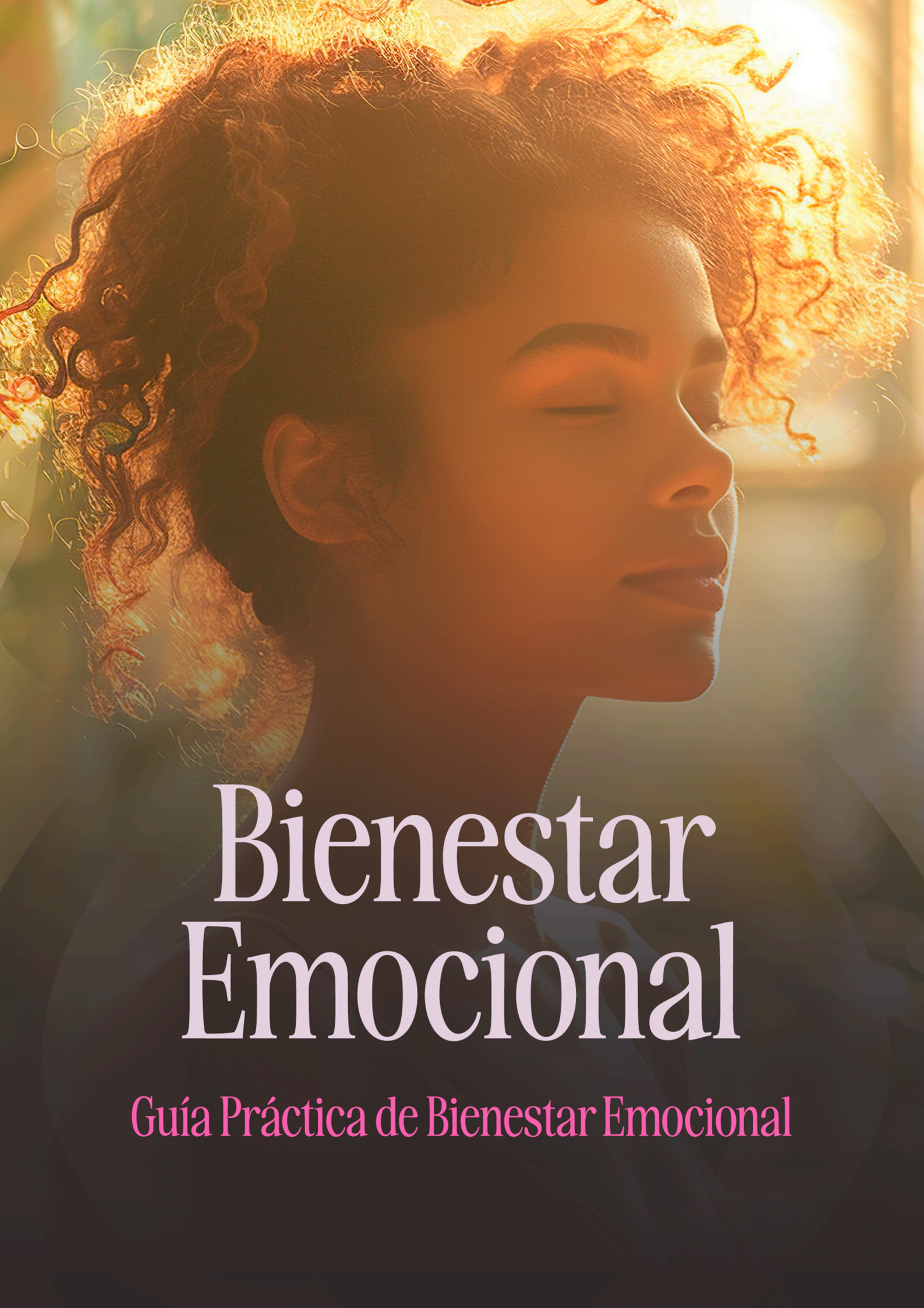




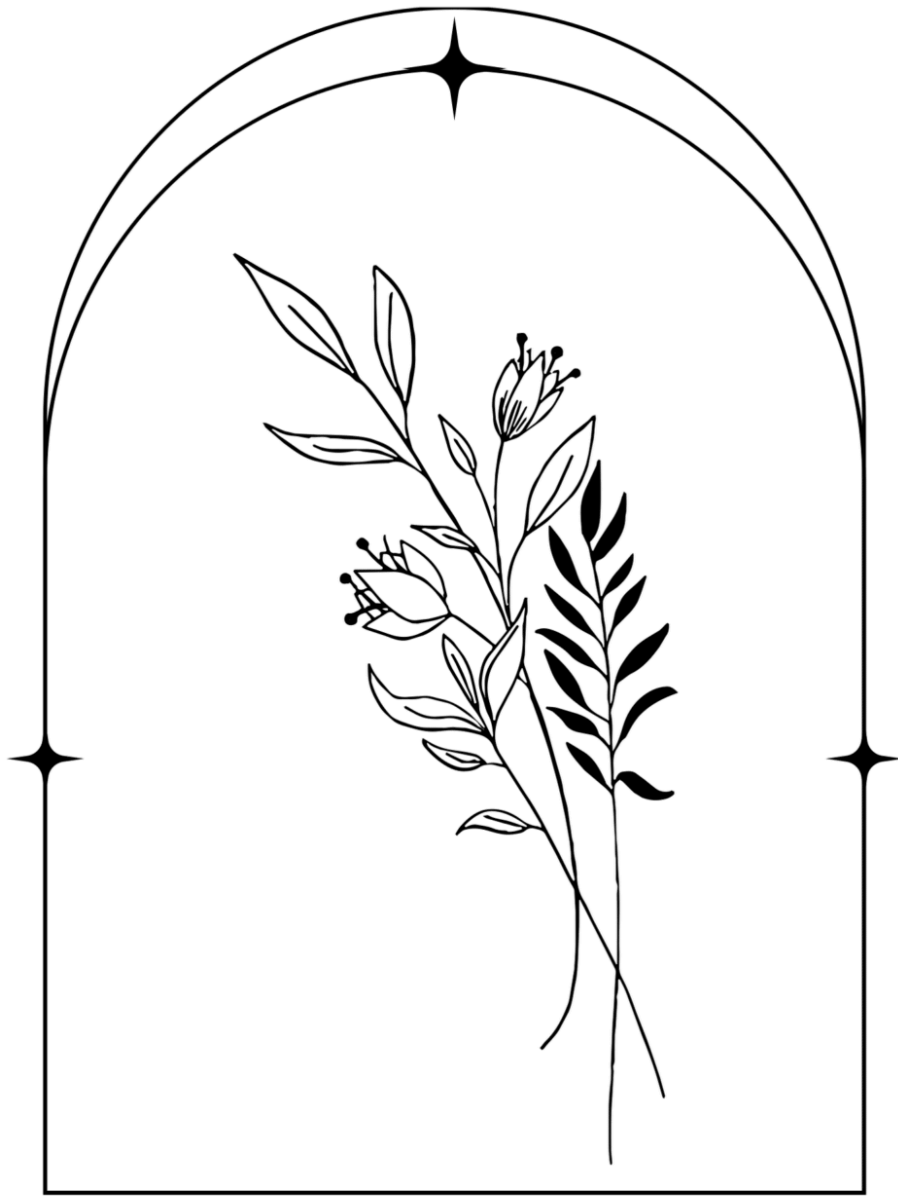
Bienestar Emocional

Guía Práctica de Bienestar Emocional

Salud mental

R E V I S T A





ESTE PLANNER
PERTENECE A:

--

Índice

VISIÓN GENERAL DE LA SALUD MENTAL

AFIRMAÇÃO
PLANNER DE SAÚDE MENTAL
METAS DE SAÚDE MENTAL
QUADRO DE VISÃO
DESCARGA MENTAL
DEFINA SEUS VALORES
COMPREENDENDO OS GATILHOS
MEUS FATORES DE ESTRESSE
O QUE ME FAZ SENTIR ESTRESSADO
LIMITES PESSOAIS
MEU CÍRCULO DE APOIO
MINHAS PRIORIDADES

CONTROLES

AFIRMAÇÃO
CONTROLE DE ANSIEDADE 1
CONTROLE DE ANSIEDADE 2
CONTROLE DE GATILHOS
REGISTRO DE RAIVA
REGISTRO DE SENSACÃO
CONTROLE DE DISTRAÇÃO
CONTROLE DE PENSAMENTOS
CONTROLE DE COMPORTAMENTO

KIT DE HERRAMIENTAS PARA LA SALUD MENTAL

KIT DE FERRAMENTAS PARA SAÚDE MENTAL
AFIRMAÇÃO
SAÚDE MENTAL
CAIXA DE FERRAMENTAS
DICAS PARA MELHORAR A CONCENTRAÇÃO
DESAFIO DE 30 DIAS PARA A SAÚDE MENTAL
TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO 4-7-8
TÉCNICA DE ENFRENTAMENTO 5-4-3-2-1
TÉCNICA STOP
TÉCNICA DE RELAXAMENTO
HABILIDADES DE ENFRENTAMENTO 1
HABILIDADES DE ENFRENTAMENTO 2
EXPERIÊNCIAS POSITIVAS
TÉCNICA DE RELAXAMENTO
PLANO DE CONCENTRAÇÃO
NOTAS DE TERAPIA
AGENDA DE CONSULTAS
RECURSOS SAUDÁVEIS
O QUE EU POSSO CONTROLAR
PLANEJADOR DE SOBREVIVÊNCIA
CONEXÃO COM A NATUREZA
CONEXÃO COM A MINHA ALMA
RODA DAS EMOÇÕES
REGISTRO DE LEITURA DE LIVROS
VIDA EM NÍVEL 10
CARTA DE PERDÃO
CARTA PARA A ANSIEDADE
AFIRMAÇÕES
LISTA DE GRATIDÃO

HOJA DE TRABAJO DE SALUD MENTAL

AFIRMAÇÃO
JORNAL DIÁRIO DE SAÚDE MENTAL
NOTAS DIÁRIAS DE ANSIEDADE
PLANILHA DE PACIÊNCIA
MINDFULNESS MINHA MANIFESTAÇÃO
PLANILHA DE GESTÃO DA RAIVA
JORNAL DE AUTOESTIMA
PLANILHA DE AUTOAVALIAÇÃO
PLANILHA DE REFLEXÃO PESSOAL
PLANILHA DE AUTOCONHECIMENTO
MUDAR SUA MENTE
COMBATENDO A ANSIEDADE 1
COMBATENDO A ANSIEDADE 2

EXPLORAÇÃO DA PREOCUPAÇÃO 1
EXPLORAÇÃO DA PREOCUPAÇÃO 2
ENFRENTANDO O MEDO
REGISTRO DE PENSAMENTOS
PADRÃO DE PENSAMENTO

SAÚDE & FITNESS

AFIRMAÇÃO
REFEIÇÃO SAUDÁVEL
DIÁRIO DE ALIMENTAÇÃO DO
PLANNER
CONTROLE DE ÁGUA
CONTROLE DE HUMOR
CONTROLE DE EXERCÍCIOS
CONTROLE DE HÁBITOS
CONTROLE DE SONO
CONTROLE DE SINTOMAS E DOR
LISTA DE AUTOCUIDADO
CONTROLE DE AUTOCUIDADO
CONTROLE DE ROTINA DIÁRIA
CONTROLE DE MEDICAÇÃO

PLANNERS Y NOTAS

AFIRMAÇÃO
PLANNER DIÁRIO
PLANNER SEMANAL
PLANNER MENSAL
CHECK-IN MENSAL
ANÁLISE DO ANO
JORNAL DIÁRIO
LISTA DE TAREFAS
NOTAS PARA MIM MESMO
NOTAS

PÁGINAS PARA COLOREAR SOBRE LA SALUD MENTAL

PÁGINA DE COLORIR 1
PÁGINA DE COLORIR 2
PÁGINA DE COLORIR 3
PÁGINA DE COLORIR 4
PÁGINA DE COLORIR 5
PÁGINA DE COLORIR 6
PÁGINA DE COLORIR 7
PÁGINA DE COLORIR 8
PÁGINA DE COLORIR 9
PÁGINA DE COLORIR 10
PÁGINA DE COLORIR 11
PÁGINA DE COLORIR 12
PÁGINA DE COLORIR 13
PÁGINA DE COLORIR 14
PÁGINA DE COLORIR 15
PÁGINA DE COLORIR 16
PÁGINA DE COLORIR 17
PÁGINA DE COLORIR 18
PÁGINA DE COLORIR 19
PÁGINA DE COLORIR 20



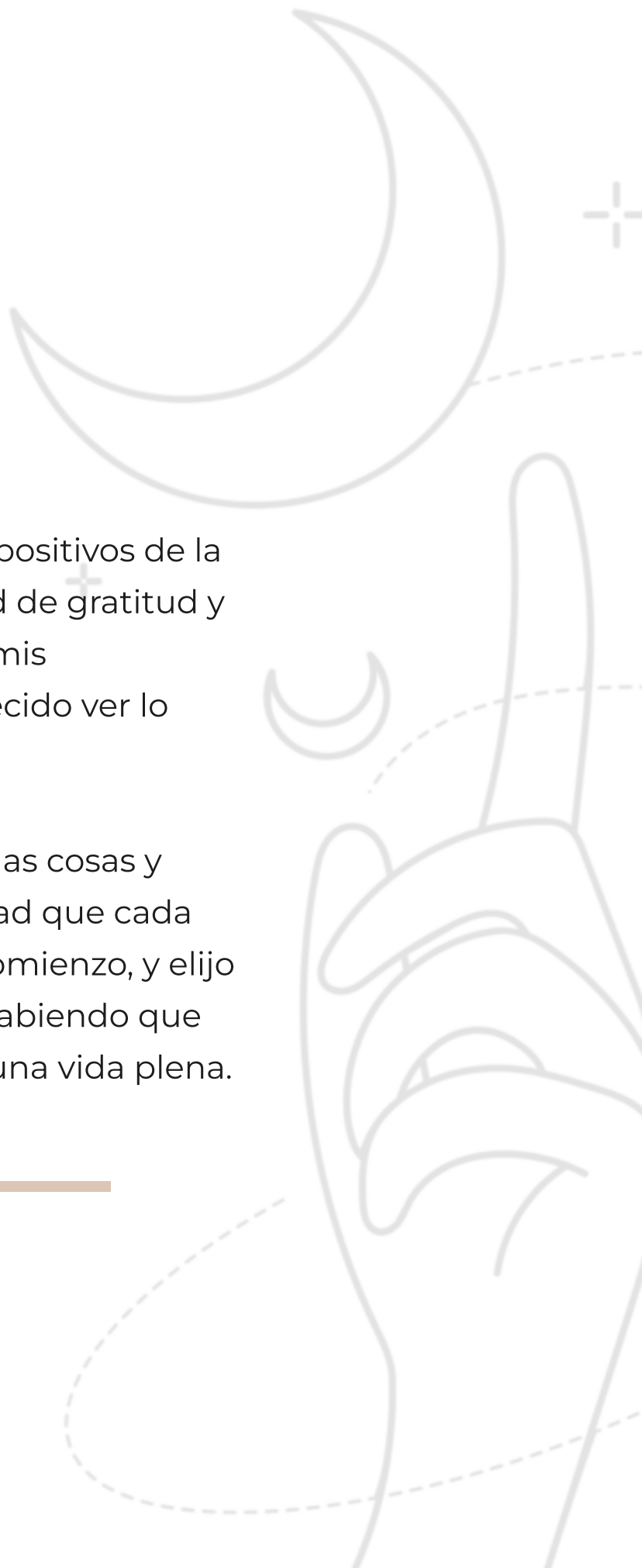
Salud Mental

V I S I Ó N G E N E R A L

“

Elijo enfocarme en los aspectos positivos de la vida y mantener una mentalidad de gratitud y optimismo. Estoy en control de mis pensamientos y emociones, y decido ver lo bueno en cada situación.

Encuentro alegría en las pequeñas cosas y aprecio los momentos de felicidad que cada día trae. Cada día es un nuevo comienzo, y elijo la felicidad en lugar del miedo, sabiendo que una mentalidad positiva lleva a una vida plena.



PLANIFICADOR de Salud Mental

NOMBRE:	
FECHA DE NACIMIENTO:	

ESTADO ACTUAL DE LA SALUD MENTAL

• HISTORIAL DE SALUD MENTAL

FECHA	DURACIÓN	CONDICIÓN DE SALUD MENTAL

HISTORIAL DE SALUD MENTAL

Describe cualquier tratamiento anterior o actual, incluidos medicamentos, terapia, hospitalizaciones y estrategias de autoayuda.

Salud Mental

METAS

OBJETIVOS DE SALUD MENTAL

1

2

3

4

5

PLAN DE ACCIÓN

	Pasos de acción	Duración	Notas
META			
META			
META			

CUADRO DE VISUALIZACIONES

Un cuadro de visión en un diario de salud mental sirve como una representación visual de tus objetivos, aspiraciones y los cambios positivos que deseas ver en tu vida. Escribe lo que quieres alcanzar o cuáles son tus objetivos en estos aspectos específicos de la vida.



SALUD



FORTUNA



CARRERA



FAMILIA/RELACIONES



VIAJE



COSA DIVERTIDA/ESTILO DE VIDA



ESPIRITUALIDAD



EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE

Vaciado Mental



MIEDO

IRA

METAS INCOMPLETAS

TRISTEZA

DESÁNIMO

RESOLUCIONES

Define tu valor

LLUVIA DE IDEAS SOBRE LOS VALORES

Enumera todos los valores que se te ocurran sin filtrar. Ejemplo:
Honestidad, Compasión, Libertad, Crecimiento.

PRIORIZANDO VALORES

Revisa tu lista de lluvia de ideas y elige tus 10 valores principales.

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

REFLEXIONANDO SOBRE LOS VALORES

*¿Cómo estos valores influyen en
mis decisiones diarias?*

*¿Qué desafíos puedo enfrentar
al vivir estos valores?*

*¿De qué maneras incorporo estos
valores en mi vida actualmente?*

*¿Qué medidas puedo tomar para crecer
en alineación con mis valores?*

Entendiendo Desencadenantes

¿CUÁLES SON MIS DESENCADENANTES?

DESCRIBE LA SITUACIÓN, EVENTO O EMOCIÓN QUE
DESENCADENÓ TU RESPUESTA NEGATIVA.

¿CÓMO REACCIONASTE INICIALMENTE? INCLUYE
PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y SENSACIONES FÍSICAS.

¿Qué me estresa?

¿QUÉ ME ESTRESA?

PENSAMIENTO QUE LO CAUSA

¿Qué me hace sentir?

ESTRESADO

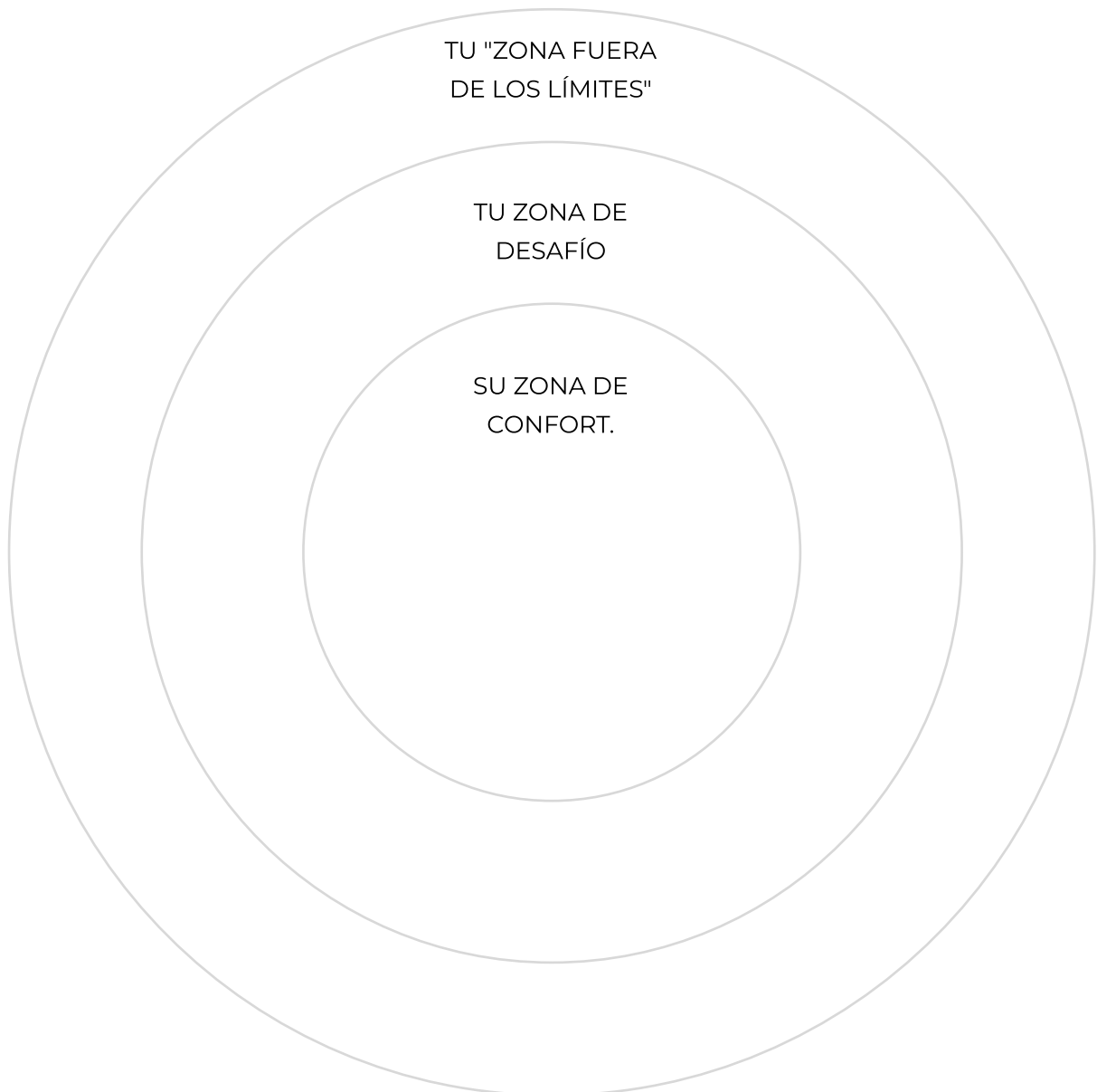
Identifica y comprende los diversos desencadenantes de estrés en tu vida con este modelo. Al enumerar situaciones o factores específicos que inducen estrés, junto con una breve descripción de cada uno, podrás obtener información sobre las fuentes de estrés y trabajar para una gestión eficaz del estrés.

Límites personales

ESTRESADO

Entender y establecer límites personales es esencial para mantener relaciones saludables y autocuidado. Usa esta hoja de trabajo para identificar, comunicar y reforzar tus límites personales.

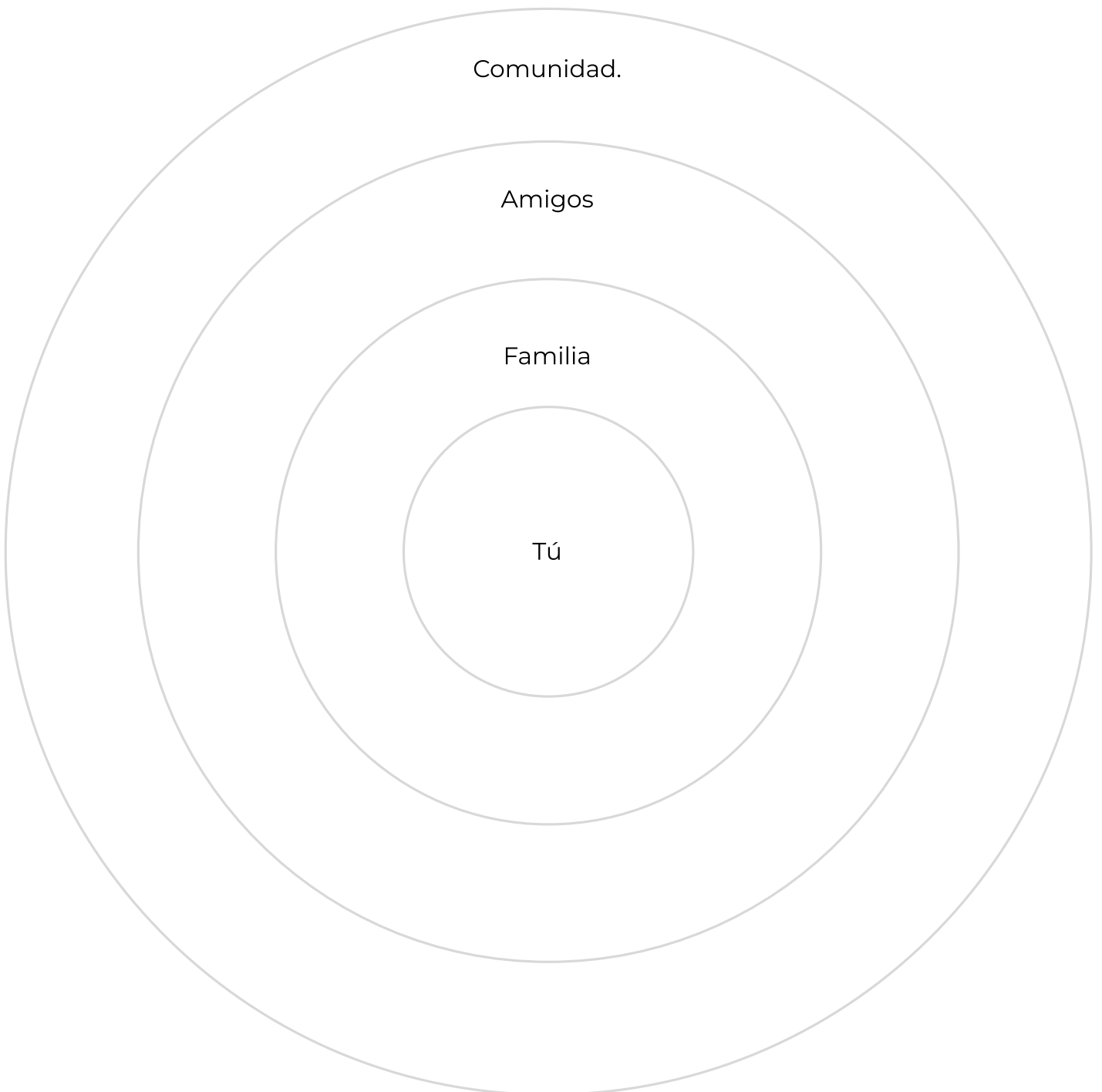
El círculo más pequeño (en el centro) representa tu zona de confort. Aquí es donde pones lo que ya te resulta cómodo hacer o decir. El segundo círculo es tu zona de desafío. Aquí pones cosas que quieres ser capaz de hacer o decir, pero aún no te sientes cómodo. El círculo exterior es tu zona fuera de los límites. Aquí pones las cosas a las que debes decir no, sin importar lo que pase, porque no es algo que estés dispuesto a hacer o decir. Este ejercicio puede ayudarte a crear límites personales y entender la diferencia entre algo que debes desafiarte a hacer y las cosas a las que necesitas decir no.



Mi círculo de apoyo

ESTRESADO

"El Círculo de Apoyo es una representación visual de individuos y grupos que brindan apoyo en varios aspectos de mi vida. Ayuda a reconocer y valorar la red que contribuye a tu bienestar."



Mis prioridades

VALORES Y PRINCIPIOS

METAS A CORTO PLAZO

METAS A LARGO PLAZO

METAS A CORTO PLAZO

DESARROLLO PERSONAL

SALUD Y BIENESTAR

RELACIONES

TRABAJO/CARRERA

Controles

C O N T R O L E S



“

Soy fuerte y capaz de superar cualquier desafío que se presente en mi camino. Confío en mi capacidad para enfrentar las dificultades de la vida y aprender y crecer con cada experiencia.

Mis sentimientos son válidos y los honro, entendiendo que son parte de mi jornada. Soy resiliente y me recupero de los contratiempos, sabiendo que cada obstáculo es una oportunidad de crecimiento. Enfrento los desafíos con coraje y confianza.

Ansiedad – Control

AÑO

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
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												

NO ANSIÓSO

UN POCO ANSIOSO

BASTANTE ANSIOSO

MUY ANSIOSO

EXTREMADAMENTE ANSIOSO

Ansiedad — Control

[illegible]

Disparador — Control

[illegible]

Ira — Registro

[illegible]

Sensación — Registro

[illegible]

Distracción — Control

[illegible]

Pensamientos — Control

DATOS							
TIEMPO							
SITUACIÓN/ ACTIVIDAD							
PENSAMIENTOS POSITIVOS							
PENSAMIENTOS NEGATIVOS							
PENSAMIENTOS NEUTRALES							
PENSAMIENTOS POSITIVOS							
NOTAS							
DATOS							
TIEMPO							
SITUACIÓN/ ACTIVIDAD							
PENSAMIENTOS POSITIVOS							
PENSAMIENTOS NEGATIVOS							
PENSAMIENTOS NEUTRALES							
EMOCIÓN/SE NSACIONES CORPORALES							
NOTAS							

Comportamiento — Control

SEMANA

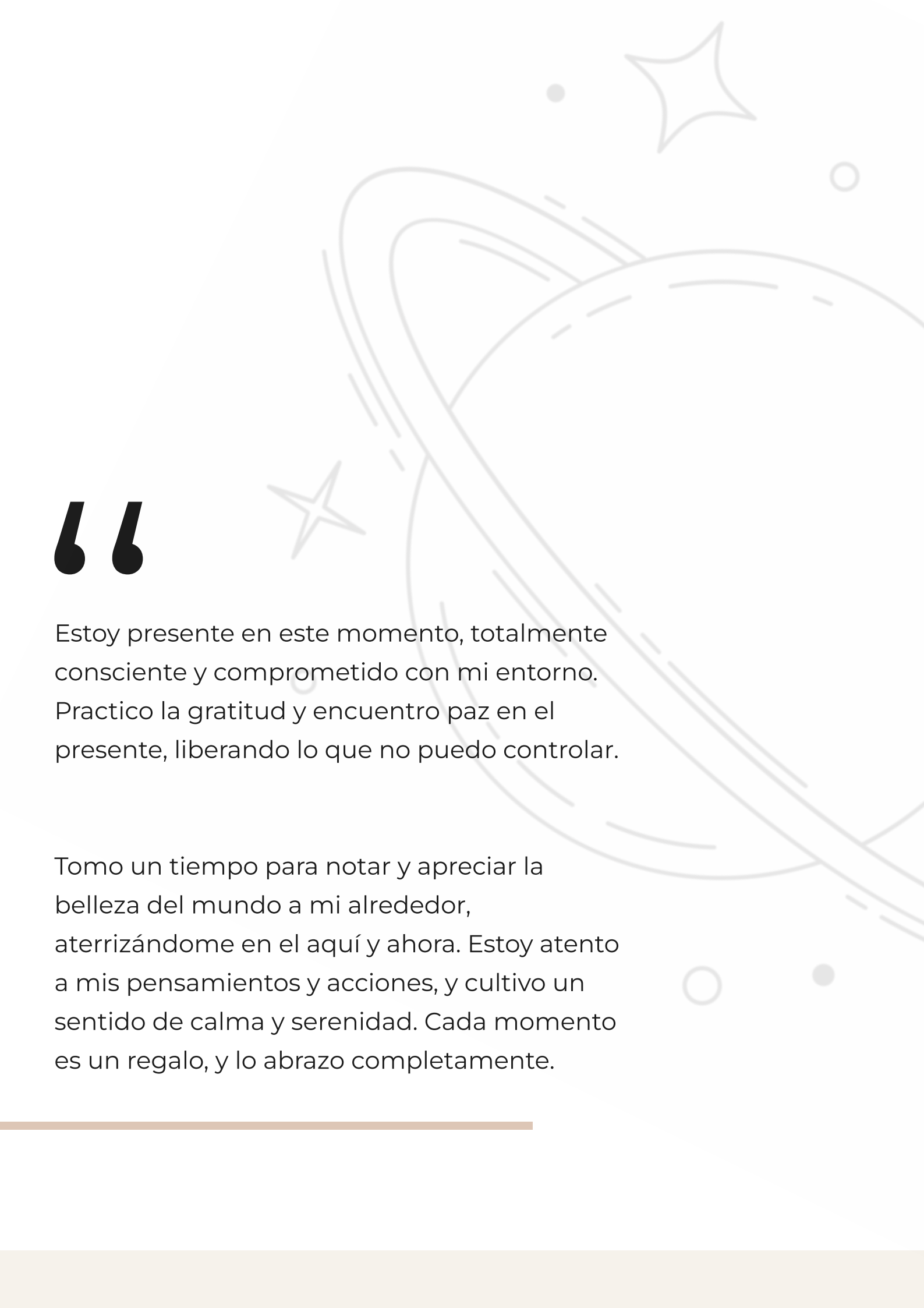
COMPORTAMIENTO POSITIVO	COMPORTAMIENTO NEGATIVO	D	S	T	Q	Q	S	S
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

El comportamiento más difícil de esta semana.

NOTAS

Salud Mental

K I T D E H E R R A M I E N T A S

The background features a large, stylized planet with rings, similar to Saturn, in a light gray tone. Several five-pointed stars of varying sizes are scattered across the upper half of the image. The overall aesthetic is clean and modern.

“

Estoy presente en este momento, totalmente consciente y comprometido con mi entorno. Practico la gratitud y encuentro paz en el presente, liberando lo que no puedo controlar.

Tomo un tiempo para notar y apreciar la belleza del mundo a mi alrededor, aterrizándome en el aquí y ahora. Estoy atento a mis pensamientos y acciones, y cultivo un sentido de calma y serenidad. Cada momento es un regalo, y lo abrazo completamente.

Salud Mental

HERRAMIENTAS

KIT DE HERRAMIENTAS PARA MEJORAR TU SALUD MENTAL



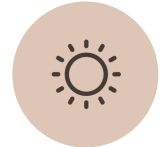
*Respira
profundamente*



*Anota tus
pensamientos*



*Llama/Visita a
un ser querido*



*Da un paseo
afuera*



*Reduce el
tiempo de
pantalla*



*Dieta
saludable*



*Terapia y
asesoramiento*



*Aprendizaje y
educación*



*Estableciendo
metas*



*Aficiones e
intereses*



*Escuchando
música*



*Ejercicio
regular*

*¿CUÁLES SON TUS FORMAS FAVORITAS DE MOSTRAR
MÁS CUIDADO POR TU SALUD MENTAL?*

Consejos para mejorar — CONCENTRACIÓN

CREA UN ESPACIO DE TRABAJO DEDICADO:

Diseña un área específica y organizada para la planificación, con el fin de minimizar las distracciones.

PRIORIZA LAS TAREAS:

Haz una lista de las tareas en orden de prioridad para mantenerte organizado y enfocado en lo que necesita atención inmediata.

UTILIZA BLOQUES DE TIEMPO:

Asigna bloques de tiempo específicos para diferentes tareas para mantener un cronograma estructurado.

TOMA PEQUEÑOS DESCANSOS:

Incorpora pequeños descansos para refrescar tu mente y prevenir la fatiga mental.

ELIMINA LAS DISTRACCIONES:

Desactiva notificaciones innecesarias y pon el teléfono en silencio para minimizar las interrupciones.

MANTENTE HIDRATADO:

Bebe agua regularmente para mantenerte hidratado, ya que la deshidratación puede afectar la función cognitiva.

INCORPORA MÚSICA:

Prueba con música de fondo o sonidos ambientales que mejoren la concentración.

PRACTICA LA ATENCIÓN PLENA:

Haz ejercicios cortos de atención plena para centrar tus pensamientos y aumentar el enfoque.

DUEME ADECUADAMENTE:

Asegúrate de tener una buena noche de sueño, ya que el descanso juega un papel crucial en la función cognitiva.

UTILIZA RECURSOS VISUALES:

Incorpora recursos visuales como gráficos o diagramas para hacer la información más atractiva y fácil de comprender.

PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA:

Respira profundamente para calmar tu mente y aumentar el flujo de oxígeno al cerebro.

MANTENTE POSITIVO:

Cultiva una mentalidad positiva para aumentar la motivación y mantener el entusiasmo por tus tareas.

REVISA Y REFLEXIONA:

Revisa periódicamente tus tareas y progreso para reflexionar sobre los logros y hacer ajustes cuando sea necesario.

30 Días de Desafío

SALIUD MENTAL

FECHA DE INICIO:

FECHA DE FINALIZACIÓN:

DÍA 1

Escribe tres cosas por las que estás agradecido.

DÍA 2

Practica la respiración profunda y consciente durante 5 minutos.

DÍA 3

Crea y repite afirmaciones positivas sobre ti mismo.

DÍA 4

Tómate un descanso de los dispositivos electrónicos durante al menos una hora.

DÍA 5

Pase tiempo al aire libre, ya sea caminando en el parque o sentado en su patio trasero.

DÍA 6

Haz un pequeño acto de bondad por alguien más.

DÍA 7

Escribe sobre tus pensamientos y sentimientos al final del día.

8

Practica una meditación de atención plena guiada durante 10 minutos.

DÍA 9

Acérquese a alguien y exprésele gratitud por su impacto en su vida.

DÍA 10

Planifique una reunión virtual o en persona con un amigo o familiar.

Día 11

Establece un límite que promueva tu bienestar mental.

Día 12

Participe en una actividad creativa, como dibujar, escribir o hacer manualidades.

Día 13

Siga una rutina de yoga para principiantes para relajarse.

Día 14

Crea una lista de reproducción con música positiva y alentadora.

Día 15

Encuentra un lugar tranquilo y reserva 15 minutos para estar a solas con tus pensamientos.

Día 16

Prepara una comida saludable y nutritiva y disfrútala conscientemente.

Día 17

Realice una caminata consciente, prestando atención a cada paso.

Día 18

Escribe tus logros y éxitos recientes.

Día 19

Comience un frasco de gratitud y agregue una nota cada día.

Día 20

Reserva una hora para actividades que no impliquen pantallas.

Día 21

Dedica 10 minutos a visualizar un futuro positivo y exitoso.

Día 22

Ofrezca su tiempo como voluntario a una organización benéfica o comunitaria local.

Día 23

Acepta y abraza las imperfecciones, tanto en ti mismo como en los demás.

Día 24

Crea una rutina diaria que priorice el cuidado personal.

Día 25

Elige un nuevo pasatiempo o aprende algo que siempre hayas querido.

Día 26

Sé amable contigo mismo; Trátate a ti mismo con la misma amabilidad que ofreces a los demás.

Día 27

Limpia tu espacio digital organizando archivos y eliminando elementos innecesarios.

Día 28

Sigue cuentas que te inspiren y te animen en las redes sociales.

Día 29

Reflexiona sobre los cambios positivos que experimentaste durante el desafío.

Día 30

Reconoce y celebra tus logros a medida que completas el desafío de 30 días.

4-7-8 Técnica de ————— RESPIRACIÓN

La Técnica de Respiración 4-7-8 es una herramienta simple, pero PODEROSA, diseñada para ayudar a reducir el estrés, calmar la ansiedad y promover la relajación. Esta hoja de trabajo proporciona instrucciones paso a paso, un registro de práctica y espacio para la reflexión para ayudarte a integrar esta técnica en tu rutina diaria.

INHALA POR LA NARIZ

4

SEGUNDOS

SOSTÉN LA RESPIRACIÓN

7

SEGUNDOS

EXHALA POR LA BOCA

8

SEGUNDOS

(1) POSICIÓN CÓMODA:

Siéntate o recuéstate en una posición cómoda con la espalda recta.

(2) PREPARACIÓN:

Coloca la punta de la lengua contra el paladar, justo detrás de los dientes frontales superiores, y manténla allí durante todo el ejercicio.

(3) EXHALA COMPLETAMENTE:

Exhala completamente por la boca, haciendo un sonido similar a un silbido.

(4) INHALA:

Cierra la boca e inhala lentamente por la nariz contando hasta 4.

(5) SOSTÉN LA RESPIRACIÓN:

Sostén la respiración contando hasta 7.

(6) EXHALA:

Exhala completamente por la boca, haciendo un sonido similar a un silbido, contando hasta 8.

(7) REPITE:

Repite el ciclo 3-4 veces más para un total de 4 respiraciones.

REGISTRO DE PRÁCTICA

FECHA Y HORA:

DURACIÓN:

DESCRIBE EL AMBIENTE DONDE PRACTICASTE.

¿CÓMO TE SENTÍAS ANTES DE EMPEZAR EL EJERCICIO?

¿CÓMO TE SENTISTE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE CONCLUIR EL EJERCICIO?

5-4-3-2-1 TÉCNICA DE ————— ENFRENTAMIENTO

La Técnica de Enfrentamiento 5-4-3-2-1 es un ejercicio de anclaje diseñado para ayudar a reducir la ansiedad al enfocarse en tus sentidos y llevar tu atención al momento presente. Esta hoja proporciona instrucciones paso a paso, un registro de práctica y espacio para reflexión, para ayudarte a integrar esta técnica en tu rutina diaria.

1 - PRIMERO, ENCUENTRA 5 COSAS A TU ALREDEDOR QUE PUEDAS VER.

2 - ENTONCES, ENCUENTRA 4 COSAS A TU ALREDEDOR QUE PUEDAS TOCAR.

3 - ENTONCES, ENCUENTRA 3 COSAS A TU ALREDEDOR QUE PUEDAS OÍR.

5 - ENTONCES, ENCUENTRA 1 COSA A TU ALREDEDOR QUE PUEDAS SABOREAR.

5 - ENTONCES, ENCUENTRA 1 COSA A TU ALREDEDOR QUE PUEDAS SABOREAR.

REGISTRO DE PRÁCTICA

FECHA Y HORA:

DURACIÓN:

5 cosas a tu alrededor que puedes ver.

4 cosas a tu alrededor que puedes tocar.

3 cosas a tu alrededor que puedes oír.

2 cosas a tu alrededor que puedes oler.

1 cosa a tu alrededor que puedes saborear.

Técnica STOP

FECHA Y HORA:

(1) S - DETENER

Cuando notes una ola de ansiedad o emociones abrumadoras, simplemente detén lo que estés haciendo. Este acto de detenerse es crucial para romper la reacción automática al estrés o la ansiedad.

Describe la situación o el gatillo que te llevó a usar la técnica STOP.

(2) T - RESPIRA

Respira profundamente y de manera tranquila. Inhala lentamente por la nariz contando hasta cuatro, retén la respiración contando hasta cuatro y luego exhala lentamente por la boca contando hasta cuatro. Esto ayuda a calmar tu sistema nervioso y a traer tu atención al momento presente.

Describe cómo respiraste profundamente: ¿Cómo te sentiste inmediatamente después de respirar profundamente?

(3) O - OBSERVA

Observa tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Observa lo que está sucediendo dentro de ti y a tu alrededor. Presta atención a tus pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas. Esto te ayuda a entender tu estado interno y reconocer la ansiedad sin juzgar.

¿Qué pensamientos estaban pasando por tu mente?

¿Qué emociones estabas experimentando?

¿Qué sensaciones físicas notaste (por ejemplo, opresión en el pecho, tensión en los hombros)?

(4) PROSEGUIR

Sigue con Conciencia e Intención. Decide una forma pensada e intencional de continuar. Considera el mejor curso de acción que se alinee con tus valores y objetivos, en lugar de reaccionar impulsivamente a la ansiedad o el estrés.

¿Qué acciones tomaste? Reflexiona sobre el resultado de esas acciones.

Al enumerar técnicas de relajación, puedes mejorar tu capacidad para controlar el estrés y mejorar tu bienestar general.

TÉCNICAS PARA RELAJAR MI MENTE

TÉCNICAS PARA RELAJAR MI CUERPO

TÉCNICAS RELAJANTES PARA LA RESPIRACIÓN

TÉCNICAS PARA RELAJAR MIS NERVIOS.

- ☐ Toma una taza de té o café
- ☐ Encuentra un nuevo pasatiempo
- ☐ Da un paseo
- ☐ Escucha música
- ☐ Lee un libro
- ☐ Mira una película o programa de televisión
- ☐ Registra tus pensamientos
- ☐ Practica la respiración profunda
- ☐ Practica la meditación consciente
- ☐ Haz yoga
- ☐ Usa imágenes guiadas
- ☐ Baila
- ☐ Cocina o hornea
- ☐ Organiza tu espacio
- ☐ Dibuja o pinta
- ☐ Toca un instrumento musical
- ☐ Practica la gratitud
- ☐ Usa afirmaciones
- ☐ Habla con un amigo o familiar
- ☐ Únete a un grupo de apoyo
- ☐ Ve a nadar
- ☐ Anda en bicicleta
- ☐ Practica la autocompasión
- ☐ Establece límites
- ☐ Limita el tiempo frente a la pantalla
- ☐ Desconéctate de la tecnología
- ☐ Practica el perdón
- ☐ Aprende algo nuevo
- ☐ Explora la espiritualidad
- ☐ Duerme una siesta
- ☐ Usa una pelota antiestrés
- ☐ Escribe una carta
- ☐ Haz jardinería
- ☐ Medita/ora
- ☐ Acampa en el jardín.
- ☐ Participa en un taller o clase
- ☐ Reflexiona sobre experiencias positivas
- ☐ Bebe agua
- ☐ Estira tu cuerpo
- ☐ Prepara un bocadillo saludable
- ☐ Practica la gestión del tiempo
- ☐ Usa un planificador o calendario
- ☐ Ve a la cama temprano
- ☐ Despierta temprano
- ☐ Establece metas realistas
- ☐ Pasa tiempo en la naturaleza
- ☐ Limita la ingesta de cafeína
- ☐ Rechaza responsabilidades adicionales
- ☐ Mantén una rutina regular
- ☐ Crea una lista de reproducción de relajación
- ☐ Ríe
- ☐ Vístete sin motivo
- ☐ Haz caminatas
- ☐ Escribe un poema
- ☐ Crea una lista de tareas
- ☐ Haz voluntariado
- ☐ Mira una comedia
- ☐ Toma un baño tibio
- ☐ Planea unas vacaciones
- ☐ Practica la visualización
- ☐ Haz yoga
- ☐ Prueba una receta nueva
- ☐ Arregla flores
- ☐ Colorea un libro para pintar
- ☐ Decora la casa
- ☐ Haz un rompecabezas
- ☐ Enciende velas
- ☐ Comida consciente
- ☐ Limita el tiempo frente a la pantalla
- ☐ Ve al spa/cuida tu cabello y piel
- ☐ Póntelo maquillaje para ti misma
- ☐ Haz una acción amable
- ☐ Mira un programa de televisión.

Habilidades de ————— ENFRENTAMIENTO

Este modelo te ayuda a identificar, entender e implementar habilidades de enfrentamiento para gestionar el estrés, la ansiedad y otras emociones difíciles. Al seguir los pasos proporcionados, puedes desarrollar estrategias efectivas para mejorar tu bienestar emocional.

1

SI EMPIEZO A SENTIRME ANSIOSO, ENOJADO, CON EMOCIONES NEGATIVAS, EL PRIMER PASO QUE DARÉ ES...

2

ENTONCES, MI PRÓXIMO PASO SERÁ...

3

MI ÚLTIMO PASO SERÁ...

POSITIVAS

EMOCIONES SENTIDAS

This image shows a blank worksheet template for a comparison activity. It features 12 rows, each containing two rounded rectangular boxes connected by a right-pointing arrow. The boxes are intended for students to write the names of two items they are comparing, and the arrows indicate the direction of comparison or the relationship between the two items.

Técnica de Relajación

- ☐ Respiración profunda
- ☐ Relajación muscular progresiva
- ☐ Imágenes guiadas
- ☐ Lograr
- ☐ Escuchar música
- ☐ Tomar un baño tibio
- ☐ Caminar en la naturaleza
- ☐ Escribir un diario
- ☐ Leer un libro
- ☐ Ver una película
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ Colorear o dibujar
- ☐ Hacer manualidades o
- ☐ proyectos DIY
- ☐ Estirarse
- ☐ Tomar una siesta
- ☐ Beber agua
- ☐ Comer una comida saludable
- ☐ Reír
- ☐ Practicar gratitud
- ☐ Beber té de hierbas
- ☐ Hacer rompecabezas
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

REGISTRO DE PRÁCTICA

FECHA Y HORA:

DURACIÓN:

TÉCNICA UTILIZADA.

¿DÓNDE PRACTICASTE ESTA TÉCNICA?

¿CÓMO TE SENTISTE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE PRACTICAR LA TÉCNICA?

DESCRIBE TU ESTADO MENTAL ANTES Y DESPUÉS DE LA TÉCNICA.

Clasifica tu experiencia entre 1 y 10:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

¿USARÍAS ESTA TÉCNICA NUEVAMENTE? ¿POR QUÉ SÍ O POR QUÉ NO?

Foco PLANIFICADOR

DEFINE LA TAREA

	PARTES DE LA TAREA	TIEMPO NECESARIO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

[illegible]

[illegible][illegible]

Terapia - NOTAS

FECHA:

DÍA:

TÓPICO:

IMPORTANTE

	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	

NOTAS

— Compromisos

FECHA:

DÍA:

TIPO DE CONSULTA

(terapeuta, psiquiatra, médico, consejero, etc.)

:

MOTIVO DE LA CITA

PREGUNTAS QUE DEBEN HACERSE

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

PUNTOS A DISCUTIR

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

CONSEJOS O RECOMENDACIONES DADAS.

RECETAS/MEDICAMENTOS

Clasifique su experiencia de 1 a 10:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Recursos

SALUDABLES

PREGUNTAS QUE DEBEN HACERSE

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

PREGUNTAS QUE SE DEBEN HACER

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

DOCUMENTALES

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

PELÍCULAS/VIDEOS

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

COMIDA Y BEBIDAS

Lo que puedo controlar

Este modelo te ayuda a entender y categorizar diferentes aspectos de tu vida en función de lo que puedes controlar, lo que puedes influir y lo que no puedes controlar. Al enfocarte en lo que puedes controlar e influir, puedes reducir el estrés y aumentar tu efectividad en la gestión de desafíos.

ZLO QUE PUEDO CONTROLAR

(Pensamientos, acciones, esfuerzo, etc.)

[illegible]

LO QUE PUEDO INFLUIR

(Relaciones, círculo social, ambiente de trabajo, etc.)

[illegible]

LO QUE NO PUEDO CONTROLAR

(Opinión de otras personas, eventos pasados, el futuro, etc.)

[illegible]

LO PEOR QUE PODRÍA SUCEDER

MI PLAN DE SUPERVIVENCIA

[illegible]

CONEXIÓN

FECHA:

DÍA:

Ubicación:

¿Dónde te conectaste con la naturaleza? _____

Duración:

¿Cuánto tiempo pasaste en la naturaleza? _____

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

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

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

¿Cómo te sentías antes de
tu conexión con la
naturaleza?

¿Cómo te sentiste después de tu
conexión con la naturaleza?

RECETAS/MEDICAMENTOS:

¿Qué aprendiste o percibiste durante tu
tiempo en la naturaleza?

¿Por qué aspectos de la
naturaleza eres agradecido
hoy?

Clasifica tu experiencia entre 1 y 10:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

ACTIVIDAD PARA CONECTARTE CON TU ALMA

DURACIÓN

	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

TU ESTADO EMOCIONAL ANTES Y DESPUÉS
DE LA ACTIVIDAD DE CONEXIÓN CON EL
ALMA

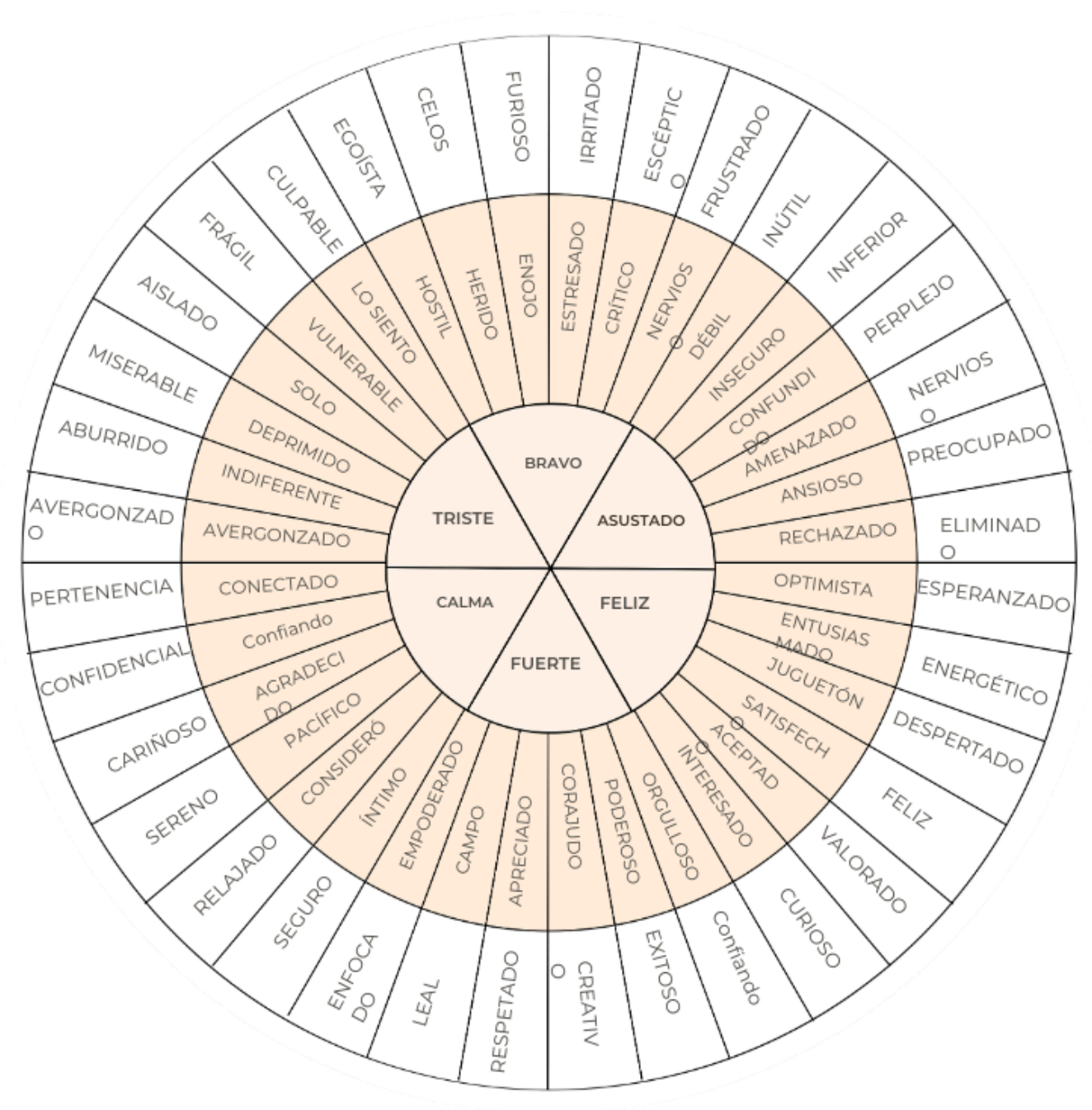
¿HARÍAS ESTA ACTIVIDAD DE NUEVO? ¿POR QUÉ O POR QUÉ NO?

Clasifica tu experiencia entre 1 y 10:

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

Rueda de las emociones

Deja de lado cualquier juicio o interpretación sobre lo que significan tus sentimientos; no hay respuesta correcta o incorrecta. Simplemente sé honesto contigo mismo. Deja que tu cuerpo comunique cómo se siente y elige las palabras que mejor describan la variedad de emociones que estás experimentando. Hoy siento / Hoy estoy experimentando:



NOTAS

Lectura de libros

El compromiso con la lectura regular de libros puede ser una herramienta PODEROSA para mejorar la salud mental. Leer ofrece una escapatoria de los estresores diarios, promueve la relajación y mejora la función cognitiva.

[illegible]

Vida en Nivel 10

1	2	3	4	5	7	8	9	10	FAMILIA
1	2	3	4	5	7	8	9	10	DIVERTIMIENTO
1	2	3	4	5	7	8	9	10	SALUD
1	2	3	4	5	7	8	9	10	CREATIVIDAD
1	2	3	4	5	7	8	9	10	FINANZAS
1	2	3	4	5	7	8	9	10	CARRERA
1	2	3	4	5	7	8	9	10	ESPIRITUALIDAD
1	2	3	4	5	7	8	9	10	AMOR
1	2	3	4	5	7	8	9	10	PASATIEMPOS
1	2	3	4	5	7	8	9	10	DESARROLLO
1	2	3	4	5	7	8	9	10	FAMILIA
1	2	3	4	5	7	8	9	10	SERVIR
1	2	3	4	5	7	8	9	10	CASA
1	2	3	4	5	7	8	9	10	AMIGOS

Carta de Perdón

ME PERDONO POR...

LA PRÓXIMA VEZ VOY A...



Carta para la Ansiedad

Escribe una carta a tu ansiedad y agradece por el papel que ha tenido en tu vida.

Este ejercicio te ayuda a reconocer la presencia de la ansiedad, expresar tus sentimientos, establecer límites y delinear tus estrategias de afrontamiento. Esto puede promover la curación emocional y una mejor comprensión de tu ansiedad.

Afirmación

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

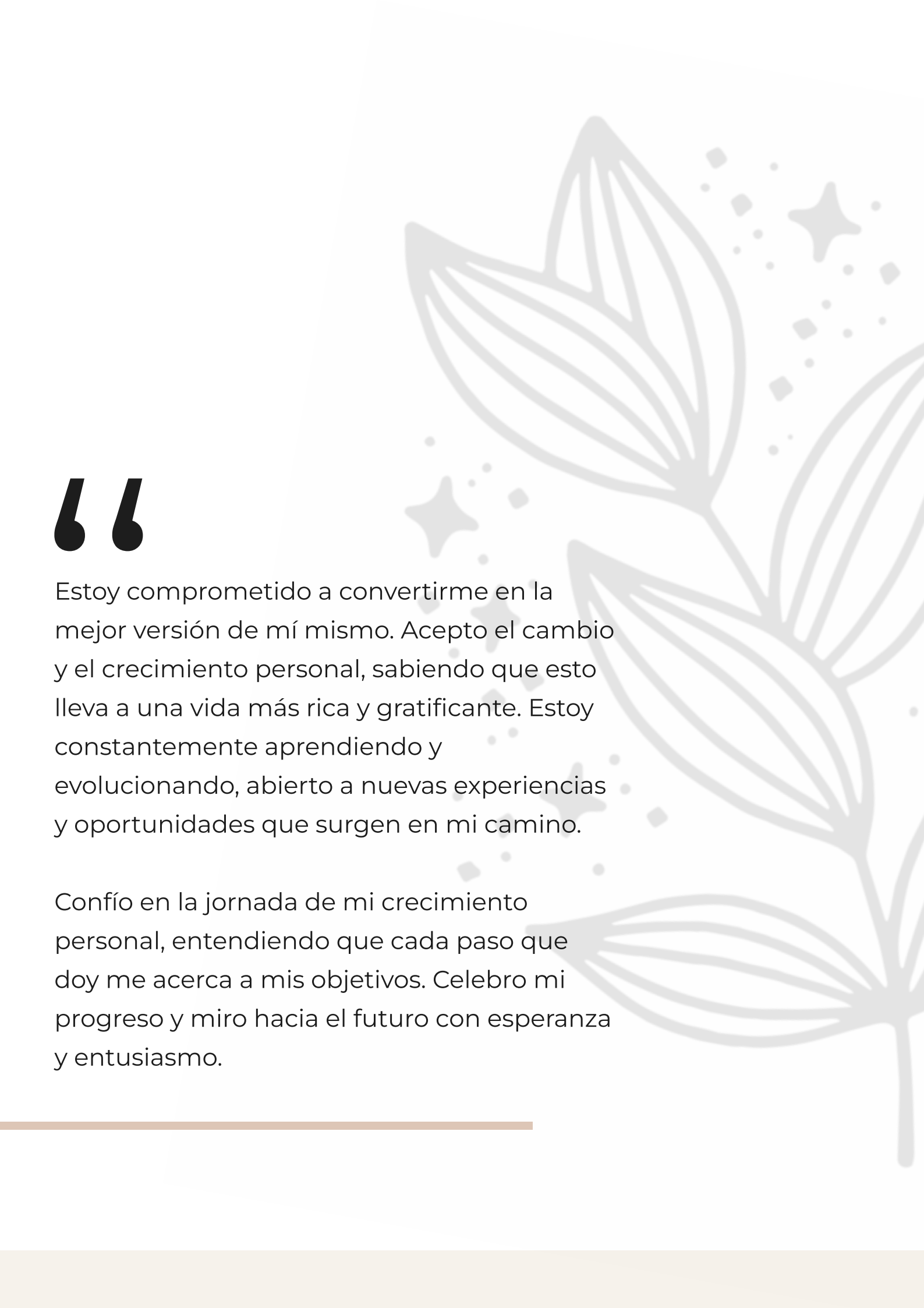
“

Afirmación

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

Salud Mental

H E R R A M I E N T A S D E C Á L C U L O



“

Estoy comprometido a convertirme en la mejor versión de mí mismo. Acepto el cambio y el crecimiento personal, sabiendo que esto lleva a una vida más rica y gratificante. Estoy constantemente aprendiendo y evolucionando, abierto a nuevas experiencias y oportunidades que surgen en mi camino.

Confío en la jornada de mi crecimiento personal, entendiendo que cada paso que doy me acerca a mis objetivos. Celebro mi progreso y miro hacia el futuro con esperanza y entusiasmo.

SALUD MENTAL DIARIA

DATA:

D S T Q Q S S

EXPERIENCIA DE EMOCIÓN

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Feliz | ☐ Ansioso |
| ☐ Amar | ☐ Frustrado |
| ☐ Esperanza | ☐ Culpa |
| ☐ Gratitude | ☐ Asco |
| ☐ Decepción | ☐ Desesperación |

LISTA DE GRATITUD

Hoy, estoy agradecido por:

ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO

AFIRMACIÓN DIARIA

“

”

DESTACADOS DIARIOS

Mejores momentos del día:

NUTRICIÓN

CAFÉ
ALMUERZO
CENA
MERIENDA
AGUA       
FRUTAS/ VEGETALES       

REFLEXIÓN E INSIGHTS

¿Qué aprendiste
sobre ti mismo hoy?

¿Qué podrías hacer
diferente mañana?

SUEÑO

TOTAL DE HORAS DE SUEÑO:

DURMIÓ EN:

DESPIERTO EN:

NOTAS:

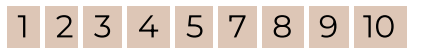
ANSIEDAD DIARIA

NOTAS

MEDIDOR DE HUMOR



1 2 3 4 5 7 8 9 10



CÓMO ME SIENTO HOY

PENSAMIENTOS QUE TENGO

DETONANTES

COMPORTAMIENTOS CAUSADOS POR DETONANTES

LO QUE HAGO

[illegible]

LO QUE NO HAGO

[illegible]

"Esta hoja de cálculo fue creada para ayudarte a cultivar la paciencia en varios aspectos de tu vida. Úsala como una herramienta para monitorear tu progreso, identificar desafíos e implementar estrategias para construir paciencia."

ÁREAS QUE REQUIEREN PACIENCIA

(Identifique áreas específicas de tu vida en las que te gustaría desarrollar más paciencia.)

DESAFIOS DA PACIÊNCIA

(Liste desafios ou situações específicas que atualmente testam sua paciência.)

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

PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA

(Incorpora ejercicios de atención plena para permanecer presente y calmado durante momentos desafiantes.)

- ☐ Practica la respiración profunda.
- ☐ Concéntrate en el momento presente.
- ☐ Practica la meditación consciente.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

METAS DE PACIENCIA

(Establezca metas realistas y alcanzables para desarrollar la paciencia en cada área identificada.)

AFIRMACIONES POSITIVAS

(Crea afirmaciones positivas relacionadas con la paciencia y la resiliencia.)

“

“

“

REFORMULANDO PENSAMIENTOS

(Desafía y reformula pensamientos negativos o impacientes.)

DIÁRIO DE PACIÊNCIA

(Mantén un diario para registrar tus experiencias diarias con el desarrollo de la paciencia)

RECORDATORIOS

ATENCIÓN PLENA

"Este modelo de Atención Plena proporciona una manera estructurada de practicar y reflexionar sobre técnicas de atención plena, ayudándote a mantenerte centrado y presente durante todo el día."

FECHA:

HORA:

PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS ACTUALES



REVISIÓN DE LOS CINCO SENTIDOS

Visión
Audición
Tacto
Olfato
Paladar

PRÁCTICAS DE ATENCIÓN PLENA

Respiración: Describe un ejercicio de respiración que practicaste.

Meditación: Describe tu experiencia de meditación.

Movimiento: Describe actividades de movimiento consciente (por ejemplo, yoga, caminata).

TRES COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO HOY

REFLEXIÓN

¿Continuarás o cambiarás tu práctica de atención plena?

Mi Manifestación

DATOS:

M Y E Y F S S

¿QUÉ MANIFIESTO Y CREO MÁS EN MI VIDA?

¿CÓMO SERÁ MI VIDA?

Cole o dibuja de 5 a 10 imágenes o símbolos que representen tus manifestaciones.

ESCRIBE DE 4 A 6 AFIRMACIONES QUE SE ALINEN CON TUS OBJETIVOS.

1:

4:

2:

5:

3:

6:

ESCRIBE UN MENSAJE MOTIVACIONAL PERSONAL O MANTRA.



DISPARADORES

Enumera los eventos, personas o situaciones que desencadenan tu ira.

SEÑALES FÍSICAS DE IRA

Reconoce las señales físicas que indican que estás comenzando a enojarte.

RESPUESTAS EMOCIONALES

Identifica las emociones asociadas a tu ira.

ACCIONES/ COMPORTAMIENTOS

¿Cuáles fueron tus acciones/ comportamientos?

ENUMERA LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS QUE COMETES

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Enumera estrategias saludables de afrontamiento para controlar tu ira de manera positiva.

REFLEXIÓN POST-IRA

Reflexiona sobre la situación después de que la ira haya disminuido.

¿QUÉ HAS APRENDIDO
SOBRE TI MISMO?

¿Cómo manejarías una
situación similar de manera
diferente la próxima vez?

ENUMERA TRES CUALIDADES O PUNTOS FUERTES QUE APRECIAS EN TI MISMO.

DESCRIBE UN LOGRO RECIENTE QUE TE HIZO SENTIR ORGULLOSO.

¿QUÉ AFIRMACIONES POSITIVAS PUEDES USAR PARA AUMENTAR TU AUTOESTIMA?

COMPARTE UN MOMENTO EN EL QUE DEMOSTRASTE AUTOCOMPASIÓN EN UNA SITUACIÓN DIFÍCIL.

ESCRIBE TRES ELOGIOS O RETROALIMENTACIÓN POSITIVA QUE HAS RECIBIDO RECIENTEMENTE.

DESCRIBE UNA ACTIVIDAD QUE TE TRAE

¿QUÉ LÍMITES PUEDES ESTABLECER PARA PROTEGER TU AUTOESTIMA Y BIENESTAR?

ESCRIBE UN MANTRA O FRASE QUE TE INSPIRE Y TE ELEVÉ.

ESCRIBE UNA CARTA PARA TU FUTURO YO DESTACANDO TUS PUNTOS FUERTES Y LOGROS.

¿QUÉ CAMBIOS POSITIVOS HAS NOTADO EN TU AUTOESTIMA EN LA ÚLTIMA SEMANA?

MI ESTADO DE ÁNIMO ACTUAL

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Feliz | ☐ Ansioso |
| ☐ Amor | ☐ Frustrado |
| ☐ Gratitude | ☐ Desgusto |
| ☐ Decepción | ☐ Desesperación |
| ☐ | ☐ |

DISPARADORES EMOCIONALES

¿Algo específico desencadenó tus emociones hoy?

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ Trabajo/Escuela | ☐ Relaciones |
| ☐ Salud | ☐ Cuestiones financieras |
| ☐ Fracazos | ☐ Problemas familiares |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

NIVEL DE
ENERGÍA

1

2

3

4

5

7

8

9

10

ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO

¿En qué actividades de autocuidado te involucraste hoy?

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

PATRONES DE PENSAMIENTO

Pensamientos positivos

Pensamientos negativos

MIS DESAFÍOS DEL DÍA

MIS LOGROS DEL DÍA

METAS PARA MAÑANA

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

¿QUÉ PUEDES MEJORAR?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

FECHA:

DÍA:

¿CUÁLES SON LOS VALORES MÁS IMPORTANTES PARA MÍ?

¿CÓMO DEFINO ÉXITO PARA MÍ?

¿QUÉ DESENCADENA MIS EMOCIONES POSITIVAS?

¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS O EMOCIONES DESAFIANTES?

¿QUÉ TIPO DE RELACIÓN VALORO?

¿EXISTEN RELACIONES QUE NECESITAN MÁS ATENCIÓN O LÍMITES?

¿QUÉ CAUSAS O PROBLEMAS ME DESPERTARON?

¿CÓMO PRIORIZAR MI SALUD FÍSICA Y MENTAL?

¿ESTOY SATISFECHO CON MI TRABAJO O CARRERA ACTUAL?

¿QUÉ ASPECTOS DE MI TRABAJO ME TRAEN REALIZACIÓN?

¿SOBRE QUÉ MATERIAS O HABILIDADES QUIERO APRENDER MÁS?

¿QUÉ PASOS PUEDO TOMAR PARA AVANZAR EN DIRECCIÓN AL FUTURO DESEADO?

Utiliza este modelo para explorar tus valores, puntos fuertes, desafíos y logros, promoviendo la autoconciencia y el crecimiento personal.

LISTA COSAS QUE TIENEN IMPORTANCIA SIGNIFICATIVA PARA MÍ

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

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

MIS PUNTOS FUERTES:

MIS DEBILIDADES:

3 LOGROS DE LOS QUE ESTOY ORGULLOSO/A

PARTES FAVORITAS DE MÍ

LO QUE QUIERO MEJORAR

Esta hoja de cálculo fue creada para ayudarte a cambiar tu mentalidad de pensamientos negativos o limitantes a perspectivas más positivas y fortalecedoras. Usa esta herramienta regularmente para cultivar una perspectiva mental positiva y promover el bienestar mental.

PENSAMIENTO NEGATIVO

(Identifica un pensamiento negativo o limitante que desees cambiar)

PENSAMIENTO DESAFIANTE

(Pregunta la validez del pensamiento negativo y explora perspectivas alternativas.)

¿HAY EVIDENCIAS PARA APOYAR O DESAFIAR ESTE PENSAMIENTO?

¿QUÉ PENSARÍA ALGUIEN CON UNA MENTALIDAD MÁS POSITIVA SOBRE ESTA SITUACIÓN?

¿CÓMO PUEDES REFORMULAR ESTE PENSAMIENTO DE UNA FORMA MÁS EQUILIBRADA?

AFIRMACIÓN POSITIVA

(Crie uma afirmação positiva ou mantra para neutralizar o pensamento negativo.)

VISUALIZE O ACESSO

(Imagina un resultado positivo relacionado con la situación. Visualiza el éxito y cómo se siente.)

ETAPAS DE ACCIÓN

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

REFLEXIÓN

*Reflexiona sobre el proceso y observa cualquier cambio en tu mentalidad.
¿Cómo impacta tu bienestar adoptar una perspectiva más positiva?*

Combatiendo la

ANSIEDAD

Desafiando y gestionando la ansiedad

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LA ANSIEDAD EN EL MOMENTO	ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LA ANSIEDAD A LO LARGO DEL TIEMPO

PLAN DE ACCIÓN

¿Qué metas específicas y alcanzables puedes definir para enfrentar y controlar tu ansiedad?

OBJETIVO/OBJETIVOS	PASOS PARA ALCANZAR LA META

REFLEXIÓN Y PROGRESO

¿Qué aprendiste con la práctica de combatir la ansiedad? ¿Cómo te sentiste?

Ejemplo: "Aprendí que mi ansiedad disminuye con la práctica y me siento más confiado/a cada vez."

QUE SUCESSOS VOCÊ ALCANÇOU NO COMBATE A ANSIEDADE?	AFIRMACIONES POSITIVAS <i>(Escribe una afirmación positiva relacionada con la superación de la ansiedad.)</i>

¿CUÁL ES LA PREOCUPACIÓN?

Describe la preocupación en detalle.

¿ESTÁ PREOCUPACIÓN ES REALISTA O NO?

¿Cuáles son algunas pistas de que tu preocupación no se llevará a cabo?

Reflexiona sobre experiencias pasadas en las que preocupaciones similares no se concretaron.

OBSERVA CÓMO ESTA PREOCUPACIÓN ESTÁ IMPACTANDO TUS EMOCIONES, ESTADO FÍSICO, COMPORTAMIENTO Y VIDA DIARIA.

ANOTA LAS ESTRATEGIAS/MÉTODOS QUE PUEDES UTILIZAR PARA CONTROLAR O REDUCIR ESTA PREOCUPACIÓN.

Si tu preocupación no se realiza, ¿qué es lo que probablemente sucederá?

DESCRIBE LO QUE CREES QUE SUCEDERÁ SI LA PREOCUPACIÓN SE CONVIERTE EN REALIDAD.

Anota las estrategias que adoptarás en caso de que la preocupación se convierta en realidad.

DESCRIBE CÓMO ESTE RESULTADO IMPACTARÁ TUS EMOCIONES,
ESTADO FÍSICO, COMPORTAMIENTO Y VIDA DIARIA.

¿Qué puedes aprender de la experiencia? ¿Cómo puedes crecer o beneficiarte de ella?

¿CÓMO TE SIENTES DESPUÉS DE PASAR POR ESTE EJERCICIO? ¿TU PERSPECTIVA HA CAMBIADO?

Combatir el miedo

MIEDO

DESCRIPCIÓN DE TU MIEDO

SITUACIÓN QUE DESENCADENA EL MIEDO

	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

¿Qué sensaciones físicas experimentas cuando sientes miedo?

¿Qué emociones sientes cuando sientes miedo?

¿Qué estrategias puedes usar para luchar contra el miedo en el momento?

¿Qué medidas puedes tomar para reducir el miedo a lo largo del tiempo / largo plazo?

AFIRMACIÓN POSITIVA

Registro de Pensamiento

FECHA:

HORA:

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

FELIZ

TRISTE

NERVIOSO

ANSIOSO

CANSADO

EXCITADO

MIEDO

MEDO

¿QUÉ ESTABA EN MI MENTE HOY?

*¿QUÉ EVIDENCIAS TENGO DE QUE MIS
PENSAMIENTOS NEGATIVOS SON VERDADEROS?*

*¿QUÉ EVIDENCIAS TENGO DE QUE MIS
PENSAMIENTOS NEGATIVOS SON FALSOS?*

PENSAMIENTOS POSITIVOS / AFIRMACIONES

Patrón de Pensamiento

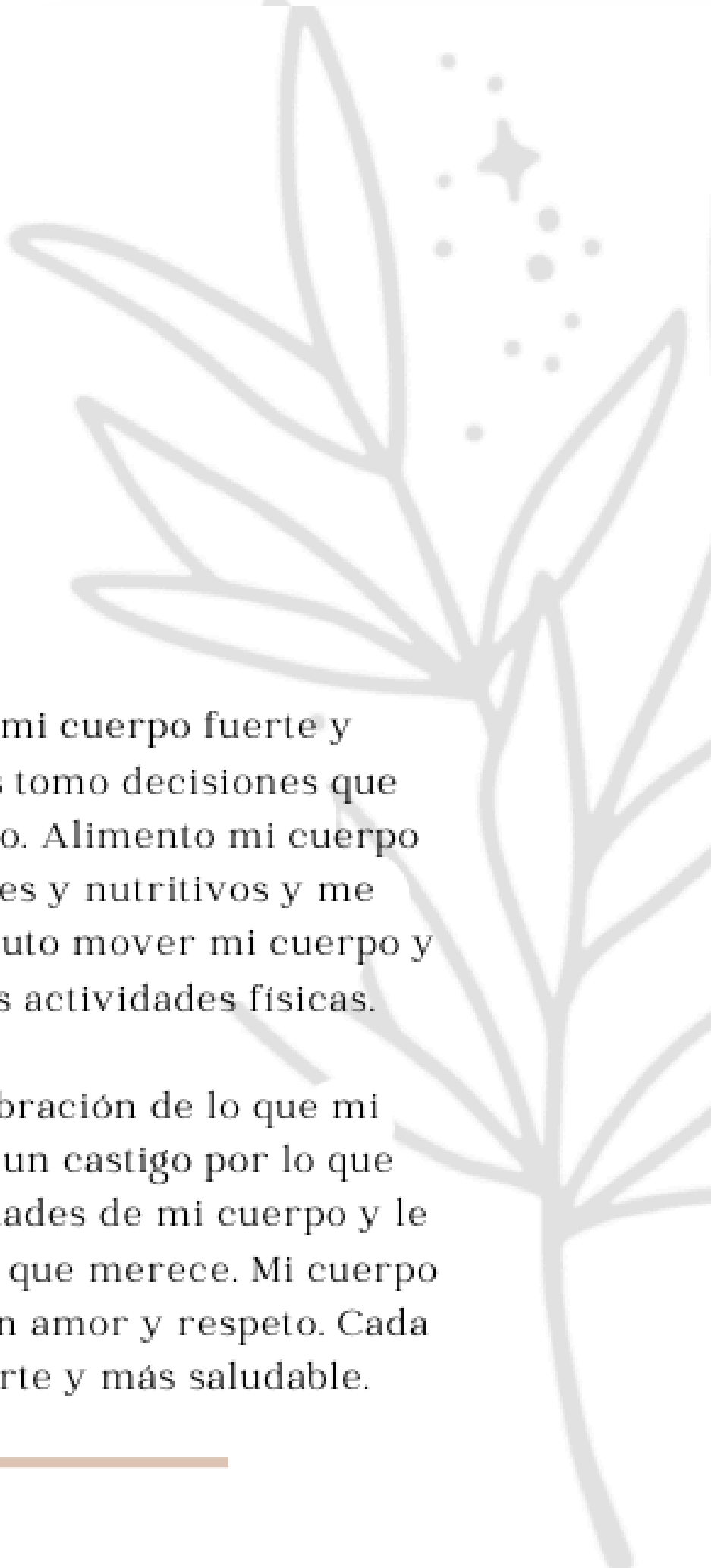
SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	SENTIMIENTOS	COMPORTAMIENTO	RESULTADOS
Describe la situación:	¿Cuales fueron tus pensamientos inmediatos?	¿Qué emociones sentiste?	¿Cómo respondiste o te comportaste?	¿Cuál fue el resultado inmediato de sus pensamientos y acciones?

¿Qué aprendí?

¿Cómo puedo mejorar?

Salud y Bienestar

S A L U D Y B I E N E S T A R

A light gray, stylized graphic of a leafy branch with several pointed leaves. In the upper right area, there is a small cluster of dots and a four-pointed star, resembling a constellation or a spark.

“

Estoy agradecido por mi cuerpo fuerte y saludable. Todos los días tomo decisiones que apoyan mi bienestar físico. Alimento mi cuerpo con alimentos saludables y nutritivos y me mantengo hidratado. Disfruto mover mi cuerpo y encuentro alegría en las actividades físicas.

El ejercicio es una celebración de lo que mi cuerpo puede hacer, no un castigo por lo que comí. Escucho las necesidades de mi cuerpo y le doy el descanso y cuidado que merece. Mi cuerpo es mi templo y lo trato con amor y respeto. Cada día me vuelvo más fuerte y más saludable.

PLANIFICADOR

LISTA DE COMPRAS

[illegible]

Comida Diaria

FECHA:

Este modelo ayuda a monitorear no solo lo que comes, sino también tu estado emocional y atención durante las comidas, lo que puede proporcionar información sobre la relación entre la dieta y la salud mental.

HORARIO DE LAS COMIDAS Y DESCRIPCIÓN

	Desayuno	Aperitivos de la mañana	Almuerzo	Aperitivos de la tarde	Cena	Aperitivos de la noche
TIEMPO						
CALORÍAS						
PARTE						
DESCRIPCIÓN						

FRUTAS



VERDURAS



HIDRATACIONES



SENTIMIENTOS ANTES DE COMER

(por ejemplo, feliz, triste, ansioso, estresado, tranquilo)

SENTIMIENTOS DESPUÉS DE COMER

(por ejemplo, satisfecho, culpable, energético, lento)

Nivel de hambre antes de comer (1-10):

1 2 3 4 5 7 8 9 10

Nivel de saciedad después de comer (1-10):

1 2 3 4 5 7 8 9 10

	○	○
	○	○
	○	○

¿QUÉ SALIÓ BIEN HOY CON TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS?

¿QUÉ PODRÍA MEJORARSE?

META DIARIA:



:

DÍA 1



DÍA 2



DÍA 3



DÍA 4



DÍA 5



DÍA 6



DÍA 7



DÍA 8



DÍA 9



DÍA 10



DÍA 11



DÍA 12



DÍA 12



DÍA 13



DÍA 14



DÍA 15



DÍA 16



DÍA 17



DÍA 18



DÍA 19



DÍA 20



DÍA 21



DÍA 22



DÍA 23



DÍA 24



DÍA 25



DÍA 26



DÍA 27



DÍA 28



DÍA 29



DÍA 30



DÍA 31

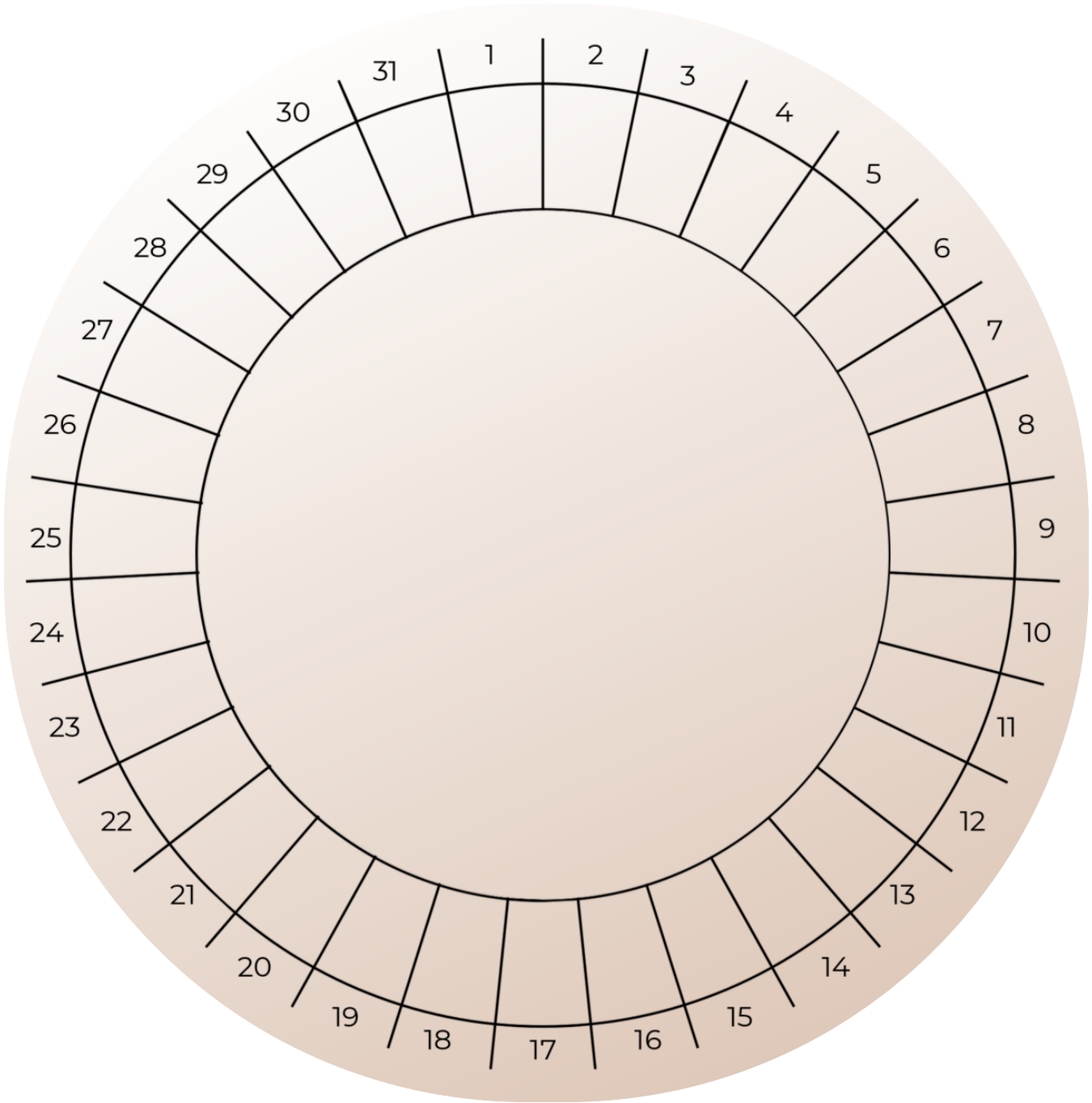


Humor

CONTROL

MES:

AÑO::



Agradecido	Feliz	Triste	Nervioso	Sorprendido
Neutro	Enfermo	Cansado	Relajado	Emocional

Ejercicios

CONTROL

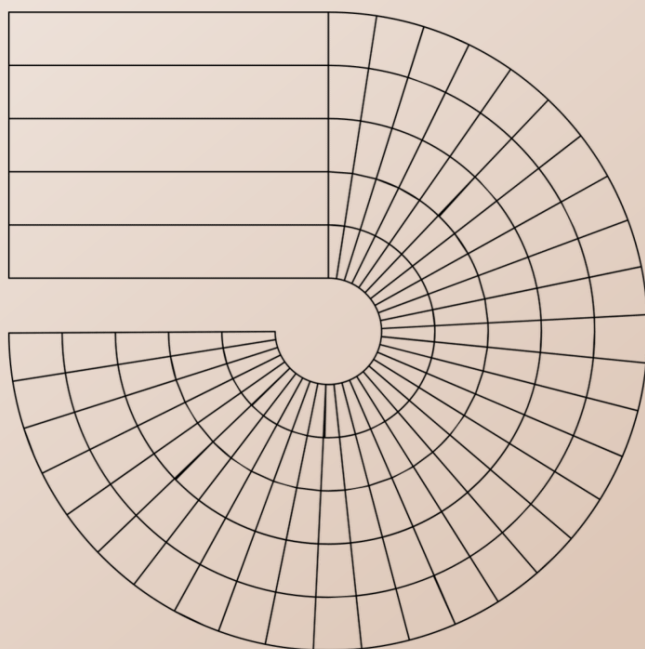
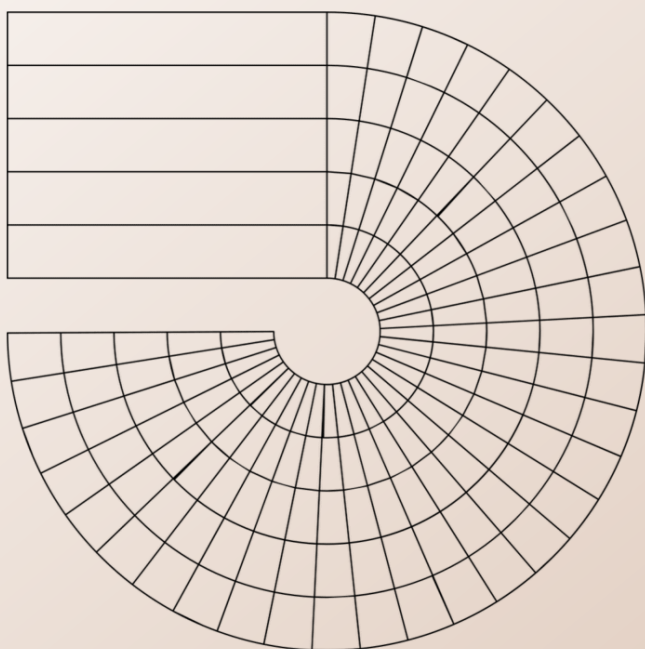
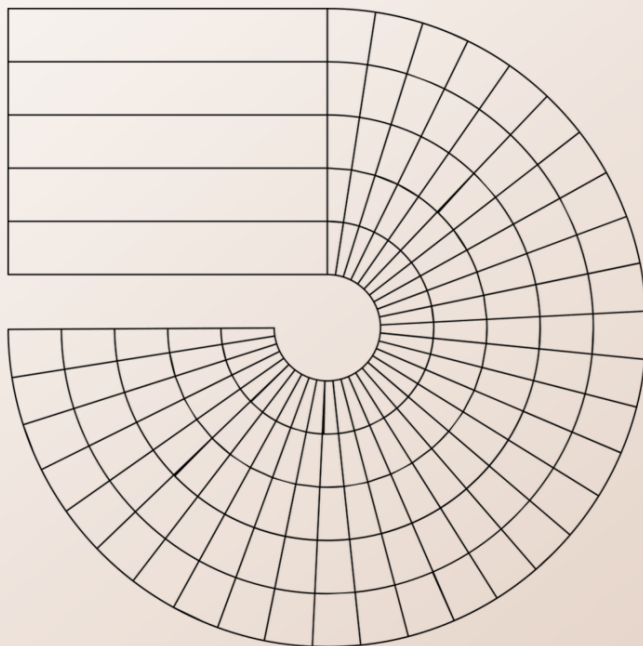
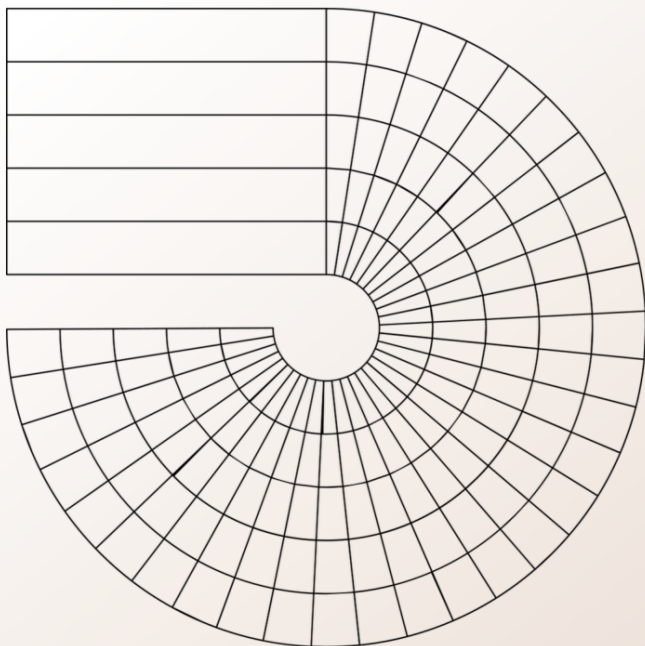
MES/AÑO

[illegible]

MES :

AÑ

O

*NOTAS*

Sueño

CONTROL

MES/AÑO

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

Síntoma y Dolor

CONTROL

MES/AÑO

SÍNTOMA/DOLOR	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]

ESCALA

NOTAS

NOTAS

DIARIO BÁSICO/ALMA

D L M M J V S

	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

FÍSICO/CUERPO

D L M M J V S

	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TRABAJO+NEGOCIOS/MENTE

D L M M J V S

	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ESSA SEMANA

ESTE MES

ESTE AÑO

	Y	F	M	A	M	Y	Y	A	S	E	N	D
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												

ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO

○
○
○
○
○

○
○
○
○
○

○
○
○
○
○

○
○
○
○
○

CONTROL

D L M M J V S

[illegible]

D L M M J V S

D L M M J V S

[illegible]

D L M M J V S

[illegible]

Medicamentos

CONTROL

MES/AÑO

□ □ □ □ □

DATOS	TIEMPO	SOY	P.M	MEDICAMENTOS/ SUPLEMENTOS	DOSIFICACIÓN
-------	--------	-----	-----	------------------------------	--------------

[illegible]

Planners & Notas

P L A N N E R & N O T A S



“

Cultivo una actitud de gratitud, reconociendo y apreciando la abundancia en mi vida. Estoy agradecido por las personas, oportunidades y experiencias que me traen alegría.

Me concentro en lo que tengo en lugar de lo que me falta, sabiendo que la gratitud atrae más bendiciones. Estoy abierto a recibir la abundancia que el universo tiene para ofrecer. Mi corazón está lleno de gratitud y mi vida desborda abundancia.

AGENDA

6:00 AM	
7:00 AM	
8:00 AM	
9:00 AM	
10:00 AM	
11:00 AM	
12:00 PM	
1:00 PM	
2:00 PM	
3:00 PM	
4:00 PM	
5:00 PM	
6:00 PM	
7:00 PM	
8:00 PM	
9:00 PM	

PRINCIPALES PRIORIDADES

123

LISTA DE TAREFAS

[illegible]

RECORDATORIO

YO SOY AGRADECIDO POR...

HUMOR



HIDRATACIÓN



NOTAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

FOCO DE ESTA SEMANA

PRIORIDADES

LISTA DE TAREFAS

[illegible]

HÁBITOS

D L M M J V S

[illegible]

NOTAS

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

DOM LUN MAR MIÉ JUE VIE SAB

METAS MENSUALES

-

NOTAS

Check-In

MENSUAL

AÑO

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

¿CÓMO ME SIENTO SOBRE ESTE MES EN GENERAL? ¿QUÉ HA CAMBIADO DESDE EL MES PASADO?

1

2

3

4

5

COSAS QUE QUIERO MEJORAR / LOGRAR EL PRÓXIMO MES

CLASIFICA TU MES ENTRE 1 Y 10

1

2

3

4

5

7

8

9

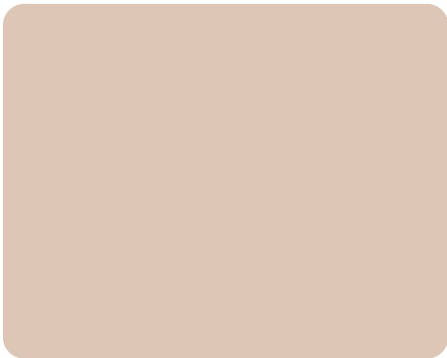
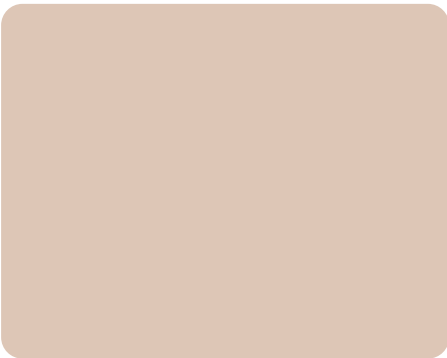
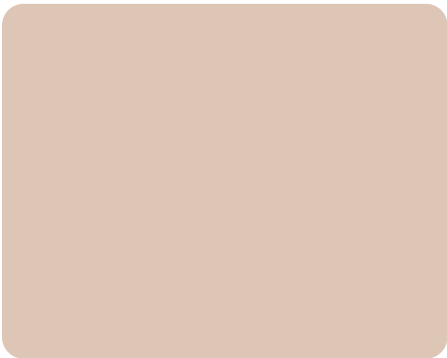
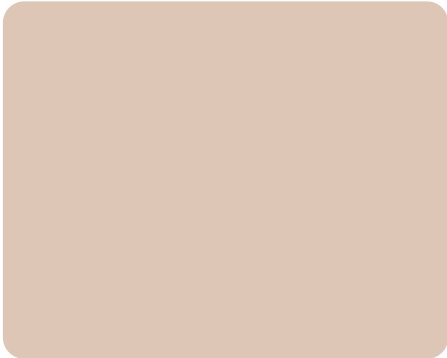
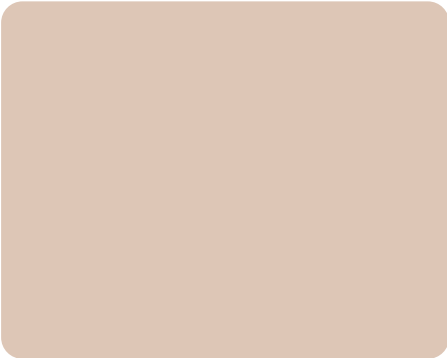
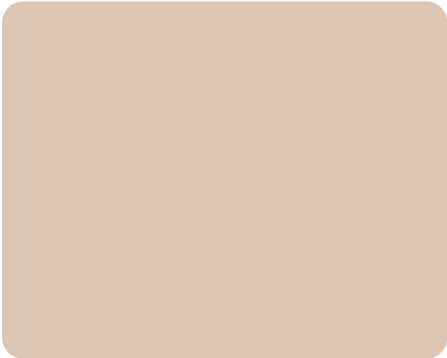
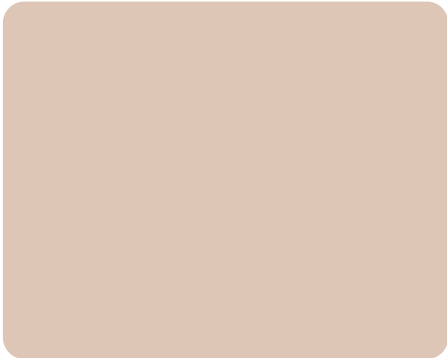
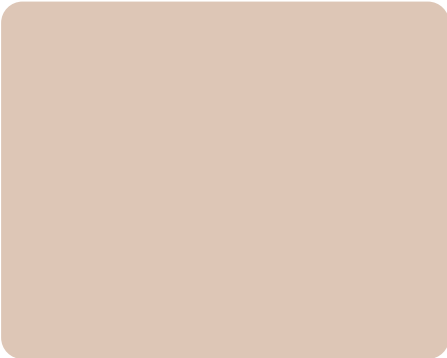
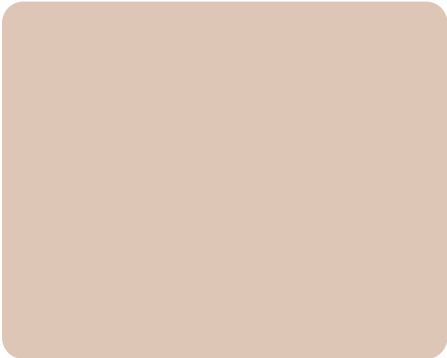
10

Check-In

MENSUAL

AÑO

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC



METAS DIARIAS

AUTOCAIDADO HOY

HOY ESTOY AGRADECIDO POR

HOY MI HUMOR FUE

PARTE FAVORITA DE HOY

PENSAMIENTOS DE HOY

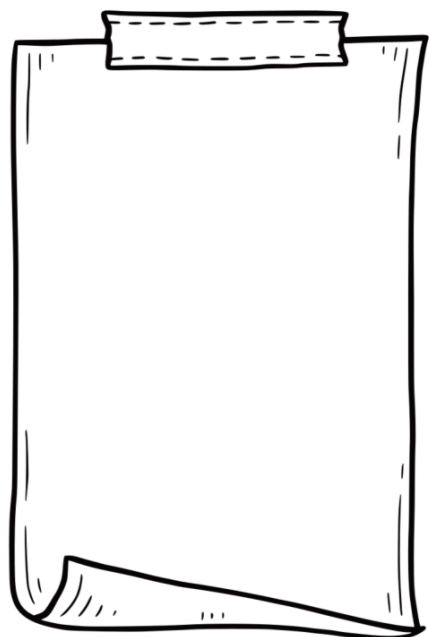
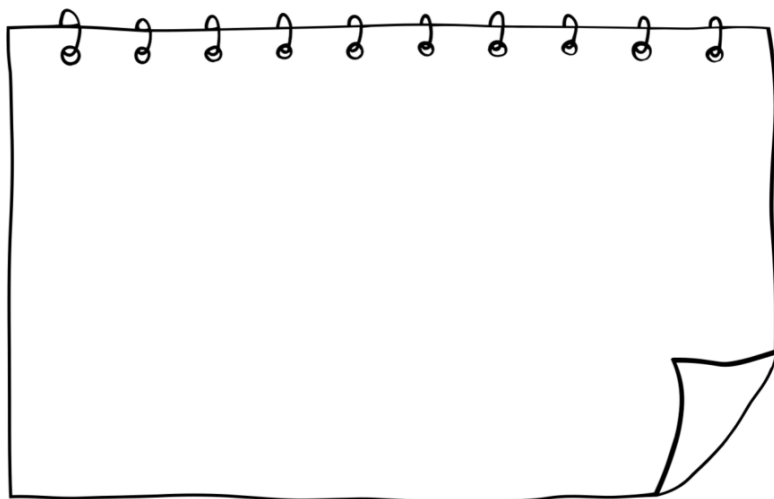
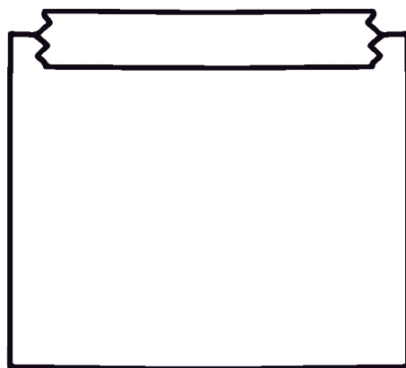
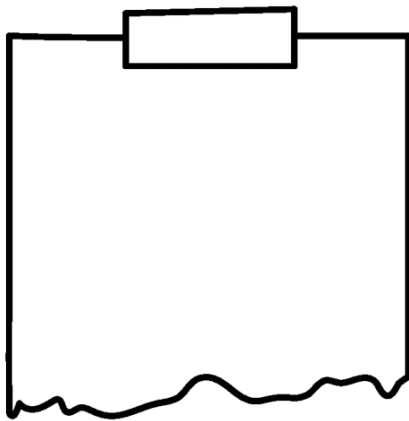
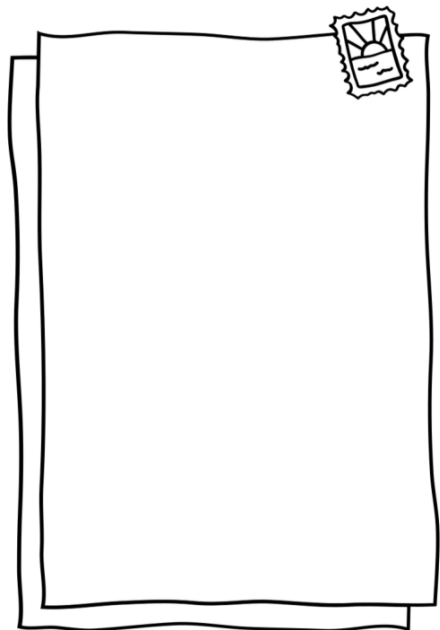
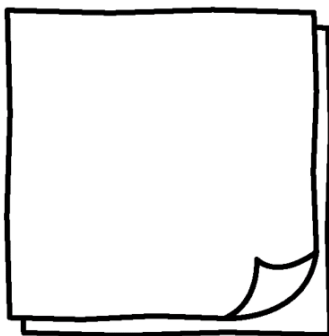
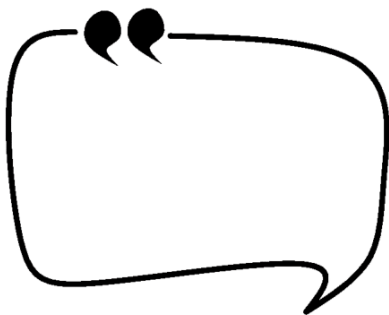
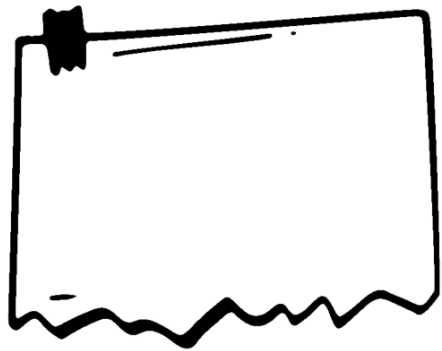
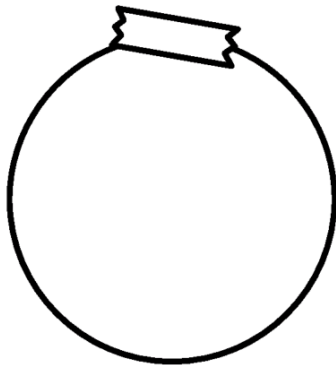
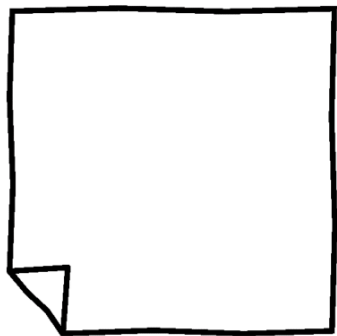
¿QUÉ HIZO QUE HOY FUERA GENIAL?

¿QUÉ PUEDO MEJORAR MAÑANA?

Lista de Tarefas

[illegible][illegible]

Notas para Sí



Notas

[illegible]

Salud Mental

D I B U J O S P A R A C O L O R E A R











