

# Guía breve

para lograr  
*bienestar y balance emocional*



LATIN AMERICAN AND CARIBBEAN  
COACHING SCHOOL

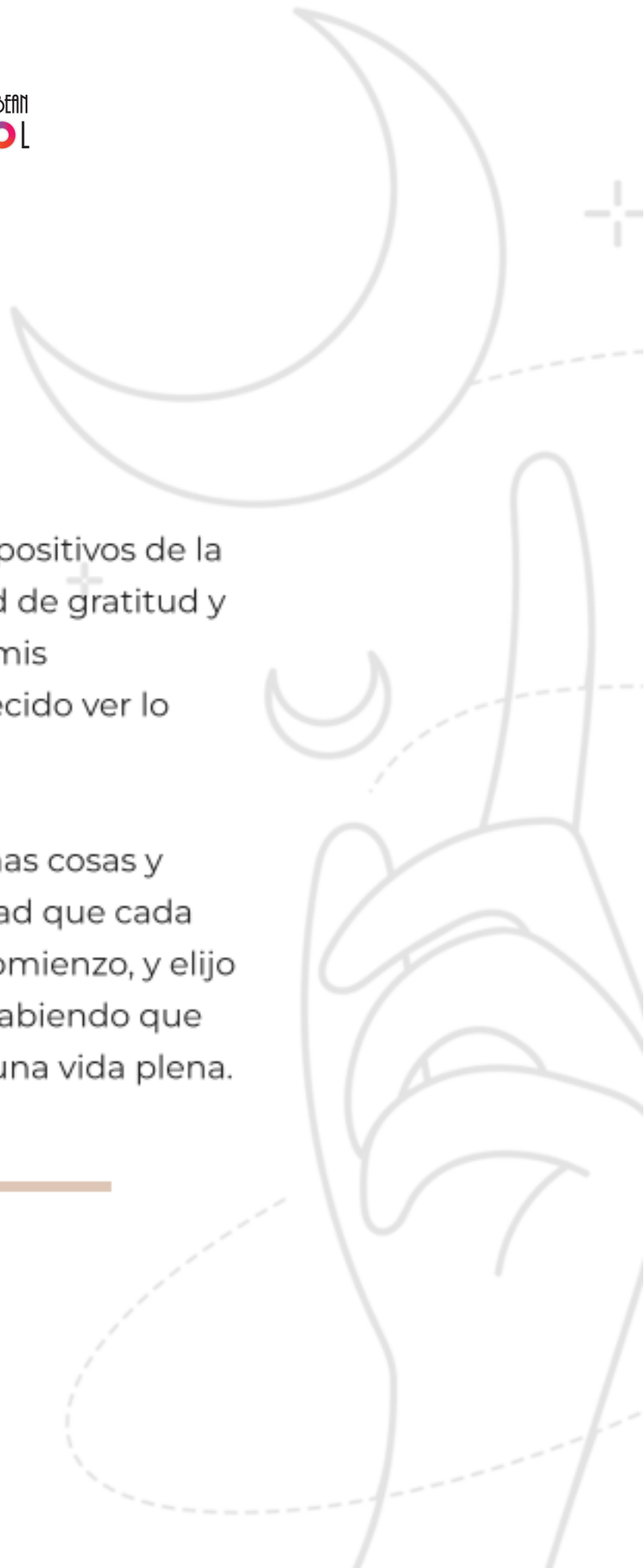


“

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 |
|------------------|-----------------|----------|-------|
| M<br>E<br>T<br>A |                 |          |       |
|                  |                 |          |       |
|                  |                 |          |       |
| M<br>E<br>T<br>A |                 |          |       |
|                  |                 |          |       |
|                  |                 |          |       |
| M<br>E<br>T<br>A |                 |          |       |
|                  |                 |          |       |
|                  |                 |          |       |
|                  |                 |          |       |
|                  |                 |          |       |
|                  |                 |          |       |
|                  |                 |          |       |
|                  |                 |          |       |
|                  |                 |          |       |

# 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

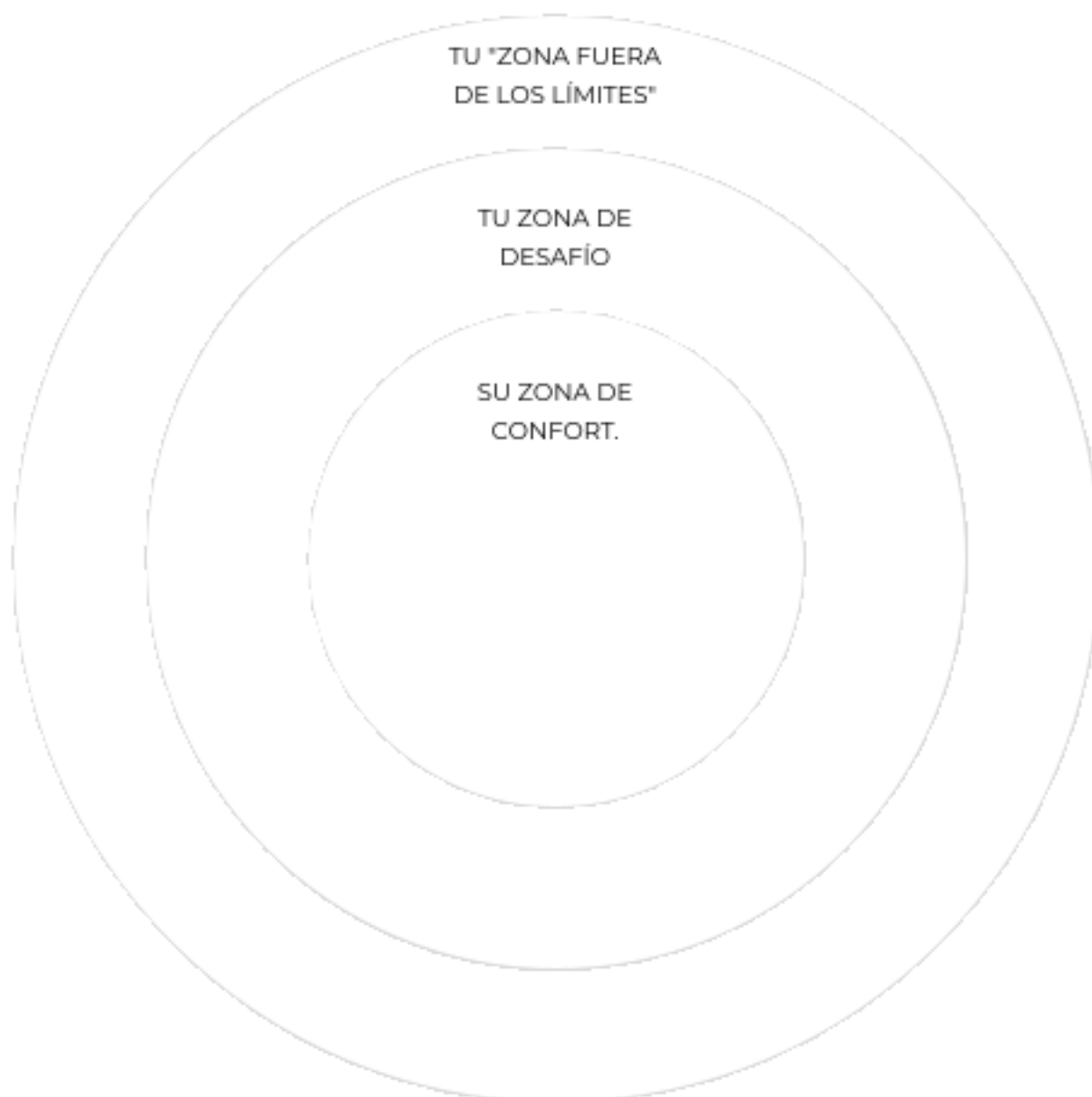
*Identifica y comprende los diversos desencadenantes de estrés en tu vida con este modelo. Al enumerar situaciones o factores específicos que inducen estrés, junto con una breve descripción de cada uno, podrás obtener información sobre las fuentes de estrés y trabajar para una gestión eficaz del estrés.*

# 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.

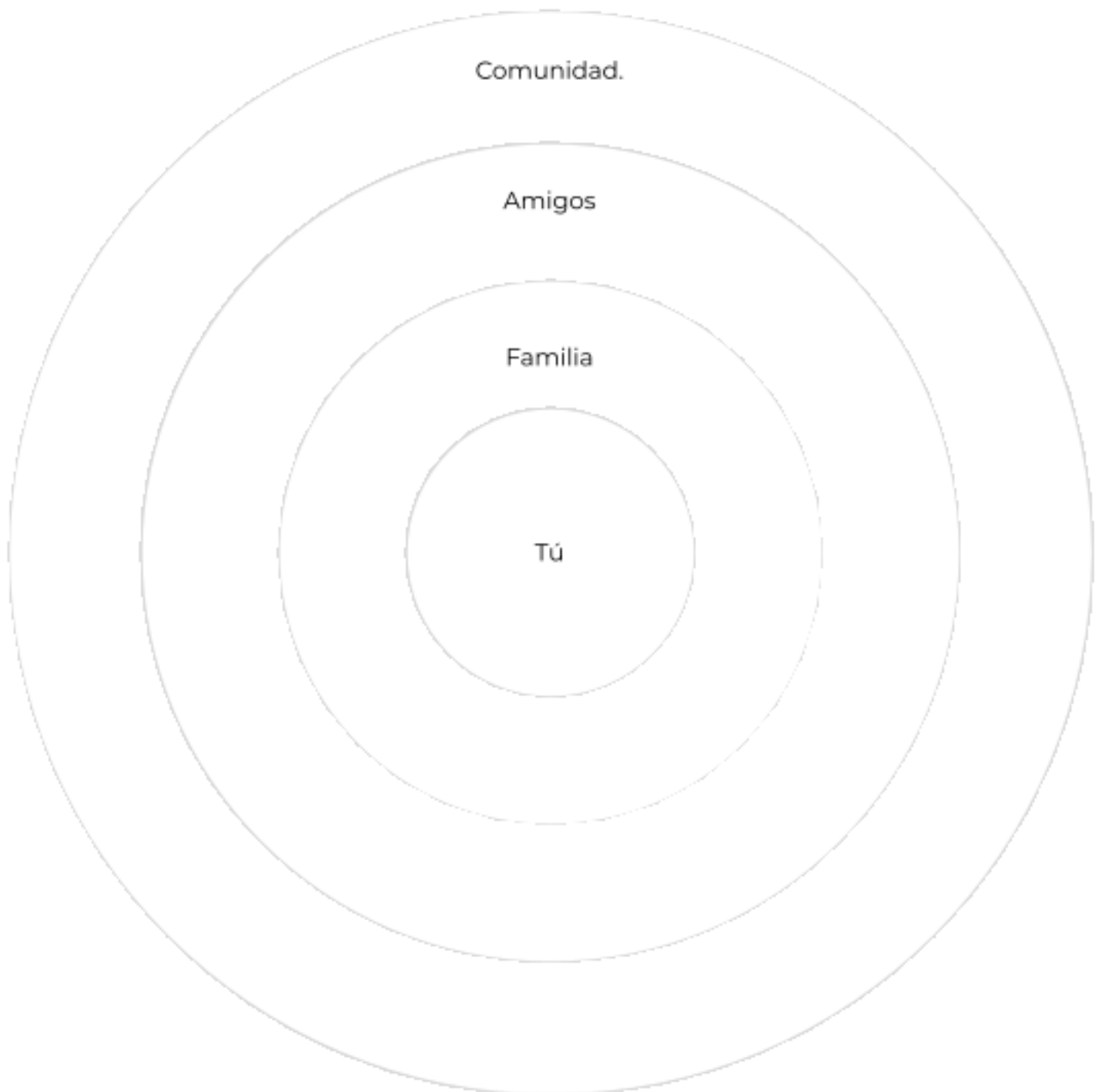
El círculo más pequeño (en el centro) representa tu zona de confort. Aquí es donde pones lo que ya te resulta cómodo hacer o decir. El segundo círculo es tu zona de desafío. Aquí pones cosas que quieres ser capaz de hacer o decir, pero aún no te sientes cómodo. El círculo exterior es tu zona fuera de 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