

AUTOCUIDADO
planificador

RECORDATORIOS

sobre el amor a uno mismo

No te midas
con los
demás.

Cultivando
tus cosas
de buena
energía

Realiza una
actividad que
te encante.

Descubre un
sitio que te
llene de
felicidad.

Ordena tu
habitación y el
área que la
rodea.

Recuerda
dedicarte un
momento para
relajarte.

¿Quién soy yo?

¿Qué clase de persona quiero ser?

¿Cuáles son las cosas que aprecio en la vida?

¿En qué cosas soy bueno?

¿Cosas en las que no destaco tanto?

¿Qué opino de mí mismo?

¿Qué significa el amor propio?

El amor propio es esa sensación maravillosa de cuidarte y valorarte a ti mismo. Es como ser tu mejor amigo, aceptando tus virtudes y defectos, y dándote el cariño que mereces. Es entender que eres especial y que tus sentimientos importan.

Si el amor propio fuera un objeto, ¿cómo lo imaginarías?

¿Qué emociones te vienen a la mente cuando piensas en el amor propio?

Describe un momento o una época de tu vida en la que te sentiste rebosante de amor propio.

¿Cómo puedes generar y atraer más momentos de amor propio a tu vida?

Lista de control de autocuidado

DIARIO SENCILLO/ALMA

Escribe un cuaderno de agradecimientos.

Duerme 8 horitas esta noche.

Perdónate a ti mismo

Meditar

Lavarme y refrescarme la cara.

Tómate un momento para relajarte

S T Q Q S S D

FÍSICO/CORPORAL

Caminemos durante 30 minutos cada día.

Haz ejercicio, aunque sea solo por 10 minutitos!

Bebe 8 vasos de agua

Cocina y saborea platos saludables.

Disfruta de un baño relajante con velas.

Estirándome un poco después de estar en mi escritorio.

S T Q Q S S D

TRABAJO + NEGOCIOS/ACTITUD

Lee diez páginas del libro.

Limita el uso de las redes sociales

Él se toma un descanso de 5 minutitos

Fija metas diarias y márcalas como cumplidas.

Descubre algo diferente

Escuchar un pódcast

S T Q Q S S D

Planeador de Autoestima

Mi planificador

“

Todo saldrá bien, ya sea pronto o más tarde.
Solo mantente fuerte y no te preocupes tanto por eso.

Recordatorio

Observación

Charla interna

Responde a estas preguntas para tener una mejor idea de cómo puedes fortalecer tu amor propio.

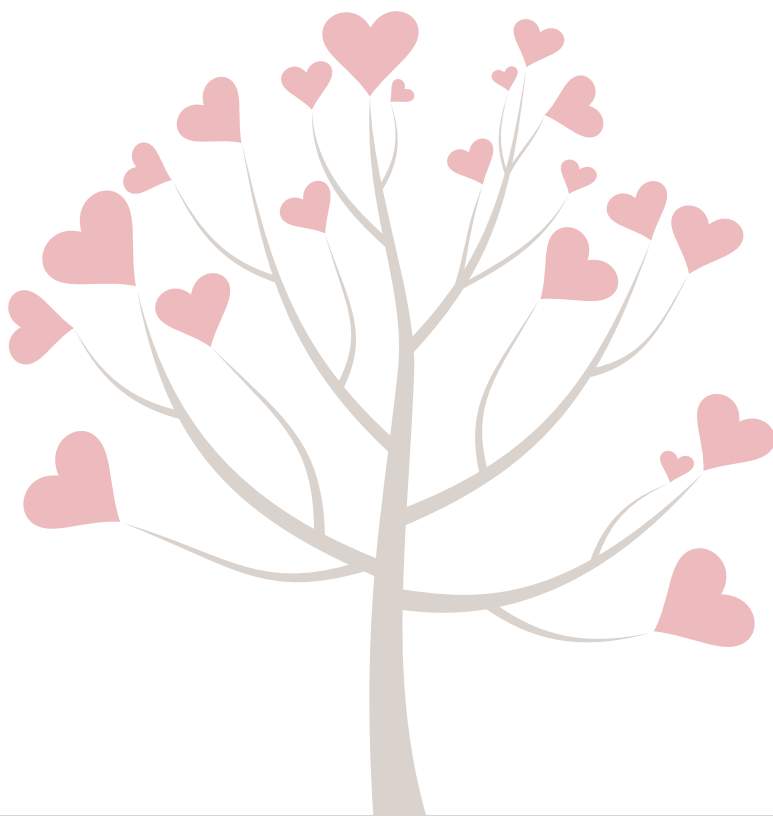
¿Cómo puedo cuidar mejor a mis amigos que a mí mismo?

¿De qué forma trato a los extraños que conozco a lo largo del día mejor que a mí mismo?

--

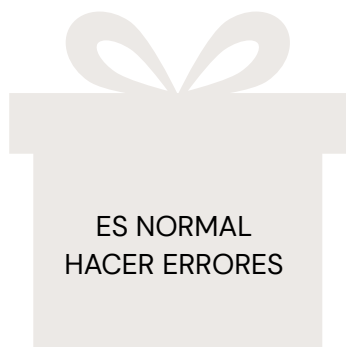
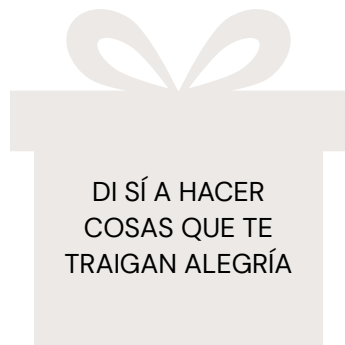
Árbol de la autoestima

COMIENZA A CULTIVAR TU ÁRBOL DEL AMOR PROPIO AÑADIENDO
COSAS QUE TE ENCANTAN DE TI A CADA CORAZÓN Y DÁNDOLES
COLOR.



Hábitos para mejorar la autoestima

Crea hábitos diarios de amor propio y pensamientos positivos.



Prueba de confianza en uno mismo

HAZ ESTA FÁCIL PRUEBA PARA DESCUBRIR LAS PARTES DE TI MISMO QUE TE AYUDARÁN EN TU CAMINO HACIA EL AMOR PROPIO.

SI NO

Estoy al tanto de mis exámenes de salud.

☐☐

Como comidas saludables y llenas de nutrientes.

☐☐

Por lo general, duermo entre 7 y 8 horas cada noche.

☐☐

Puedo hablar cuando lo necesite.

☐☐

Puedo poner límites y decir "no".

☐☐

Me perdoné por los fallos del pasado.

☐☐

Hay cosas que ansío con mucha ilusión en mi vida.

☐☐

Sé lo que me hace caer enamorado.

☐☐

Tengo un excelente equilibrio entre mi vida personal y mi trabajo.

☐☐

Estoy feliz con mi rutina de ejercicios.

☐☐

NOTAS

Cosas que me traen alegría

Un aspecto clave para aceptarte a ti mismo es conocerte a fondo. Aunque es esencial reconocer nuestros talentos, también es muy importante saber qué cosas nos hacen sonreír.

Para cultivar el amor propio, es fundamental conocer qué nos trae felicidad. Llenen sus corazones con algunas de estas cosas. Piensen en la naturaleza, las personas, los animales, las ideas y las experiencias.

Pueden ser cosas simples como hacer tu té favorito cada mañana o llevar a pasear a tu perro.



Un frasco de cariño para mí

Escribe en el tarro todas las cosas que te
encantan de ti.



Hábitos para fomentar el amor propio

Formar hábitos de amor propio puede ser muy fácil. Existen muchas formas de fomentar el amor propio en tu vida, así que enfócate en descubrir lo que mejor se adapte a ti.

Deja de hacer comparaciones con los demás.

Di que sí a las cosas que te hacen feliz.

No te angusties por lo que opinen los demás.

Tómate un descanso.

Date la oportunidad de cometer errores.

Mira algo de lo que te sientas orgulloso.

Toma las riendas de tu miedo.

Háblate a ti mismo con cariño.

BINGO del amor propio

				
Gracias a ti.	¡Toma más agüita!	Disfrutar de un paseo por la naturaleza.	Disfruta de tu dulce favorito.	Ve a la cama temprano.
				
Disfruta de tu música preferida.	Come alimentos saludables.	¡Disfruta de un relajante baño de burbujas!	Haz tu platillo favorito.	Clase de yoga
				
Ten una cita para ti solo.	Escribe un cuaderno de notas.	¡Dale una oportunidad a un tratamiento facial!	¡Practica la gratitud!	Ve a hacer ejercicio en el gimnasio.
				
Observa cómo sale el sol.	Lee un libro pequeño.	Explora una ciudad nueva.	Ve tu película favorita.	Disfruta del tiempo con amigos geniales.
				
Disfruta de un poco de sol.	Comienza un nuevo pasatiempo.	Cómprate una florecita.	Organiza tu ropero	Observa cómo se pone el sol.
				
Tomarse un día libre	Descubre una habilidad nueva.	Acepta tus fallos	Póntelo que más te gusta.	Gracias a ti mismo.

Desafíos de autocuidado durante 30 días

☐ ¡Estira todos tus músculos!	☐ ¡Toma más agüita!	☐ Disfrutar de un paseo por la naturaleza.	☐ Disfruta de tu dulce favorito.	☐ Ve a la cama temprano.
☐ Disfruta de tu música preferida.	☐ ¡Descubre deliciosas comidas vegetarianas!	☐ ¡Disfruta de un relajante baño de burbujas!	☐ Haz tu platillo favorito.	☐ Clase de yoga
☐ Ten una cita para ti solo.	☐ Entrada del diario	☐ ¡Dale una oportunidad a un tratamiento facial!	☐ ¡Practica la gratitud!	☐ ¡Intenta un proyecto que puedas realizar por ti mismo!
☐ Observa cómo sale el sol.	☐ Lee un libro pequeño.	☐ Explora una ciudad nueva.	☐ Ve tu película favorita.	☐ Hazte las uñas.
☐ Disfruta de un poco de sol.	☐ Comienza un nuevo pasatiempo.	☐ Escribe tus objetivos	☐ Organiza tu ropero	☐ Observa cómo se pone el sol.
☐ Date un poco de tiempo.	☐ Descubre una habilidad nueva.	☐ Crea el futuro que sueñas	☐ Rodéate de cosas positivas.	☐ ¡Toma mucha agua!

Declaración de amor a uno mismo

Datos:

Cosas por las que me siento
muy agradecido...

Cita motivadora

¡Recordatorio para mí!



Mis éxitos



Lista de declaraciones











Diario de amor propio.

S T Q Q S S D

DATOS:

Actividades artísticas

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

Cosas por las que me siento agradecido

¡Recordatorio para mí!

Recordatorio

¡Avanzando!

Después de dedicar un mes a fortalecer tu amor propio, es fundamental aprovechar ese gran impulso que has generado y llevarlo contigo hacia el futuro. Usa esta lista de verificación para fomentar el amor propio de aquí en adelante.

☐ Enumera cinco cosas por las que me siento muy agradecido.

☐ Enumera cinco cosas que valoro de mí mismo.

☐ Lee sobre el tema del amor propio o la autoestima.

☐ Disfruta de un desayuno nutritivo.

☐ Disfruta de un almuerzo nutritivo.

☐ Disfruta de una cena nutritiva.

☐ Ejercicio por 20 minutos.

☐ Repite las afirmaciones dos veces al día.

☐ Desordena una habitación durante 10 minutos.

☐ Escribe en un diario durante diez minutos.

☐ Tómese un ratito para relajarse y desconectar durante al menos 15 minutos.

☐ Desordena una habitación durante 10 minutos.

☐ Dar las gracias a alguien por su bondad.

Cambio de ideas

Tus imperfecciones son geniales. A veces, solo necesitamos un pequeño giro en cómo miramos las cosas. Reescribe tus creencias negativas con una nueva perspectiva positiva.

Creencia restrictiva

Creencia fuerte

Diario de amor propio

Cosas que adoro de mí

¿Cuáles son mis valores y talentos únicos?

Lo que otras personas dicen de mí de manera positiva.

Diario de autocuidado

Lo que hice para sentirme bien.

Estado de ánimo del día



Afirmaciones

NOTAS

Mi herencia

La reflexión es una parte especial y valiosa de tu crecimiento. Pensar en el significado de la vida te ofrece una oportunidad maravillosa para explorar en lo más profundo de ti mismo. A veces, observar nuestras vidas nos ayuda a reflexionar sobre nuestro valor y propósito. Este proceso nos ayuda a encontrar un significado que nos permite alinear nuestras elecciones y decisiones en la vida, tanto al reflexionar sobre el pasado como al imaginar el futuro. Si tuvieras la oportunidad de dejar un legado en el mundo, ¿qué diferencia te gustaría haber hecho? Piensa en maneras de avanzar hacia una vida llena de significado y propósito. Es aquí, en este lugar, donde tu amor propio brillará con más fuerza.

MI HERENCIA

Enumera maneras de cultivar el amor propio en cada categoría.

Enumera maneras de cultivar el amor propio en cada categoría.

[illegible][illegible]

Camino hacia el amor propio

Me quiero hoy porque

Hoy me perdono por

Declaración de autoridad

Esta semana, para mimarme, voy a...

Me retaré a mí mismo a

Reservaré un poco de tiempo para

Reflexión del día

Mis metas principales

Declaración diaria

Cosas que me pusieron nervioso.

Cómo manejarlos

COSAS POR LAS QUE ME SIENTO AGRADECIDO ESTA SEMANA

Lunes

Martes

Miércoles

--	--

Jueves

Viernes

Sábado

--	--

Domingo

Agradecimiento del día

//

Hoy me siento genial.

Afirmaciones optimistas

--

Hoy me siento agradecido por

- 1
- 2
- 3

Algo de lo que me siento orgulloso.

--

Más de esto:

--

Menos que esto:

--

Mi parte preferida del día.

--

¡Mañana estoy muy emocionada!

--

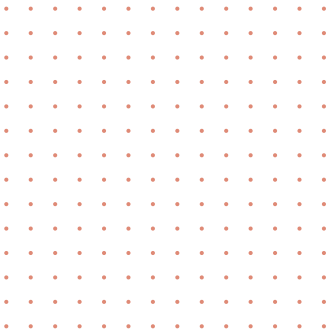
Manifiesto diario

Tareas cotidianas

¿Cuáles son mis planes
para hoy?

Lista de cosas por hacer

Notas



Registro diario

Datos: _____

La meta de hoy

Cita del día

Estoy muy agradecido por

Afirmación

Hoy he aprendido.

Reflexión semanal

Semana de: _____

¿Qué cosas buenas pasaron esta semana?

¿Cómo podemos hacer que la próxima semana sea aún mejor?

¿Qué retos encontraste esta semana? ¿Qué puedo hacer de manera diferente la próxima vez que me enfrente a este reto?

¿Cuánto tiempo pasé esta semana trabajando para lograr mis metas? ¿Qué puedo hacer para ser más eficiente la próxima semana?

¿Cómo me he sentido esta semana?

Reflexión del mes

Datos: _____

¿Qué cosas buenas pasaron este mes?

¿Cómo podemos hacer que el próximo mes sea aún mejor?

¿Qué retos he encontrado este mes? ¿Qué puedo hacer de manera diferente la próxima vez que me enfrente a ellos?

¿Cómo me ha ayudado este mes a acercarme a manifestar mis objetivos y hacer realidad mi visión de vida?

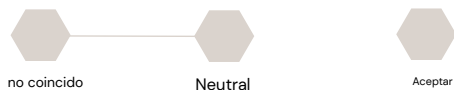
¿En qué he estado ocupando mi tiempo este mes? ¿Cómo puedo usar mi tiempo de manera más efectiva el próximo mes?

Autoevaluación

Regularmente, como alimentos saludables.



Duermo muy bien.



Hago ejercicio de forma regular.



Me tomo un descanso cuando no me siento bien.



Me tomo mucho tiempo para descansar del trabajo.



Tengo hobbies y pasiones que me fascinan.



Comparto mis problemas de manera abierta.



Me encanta pasar tiempo con amigos y familiares.



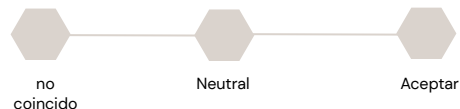
Estoy enfocado en mi desarrollo personal.



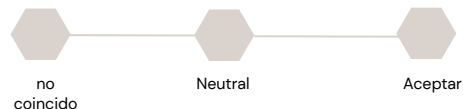
Me siento muy agradecido por muchas cosas en mi vida.



Estoy feliz con mi trabajo.



Estoy mejorando mis habilidades profesionales.



Mi rincón de alegría

La esperanza es el alma de toda alegría en el mundo.

Mis libros preferidos

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Mis canciones preferidas

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Mis juegos preferidos

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Crecimiento personal

HÁBITOS NO TAN BUENOS QUE MEJORAR

NUEVAS DESTREZAS PARA DESCUBRIR

VALORES A CONSIDERAR

Mente contenta, vida contenta

Mis pensamientos de la semana:

Salud

Carrera

Relaciones

¿Qué he querido comenzar siempre pero nunca he hecho?

¿Qué me frena?

¿Cómo puedo hacer que esto funcione bien?

Descubriendo la alegría

¿Qué significa la felicidad para ti?

Cosas que te llenan de alegría

¿Qué cosas puedes modificar en tu vida para ser más feliz?

¿Estás dedicando tu tiempo a lo que realmente valoras? ¿Qué significa eso?

¿Cosas que posees y que nadie más tiene?

¿Cómo te animas cuando no te sientes feliz?

Practica el amor hacia ti mismo.

¿Qué es lo que más te gusta de ti? ¿Y por qué?

¿En qué confías más? ¿Cuáles son tus habilidades más destacadas?

¿Cómo puedo quererme sin condiciones?

¿Cuáles son algunas de las necesidades básicas que sabes que ayudan a cuidar tu salud y que deberías practicar más?

Afirmaciones

Un pequeño pensamiento positivo por la mañana puede cambiar todo mi día.
Hoy me levanto con una idea poderosa que marcará mi día y permitirá que el
éxito brille en cada instante.

Notas, ideas, observaciones

Trabajando en la forma de pensar

¿Cómo respondí a los desafíos? ¿Cómo puedo mejorar?

¿Cómo respondí a las críticas? ¿Cómo puedo mejorar?

¿Cómo reacciono cuando no sé qué hacer? ¿Es esta reacción útil?

¿Estoy asumiendo la responsabilidad por mis acciones y la situación en la que estoy? Sí/No ¿De qué forma? ¿Esto me ayudará a avanzar? ¿Por qué sí o por qué no?

Descarga mental

IDENTIFICAR POSIBLES RAZONES DE:

DILACIÓN

MIEDO

TRISTEZA

ENOJO

DESÁNIMO

ANSIEDAD

Claro, aquí tienes: Respóndeme esto, por favor.

¿Qué representa para mí el amor propio?

¿Puedo confiar en mí mismo?

¿Confío en mis habilidades?

¿Cómo puedo mostrarme cariño a mí mismo?

Metas de bienestar

CUERPO

☐	☐
☐	☐

CORAZÓN

☐	☐
☐	☐

MENTE

☐	☐
☐	☐

ALMA

☐	☐
☐	☐

NOTAS

--

autodescubrimiento

Tómate un momento para ti y explora quién eres de verdad. Si deseas conocerte mejor y hacer algunos cambios en tu vida, este ejercicio de autodescubrimiento es perfecto para ti.

¿Cómo te describirías?

¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando enfrentas una situación complicada?

¿Estás disfrutando de tu vida para ser feliz o para hacer felices a los demás?

¿Estás prestando atención a lo que realmente deseas o a lo que otros te sugieren que hagas?

Intención de protegerte

CUIDADO PERSONAL FÍSICO

.....

.....

.....

.....

CUIDADO EMOCIONAL

.....

.....

.....

.....

CUIDADO DEL ESPÍRITU

.....

.....

.....

.....

CUIDADO COMUNITARIO

.....

.....

.....

.....

NOTA PARA MÍ:

Diario de agradecimiento

DATOS:

S T Q Q S S D

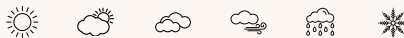
Hoy me siento agradecido por

Afirmación para el día de hoy

Rastreador de agua

1 LITRO LITROS 2 LITROS 3

Clima



Notas/Recordatorios:

Algo de lo que me siento orgulloso.

¡Mañana estoy muy emocionada!

Autocuidado cada semana

SEMANA:

MES:

Cuidado personal físico	S	T	Q	Q	S	S	D
Rutina divertida para el cuidado de la piel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Disfruta de un baño tibio y relajante.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Come alimentos saludables.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sal a pasear al aire libre.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Disfruta de una taza de té de hierbas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Cuidado de la mente	S	T	Q	Q	S	S	D
¡Practica la atención plena!	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Escucha tu canción preferida.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Diviértete jugando a algunos videojuegos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lee un libro fascinante.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Escuchar un Podcast	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Nota y reflexión personal:

PLANIFICADOR DE RUTINA DE CUIDADO DE LA PIEL

MAÑANA

LIMPIADOR	☐
TÓNICO	☐
HIDRATANTE	☐
PROTECTOR SOLAR	☐
SUERO	☐
NEBLINA FACIAL	☐

NOCHE

LIMPIADOR	☐
EXFOLIANTE	☐
MASCARILLA	☐
TÓNICO	☐
SUERO PARA LOS OJOS	☐
MÁSCARA PARA DORMIR	☐

PRODUCTO PARA COMPRAR

☐
☐
☐
☐
☐
☐

NOTAS

Agenda alegre

Rutina de la mañana

- ☐ Despierta a la hora correcta
- ☐ Mantente alejado de las redes sociales.
- ☐ Registra la declaración positiva
- ☐ Ejercicio por 30 minutos
- ☐ Baño
- ☐ Disfruta de un desayuno nutritivo.

objetivos

Tiempo para uno mismo



Conciencia plena

Necesidad emocional

Afirmación



Tarea del proyecto

Límites

☐

Decir que no cuando no te apetece hacer algo.

☐

No te ofrezcas a hacer trabajo extra.

☐

Hablar cara a cara con los demás sobre lo que necesitamos.

Destrezas mentales

☐

Descubriendo algo diferente

☐

Juega a juegos de lógica para mejorar tu concentración.

☐

Lectura

terapia

Dedica un momento para relajarte.

Necesidad del cuerpo humano

Cuidado de la salud

Revisión anual que dura un mes.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Cuestión de salud

Nota del doctor

Nutrición

Desayuno

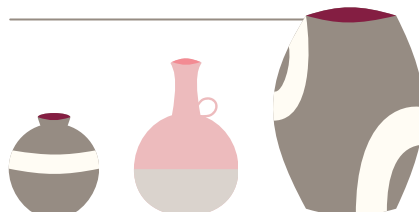
Almuerzo

Almorzar

Dormir

☒ 1 ☒ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5



Desafío de CUIDADO PERSONAL durante 16 DÍAS

tomarse
un día libre

prueba el yoga o
la meditación

leer un libro
diferente

comer comidas
más saludables

realizar un
ejercicio suave

desactivar
avisos

paseo
tranquilo con
la mascota

montar en
bicicleta por la
ciudad

practica la
agradecimiento

crear una rutina
nueva

Intenta
encontrar un
nuevo
pasatiempo.

escribir un
cuaderno de
reflexiones

Ordena tu
habitación.

hacer amigos
nuevos

pasear por la
naturaleza

elaborar una
rutina para el
cuidado de la piel

NOTAS:

Metas para nuestro bienestar

Objetivos mentales

Metas Físicas

Otros propósitos

Nota de cuidado personal.

Actividades para hacer cuando me siento triste

Cosas divertidas para hacer cuando no tengo nada que hacer.

Libros preferidos

-
-
-

Melodías preferidas

-
-
-

Cosas que me emocionan hacer

Resolución de problemas

Pregunta por resolver.		Meta final	
Primera opción	Ventajas	Contras	
segunda opción	Ventajas	Contras	
tercera opción	Ventajas	Contras	
Solución elegida	Siguiete paso		

Autorreflexión del PMI

CALIFICACIÓN ESTRELLAS

¿Qué tan bien conseguí el resultado que deseaba?



SENTIMIENTO

¿Cómo me siento acerca de mis resultados?



MÁS

¿Cuáles eran mis cualidades? ¿En qué áreas he tenido más logros?

MENOS

¿Cuáles fueron mis debilidades? ¿En qué áreas no he tenido tanto éxito?

PARA HACERLO MEJOR

¿Cuáles son algunas estrategias o actividades que puedo hacer para mejorar habilidades específicas la próxima vez?

Metas trimestrales

También: _____

La familia y los amigos son realmente valiosos.

Meta	¿Por qué?	Premio

Autodesarrollo

Meta	¿Por qué?	Premio

Espiritualidad

Meta	¿Por qué?	Premio

Metas trimestrales

También
:

Financiero		
Meta	¿Por qué?	Premio

Carrera		
Meta	¿Por qué?	Premio

Relación		
Meta	¿Por qué?	Premio

Metas trimestrales

También: _____

Diversión y entretenimiento		
Meta	¿Por qué?	Premio

Aporte y donación		
Meta	¿Por qué?	Premio

Entorno Físico		
Meta	¿Por qué?	Premio

Carta de amor propio

Estoy muy agradecida por el viaje que me llevó hasta
aquí, aprendiendo a quererme tal como soy.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Reescribe tu relato

TU RELATO...

[illegible]

Ideas para el diario

MEREZCO SER FELIZ PORQUE...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Lista de cosas por hacer

[illegible]

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.