVAR UN REGISTRO DE TUS HÁBITOS PUEDE AYUDARTE A MANTENERTE EN EL BUEN CAMINO Y ALCANZAR TUS OBJETIVOS. RELLENA TUS 12 OBJETIVOS PRINCIPALES Y MÁRCALOS CADA DÍA QUE LOS COMPLETES CON ÉXITO.

SEMANA DEL: _____

HÁBITO / PASO DEL AUTOCUIDADO

	D	L	M	M	J	V	S
01	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOTAS DE REFLEXIÓN

Objetivos de bienestar

For each of the categories below, write down things you are doing well and where you need improvement. Take the time to reflect on these, and write a goal for each category.

ASPECTO DE LA VIDA	LO QUE ESTOY HACIENDO BIEN	ÁREAS DE CRECIMIENTO	OBJETIVO
FAMILIA			
AMIGOS			
TRABAJO / ESCUELA			
CUERPO			
SALUD MENTAL			
ESPIRITUALIDAD			

Seguimiento de objetivos semanales

SEMANA DEL: _____

	MIS OBJETIVOS	MIS SENTIMIENTOS	LISTO
LUN			<input type="radio"/>
MAR			<input type="radio"/>
MIE			<input type="radio"/>
JUE			<input type="radio"/>
VIE			<input type="radio"/>
SAB			<input type="radio"/>
DOM			<input type="radio"/>

Establecer tus objetivos

EJERCICIO DE PLANIFICACIÓN

CONSEJOS PARA ALCANZAR TUS OBJETIVOS FINANCIEROS

- 1. ASEGÚRATE DE QUE TUS OBJETIVOS SON SMART (ESPECÍFICOS, MEDIBLES, ALCANZABLES, RELEVANTES Y BASADOS EN EL TIEMPO).**
- 2. ESCRIBE TODAS LAS TAREAS/PASOS POSIBLES PARA LOGRAR TU OBJETIVO. REALIZA UNA A UNA LAS PEQUEÑAS TAREAS PARA EVITAR SENTIRTE ABRUMADO POR EL OBJETIVO EN SU CONJUNTO.**
- 3. PRIORIZA TUS OBJETIVOS RESERVANDO PEQUEÑOS MOMENTOS EN LA SEMANA PARA COMPLETAR TUS TAREAS. CÍÑETE A PERIODOS DE TIEMPO REDUCIDOS (UNA HORA O MENOS) PARA MANTENERTE COMPROMETIDO Y CREAR UN IMPULSO QUE TE PERMITA SEGUIR AVANZANDO.**
- 4. LA AUTOCONCIENCIA ES LA CLAVE. ASEGÚRATE DE QUE TUS OBJETIVOS SON REALISTAS Y MANEJABLES PARA TI.**

año Revisando

Year

El próximo año

Year

Acontecimientos

Notas

Relación 80/20

Rellena tus objetivos teniendo en cuenta el principio 80/20:

"El Principio de Pareto, también conocido como la regla del 80-20, es un concepto que muchos usan en su vida y la gestión de su tiempo. Es la idea de que el 20% del esfuerzo, o input, conduce al 80% de los resultados, o output. El objetivo de este principio es reconocer que la mayoría de las cosas de la vida no se distribuyen de forma uniforme".

(Guy Evans, O. (2023) <https://www.simplypsychology.org/>.)

OBJETIVO 1

OBJETIVO 2

OBJETIVO 3

OBJETIVO 4

OBJETIVO 5

OBJETIVO 6

OBJETIVO 7

OBJETIVO 8

Monitor de hábitos

HÁBITOS	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM

OBJETIVOS DE VIDA

P

FÍSICOS

EJERCICIO, SUEÑO Y ALIMENTACIÓN SANA

E

EMOCIONALES

SALUD MENTAL, ATENCIÓN PLENA Y AUTOCONOCIMIENTO

I

INTELECTUALES

CUALQUIER OBJETIVO QUE DESARROLLE TU INTELLECTO O TU CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

R

RELACIONALES

OBJETIVOS DE RELACIÓN ROMÁNTICA, AMISTOSA O FAMILIAR

P

PROFESIONALES

OBJETIVOS PROFESIONALES

Objetivos

ALCANZAR NUESTROS OBJETIVOS DEPENDE DE QUE PASEMOS A LA ACCIÓN. UTILIZA LA TABLA SIGUIENTE PARA COMPRENDER EL "POR QUÉ" DE TUS OBJETIVOS.

OBJETIVO:

¿QUÉ TE DARÁ ESTO?

¿Y QUÉ TE DARÁ ESTO?

¿Y QUÉ TE DARÁ ESTO?

¿Y QUÉ TE DARÁ ESTO?

ENTONCES, ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE OBJETIVO?

SUPERA TUS DEBILIDADES

**LEE LAS 5 ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LAS DEBILIDADES QUE APARECEN AQUÍ,
Y LUEGO IDENTIFICA AL MENOS UNA ESTRATEGIA Y UNA ACCIÓN PARA CADA DEBILIDAD.**

- **BAJA TUS EXIGENCIAS. DEJA DE ESPERAR TANTO DE TI MISMO.**
- **DISEÑA UN SISTEMA DE APOYO QUE TE AYUDE A GESTIONAR TUS DEBILIDADES.**
- **SUPERA LA DEBILIDAD. SÉ BUENO EN OTRA COSA.**
- **ENCUENTRA UN COMPAÑERO. PIENSA EN ALGUIEN A QUIEN LE ENCANTE HACER LO QUE A TI NO Y A TI TE ENCANTE HACER LO QUE A ELLOS NO, E INTERCAMBIA.**
- **DEJA DE HACERLO ¿POR QUÉ ESFORZARSE TANTO EN ALGO QUE NO SE TE DA BIEN?**

DEBILIDAD #1

ESTRATEGIAS :

ACCIONES :

DEBILIDAD #2

ESTRATEGIAS :

ACCIONES :

DEBILIDAD #3

ESTRATEGIAS :

ACCIONES :

Monitorea tus 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		

TIPOS DE

Autocuidado

FÍSICO

OCUPACIONAL

FINANCIERO

EMOCIONAL

**AUTO
CUIDADO**

ESPIRITUAL

INTELECTUAL

SOCIAL

AMBIENTAL