

CUADERNO DE TRABAJO

SMART OBJETIVOS
objetivos realistas y alcanzables

ESPECÍFICO
MEDIBLE
ALCANZABLE
RELEVANTE

¿Cómo voy a saber que lo he conseguido?
¿Es mi objetivo realista y puedo alcanzarlo?
¿Cuánto tiempo voy a tardar para...?

QUIÉN SOY YO
Utilice el espacio a continuación para dibujar un autorretrato dibuya cómo te ves por fuera. En el lado derecho dibuja tu comida o juegos favoritos. ¡Colorea tu creación cuando quieras!

Redondea el día de hoy:
Lunes
Martes
Miércoles

Etiqueta es...
Colorea la imagen de tu respuesta:
Escribe en amarillo o el color que te sienta bien.

Redondea la imagen de lo que deseas hacer hoy:

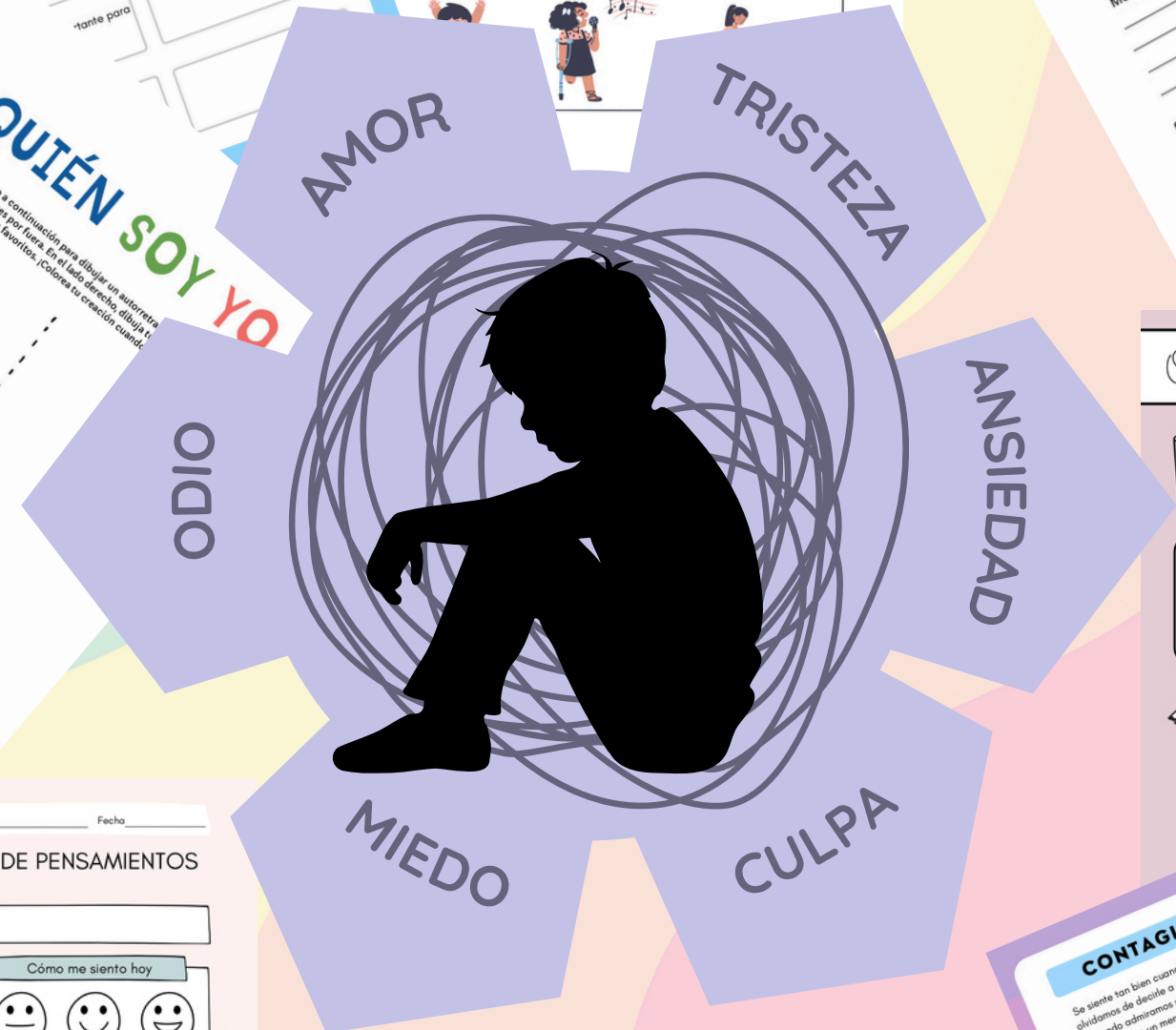
Elige dos palabras de la lista que mejor describan cómo te sientes hoy. ¿No encuentras palabras? Puedes utilizar otras palabras.

Creo que estos sentimientos son:
 ambos positivos
 negativos y positivos
 positivos o negativos
 ambos negativos

Me siento así porque _____

¿Qué puede animarte o ayudarte a mantenerte feliz hoy? Dibújalo a continuación.

Lista de palabras: tranquilo, alegre, relajado, confundido, desalentado, distraído, avergonzado, emocionado, amable, culpable, feliz, esperanzado, celoso, solitario, amado, nervioso, enfermo, tranquilo, alegre, relajado, confundido, desalentado, distraído, avergonzado, emocionado, amable, culpable, feliz, esperanzado, celoso, solitario, amado, nervioso, enfermo.



Nombre _____ Fecha _____

Diario DE PENSAMIENTOS

Hoy es _____

Cómo me siento hoy

Algo bueno que he hecho hoy _____

Algo nuevo _____

CONTAGIAMOS BUEN ROLLO
Se siente tan bien cuando alguien te dice algo agradable... Pero a menudo, nos olvidamos de decirle a alguien cuando pensamos que ha hecho un gran trabajo o cuando admiramos una cualidad en él. Elige cuatro personas de tu clase para escribirles un mensaje amable sobre algo que te gusta o que admiras de él.

Obj _____
a _____

BIENESTAR EMOCIONAL

Nombre:

Fecha:

Mi Registro Diario de Emociones

Elige dos palabras de la lista para describir cómo te sientes hoy. ¿No encuentras tus emociones ahí? Puedes utilizar otras palabras.

Creo que estos sentimientos son:

- ambos positivos positivos o negativos
 negativos y positivos ambos negativos

Me siento así porque _____

¿Qué puede animarte o ayudarte a mantenerte feliz hoy? Dibújalo a continuación.

LISTA DE EMOCIONES

enojado
ansioso
avergonzado
raro
valiente
tranquilo
alegre
relajado
confundido
desalentado
disgustado
distráido
avergonzado
emocionado
amable culpable
feliz
esperanzado
celoso
solitario
amado
nervioso
ofendido
temeroso
reflexivo
cansado cómodo
inseguro
preocupado



Un día quiero

UN ENSAYO PERSONAL

Escribir sobre los objetivos personales es una buena forma de obtener inspiración y motivarse, ya sean sueños que tenemos desde la infancia o algo en lo que hemos pensado más recientemente. Escribe tres párrafos sobre algo que quieras hacer en la vida.

A large, solid light-brown rectangular area intended for writing the first paragraph of the personal essay.

A large white rectangular area with a dark blue border, intended for writing the second and third paragraphs of the personal essay.

A large, solid light-brown rectangular area intended for writing the final paragraph of the personal essay.

NOMBRE:

FECHA:

CHEQUEO DE SENTIMIENTOS

Hoy es...

Redondea el día de hoy:

- Lunes
- Martes
- Miércoles
- Jueves
- Viernes
- Sábado
- Domingo

El clima es...

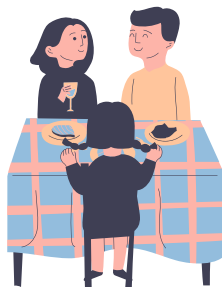
Colorea la imagen de tu respuesta:



Me siento...

Escribe el nombre o el color de tu sentimiento:

Redondea la imagen de lo que deseas hacer hoy:



Nombre: _____

Fecha: _____

GESTIONAR LAS EMOCIONES

Entrevista a un compañero de clase para esta actividad. Escucha la historia con detenimiento y toma notas. A continuación, responde a las preguntas siguientes.



¿Cuándo fue la última vez que él o ella quiso algo pero no lo consiguió? Puede ser algo que desearon durante mucho tiempo o algo que finalmente no ocurrió.

1.) ¿Qué crees que tu compañero de clase sintió en ese momento? Escribe al menos cuatro emociones que puedes asociar con la historia compartida contigo.

2.) ¿Qué crees que tu compañero de clase se podría decir a sí mismo para tratar esas emociones? Escribe dos frases de diálogo interno positivo.

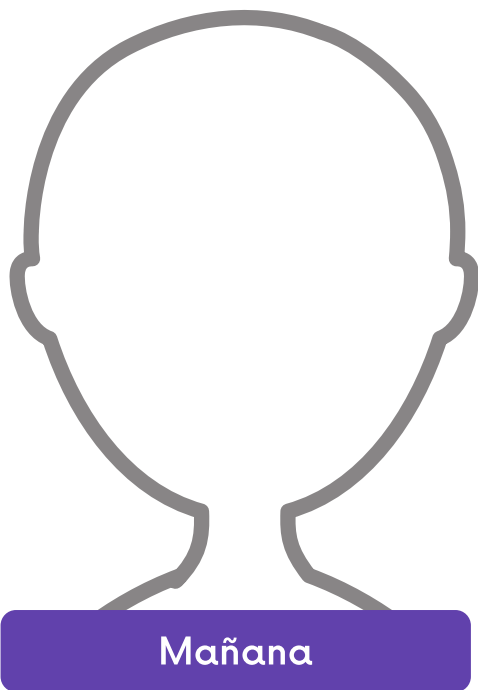
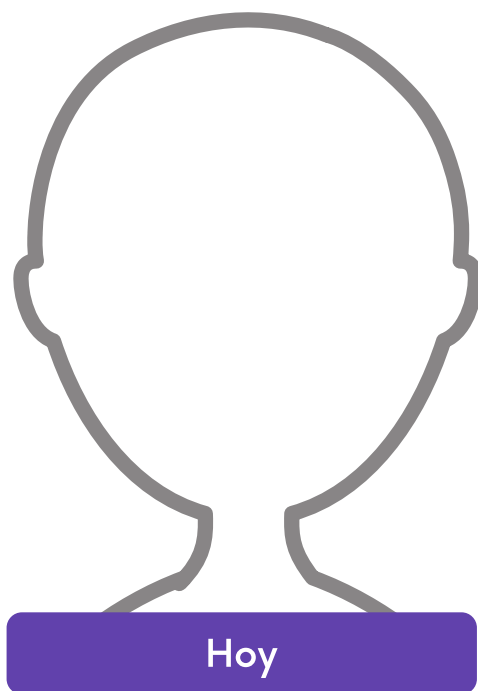
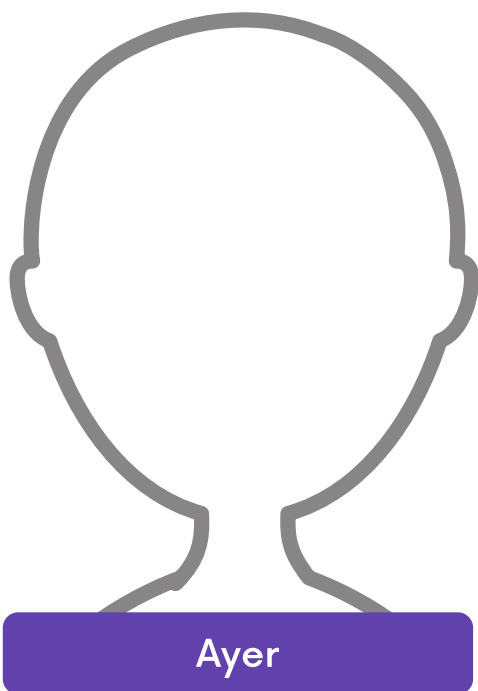
3.) ¿Qué crees que tu compañero de clase debería haber hecho activamente (o ya ha hecho) para gestionar esas emociones? Enumera tres actividades que destacarías o recomendarías.

Nombre: _____

Fecha: _____

Hacer frente a Mis Sentimientos

Termina las caras a continuación con un dibujo de cómo eres según cómo te sientes.



Ayer me sentí:

Hoy me siento:

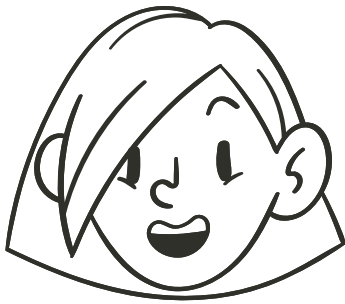
Mañana espero sentirme:

NOMBRE:

FECHA:

Estado de ánimo

¿Puedes decir el color de los siguientes sentimientos?
Colorea el cuadro de texto de cada imagen en función
del termómetro del estado de ánimo.



feliz



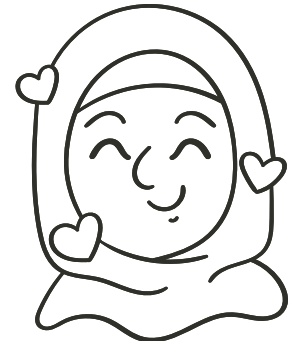
triste



apenado/a



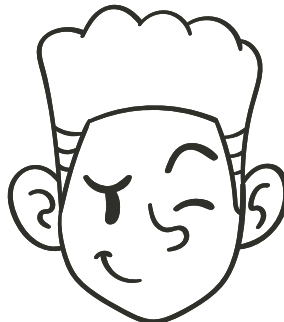
tímido/a



enamorado/a



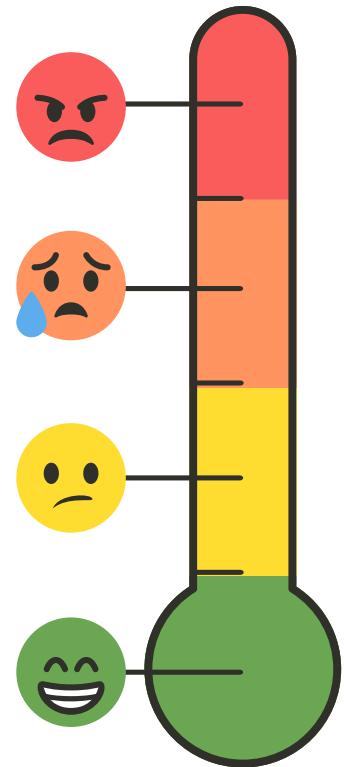
cansado/
a



tonto/a



asustado/a

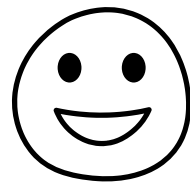
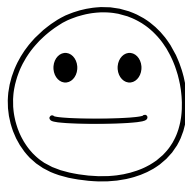
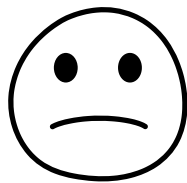


Nombre _____ Fecha _____

Diario DE PENSAMIENTOS

Hoy es

Cómo me siento hoy

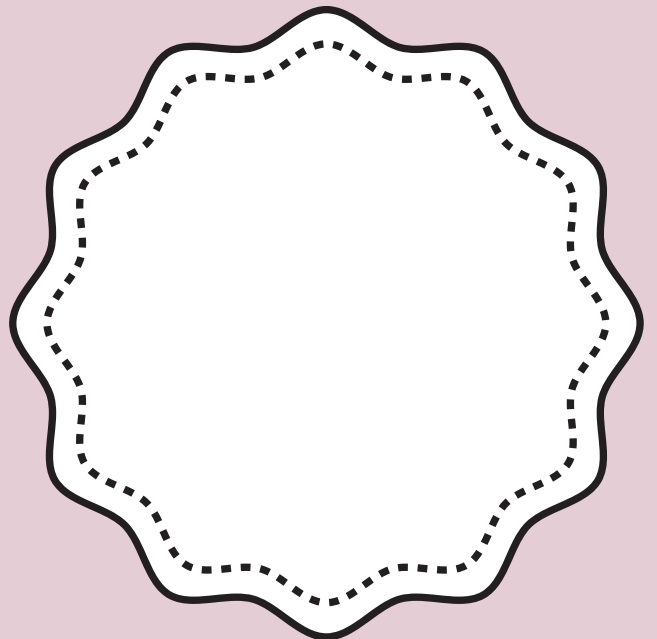
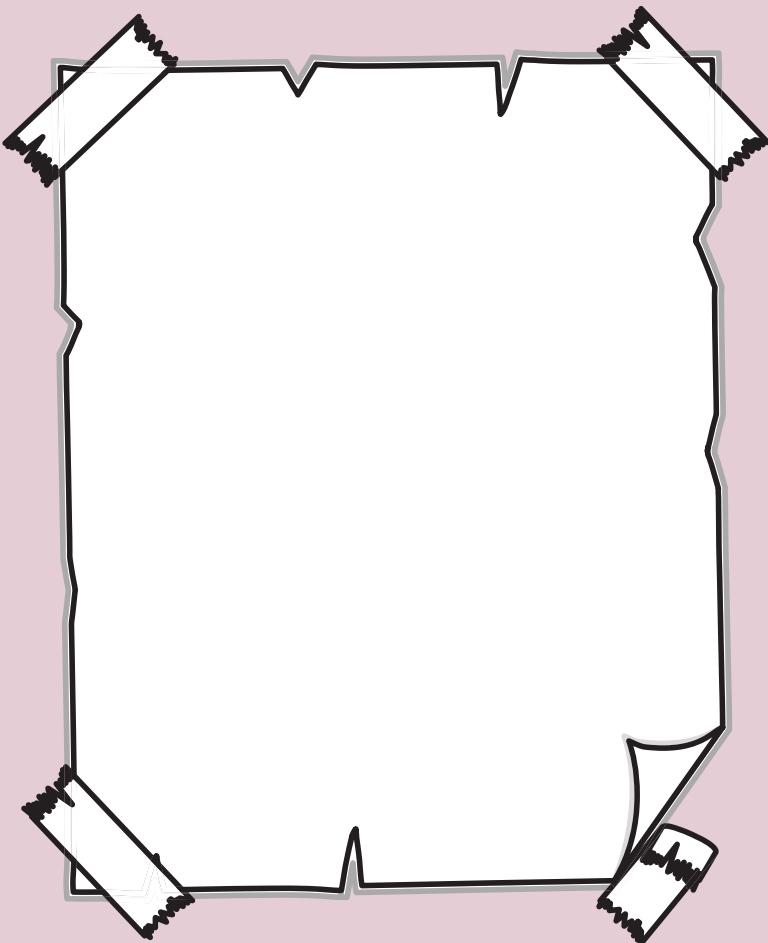
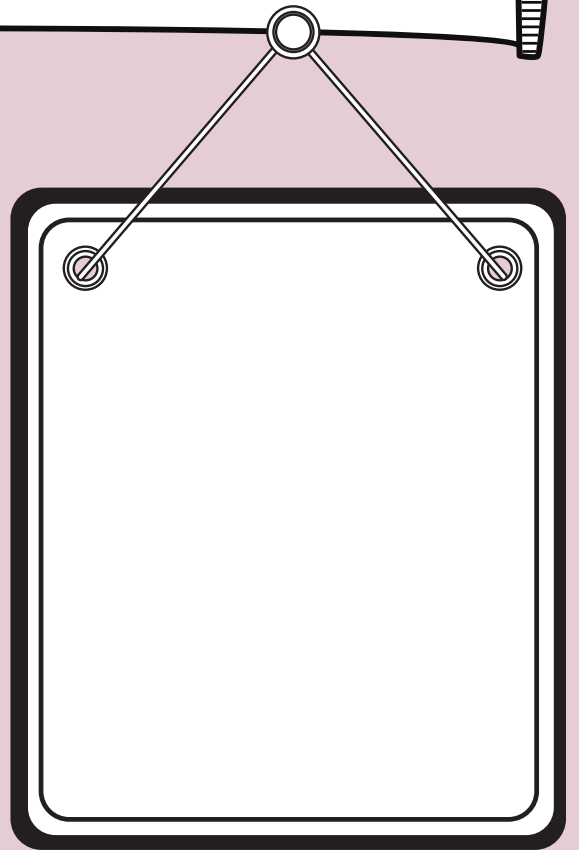
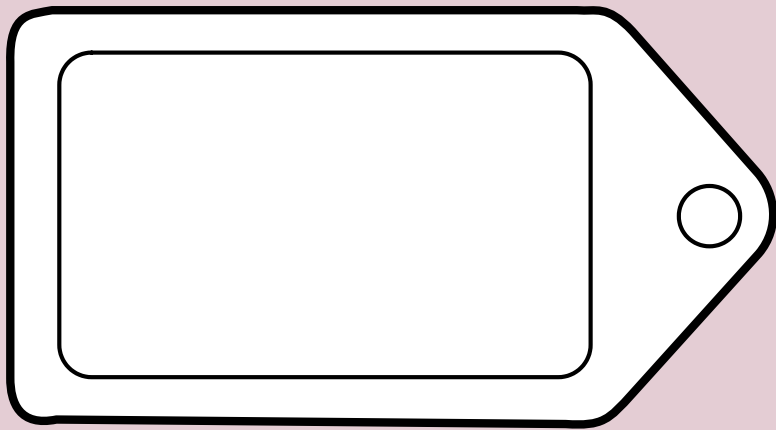


Algo bueno que hecho hoy

Algo por lo que esté agradecido

Algo nuevo que he aprendido hoy

Objetivos de vida



PLANNER DIARIO

Fecha

.....

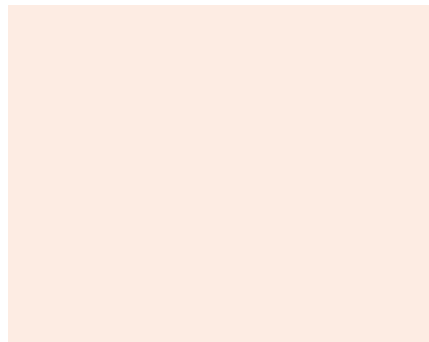
LUN MAR MIE JUE VIE SAB DOM



MAÑANA



TARDE



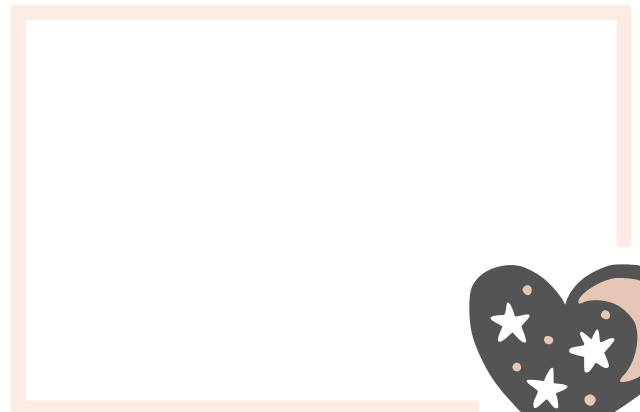
NOCHE



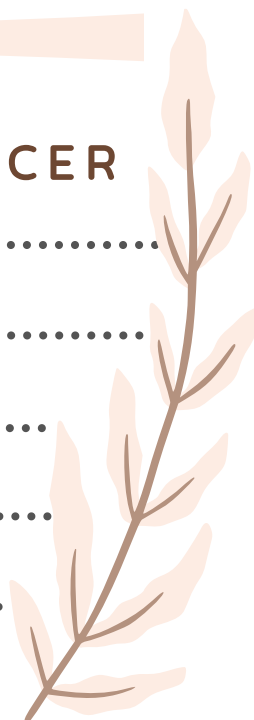
OBJETIVOS



RECUERDA



TENGO QUE HACER



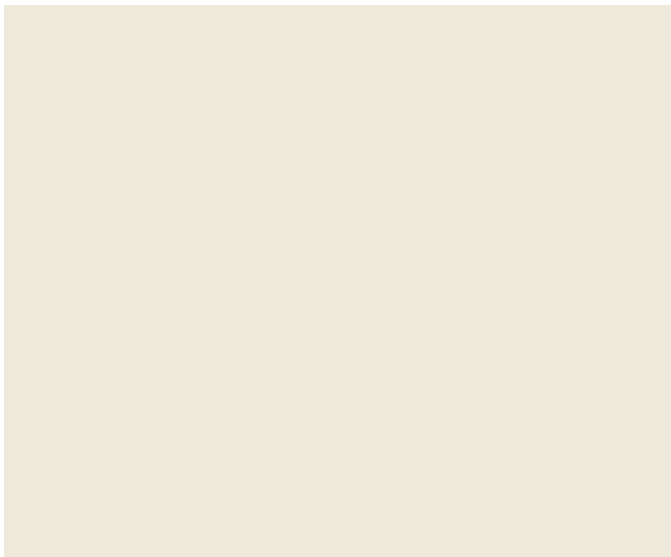
NOTAS



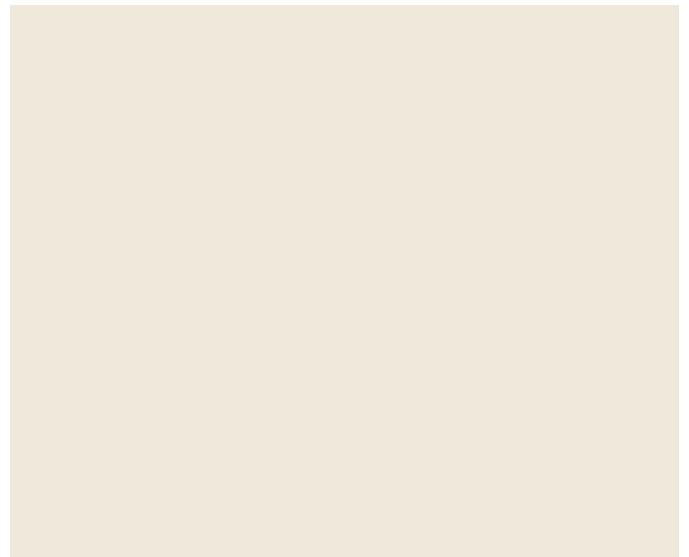
Algún día, yo quiero...

Escribir sobre tus sueños es una excelente manera de mantenerte inspirado y motivado, ya sea un sueño que tuviste desde la infancia o algo en lo que pensaste recientemente. Escribe tres párrafos sobre algo que quieras hacer.

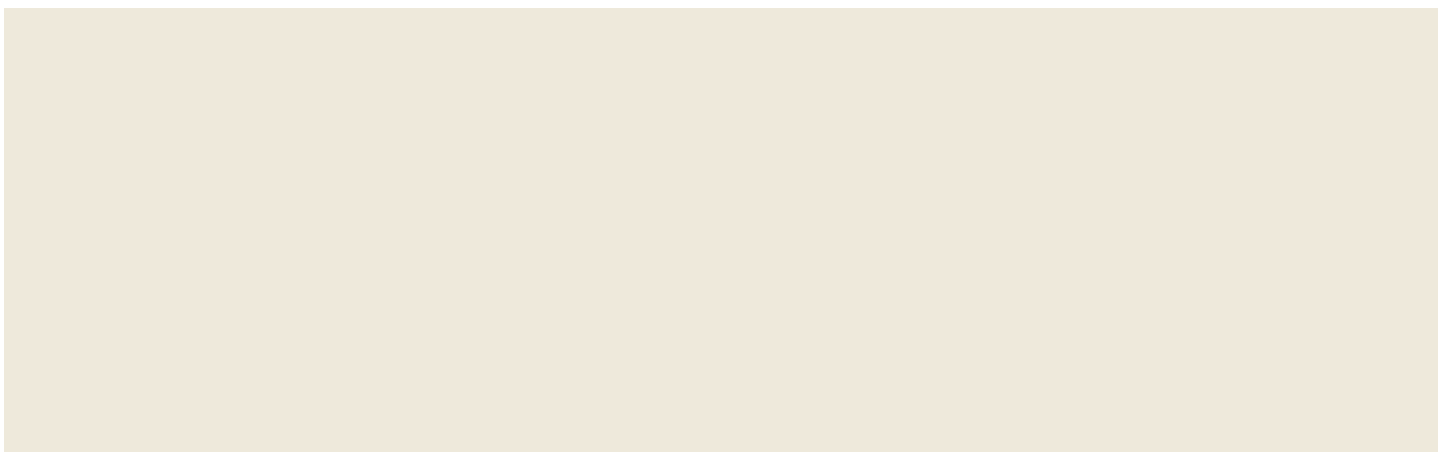
1º PÁRRAFO



2ª PÁRRAFO

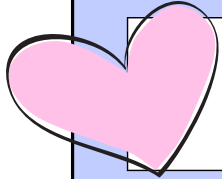


3º PÁRRAFO



RETO

bondad



Ponte a prueba con cuatro actos de generosidad/bondad esta semana. Escríbalos a continuación:

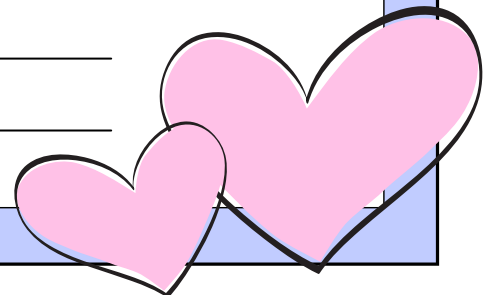
1.

2.

3.

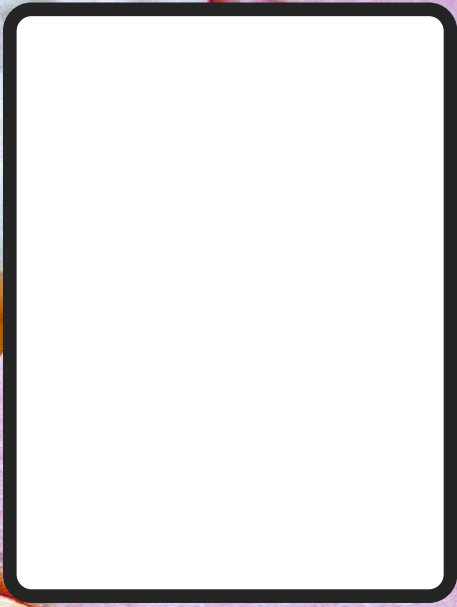
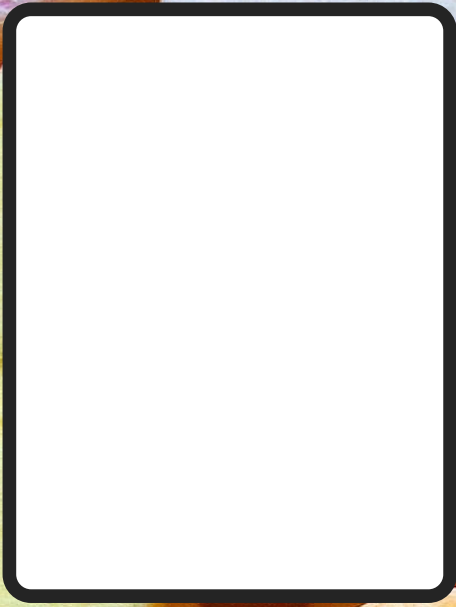
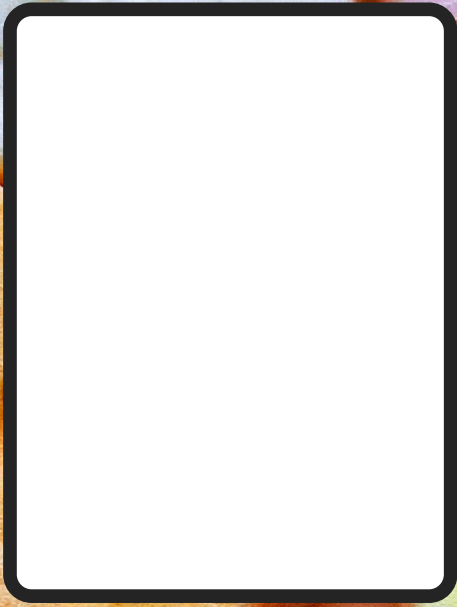
4.

Reflexión



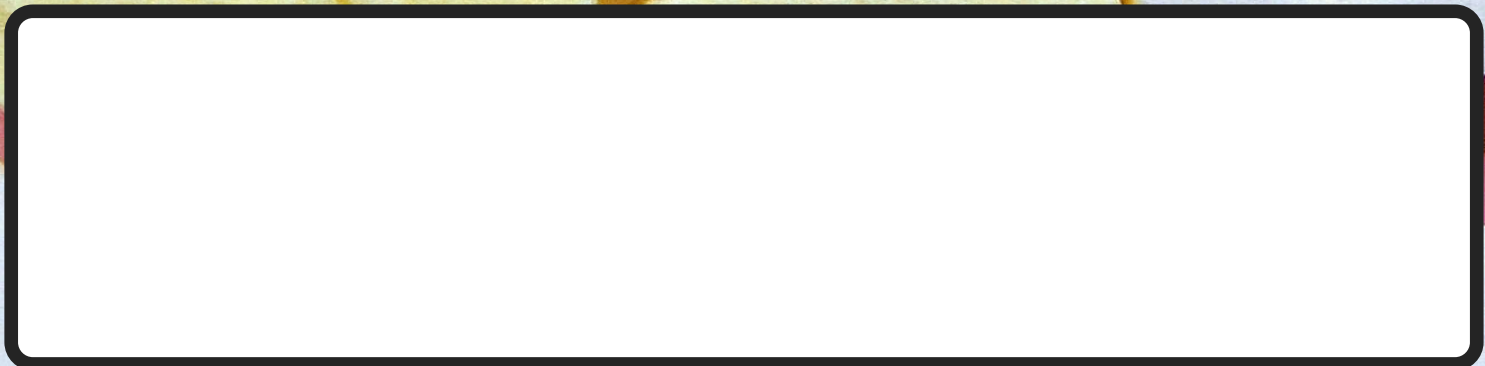
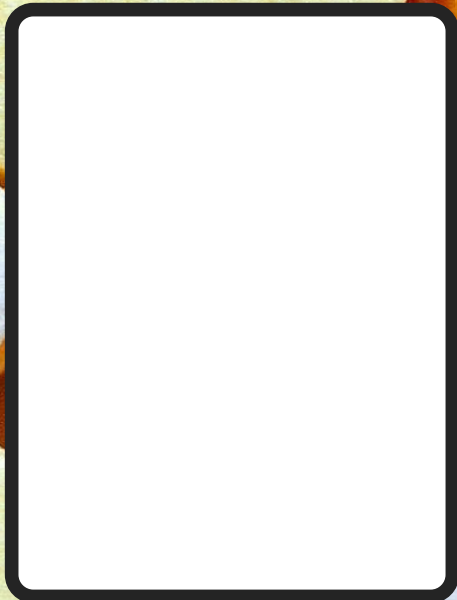
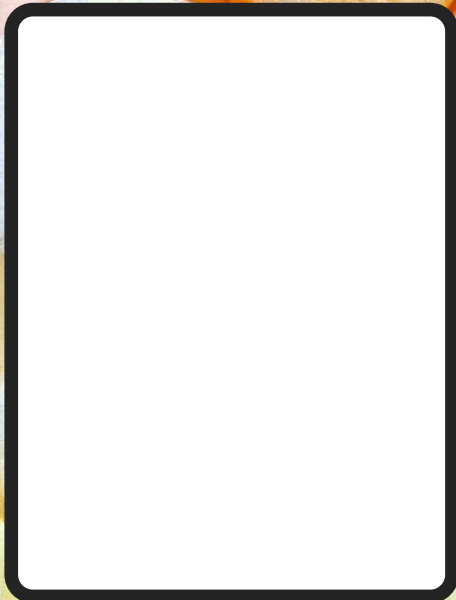
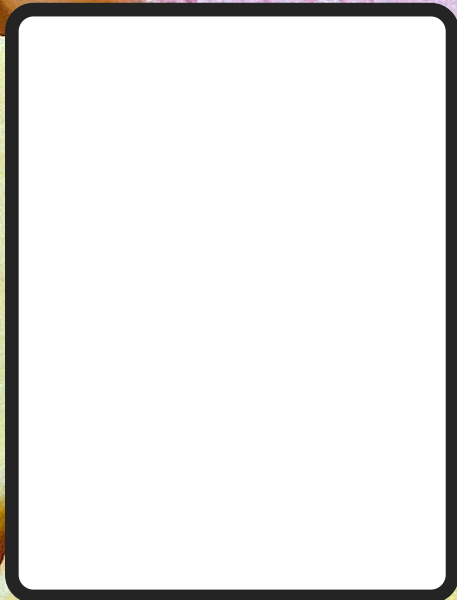
AUTOESTIMA

En los recuadros escribe cosas que vas a hacer para cuidarte y tratarte bien



AUTOESTIMA

En los recuadros escribe cosas que vas a hacer para cuidarte y tratarte bien



SMART OBJETIVOS

Me propongo objetivos realistas y alcanzables

Mi objetivo es:

S
ESPECÍFICO

Qué quiero que ocurra?

M
MEDIBLE

Cómo voy a saber que lo he conseguido?

A
ALCANZABLE

Es mi objetivo realista y puedo alcanzarlo?

R
RELEVANTE

Por qué es importante para mi?

T
TEMPORAL

En cuánto tiempo lo voy a alcanzar?

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Cómo superar las dificultades

¿Cuál es el problema? Describe los pensamientos, emociones o conductas que te preocupan



Factores predisponentes

Qué factores hacen que con más probabilidad aparezca el problema

Factores precipitantes

Qué factores hacen que se desencadene el problema

Factores de mantenimiento

Qué factores hacen que se mantenga el problema

Factores de protección

Qué cosas hay buenas en mi vida que me protegen y me hacen ser más fuerte

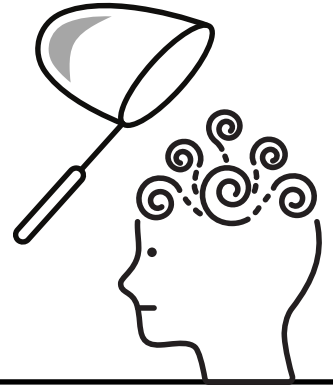


REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Técnica de la psicología cognitivo-conductual para desafiar los pensamientos negativos

HECHO

Qué ha ocurrido?



EMOCIONES

Cómo me he sentido?

PENSAMIENTOS

Qué me digo a mi mismo en esa situación?

CONDUCTA

Cómo respondo ante esta situación?

EVIDENCIA POSITIVA

Qué datos objetivos me demuestran que este pensamiento es real?

EVIDENCIA NEGATIVA

Qué datos objetivos me demuestran que este pensamiento es falso?

CARTA A MI MISMO/A



A series of horizontal lines for writing, consisting of solid blue top and bottom lines and a dashed red middle line. The lines are spaced evenly down the page. At the bottom left, the word "From" is written in a cursive font.

From

QUIÉN SOY YO

Utilice el espacio a continuación para dibujar un autorretrato. En el lado izquierdo, dibuja cómo te ves por fuera. En el lado derecho, dibuja tus juguetes, animales, comida o juegos favoritos. ¡Colorea tu creación cuando hayas terminado!



CONTAGIAMOS BUEN ROLLO

Se siente tan bien cuando alguien te dice algo agradable ... Pero a menudo, nos olvidamos de decirle a alguien cuando pensamos que ha hecho un gran trabajo o cuando admiramos una cualidad en él. Elige cuatro personas de tu clase para escribirles un mensaje amable sobre algo que te gusta o que admiras de él.

