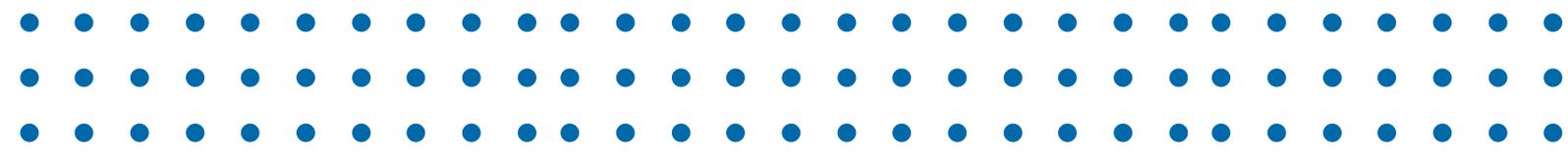


# Diario Emocional

## Tu Guía para la Sanación Interior



# Introducción:

¡Bienvenido a tu diario emocional! En estas páginas encontrarás una herramienta poderosa para explorar tus emociones, reflexionar sobre tus pensamientos y descubrir tu verdadero ser. Este diario te ayudará a conectar contigo mismo de una manera profunda y significativa, facilitando tu proceso de sanación interior.

El siguiente diario emocional tiene como objetivo ayudarte a tomar conciencia de tus emociones y a aprender a expresarlas de manera saludable. Tomarse un tiempo para reflexionar sobre cómo te sientes puede ser muy beneficioso para tu bienestar emocional.

En este diario, encontrarás diferentes secciones para que puedas registrar tus emociones diarias, identificar los desencadenantes de tus emociones y reflexionar sobre cómo puedes manejarlas de manera positiva.

Recuerda que es importante ser honesto contigo mismo al escribir en este diario y que no hay respuestas correctas o incorrectas. Lo importante es que te permitas explorar tus emociones y trabajar en tu crecimiento emocional.

**¡Espero que este diario emocional sea de gran ayuda para ti!**



# APEGO @psicosaludant

## ¿QUÉ ES?

Es un **vínculo** social fundamental que se da en las relaciones tempranas entre el bebé y un otro generalmente considerado más fuerte o competente que proporciona una base segura para contener, proteger, asegurar su supervivencia y ayudarlos a explorar el mundo.



## TIPOS

### SEGURO



- Los niños utilizan la figura de apego como base segura para explorar.
- Buscan contacto con el adulto en momentos de ansiedad para sentirse seguros.
- Indica un desarrollo en un entorno familiar estable que proporciona seguridad.

### INSEGURO-EVITATIVO

- Los niños que enfrentan un momento de separación con su figura de apego son realmente indiferentes cuando aquella retorna.
- Poseen conductas de distanciamiento y evitación con el cuidador.
- No confía en pedir ayuda y se vuelve autosuficiente.



### INSEGURO-AMBIVALENTE

- Tienen a reaccionar fuertemente a la separación presentando conductas ansiosas y de protestas. No suelen calmarse con facilidad, ni logran retomar la exploración.
- Es posible observar un rechazo intermitente o parcial por parte de las figuras de apego.



### INSEGURO DESORGANIZADO-DESORIENTADO

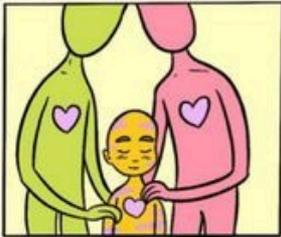
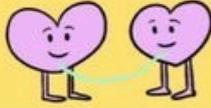
- Muestran signos de depresión clínica y combinaciones de comportamientos evitativo y hostil.
- Experiencias tempranas dolorosas.
- Muestran inseguridad y altos niveles de agresividad.
- El cuidador ha servido como fuente de temor y reaseguramiento.



*El tipo de respuestas que la madre o el cuidador dé a las señales del niño determinará en gran parte la calidad de la relación de apego y servirá de prototipo en las futuras relaciones afectivas que éste desarrolle.*



## APEGO SEGURO



DE NIÑO:

Mis papás ESTÁN AQUÍ PARA MI. Soy amado y querido tal como soy

DE ADULTO:

Estoy seguro de quien soy, puedo tener relaciones saludables

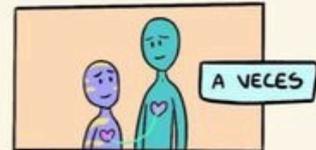
@psicosaludant

## APEGO ANSIOSO/ AMBIVALENTE



DE NIÑOS:

NO CONFIO EN MIS CUIDADORES

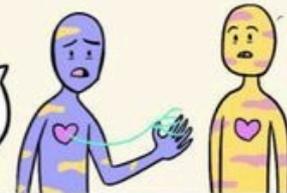


SON IMPREDECIBLES



DE ADULTOS:

No me dejes HARÉ lo que SEA...



@psicosaludant

## APEGO EVITATIVO

DE NIÑO:

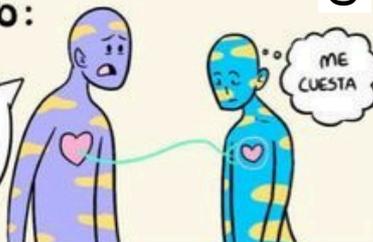


TENGO QUE SER AUTOSUFICIENTE



DE ADULTO:

Solo pido un poco más de intimidad en nuestra relación



@psicosaludant

## APEGO DESORGANIZADO



DE NIÑO:

MIS CUIDADORES SON IMPREDECIBLES Y NO ESTÁN

A VECES CUANDO ESTÁN ES PEOR...



DE ADULTO:

No existe amor Solo maltrato...



@psicosaludant



# LENGUAJES DE AMOR PROPIO

@psicosaludant



## CONTACTO FÍSICO

Cosas que hacen sentir bien a tu cuerpo y se enfocan en tu bienestar general.

Masajes  
Cobijas suaves  
Mover tu cuerpo  
Skin Care  
Día de Spa

## ACTOS DE SERVICIO

Hacer cosas para ti que permitan que tu vida sea más sencilla y estructurada

Terapia  
Limpiar tu espacio  
Delegar tareas  
Organizar tu espacio  
Planificar tu día

## REGALOS

Comprarte regalos e invertir dinero en cosas que te traen alegría.

Salir de vacaciones  
Artículos para pasatiempos  
Ropa  
Invertir en gustos personales  
Productos de cuidado personal

## PALABRAS DE AFIRMACIÓN

Ser tu fan #1, darte palabras de valor y motivación.

Hablarte en positivo  
Afirmaciones diarias  
Journaling  
Recursos de crecimiento personal

## TIEMPO DE CALIDAD

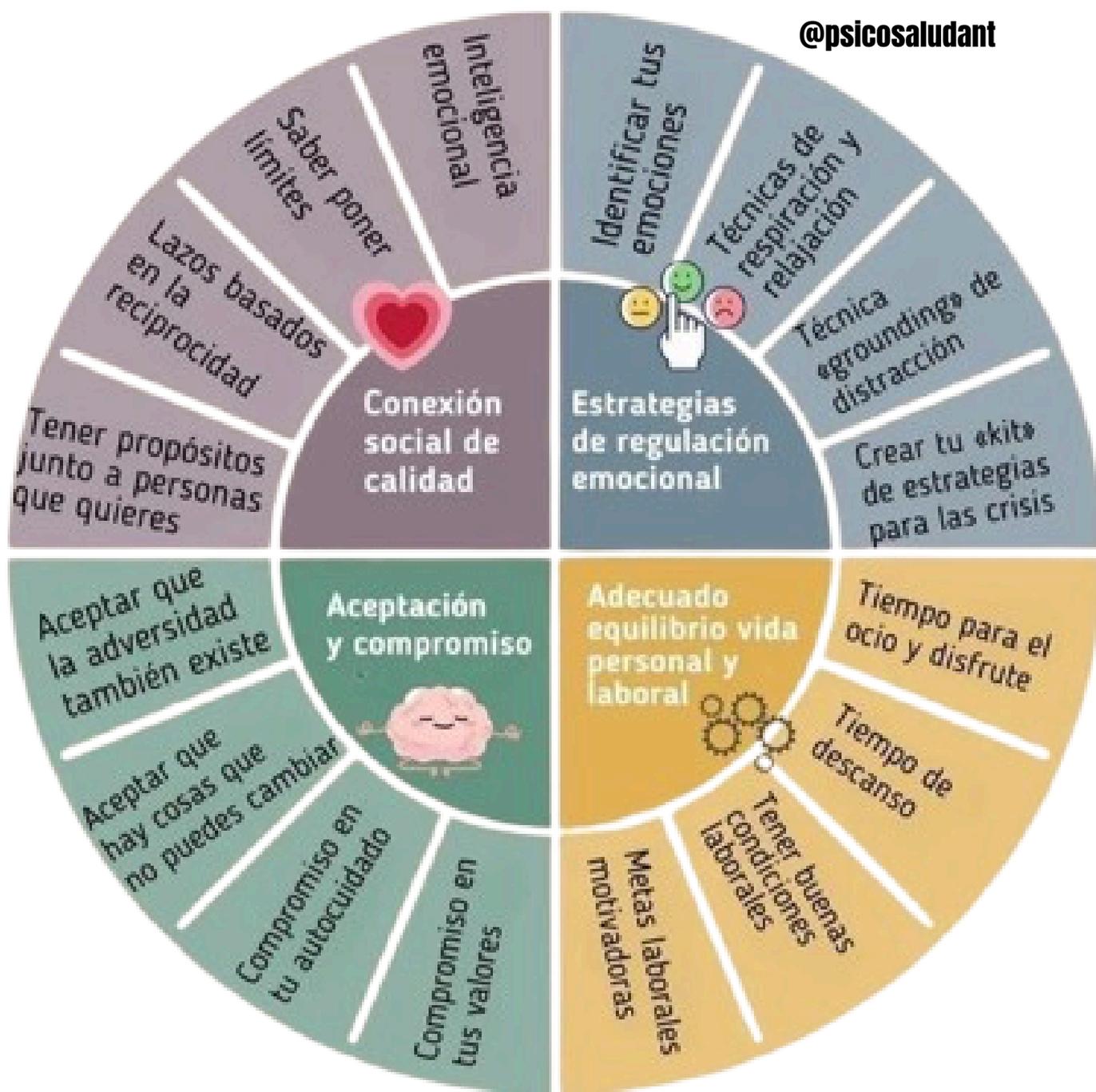
Tener tiempo para ti, con tus pasatiempos, haciendo lo que amas.

Meditación  
Pasatiempos  
Citas contigo  
Leer un libro por gusto  
Jardinería



# ¿Cómo trabajar en tu bienestar emocional?

@psicosaludant



# Mi plan de crisis

ALGUNAS BUENAS MANERAS DE DISTRAERME SON:

SE QUE ALGO ME AFECTÓ CUANDO LO NOTO:

---

---

---

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO QUE PUEDO USAR:

MANERAS DE MANTENERME A MI MISMO Y A MI ESPACIO SEGURO:

---

---

---

PERSONAS CON LAS QUE PUEDO CONTAR:

**1** 

---

**2** 

---

**3** 

---

OTROS RECURSOS QUE PUEDO USAR PARA ENCONTRAR AYUDA:

● 

---

● 

---

● 

---





# ***Fuera de mí control***

@psicosaludant



**En mi control**



# Mis Objetivos

@psicosaludant

“

1

”

“

2

”

“

3

”

“

4

”

## Notas

---

---

---

---

---



# Emociones Diarias

@psicosaludant

FECHA:

/ /

• Frase del día

• Ahora me siento así

• Describe la situación

• Sensaciones físicas

• Emociones del día

• Que pienso de esto

• Que aprendí de esto



# Capítulo 1: Reconociendo tus Emociones

En este primer capítulo aprenderás a identificar y expresar tus emociones de manera saludable. Te proporcionaremos herramientas para reconocer tus sentimientos, etiquetarlos y comunicarlos de manera efectiva. Aprender a manejar tus emociones es esencial para tu bienestar emocional.

Las emociones son una parte fundamental de la experiencia humana. Nos acompañan en cada paso que damos, influyendo en nuestras decisiones, nuestras interacciones con los demás y nuestra percepción del mundo que nos rodea. Reconocer y comprender nuestras emociones es esencial para nuestra salud mental y bienestar emocional.

Pero ¿cómo podemos reconocer nuestras emociones? A menudo, las emociones pueden ser confusas y difíciles de describir. Sin embargo, existen algunas estrategias que pueden ayudarnos a identificar y comprender lo que estamos sintiendo.

Una forma de reconocer tus emociones es prestar atención a las señales físicas que experimentas. Por ejemplo, si sientes un nudo en el estómago o tu corazón late rápidamente, es posible que estés experimentando ansiedad o miedo. Si te sientes ligero y feliz, es probable que estés experimentando alegría o felicidad. Observar estas señales físicas puede ser un primer paso para identificar tus emociones.

Otra estrategia útil es prestar atención a tus pensamientos y patrones de comportamiento. ¿Qué estás pensando en este momento? ¿Qué acciones estás tomando o evitando tomar? Identificar los pensamientos y comportamientos asociados con tus emociones puede ayudarte a entender mejor lo que estás sintiendo.



Además, es importante recordar que las emociones son complejas y multifacéticas. Puedes experimentar varias emociones al mismo tiempo o sentir emociones contradictorias. No hay una respuesta correcta o incorrecta cuando se trata de emociones; lo importante es ser consciente de lo que estás sintiendo y aceptar esas emociones sin juzgarte a ti mismo.

Al reconocer y aceptar tus emociones, puedes comenzar a gestionarlas de manera saludable. Al entender lo que estás sintiendo, puedes tomar decisiones informadas sobre cómo responder a esas emociones de una manera que sea beneficiosa para ti y para los demás. Recuerda que es normal experimentar una amplia gama de emociones, y que todas ellas tienen un propósito en nuestra vida emocional.



# ACTIVIDAD: REGISTRO DE EMOCIONES

1. Encuentra un cuaderno o crea un documento en tu computadora o dispositivo móvil para llevar un registro diario de tus emociones.

2. Establece un momento del día para dedicar unos minutos a reflexionar sobre tus emociones. Puede ser al final del día, antes de acostarte, por ejemplo.

3. Escribe la fecha y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sientes en este momento? Intenta identificar las emociones que estás experimentando (por ejemplo, alegría, tristeza, enfado, ansiedad, etc.).

- ¿Qué situaciones o eventos desencadenaron esas emociones?

- ¿Cómo reaccionaste ante esas emociones?

- ¿Hubo alguna acción específica que llevaste a cabo o que te gustaría llevar a cabo?

4. Reflexiona sobre lo que escribiste y si hay algún patrón o tendencia en tus emociones y respuestas emocionales.

- ¿Hay alguna emoción que se repite con frecuencia?

- ¿Hay ciertas situaciones que te provocan una respuesta emocional particular?

Llevar un diario de emociones puede ayudarte a aumentar tu conciencia emocional, proporcionarte información valiosa sobre ti mismo y tu forma de procesar y gestionar tus emociones. ¡Buena suerte!



# Emociones Diarias

@psicosaludant

FECHA:

/ /

• Frase del día

• Ahora me siento así

• Describe la situación

• Sensaciones físicas

• Emociones del día

• Que pienso de esto

• Que aprendí de esto



## Capítulo 2: Explorando tus Pensamientos

En este capítulo te invitamos a explorar tus pensamientos y creencias automáticas. Aprenderás a identificar pensamientos negativos y a reemplazarlos por pensamientos más positivos y constructivos. Descubrirás cómo tus pensamientos pueden influir en tu estado emocional y cómo puedes cambiarlos para mejorar tu bienestar mental. Nos centraremos en cómo nuestros pensamientos, especialmente los automáticos, influyen en nuestras emociones y comportamientos.

!! Los pensamientos automáticos son aquellos que surgen de manera inmediata y sin esfuerzo consciente. Estos pensamientos a menudo reflejan creencias profundas que tenemos sobre nosotros mismos, los demás y el mundo. Sin embargo, muchas veces esos pensamientos son negativos o distorsionados, lo que puede afectar nuestro estado emocional de manera perjudicial.

Una de las claves del capítulo es identificar esos pensamientos automáticos. A menudo son automáticos y parecen naturales, pero cuando los examinamos más de cerca, podemos descubrir patrones de pensamiento negativos que nos afectan. Ejemplos comunes de estos pensamientos son: "No soy lo suficientemente bueno", "Todo va a salir mal" o "Nunca tendré éxito". Estos pensamientos no solo afectan nuestro bienestar emocional, sino que también influyen en nuestra forma de actuar y en cómo nos relacionamos con los demás.

**El proceso que se propone es el siguiente:**

**1. Identificación de pensamientos automáticos:** Prestar atención a los pensamientos que surgen en momentos de estrés, ansiedad o tristeza. Puedes escribir estos pensamientos en un diario emocional para empezar a observar patrones.

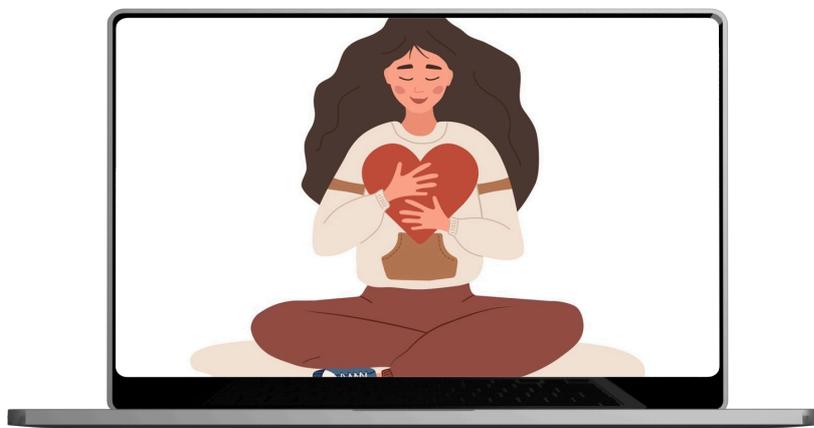


**2. Cuestionar la validez de esos pensamientos:** Una vez identificados, es importante preguntarse si realmente son ciertos. ¿Hay evidencia que respalde ese pensamiento? ¿Es una generalización excesiva? ¿Hay otra forma de ver la situación?

**3. Reemplazar pensamientos negativos por constructivos:** Una vez cuestionados, es hora de reemplazar los pensamientos negativos con alternativas más realistas y positivas. En lugar de pensar "No puedo con esto", podríamos pensar "Esto es difícil, pero soy capaz de afrontarlo paso a paso".

**4. Reflexión y reestructuración:** Al final, se trata de cambiar la forma en que interpretamos y reaccionamos ante los eventos. A través de la práctica constante, podemos empezar a reestructurar nuestro patrón de pensamiento, lo que, a su vez, puede mejorar nuestra salud emocional.

Este proceso no es fácil ni instantáneo. Es un trabajo que requiere tiempo y práctica, pero, a largo plazo, puede tener un gran impacto en cómo nos sentimos y cómo nos enfrentamos a los desafíos. Es fundamental ser pacientes con nosotros mismos durante este proceso de cambio, ya que la transformación de nuestros pensamientos no ocurre de la noche a la mañana.



# ACTIVIDAD: Reestructuración de Pensamientos Negativos

## Descripción:

Esta actividad está diseñada para ayudarte a identificar y cambiar tus pensamientos automáticos negativos, un proceso clave para mejorar tu bienestar emocional. A través de la reestructuración cognitiva, aprenderás a cuestionar tus pensamientos negativos y reemplazarlos con alternativas más realistas y constructivas. La idea es que puedas aplicar este ejercicio cada vez que experimentes pensamientos que te generen malestar o estrés, ayudándote a crear una mentalidad más positiva y equilibrada.

## Objetivo:

- Identificar pensamientos negativos automáticos.
- Cuestionar su validez y la evidencia que los respalda.
- Reemplazar estos pensamientos con alternativas más positivas y racionales.
- Fomentar el autoconocimiento y el desarrollo de un pensamiento más constructivo.



## Materiales:

- Un cuaderno o diario.
- Lápiz o bolígrafo.
- Tiempo y disposición para reflexionar sobre tus pensamientos.



# PASOS PARA LA ACTIVIDAD:



## 1. Identificación de los pensamientos negativos:

- Tómate un momento para reflexionar sobre las situaciones recientes que te han causado estrés, tristeza o ansiedad.
- Escribe los pensamientos que surgieron en esos momentos. Ejemplos pueden ser: “No soy capaz de hacerlo”, “Nunca voy a mejorar”, “Siempre fracaso”.
- Asegúrate de ser lo más específico posible con los pensamientos que identificas, ya que esta es la base del ejercicio.

## 2. Evaluación de la evidencia:

- Para cada pensamiento negativo que hayas identificado, pregúntate: ¿Qué evidencia tengo de que este pensamiento es cierto? ¿Hay algo que lo demuestre de forma objetiva?
- También, pregúntate: ¿Hay alguna evidencia que lo refute? Tal vez hayas tenido éxitos previos que contradicen ese pensamiento negativo, o quizás no es tan absoluto como parece.
- Escribe tus respuestas y reflexiona sobre si el pensamiento es realmente una representación exacta de la realidad.

## 3. Cuestionamiento y reestructuración del pensamiento:

- Después de evaluar la evidencia, plantea una nueva forma de ver la situación. ¿Qué pensamiento más positivo o equilibrado puedes adoptar que esté más alineado con los hechos?
- Por ejemplo, si pensabas “Nunca voy a mejorar”, podrías reestructurarlo a “Estoy mejorando poco a poco, aunque aún tengo cosas en las que trabajar”.
- Reemplaza cada pensamiento negativo por uno que te haga sentir más tranquilo y realista. Este proceso te ayudará a crear una nueva perspectiva sobre las situaciones que te preocupan.

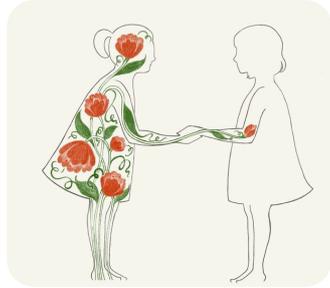
## 4. Reflexión y afirmaciones:

- Reflexiona sobre cómo te hace sentir este nuevo pensamiento en comparación con el original. ¿Te sientes más empoderado, calmado o motivado?
- Escribe afirmaciones positivas relacionadas con tu reestructuración. Por ejemplo, “Soy capaz de aprender y crecer cada día”, “Los errores son oportunidades para mejorar”, etc.
- Puedes usar estas afirmaciones a diario como recordatorio de que tu forma de pensar puede cambiar y mejorar.



## 5. Repetición y seguimiento:

- Repite este ejercicio cada vez que te enfrentes a pensamientos negativos. La práctica constante es clave para reestructurar tus patrones de pensamiento.
- Lleva un registro de tus avances y reflexiona sobre cómo este cambio de perspectiva impacta en tu estado emocional y tu vida diaria. Verás que, con el tiempo, tu capacidad para gestionar pensamientos negativos se fortalece.



## Consejos adicionales:

- **Paciencia:** No te frustres si el cambio no es inmediato. La reestructuración cognitiva lleva tiempo y práctica.
- **Autocompasión:** Sé amable contigo mismo durante el proceso. Todos tenemos pensamientos negativos, lo importante es cómo los manejamos.
- **Consistencia:** La clave es hacer de este ejercicio un hábito regular, ya que la repetición es fundamental para reprogramar tus pensamientos.

## Ejemplo práctico:

**1. Pensamiento negativo:** "Nunca voy a encontrar un trabajo que me guste."

Evaluación de la evidencia:

- **Evidencia que lo respalda:** He tenido dificultades para encontrar trabajo en el pasado.
- **Evidencia que lo refuta:** He encontrado trabajos en los que aprendí y disfruté, aunque algunos no eran perfectos. No todas las experiencias laborales son iguales.

**2. Pensamiento reestructurado:** "Encontrar el trabajo adecuado puede tomar tiempo, pero tengo habilidades valiosas que me ayudarán a avanzar."

**3. Afirmación positiva:** "Estoy en el camino correcto y cada día aprendo algo nuevo que me acerca a mi objetivo."

Este tipo de práctica, aunque desafiante al principio, puede tener un gran impacto en cómo nos sentimos y en cómo percibimos las situaciones que enfrentamos.



# Emociones Diarias

@psicosaludant

FECHA:

/ /

• Frase del día

• Ahora me siento así

• Describe la situación

• Sensaciones físicas

• Emociones del día

• Que pienso de esto

• Que aprendí de esto



## Capítulo 3: Cultivando la Autoaceptación

En este capítulo, exploraremos cómo la autoaceptación y la compasión hacia ti mismo son fundamentales para alcanzar un bienestar emocional profundo. La autoaceptación implica reconocer y aceptar todas las partes de ti: tanto las fortalezas como las imperfecciones, sin juzgarte ni castigarte. A menudo nos esforzamos por cumplir con expectativas externas o ser “perfectos”, olvidando que nuestras imperfecciones son lo que nos hace humanos y auténticos.

La práctica de la autoaceptación no significa resignarse ni dejar de aspirar a mejorar, sino aprender a amarte y respetarte tal como eres en cada momento, incluso en tus momentos de vulnerabilidad. A través de este proceso, podrás liberar la autocrítica destructiva y, en su lugar, cultivar una actitud de comprensión y apoyo hacia ti mismo. Además, la autoaceptación fortalece tu relación contigo mismo, lo que repercute positivamente en cómo te relacionas con los demás.

Al integrar la autoaceptación en tu vida diaria, podrás experimentar una mayor paz interna y vivir de manera más auténtica, sin la carga de la perfección o la constante búsqueda de validación externa. Este capítulo te proporcionará herramientas y ejercicios prácticos para comenzar a abrazar quién eres, tal y como eres, y así crear una base sólida para tu bienestar emocional.



En este capítulo profundizaremos en cómo la autoaceptación no solo es un acto de reconocer nuestras imperfecciones, sino también de celebrar nuestra unicidad. Muchas veces, crecemos con la idea de que solo somos valiosos si cumplimos con ciertos estándares de perfección, ya sean físicos, emocionales o profesionales. Sin embargo, la verdadera paz interior y el bienestar emocional nacen cuando dejamos de vernos a través de los ojos de los demás o de las expectativas externas, y empezamos a valorarnos por lo que somos, en toda nuestra complejidad.

La autoaceptación se basa en la comprensión profunda de que, como seres humanos, todos somos un conjunto de luces y sombras. Reconocer nuestros defectos, limitaciones y errores no significa rechazarnos, sino entender que son parte integral de nuestro proceso de crecimiento. Además, la aceptación de uno mismo implica abrazar nuestras emociones tal como son, sin juicio, sin intentar ocultarlas o reprimirlas. La vulnerabilidad, cuando se acepta, se convierte en una fuente de fortaleza.

La compasión hacia uno mismo es una de las piedras angulares de la autoaceptación. Muchas veces somos nuestros propios críticos más severos. Nos juzgamos por no cumplir con estándares irreales, por no ser lo suficientemente buenos, o por no haber alcanzado ciertos objetivos. Sin embargo, aprender a ser amables con nosotros mismos, a tratarnos con la misma comprensión y apoyo que le daríamos a un buen amigo, es esencial para nuestro bienestar emocional. La compasión hacia uno mismo nos permite liberarnos del perfeccionismo y nos abre a la posibilidad de ser imperfectos sin sentir que nuestra valía está en juego.

Este capítulo también te ayudará a entender que la autoaceptación no significa conformismo o resignación, sino un paso hacia el autocuidado y la autenticidad. Aceptarte tal como eres te permite crear una vida que refleje tus verdaderos deseos y valores, en lugar de vivir bajo las expectativas de otros.



# ACTIVIDAD: El Espejo de la Autoaceptación

Esta actividad está diseñada para ayudarte a reflexionar sobre cómo te percibes a ti mismo y trabajar en aceptar y valorar todas las partes de ti, especialmente aquellas que suelen ser fuente de crítica o inseguridad. A través del uso simbólico de un “espejo”, esta actividad te invita a confrontar tus pensamientos autocríticos y reemplazarlos con afirmaciones de autoaceptación y compasión. El objetivo es fomentar una conexión más saludable y amable contigo mismo, aprendiendo a ver tus imperfecciones no como fallos, sino como elementos que contribuyen a tu autenticidad.

## Objetivo:

- Desarrollar una visión más positiva y comprensiva de ti mismo.
- Practicar la autoaceptación y la compasión, especialmente con tus imperfecciones.
- Reemplazar la crítica interna por pensamientos más amables y constructivos.

## Materiales:

- Un espejo grande o pequeño (puede ser uno de mano si prefieres).
- Un cuaderno y bolígrafo.
- Un lugar tranquilo donde puedas reflexionar sin interrupciones.



# Instrucciones:

1. Encuentra un espejo en el que puedas mirarte tranquilamente.
2. Escribe en un papel tres cosas que te gusten de ti mismo. Pueden ser físicas, emocionales o de carácter. No te juzgues, simplemente escribe lo que venga a tu mente.
3. Mírate al espejo, sosteniendo el papel con las tres cosas que has escrito. A medida que te miras a los ojos, lee en voz alta cada una de las cualidades que has escrito. Puedes repetir esta actividad durante unos minutos, diciendo en voz alta lo que te guste de ti.
4. **Reflexión:** Después de unos minutos, cierra los ojos y respira profundamente. Reflexiona sobre cómo te sientes después de practicar este ejercicio. ¿Cambió tu estado de ánimo? ¿Te costó encontrar cosas que te gustan de ti? ¿Cómo te sientes respecto a ti mismo ahora?
5. **Compromiso:** Anota en tu diario o en una hoja lo que has aprendido de ti mismo en esta actividad. Cada vez que te enfrentes a pensamientos negativos o dudas sobre ti mismo, repite este ejercicio.

**Sugerencia:** Realiza este ejercicio durante varios días seguidos. A medida que lo hagas, podrías encontrar más aspectos positivos de ti que antes no habías notado.

Este ejercicio está diseñado para fomentar la aceptación y el aprecio por ti mismo, recordándote que eres digno de amor tal como eres.



# Emociones Diarias

@psicosaludant

FECHA:

/ /

• Frase del día

• Ahora me siento así

• Describe la situación

• Sensaciones físicas

• Emociones del día

• Que pienso de esto

• Que aprendí de esto



# Capítulo 4: Creando hábitos de autocuidado

El autocuidado es más que una moda pasajera. Es una práctica esencial para mantener nuestra salud mental, emocional y física en equilibrio. Este capítulo está dedicado a ayudarte a incorporar hábitos de autocuidado en tu rutina diaria, no como una tarea más en tu lista, sino como un acto de amor propio.

## ¿Por qué es importante el autocuidado?

El autocuidado es un compromiso contigo mismo para priorizar tu bienestar, tanto físico como emocional. Vivimos en un mundo acelerado, donde las demandas externas pueden sobrepasar nuestras necesidades internas. Sin embargo, practicar el autocuidado de manera regular puede:

- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Mejorar la calidad de tus relaciones personales.
- Aumentar tu autoestima y autocompasión.
- Promover una sensación general de bienestar y equilibrio.

Al integrar el autocuidado en tu vida, no solo te sientes mejor, sino que también mejoras tu capacidad para lidiar con los desafíos cotidianos.

Crear hábitos de autocuidado es una inversión en tu bienestar emocional, mental y físico. Al empezar a cuidar de ti mismo de manera intencional, estarás cultivando amor propio y creando un espacio para que tu salud mental florezca. No importa por dónde empieces; lo importante es que tomes acción. Recuerda que el autocuidado no es egoísmo, es una necesidad. Priorizarte es el primer paso hacia una vida más equilibrada y satisfactoria.

Este capítulo te proporcionará las herramientas necesarias para empezar a integrar el autocuidado en tu vida. Ahora es el momento de poner en práctica lo que has aprendido, para que puedas experimentar los beneficios de cuidarte a ti mismo.



# ACTIVIDAD: La cadena de hábitos

Crear un nuevo hábito de autocuidado emocional asociándolo a una rutina ya existente.

## Instrucciones:

1. Elige un hábito de autocuidado que quieras incorporar (ejemplo: escribir un pensamiento positivo, hacer una respiración profunda, tomar un descanso consciente).
2. Asóciala a una acción diaria que ya hagas (ejemplo: después de cepillarte los dientes, al tomar el primer sorbo de café, al apagar la alarma).
3. Registra tu progreso en un calendario o usa una aplicación de seguimiento de hábitos. Cada día que lo hagas, márcalo con una .
4. Hazlo fácil y breve: comienza con algo que no tome más de 1-2 minutos.
5. Recompénsate después de hacerlo, aunque sea con una pequeña sonrisa o un "¡bien hecho!".

## Ejemplo:

"Después de lavarme la cara en la mañana (hábito actual), escribiré una frase positiva en mi libreta (nuevo hábito)."

## Por qué funciona:

- Usa hábitos ya establecidos como recordatorio.
- Refuerza la constancia con un seguimiento visual.
- Se mantiene sencillo para evitar la procrastinación.

Después de unas semanas, el hábito se vuelve automático. ¿Quieres adaptarlo a un tipo específico de autocuidado (emocional, físico, social)?



# Emociones Diarias

@psicosaludant

FECHA:

/ /

• Frase del día

• Ahora me siento así

• Describe la situación

• Sensaciones físicas

• Emociones del día

• Que pienso de esto

• Que aprendí de esto



## Capítulo 5: Practicando la gratitud

En este primer capítulo aprenderás a identificar y expresar tus emociones de manera saludable. Te proporcionaremos herramientas para reconocer tus sentimientos, etiquetarlos y comunicarlos de manera efectiva. Aprender a manejar tus emociones es esencial para tu bienestar emocional.

Las emociones son una parte fundamental de la experiencia humana. Nos acompañan en cada paso que damos, influyendo en nuestras decisiones, nuestras interacciones con los demás y nuestra percepción del mundo que nos rodea. Reconocer y comprender nuestras emociones es esencial para nuestra salud mental y bienestar emocional.

Pero ¿cómo podemos reconocer nuestras emociones? A menudo, las emociones pueden ser confusas y difíciles de describir. Sin embargo, existen algunas estrategias que pueden ayudarnos a identificar y comprender lo que estamos sintiendo.

Una forma de reconocer tus emociones es prestar atención a las señales físicas que experimentas. Por ejemplo, si sientes un nudo en el estómago o tu corazón late rápidamente, es posible que estés experimentando ansiedad o miedo. Si te sientes ligero y feliz, es probable que estés experimentando alegría o felicidad. Observar estas señales físicas puede ser un primer paso para identificar tus emociones.

Otra estrategia útil es prestar atención a tus pensamientos y patrones de comportamiento. ¿Qué estás pensando en este momento? ¿Qué acciones estás tomando o evitando tomar? Identificar los pensamientos y comportamientos asociados con tus emociones puede ayudarte a entender mejor lo que estás sintiendo.



# ACTIVIDAD: Reentrenando la Mente con Gratitud

Basado en la terapia cognitivo-conductual (TCC), esta actividad ayuda a identificar y modificar sesgos cognitivos negativos, promoviendo un pensamiento más equilibrado y realista a través de la gratitud. Disminuir el sesgo de negatividad y entrenar la mente para enfocarse en aspectos positivos y realistas de la vida.

## Instrucciones:

1. Detecta un pensamiento negativo: A lo largo del día, identifica un pensamiento negativo recurrente (ejemplo: "Nada me sale bien").
2. Reformula con gratitud: Busca una evidencia que lo contradiga y agrégale un enfoque de gratitud. (Ejemplo: "Hoy tuve dificultades, pero logré resolverlas y estoy agradecido por mi esfuerzo").
3. Escríbelo: Anota la versión reformulada de tu pensamiento. Cuanto más lo practiques, más fácil será que tu mente lo haga automáticamente.
4. Reflexiona: Pregúntate: ¿Cómo cambia mi estado de ánimo cuando reformulo mis pensamientos con gratitud?

## Ejemplo práctico:

- Pensamiento inicial: "Hoy fue un día horrible en el trabajo".
- Reformulación con gratitud: "Fue un día difícil, pero agradezco que aprendí a manejar mejor los retos y tengo compañeros que me apoyan".

## Beneficios desde la TCC:

- ✓ Reduce el sesgo de negatividad.
- ✓ Refuerza el pensamiento realista y flexible.
- ✓ Mejora la regulación emocional.

**Reflexión final:** La mente tiende a enfocarse en lo negativo por instinto, pero con práctica, puedes entrenarla para encontrar el equilibrio. ¿Qué pasaría si cada pensamiento negativo fuera una oportunidad para descubrir algo positivo?



# Emociones Diarias

@psicosaludant

FECHA:

/ /

• Frase del día

• Ahora me siento así

• Describe la situación

• Sensaciones físicas

• Emociones del día

• Que pienso de esto

• Que aprendí de esto





# PLANEADOR DIARIO

@psicosaludant

FECHA:

/ /



HORARIO:

HOY ME SIENTO

5:00 AM

6:00 AM

7:00 AM

8:00 AM

9:00 AM

10:00 AM

11:00 AM

12:00 AM

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

10:00 PM

AFIRMACIÓN DEL DÍA

[Large empty box for daily affirmation]

PRIORIDADES DEL DÍA

[Three horizontal boxes for daily priorities]

LISTA DE TAREAS

[List of tasks with checkboxes and lines]



HIDRATACIÓN



# Emociones Diarias

@psicosaludant

FECHA:

/ /

• Frase del día

• Ahora me siento así

• Describe la situación

• Sensaciones físicas

• Emociones del día

• Que pienso de esto

• Que aprendí de esto





# PLANEADOR DIARIO

@psicosaludant

FECHA:

/ /



HORARIO:

HOY ME SIENTO

5:00 AM

6:00 AM

7:00 AM

8:00 AM

9:00 AM

10:00 AM

11:00 AM

12:00 AM

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

10:00 PM

AFIRMACIÓN DEL DÍA

[Empty box for daily affirmation]

PRIORIDADES DEL DÍA

[Three empty boxes for daily priorities]

LISTA DE TAREAS

[List of tasks with checkboxes and lines]



HIDRATACIÓN



# Emociones Diarias

@psicosaludant

FECHA:

/ /

• Frase del día

• Ahora me siento así

• Describe la situación

• Sensaciones físicas

• Emociones del día

• Que pienso de esto

• Que aprendí de esto





# PLANEADOR DIARIO

FECHA:

/ /

@psicosaludant



HORARIO:

HOY ME SIENTO

5:00 AM

6:00 AM

7:00 AM

8:00 AM

9:00 AM

10:00 AM

11:00 AM

12:00 AM

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

10:00 PM

AFIRMACIÓN DEL DÍA

[Large empty box for daily affirmation]

PRIORIDADES DEL DÍA

[Three horizontal boxes for daily priorities]

LISTA DE TAREAS

[List of tasks with checkboxes and lines]



HIDRATACIÓN



# Emociones Diarias

@psicosaludant

FECHA:

/ /

• Frase del día

• Ahora me siento así

• Describe la situación

• Sensaciones físicas

• Emociones del día

• Que pienso de esto

• Que aprendí de esto





# PLANEADOR DIARIO

@psicosaludant

FECHA:

/ /



HOY ME SIENTO

HORARIO:

5:00 AM

6:00 AM

7:00 AM

8:00 AM

9:00 AM

10:00 AM

11:00 AM

12:00 AM

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

10:00 PM

AFIRMACIÓN DEL DÍA

[Empty box for daily affirmation]

PRIORIDADES DEL DÍA

[Three empty boxes for daily priorities]

LISTA DE TAREAS

[List of tasks with checkboxes and lines]



HIDRATACIÓN



# Emociones Diarias

@psicosaludant

FECHA:

/ /

• Frase del día

• Ahora me siento así

• Describe la situación

• Sensaciones físicas

• Emociones del día

• Que pienso de esto

• Que aprendí de esto





# PLANEADOR DIARIO

@psicosaludant

FECHA:

/ /



HOY ME SIENTO

HORARIO:

5:00 AM

6:00 AM

7:00 AM

8:00 AM

9:00 AM

10:00 AM

11:00 AM

12:00 AM

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

10:00 PM

AFIRMACIÓN DEL DÍA

[Large empty box for daily affirmation]

PRIORIDADES DEL DÍA

[Three horizontal boxes for daily priorities]

LISTA DE TAREAS

[List of tasks with checkboxes and lines for descriptions]



HIDRATACIÓN



# Emociones Diarias

@psicosaludant

FECHA:

/ /

• Frase del día

• Ahora me siento así

• Describe la situación

• Sensaciones físicas

• Emociones del día

• Que pienso de esto

• Que aprendí de esto





# PLANEADOR DIARIO

@psicosaludant

FECHA:

/ /



HOY ME SIENTO

HORARIO:

5:00 AM

6:00 AM

7:00 AM

8:00 AM

9:00 AM

10:00 AM

11:00 AM

12:00 AM

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

10:00 PM

AFIRMACIÓN DEL DÍA

[Large empty box for daily affirmation]

PRIORIDADES DEL DÍA

[Three horizontal boxes for daily priorities]

LISTA DE TAREAS

[List of tasks with checkboxes and lines]



HIDRATACIÓN



# Emociones Diarias

@psicosaludant

FECHA:

/ /

• Frase del día

• Ahora me siento así

• Describe la situación

• Sensaciones físicas

• Emociones del día

• Que pienso de esto

• Que aprendí de esto





# PLANEADOR DIARIO

@psicosaludant

FECHA:

/ /



HORARIO:

HOY ME SIENTO

5:00 AM

6:00 AM

7:00 AM

8:00 AM

9:00 AM

10:00 AM

11:00 AM

12:00 AM

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

10:00 PM

AFIRMACIÓN DEL DÍA

[Empty box for daily affirmation]

PRIORIDADES DEL DÍA

[Three empty boxes for daily priorities]

LISTA DE TAREAS

[List of tasks with checkboxes and lines]



HIDRATACIÓN





# PLANEADOR SEMANAL

@psicosaludant

MES:

SEMANA:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

TOP PRIORIDADES DE LA SEMANA

FRASE DE LA SEMANA


**NOTAS:**



# PLANEADOR SEMANAL

@psicosaludant

MES:

SEMANA:

LUNES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MIÉRCOLES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

JUEVES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

VIERNES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SÁBADO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DOMINGO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

TOP PRIORIDADES DE LA SEMANA

FRASE DE LA SEMANA



**NOTAS:**



# PLANEADOR SEMANAL

@psicosaludant

MES:

SEMANA:

LUNES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MIÉRCOLES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

JUEVES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

VIERNES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SÁBADO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DOMINGO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

TOP PRIORIDADES DE LA SEMANA

FRASE DE LA SEMANA



**NOTAS:**



# PLANEADOR SEMANAL

@psicosaludant

MES:

SEMANA:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

TOP PRIORIDADES DE LA SEMANA

FRASE DE LA SEMANA



NOTAS:



# PLANEADOR SEMANAL

@psicosaludant

MES:

SEMANA:

LUNES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MIÉRCOLES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

JUEVES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

VIERNES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SÁBADO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DOMINGO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

TOP PRIORIDADES DE LA SEMANA

FRASE DE LA SEMANA



**NOTAS:**



# PLANEADOR SEMANAL

@psicosaludant

MES:

SEMANA:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

TOP PRIORIDADES DE LA SEMANA

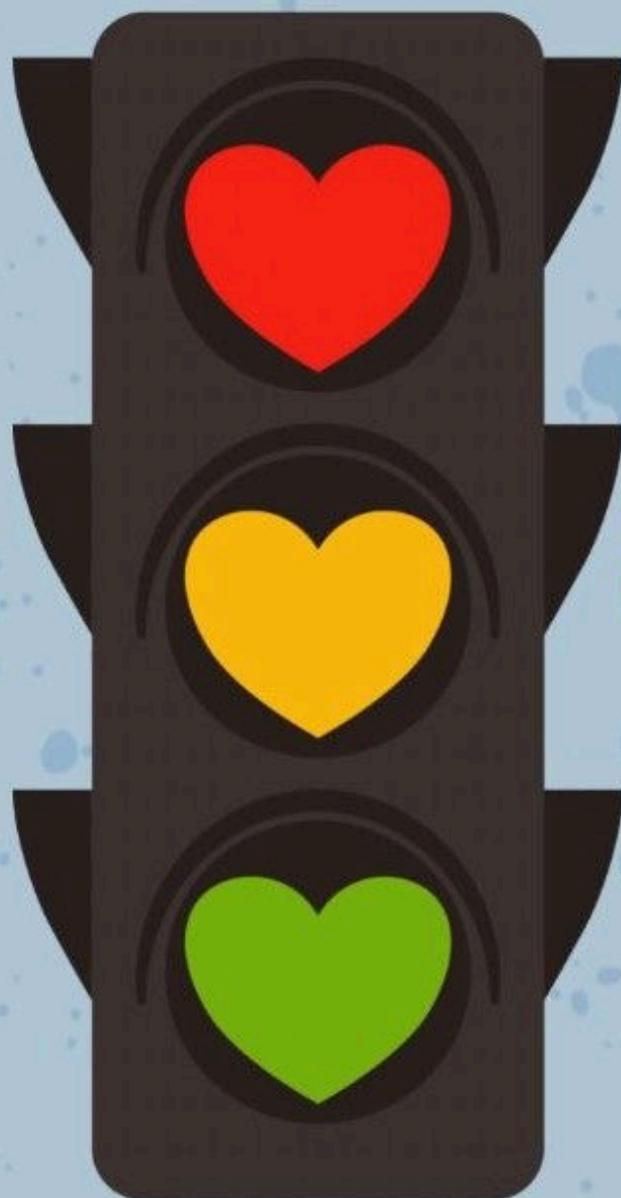
FRASE DE LA SEMANA



NOTAS:

# Técnica **Stop**

@psicosaludant



## **STOP**

Me detengo, respiro  
(inhalo y exhalo).

## **PIENSO**

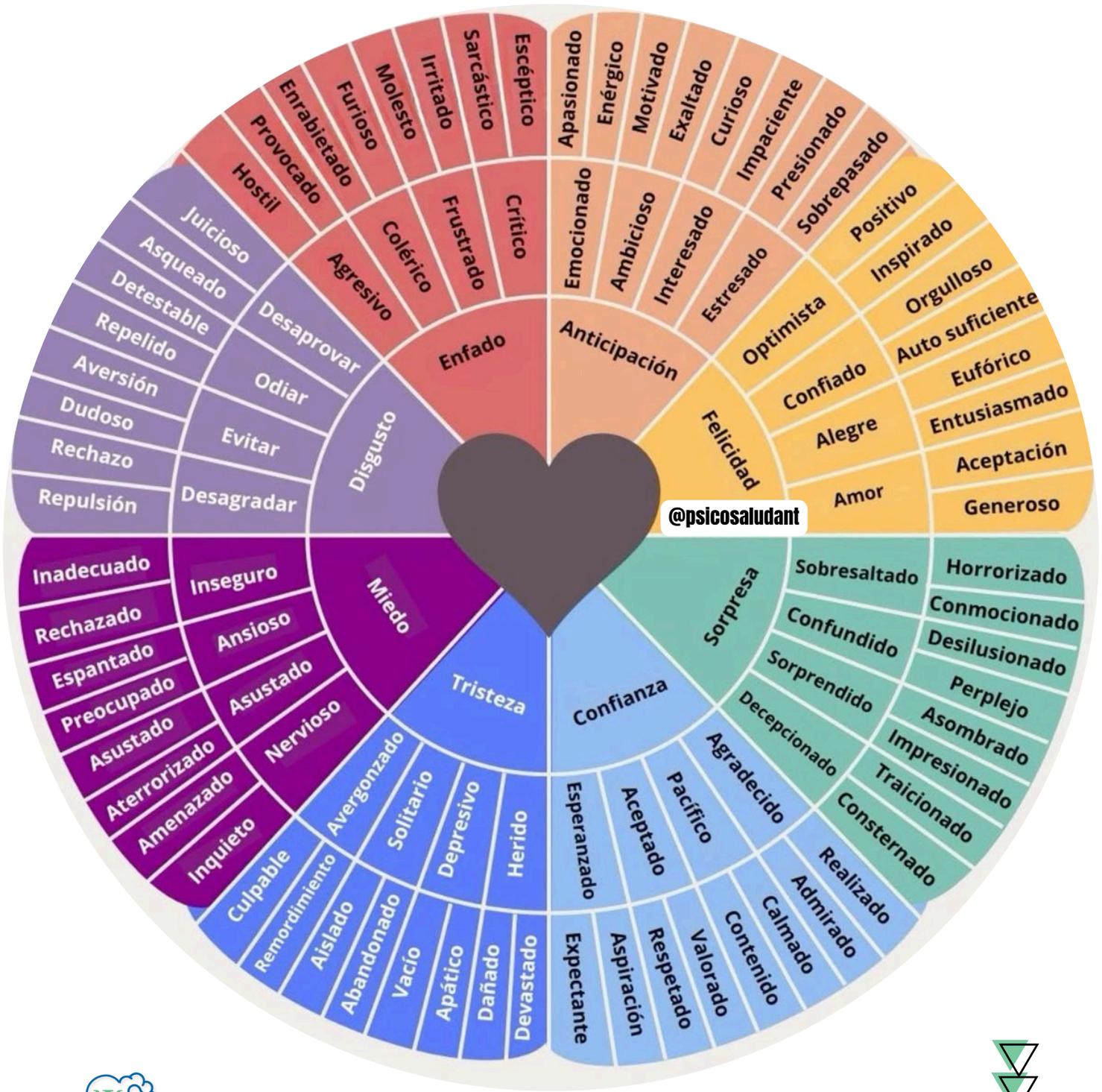
Observo la situación o  
problema, identifico lo  
que siento y me  
autorregulo.

## **¡Actúo!**

Busco solución o  
soluciones y continúo  
lo que estoy haciendo.



# Entiende tus emociones





# "CARTA A MI YO"

@psicosaludant



HOLA YO, HOY TE AGRADEZCO POR \_\_\_\_\_

CON ESO ME ENSEÑASTE QUE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ GRACIAS A ESO HOY \_\_\_\_\_

SIN EMBARGO TENGO QUE CONTARTE QUE \_\_\_\_\_

Y ESO ME HACE SENTIR \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ LO VOY A RESOLVER HACIENDO ~

PARA LOGRAR \_\_\_\_\_



# Diálogo interno positivo

@psicosaludant



elige los mensajes que quieras recordar cada día.

en el centro del espejo dibújate a ti misma o algo que te represente.

ahora, repite en voz alta esos mensajes y practica tu diálogo interno positivo.



# HÁBLATE COMO LE HABLARÍAS

@psicosaludant

A TU MASCOTA

“Eres lo más  
hermoso del  
mundo”

A TUS AMIGOS

“Vales mucho  
y mereces  
siempre lo  
mejor”

A TU PAREJA

“Estoy muy  
enamorado@  
de ti”

A UN NIÑO

“Dame la  
mano yo te  
ayudo”

A TUS PADRES

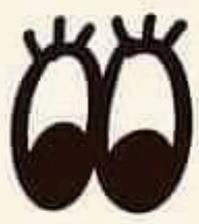
“Gracias por  
enseñarme  
tanto”

A TUS ABUELOS

“Te admiro por  
todo lo que  
has hecho”

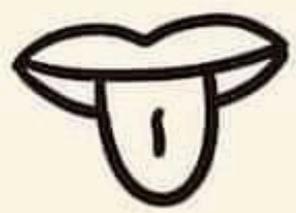


Inhala 4 segundos,  
detenlo 7 segundos y  
exhala 8 segundos



1 cosa que  
puedas  
saborear

Busca 5 cosas que  
veas alrededor tuyo



# Ejercicio de GROUNDING para ANSIEDAD



2 cosas que  
puedas oler

4 cosas que  
puedas tocar



3 cosas que  
puedas  
escuchar



Busca ayuda y apoyo  
de alguien cercano a ti

@psicosaludant



# KIT DE EMERGENCIA PARA UNA CRISIS DE ANSIEDAD

@psicosaludant



## HIELO

Colócalo en tu muñeca o cuello y desvía tu atención hacia la sensación.



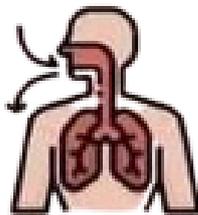
## AFIRMACIONES

Intenta repetir:  
"Voy a estar bien"  
"Esta sensación va a pasar"  
"Mis pensamientos no son hechos"



## RESPIRACIÓN

Inhala 4 segundos, después intenta retener la respiración durante 3 segundos y exhala por la boca 7 segundos. Repite un mínimo de tres veces



## VISUALIZACIÓN

Imagina un lugar que te haga sentir seguridad. ¿Cómo se ve? descríbelo en voz alta



EJERCICIO PARA EL

# SOBREPENSAMIENTO

@psicosaludant

1. Evento

*No me respondieron un mensaje, que para mi era urgente*

2. Emoción

*Avergonzada  
Rechazada  
Ignorada*

3. Creencia

*No me van a responder por que no soy importante*

4. La verdad o  
La realidad

*El mensaje lo envié en la madrugada y tendré que esperar la respuesta.*





# TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

|                           |                          |                           |                          |                           |                           |                        |                          |                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>AM</b><br>AMOR         | <b>MI</b><br>MIEDO       |                           |                          |                           |                           |                        |                          |                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>EM</b><br>EMPATÍA      | <b>PA</b><br>PAVOR       | <b>NE</b><br>NERVIOSISMO  | <b>IS</b><br>INSEGURIDAD | <b>TS</b><br>TENSIÓN      | <b>SU</b><br>SUMISIÓN     | <b>AS</b><br>ASCO      | <b>DS</b><br>DESPRECIO   |                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>SE</b><br>SERENIDAD    | <b>TI</b><br>TIMIDEZ     | <b>AB</b><br>ABURRIMIENTO | <b>TR</b><br>TRISTEZA    | <b>AB</b><br>ABURRIMIENTO | <b>DM</b><br>DESAMPARO    | <b>NO</b><br>NOSTALGIA | <b>RE</b><br>RESIGNACIÓN | <b>ME</b><br>MELANCOLIA | <b>PE</b><br>PESIMISMO |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>CO</b><br>COMPASIÓN    | <b>CF</b><br>CONFUSIÓN   | <b>DM</b><br>DESAMPARO    | <b>SL</b><br>SOLEDAD     | <b>CF</b><br>CONFUSIÓN    | <b>RC</b><br>RECELO       | <b>TE</b><br>TERROR    | <b>RE</b><br>RESIGNACIÓN | <b>HA</b><br>HASTÍO     | <b>DC</b><br>DECEPCIÓN |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>GR</b><br>GRATITUD     | <b>HO</b><br>HOSTILIDAD  | <b>NO</b><br>NOSTALGIA    | <b>DN</b><br>DESANIMO    | <b>HO</b><br>HOSTILIDAD   | <b>IC</b><br>INCOMPRESIÓN | <b>EV</b><br>ENVIDIA   | <b>SB</b><br>SOBERBIA    |                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>AD</b><br>ADMIRACIÓN   | <b>FR</b><br>FRUSTRACIÓN | <b>IC</b><br>INCOMPRESIÓN | <b>EV</b><br>ENVIDIA     | <b>FR</b><br>FRUSTRACIÓN  | <b>CE</b><br>CELOS        | <b>RA</b><br>RABIA     |                          |                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>TN</b><br>TERNURA      | <b>OD</b><br>ODIO        | <b>RA</b><br>RABIA        |                          |                           |                           |                        |                          |                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>CM</b><br>COMPENSIÓN   | <b>OP</b><br>OPTIMISMO   | <b>FE</b><br>FELICIDAD    |                          |                           |                           |                        |                          |                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>SA</b><br>SATISFACCIÓN | <b>AV</b><br>ALIVIO      | <b>DE</b><br>DESEO        |                          |                           |                           |                        |                          |                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>EX</b><br>ÉXTASIS      | <b>IL</b><br>ILUSIÓN     | <b>EU</b><br>EUFORIA      |                          |                           |                           |                        |                          |                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>SO</b><br>SORPRESA     | <b>IN</b><br>INTERÉS     | <b>MA</b><br>MALHUMOR     |                          |                           |                           |                        |                          |                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>IL</b><br>ILUSIÓN      | <b>IR</b><br>IRA         | <b>MA</b><br>MALHUMOR     |                          |                           |                           |                        |                          |                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>AL</b><br>ALEGRÍA      | <b>EX</b><br>ÉXTASIS     | <b>IN</b><br>INTERÉS      |                          |                           |                           |                        |                          |                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>SA</b><br>SATISFACCIÓN | <b>PL</b><br>PLACER      | <b>SO</b><br>SORPRESA     |                          |                           |                           |                        |                          |                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>EN</b><br>ENTUSIASMO   | <b>AV</b><br>ALIVIO      | <b>OP</b><br>OPTIMISMO    |                          |                           |                           |                        |                          |                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>EU</b><br>EUFORIA      | <b>DE</b><br>DESEO       | <b>FE</b><br>FELICIDAD    |                          |                           |                           |                        |                          |                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>OR</b><br>ORCULLO      | <b>EU</b><br>EUFORIA     | <b>FE</b><br>FELICIDAD    |                          |                           |                           |                        |                          |                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

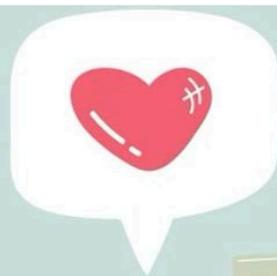
@psicosaludant

**EMOCIONES BÁSICAS**

- ★ AMOR
- ★ ALEGRÍA
- ★ TRISTEZA
- ★ MIEDO
- ★ ASCO
- ★ SORPRESA
- ★ IRA



# Reto de autocuidado

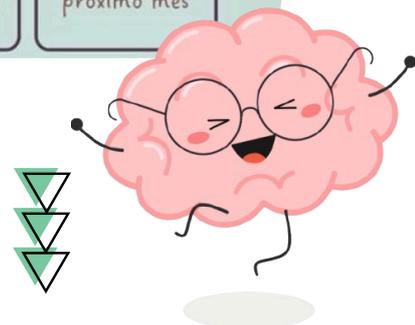


Mes:

Año:

@psicosaludant

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/><br>Hacer ejercicio por la mañana         | <input type="checkbox"/><br>Tomar 2 litros de agua                           | <input type="checkbox"/><br>Comienza a leer un libro.           | <input type="checkbox"/><br>Practica la gratitud             | <input type="checkbox"/><br>Duerme de 7-8 horas                    | <input type="checkbox"/><br>Sal a tomar un café con un amigo           |
| <input type="checkbox"/><br>Crea una lista de deseos / metas      | <input type="checkbox"/><br>Toma un baño relajante                           | <input type="checkbox"/><br>Cocina tu plato favorito            | <input type="checkbox"/><br>Come sano                        | <input type="checkbox"/><br>Ten una cita contigo                   | <input type="checkbox"/><br>Al finalizar el día escribe tus emociones. |
| <input type="checkbox"/><br>Depura los artículos que no necesites | <input type="checkbox"/><br>Practica meditación 10 minutos                   | <input type="checkbox"/><br>Camina 20 minutos                   | <input type="checkbox"/><br>Tiende tu cama al iniciar el día | <input type="checkbox"/><br>Aprende algo nuevo                     | <input type="checkbox"/><br>Estira tu cuerpo 15 min por la mañana      |
| <input type="checkbox"/><br>Lee 15 minutos                        | <input type="checkbox"/><br>Escucha un podcast                               | <input type="checkbox"/><br>Ordena y da armonía a tu habitación | <input type="checkbox"/><br>Ve tu película favorita          | <input type="checkbox"/><br>Comienza un journal                    | <input type="checkbox"/><br>Realiza tu hobby favorito                  |
| <input type="checkbox"/><br>Toma un descanso                      | <input type="checkbox"/><br>Ve a dormir 30 minutos antes de tu hora habitual | <input type="checkbox"/><br>Arréglate para ti                   | <input type="checkbox"/><br>Pasa un tiempo a solas           | <input type="checkbox"/><br>Desconectate un poco de redes sociales | <input type="checkbox"/><br>Reflexiona que replicarás el próximo mes   |



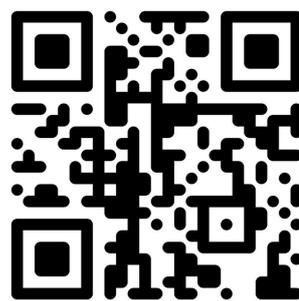


Psicosalud Antioquia es un centro terapéutico enfocado en el desarrollo personal desde el aspecto psicológico. La atención está orientada en promover los recursos individuales, familiares o conyugales como un elemento activo del propio cambio. La duración y frecuencia del tratamiento es variable en función de las características de cada caso, promoviendo procesos terapéuticos breves y flexibles.

- Psicólogos para adultos, niños, parejas y familias
- Terapia presencial y virtual
- Psicólogos clínicos en Bello, Antioquia

Esperamos que este libro electrónico sea útil y si tiene alguna pregunta sobre los ejercicios, no dude en ponerse en contacto con nosotros.

**Importante: Este libro electrónico no reemplaza la terapia.**



**Escanéame.**

