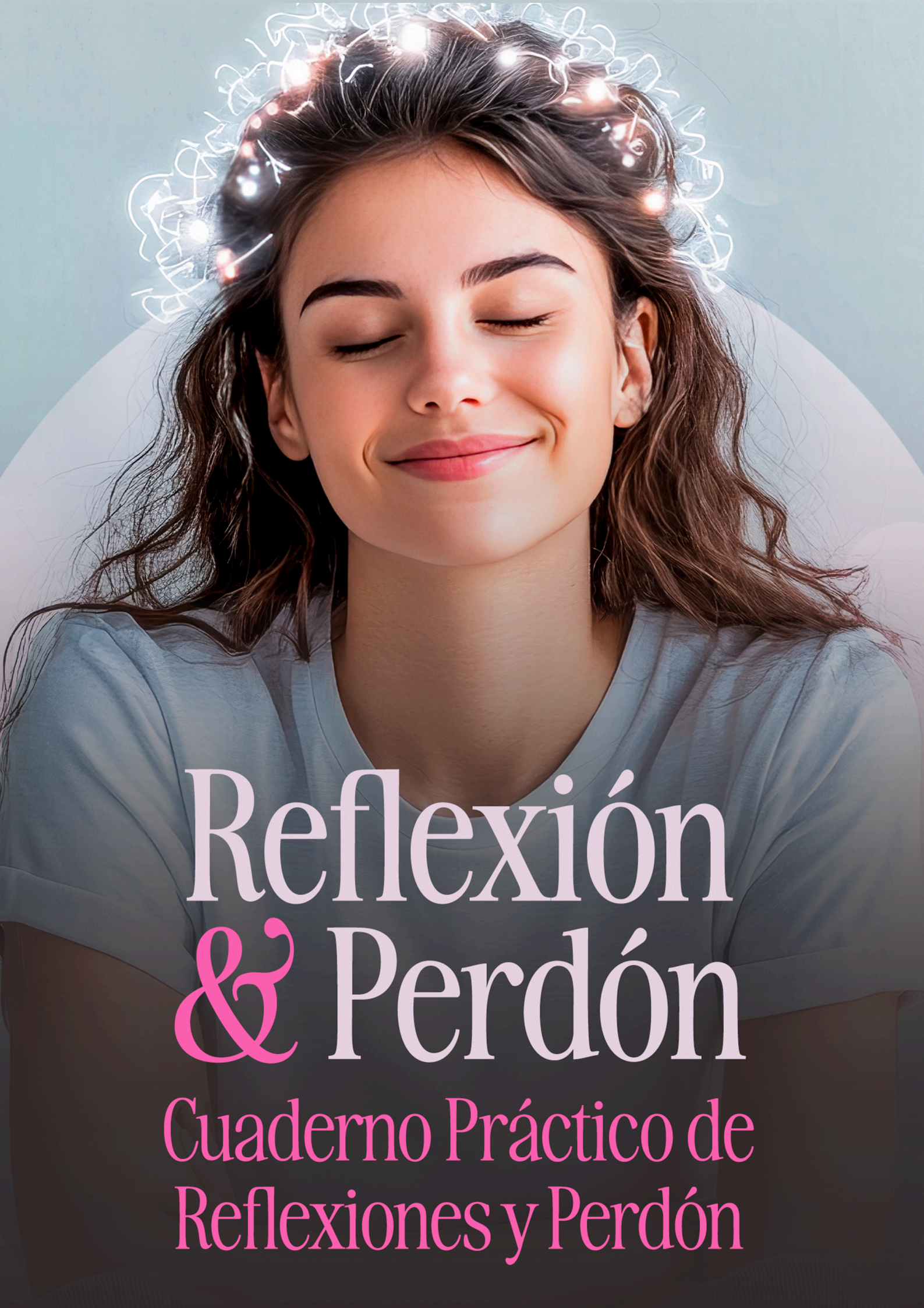




Reflexión & Perdón

Cuaderno Práctico de
Reflexiones y Perdón

METAS DE MENTALIDAD



METAS DE COMPORTAMIENTO



OTRAS METAS



Salud Mental — Metas

Después de cada página, encontrarás un ejercicio de escritura relacionado con la página anterior. Tómate un momento para responder al ejercicio. Permítete escribir sin restricciones: deja que tus pensamientos fluyan libremente.

Has identificado algunas metas excelentes para mejorar tu comportamiento mental y otros aspectos importantes para ti. Ahora, imagínate cuando alcances esas metas. ¿Cómo mejorarán tu calidad de vida y tu salud mental en general? ¿Qué esperas ser capaz de hacer como resultado de lograr estas metas?

[illegible]

Emocional

Cualidades + Debilidades

Evalúa cuánto estás de acuerdo con cada afirmación en una escala del 1 al 5.

1 = Discrepo totalmente
5 = Estoy totalmente de acuerdo

CUALIDADES	
	Soy resiliente al estrés (me "recupero" rápidamente después del estrés).
	Soy empática con los demás.
	Soy empática conmigo misma (diálogo interno positivo, amable).
	Tengo buena percepción y comprensión de mis emociones.
	Sé cuándo necesito ayuda de los demás.
	Suele ver el lado positivo o el "lado bueno" de las cosas.
	Incluso cuando estoy emocionada, puedo ver el lado lógico de las cosas.
	Puedo darme cuenta cuando no estoy manejando bien la situación.

DEBILIDADES	
	Puedo darme cuenta cuando no estoy manejando bien la situación.
	Tienden a pensar en extremos, como "todo o nada".
	Soy perfeccionista de muchas maneras.
	No soy muy confiada.
	Tengo dificultad para expresar mis emociones (guardándolas).
	Tengo dificultad para defenderme o ser asertiva.
	Me preocupo excesivamente.
	Suele dejarme llevar por la negatividad.

EMOCIONAL

Cualidades + Debilidades

Acabas de evaluar algunas de tus cualidades y debilidades emocionales. Ahora, considera formas de mejorar estas dos áreas. ¿Qué cualidades y debilidades te gustaría mejorar y por qué? ¿Qué te ayudan a lograr tus cualidades actuales? ¿Qué te impiden hacer tus debilidades actuales?

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 or other markings on the paper.

HABILIDADES

INTERPERSONAL

Circula o destaca las habilidades interpersonales en cada categoría que creas que ya has dominado.

Comunicación	Inteligencia Emocional	Solución de Problemas
Buen oyente	Empático	Resuelve conflictos
Comenta sobre	Paciente	Toma decisiones
Asertividad	Flexible	Mediador
Hace preguntas	Confiable	Negociador
Hace señales no verbales	Adaptable	Persuasivo
Mantiene contacto visual	Autoconfiante	Gestiona el tiempo
Inicia conversación	Actitud positiva	Asume el liderazgo
Refuerza lo que le dicen	Honesto	Distribuye tareas
Receptivo a retroalimentación	Autoconsciente	Prioriza tareas
Sabe manejar las críticas	Buen trabajo en equipo	Pensamiento crítico
Da críticas positivas	Simpático	Toma iniciativa
Habla con claridad	Sensibilidad social	Se enfoca en encontrar soluciones
Es bien articulado	Construye confianza	Colaborativo
Bueno en escritura	Responsable	Identifica problemas
Es directo	Útil	Identifica soluciones
Bueno en lectura corporal	Cumple compromisos	Bueno en análisis
Habla bien en llamadas	Consciente	Identifica pros y contras
Sabe enseñar a los demás	Mente abierta	Creativo

HABILIDADES

Interpersonal

Acabas de evaluar algunas de tus cualidades y debilidades emocionales. Ahora, considera formas de mejorar esas dos áreas. ¿Qué cualidades y debilidades te gustaría mejorar y por qué? ¿Qué te ayudan a conquistar tus cualidades actuales? ¿Qué te impiden hacer tus debilidades actuales?

[illegible]

SOCIALES

[illegible]

MIS LÍMITES

Sociales

Acabas de identificar dónde te encuentras actualmente en relación con tus fronteras sociales. Si marcaste "nunca" o "raramente" en algún ítem, ¿por qué esas fronteras son difíciles de establecer para ti? ¿Qué pasos podrías dar para mejorar tu asertividad al establecer fronteras sociales firmes y claras?

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.

IDENTIFICANDO

DISPARADORES

Escribe, en 1-2 frases, cosas o eventos que desencadenan tu estrés. Califica cuánto cada disparador es perturbador para ti en una escala del 1 al 5.

Disparador #1

EVALUACIÓN

Disparador #2

EVALUACIÓN

Disparador #3

EVALUACIÓN

Disparador #4

EVALUACIÓN

IDENTIFICANDO

DISPARADORES

Acabas de identificar dónde te encuentras actualmente en relación con tus fronteras sociales. Si marcaste "nunca" o "raramente" en algún ítem, ¿por qué esas fronteras son difíciles de establecer para ti? ¿Qué pasos podrías dar para mejorar tu asertividad al establecer fronteras sociales firmes y claras?

[illegible]

NEGATIVAS + POSITIVAS

EMOCIONES

Para cada emoción negativa y positiva, indica con qué frecuencia la experimentas colocando una marca en la frecuencia adecuada.

EMOCIONES NEGATIVAS

	Nunca	Raramente	A veces	Frecuente
Tristeza				
Distracción				
Arrepentimiento				
Estrés				
Frustración				
Inseguridad				
Preocupación				
Pesimismo				
Indiferencia				

EMOCIONES POSITIVAS

	Nunca	Raramente	A veces	Frecuente
Felicidad				
Entusiasmo				
Pasión				
Optimismo				
Satisfacción				
Calma				
Exaltación				
Gratitud				
Confianza				

NEGATIVAS + POSITIVAS

Emociones

Acabas de identificar con qué frecuencia experimentas ciertas emociones negativas y positivas. Aunque esta no sea una lista completa, puede darte una idea de tu bienestar emocional. ¿Te das cuenta de que estás experimentando más emociones negativas que positivas? ¿Qué te ha hecho sentirte más atraído por algunas emociones que por otras?

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.

NEGATIVOS + POSITIVOS

PENSAMIENTOS

Para cada pensamiento negativo y positivo, marca con qué frecuencia lo experimentas, colocando una marca en la frecuencia correspondiente.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	Nunca	Raramente	A veces	Frecuente
No soy lo suficientemente buena.				
Soy incompetente.				
No merezco cosas buenas.				
Las cosas nunca salen bien para mí.				
Dudo de mí misma y de mis habilidades.				
Soy un fracaso y voy a fallar.				
Necesito ser mejor.				
Necesito hacerlo todo perfectamente.				
Soy una persona débil.				
No confío en mi propio juicio.				

PENSAMIENTOS POSITIVOS	Nunca	Raramente	A veces	Frecuente
Soy digna.				
Soy capaz y competente				
Merezco lo que es bueno para mí.				
Las cosas salen bien para mí.				
Me aprecio.				
Soy capaz de tener éxito en lo que intento.				
Estoy satisfecha conmigo misma.				
Estoy haciendo un gran trabajo.				
Soy resiliente/adaptable.				
Confío en mi propio juicio.				

NEGATIVOS + POSITIVOS

Pensamientos

Acabas de identificar con qué frecuencia experimentas ciertos pensamientos negativos y positivos. Aunque esta no sea una lista completa, puede darte una idea de tus tendencias de pensamiento. ¿Te das cuenta de que tienes más pensamientos negativos que positivos? ¿Por qué sientes una tendencia mayor hacia algunos pensamientos que hacia otros?

[illegible]

PATRÓN DE PENSAMIENTO

PERJUDICIAL

A continuación, hay una lista de patrones de pensamiento perjudiciales. Evalúa del 1 al 5 qué tan difícil te resulta cada uno y destaca los 3 más difíciles para ti.

PENSAMIENTO TODO O NADA

Pensar en términos absolutos de "siempre" o "nunca". No reconocer áreas grises o compromisos. Ejemplo: "Tengo que aceptar todas estas tareas que me ofrecen."
"Nunca voy a aprobar esta materia."

EVALUACIÓN

REFLEXIÓN EXCESIVA

Fijarse en un problema tanto que se repite en tu mente, sin ninguna acción o solución nueva formada.
Ejemplo: Preocuparse todo el día por una entrevista de trabajo, pero no hacer nada al respecto.

EVALUACIÓN

CATASTROFIZACIÓN

Pensar en situaciones como peores de lo que realmente son. Puedes dejar de ver un resultado positivo como una posibilidad legítima.
Ejemplo: "No hay forma de conseguir el trabajo. Tendré que conformarme con todo en mi vida."

EVALUACIÓN

RATULACIÓN

Tomar un único error o problema y convertirlo en una generalización sobre uno mismo o sobre los demás.
Ejemplo: "Dije algo incorrecto, soy un idiota." "¿Ella no sabía eso? Es tan tonta."

EVALUACIÓN

DESCALIFICAR LO POSITIVO

Desconsiderar experiencias positivas porque "no cuentan" por alguna razón.
Ejemplo: "Pasé esa audición, pero muchos otros también pasaron, así que eso no significa que sea bueno."

EVALUACIÓN

FILTRO MENTAL

Enfocarse en un único aspecto negativo y concentrarse tanto en él que influye en tu percepción general de la realidad.
Ejemplo: "Recibí una multa de estacionamiento esta mañana. Ahora, todo mi día está arruinado, no importa lo que pase."

EVALUACIÓN

PATRÓN DE PENSAMIENTO

Acabas de evaluar algunos patrones de pensamiento perjudiciales en los que podrías estar involucrado. Piensa en los 3 principales patrones de pensamiento perjudiciales que marcaste. ¿Qué situaciones comunes o recientes han desencadenado esos patrones de pensamiento para ti? ¿Qué podrías decirte a ti mismo para contrarrestar esos patrones de pensamiento?

[illegible]

REESTRUCTURANDO TUS *PENSAMIENTOS*

Sigue las flechas para recorrer el proceso de reformulación de un pensamiento negativo.

Identifica el pensamiento negativo.

Identifica lo que activó el pensamiento.



¿Cuál es tu reacción emocional inicial y qué tan intensa es?

¿Cuáles son tus pensamientos y sentimientos iniciales sobre lo que ocurrió?



En una escala del 1 al 10, ¿cuánto crees en ese pensamiento inicial?

¿Hay alguna evidencia que apoye esa idea? Si es así, ¿cuál?

¿Cuál sería lo peor que podría suceder contigo debido a esto?



9.

¿Qué pensamiento(s) alternativo(s) puedes ofrecerte a ti mismo?



REESTRUCTURANDO TUS *Pensamientos*

Acabas de trabajar en el proceso de reformular un pensamiento negativo. Observa cómo se te pidió que aplicaras la lógica, evaluando si había evidencia que respaldara el pensamiento. ¿Cómo te sentiste después de examinar tu pensamiento de una manera más lógica? ¿Qué notaste al ofrecerte un pensamiento alternativo, más racional?

[illegible]

MONITORIO DIARIO

— Emociones

Escribe las emociones negativas con las que frecuentemente luchas y las emociones positivas que te gustaría experimentar con más frecuencia. Para cada día del mes, pinta la caja correspondiente para indicar si experimentaste una emoción positiva o negativa.

[illegible][illegible]

MONITOREO DIARIO

Emociones

Hacer un seguimiento de la frecuencia con la que experimentas emociones negativas y positivas es una excelente manera de verificar tu salud emocional. ¿Qué emociones negativas esperas tener más dificultad para manejar durante el mes, y por qué? ¿Qué emociones positivas crees que serán desafiantes de experimentar, y por qué?

[illegible]

MONITORIO DIARIO

Comportamiento

Escribe los comportamientos negativos en los que te gustaría involucrarte menos frecuentemente y los comportamientos positivos que te gustaría practicar más frecuentemente. Para cada día del mes, pinta la caja correspondiente para indicar la práctica de un comportamiento positivo o negativo.

[illegible][illegible]

MONITOREO DIARIO

Comportamientos

Hacer un seguimiento de la frecuencia con la que te involucras en comportamientos negativos y positivos es una excelente manera de entender el aspecto práctico de tu salud mental. ¿Qué comportamientos negativos crees que serán más difíciles de evitar durante el mes, y por qué? ¿Qué comportamientos positivos crees que serán más difíciles de mantener, y por qué?

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.

MONITORIO DIARIO

Síntomas Físicos

Escribe los síntomas físicos que experimentas y que están asociados a tu salud mental (como cansancio, dificultad para dormir, corazón acelerado, manos sudorosas). Para cada día del mes, pinta la caja correspondiente para indicar la ocurrencia de un síntoma físico.

[illegible]

MONITOREO DIARIO

Síntomas Físicos

Hacer un seguimiento de la frecuencia con la que experimentas síntomas físicos es una excelente manera de entender el efecto que tu salud mental tiene sobre tu salud física. ¿Qué situaciones suelen desencadenar tus síntomas físicos? ¿Qué puedes hacer para aliviar estos síntomas físicos? (Ejemplo: respirar profundamente cuando tu corazón se acelera.)

[illegible]

ESTRATEGIAS POSITIVAS

DE SUPERACIÓN

Algunas estrategias de superación nos ayudan más que otras. Evalúa cada una de 1 a 5, según cuánto crees que te ayuda.

REFORMULACIÓN POSITIVA

Reformular un evento negativo en algo más positivo — ver el "lado bueno".
Ejemplo: "No entré en la universidad de mis sueños, pero hice amistades duraderas y gratificantes en la universidad en la que estuve."

EVALUACIÓN

ATENCIÓN ENFOCADA

Enfocar los aspectos neutrales o contextuales de un evento desagradable, en lugar de concentrarse en las emociones asociadas.
Ejemplo: "Este gran proyecto me pone nervioso, pero me voy a enfocar en la tarea por delante."

EVALUACIÓN

BUSCANDO APOYO

Pedir ayuda y confiar en amigos y familiares cuando estés bajo estrés.

EVALUACIÓN

HUMOR

Apuntar los aspectos divertidos de una situación negativa: usar alivio cómico para disminuir el peso de un problema.
Ejemplo: "Cuando tu shampoo dice 'reparación de daños', pero sigues roto por dentro."

EVALUACIÓN

EJERCICIO FÍSICO

Ejercicio regular, como correr, yoga, baile, deportes en equipo, etc.

EVALUACIÓN

ATENCIÓN PLENA

Estar completamente presente, consciente de nuestros sentidos y no reaccionar a lo que está sucediendo a nuestro alrededor. Generalmente experimentado a través de la meditación.
Ejemplo: Meditar, enfocarse en la relajación e sumergirse en el momento presente.

EVALUACIÓN

ESTRATEGIAS POSITIVAS

De Superación

Acabas de evaluar varias estrategias positivas de afrontamiento y su eficacia para ti (o su eficacia sospechada, en caso de que aún no hayas probado algunas de ellas). ¿Qué haces actualmente para lidiar con tus dificultades, si es que haces algo, y cómo te ha ayudado eso? ¿Cuáles son algunos ejemplos de situaciones en tu vida en las que te gustaría implementar las estrategias de afrontamiento que acabas de leer?

[illegible]

ACTITUDES POSITIVAS

¡BINGO!

¡Vamos a divertirnos un poco! El objetivo es marcar un comportamiento positivo por día y continuar hasta llegar a un "¡bingo!" Siéntete libre de continuar hasta que todo en el cuadro esté marcado. ¡Diviértete!

Deja todo de lado durante 15 minutos y tómate un descanso.

Dar un paseo

Abrazar a una mascota

Reducir el tiempo dedicado a las redes sociales

Dedicar una hora a hacer un pasatiempo o actividad que disfrutes.

Haz un "volcado mental" y escribe todo lo que tienes en mente

Llama a un buen amigo

Come tu comida favorita

Haz algo realmente relajante

Permítete dormir más si normalmente no lo haces.

Leer un libro de ficción

Leer un libro de desarrollo personal

Medita o concéntrate en la respiración profunda.

Pasar tiempo en la naturaleza

Haz una autoevaluación: escribe lo que REALMENTE estás sintiendo

Conduce y disfruta del paisaje.

Juega un juego divertido o haz un rompecabezas.

Mira una película divertida para reírte un buen rato.

Mime-se

Organiza una habitación, tu escritorio o tu teléfono

Haz algo creativo

Beber más agua

Escribe algunas cosas por las que estás agradecido.

Escuche un podcast motivacional

Tómate un descanso del tiempo frente a la pantalla

ACTITUDES POSITIVAS

jBingo!

A veces puede ser difícil pensar en actividades positivas por cuenta propia, especialmente cuando nos sentimos desmotivados. ¿Qué comportamientos positivos del bingo te gustan más? ¿Cuáles de ellos mejoran tu estado de ánimo? ¿Cómo te esforzarás para incorporar un comportamiento positivo al día en tu rutina?

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.

FELICITACIONES POSITIVAS

PARA ENFOCAR

Cuando parece que nada está saliendo bien, puede ser útil desviar nuestra atención hacia aquello por lo que estamos agradecidos. ¡Llena los espacios en blanco con algunas gratitudes!

PERSONAS

LUGARES

COSAS

EXPERIENCIAS

FELICITACIONES POSITIVAS

Para enfocar

Después de reconocer las cosas por las que estás agradecido en diferentes áreas de tu vida, elabora más sobre el motivo por el cual esas gratitudes traen alegría y apreciación. ¿Qué sentimientos, recuerdos y experiencias asocias a lo que escribiste? ¿Cómo puedes esforzarte para enfocarte más en lo positivo y menos en lo negativo de la vida?

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.

ANOTACIONES

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.

ANOTACIONES