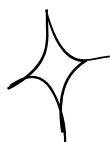


ACTIVIDADES



PARA



TU



BIENESTAR



ESTE CUADERNO PERTENECE A: _____





INTRODUCCIÓN

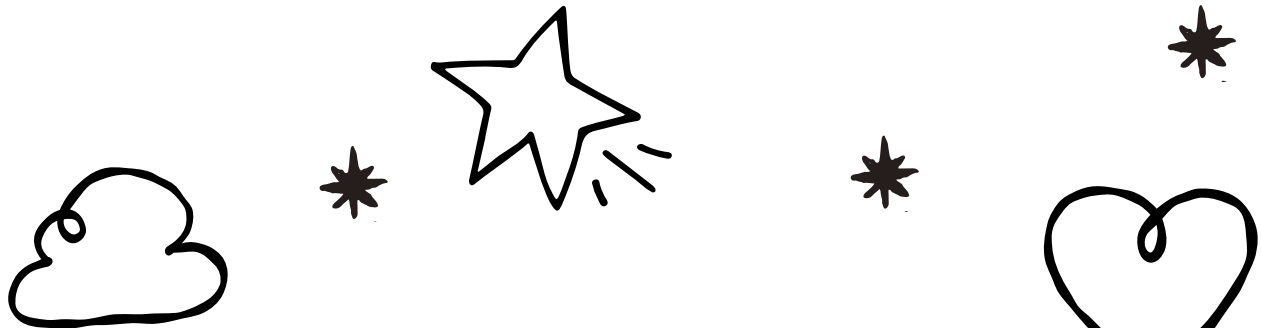
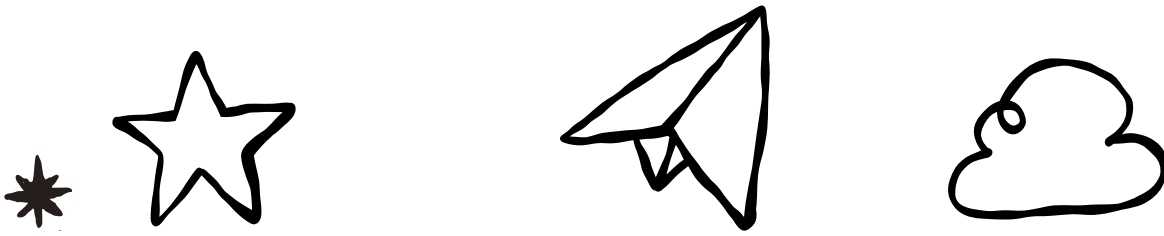
Este cuadernillo es tuyo.

No tiene reglas, no tiene respuestas correctas ni incorrectas. Es un espacio para detenerte, respirar y reconectar contigo mismo/a en medio del ritmo acelerado del día a día.

Aquí encontrarás actividades simples diseñadas para ayudarte a conocerte mejor, manejar la ansiedad y cultivar tu bienestar. Puedes hacerlas en orden o saltar a la que más necesites hoy. Puedes escribir mucho o poco. Puedes volver cuantas veces quieras.

Lo único que necesitas traer es a ti.





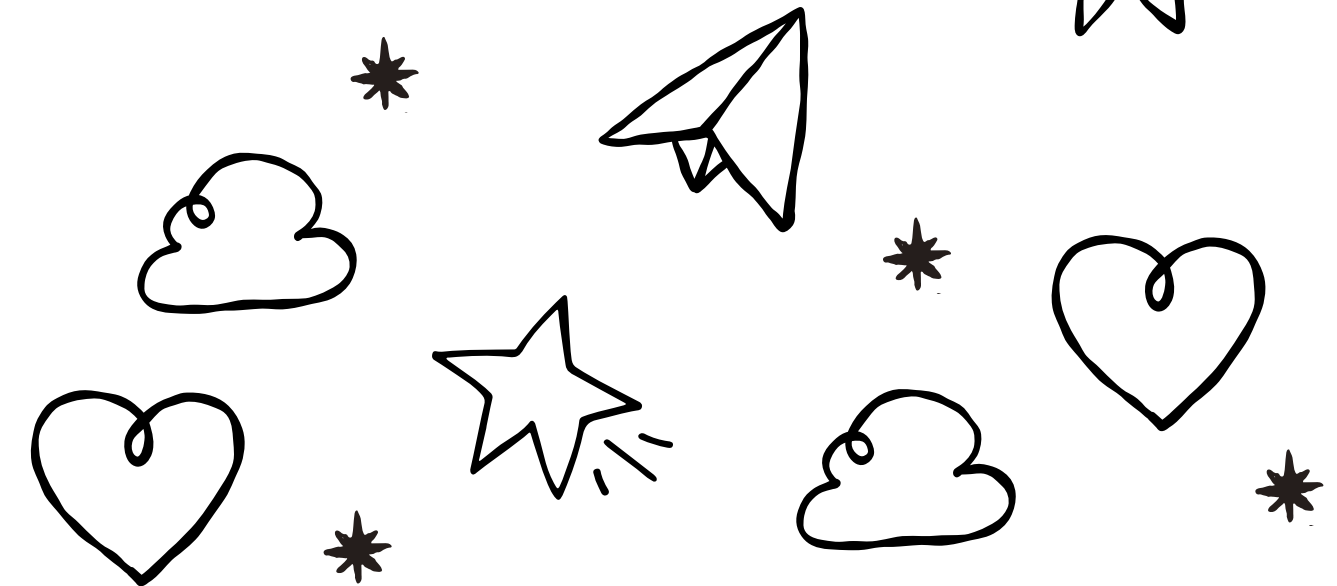
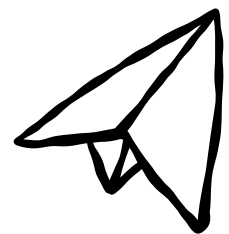
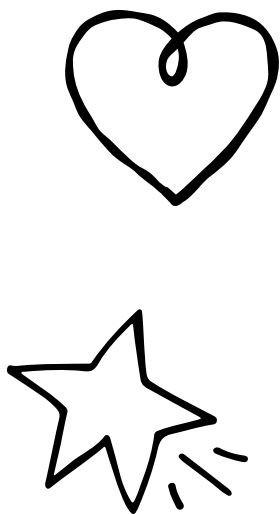
Todo va a estar bien.

Quizás no hoy.

Quizás no mañana.

Pero pronto lo estará.

Sigue adelante.



LISTA DE LO LOGRADO

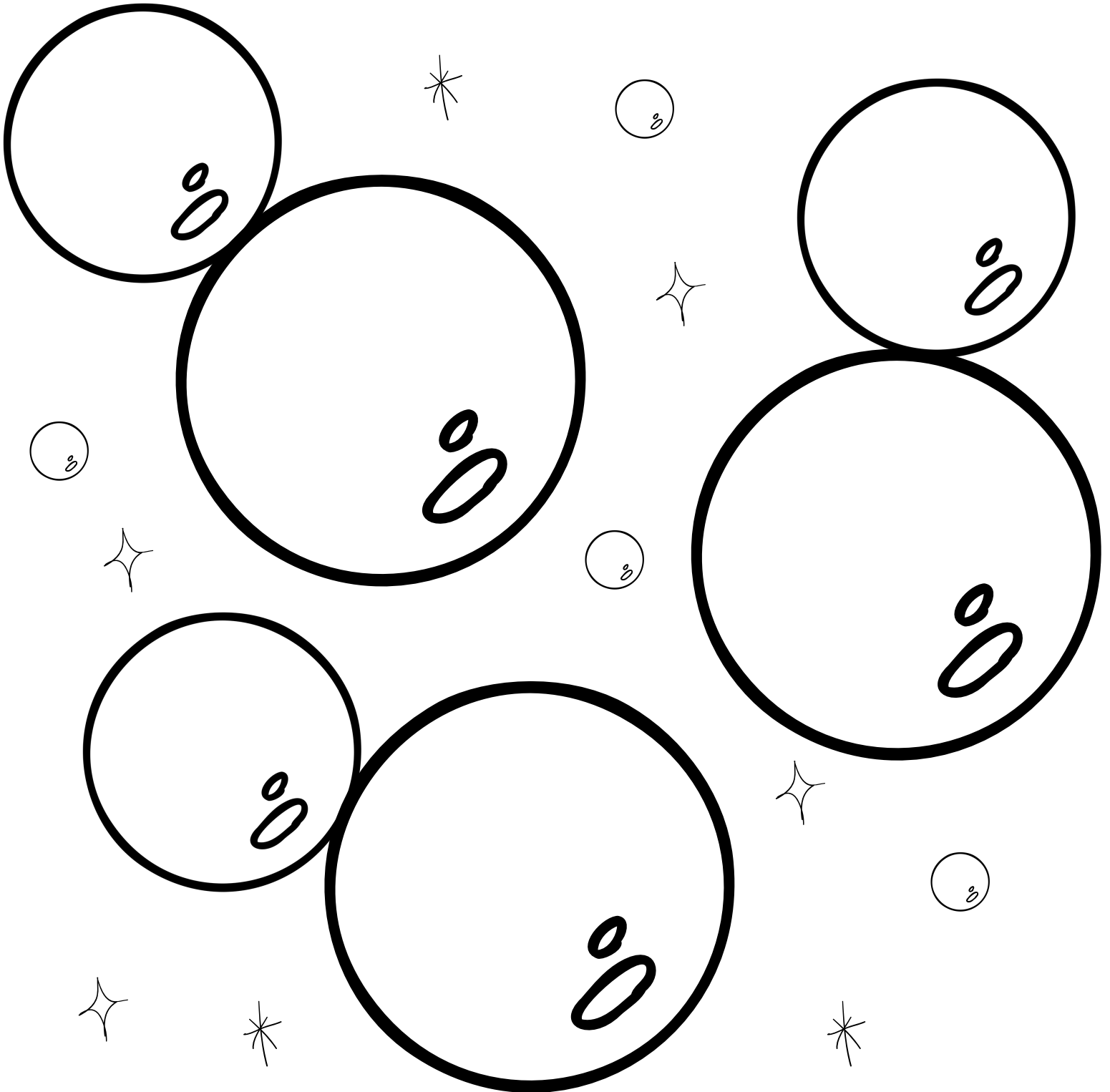
Anota todo lo que hiciste hoy (hasta las cosas más pequeñas!). Cuando estás ansioso/a, puede que sientas que no hiciste nada, pero probablemente lograste más de lo que crees.



Y si hoy no tienes nada que poner en esta lista, está bien. Siempre habrá un mañana.

REVIENTA TU BURBUJA

En las burbujas pequeñas, escribe un pensamiento ansioso que estés teniendo, como "me va a salir mal mi presentación." En las burbujas grandes, desafía ese pensamiento con algo como: "Estoy preparado/a y es poco probable que falle. Pero incluso si fallo, voy a estar bien. Soy fuerte."



EMOCIONES QUE DESEO

Piensa en qué emociones te gustaría estar sintiendo en este momento. Encierra en un círculo las palabras que te gustaría sentir y escribe tus tres favoritas en los recuadros de abajo. Intenta buscar hoy algo que te haga sentir así.

SEGURIDAD

PLENITUD

MOTIVACIÓN

ESPERANZA

ENERGÍA

SUEÑO

ÉXITO

CREATIVIDAD

SEGURIDAD

EMOCIÓN

PAZ

VICTORIA

ALEGRÍA

AVENTURA

SANACIÓN

PRODUCTIVIDAD

ENTUSIASMO

VALORACIÓN

ACEPTACIÓN

PREPARACIÓN

ENCANTO

TRANQUILIDAD

COMODIDAD

SERENIDAD

ATREVIMIENTO

INSPIRACIÓN

AMBICIÓN

COMPROMISO

OPTIMISMO

RELAJO

FELICIDAD

CONSCIENCIA

PODER

GENEROSIDAD

ÁNIMO

SABIDURÍA

EUFORIA

VALENTÍA

DECISIÓN

CURIOSIDAD

FORTALEZA

LIBERTAD

PACIENCIA

APERTURA

CALMA

HABILIDAD

CONFORMIDAD

MAGIA

IMAGINACIÓN

CONFIANZA

INTREPIDEZ

AUTENTICIDAD

DESCANSO

JÚBILO

AUTOCONFIANZA

CONEXIÓN

PASIÓN

AMOR

GRATITUD

SATISFACCIÓN

CONÓCETE A TI MISMO/A

En medio de la ansiedad, puede que te sientas desconectado/a de ti mismo/a. Vuelve a conectar con quien eres respondiendo las siguientes preguntas.

Si pudiera vivir en cualquier lugar, viviría en _____

Me encantaría dejar ir _____

Si fuera un color, sería _____

Me siento más vivo/a cuando _____

Jamás podría ponerle precio a _____

Algún día espero poder _____

Soy más feliz cuando _____

Hasta ahora, este año ha sido _____

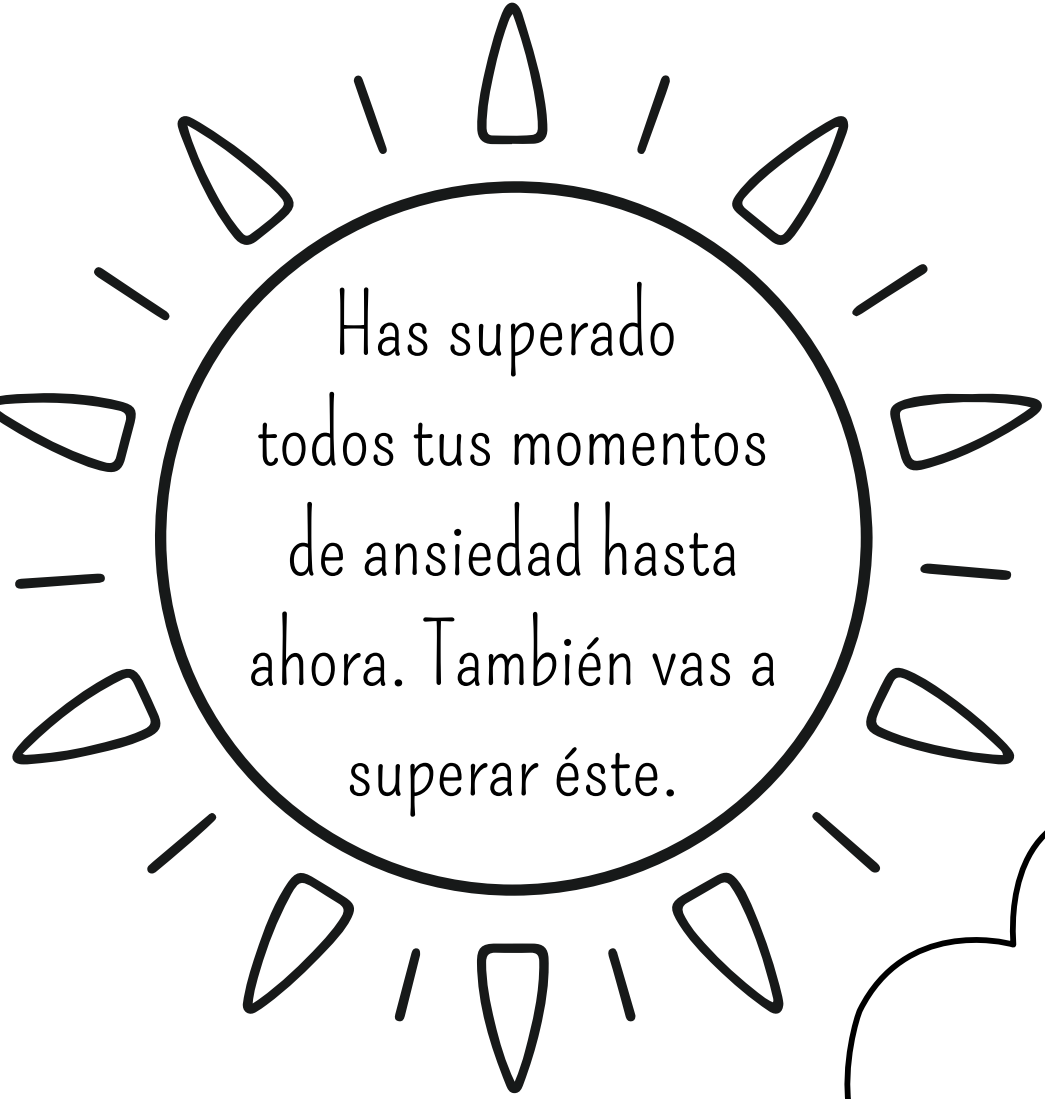
Tiendo a tener dificultades con _____

El lema con el que intento vivir es _____

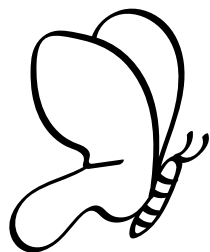
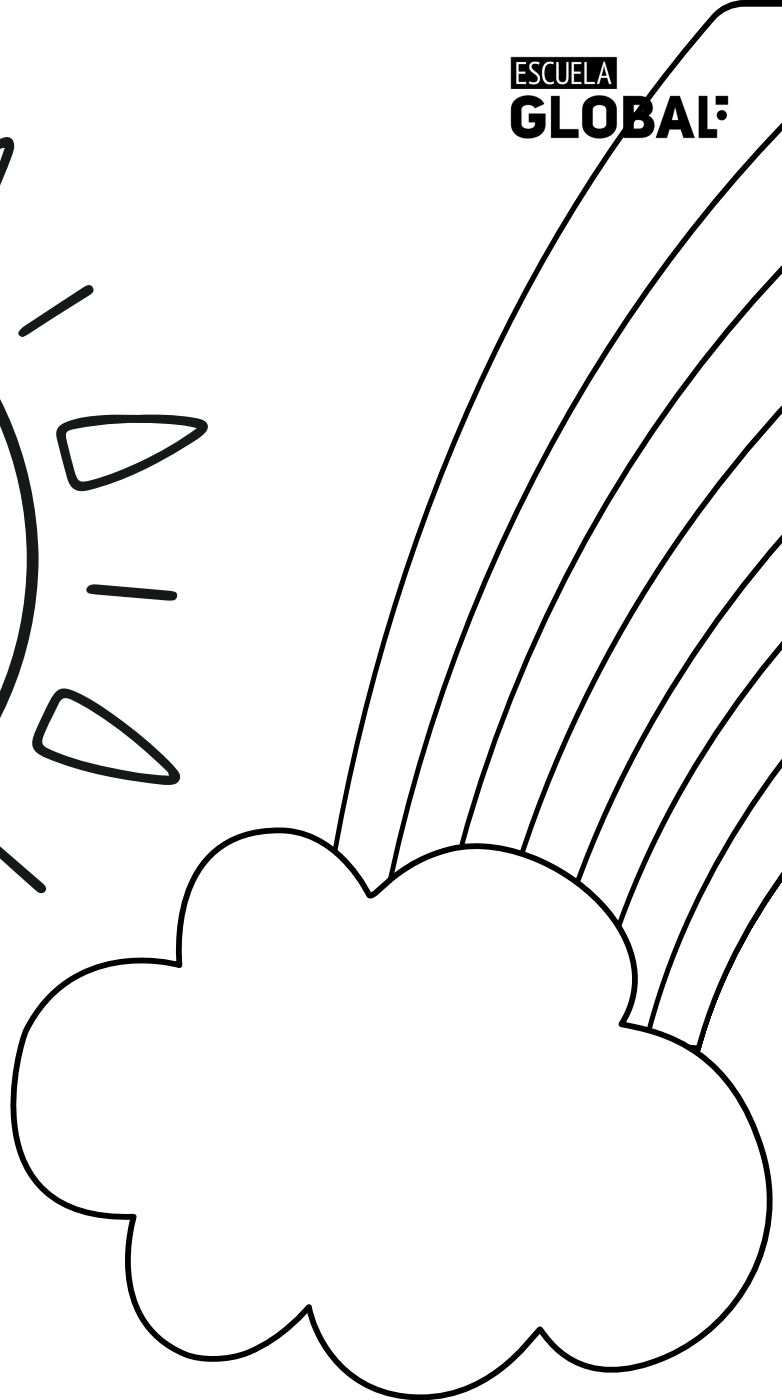
Si pudiera ser un animal, sería _____

Mi vida es mejor cuando _____

Me gusta compartir mi tiempo con _____



Has superado
todos tus momentos
de ansiedad hasta
ahora. También vas a
superar éste.

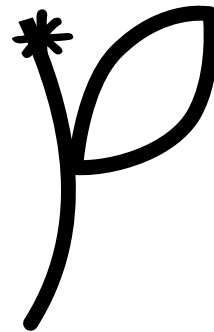


DIENTE DE LEÓN PASO A PASO

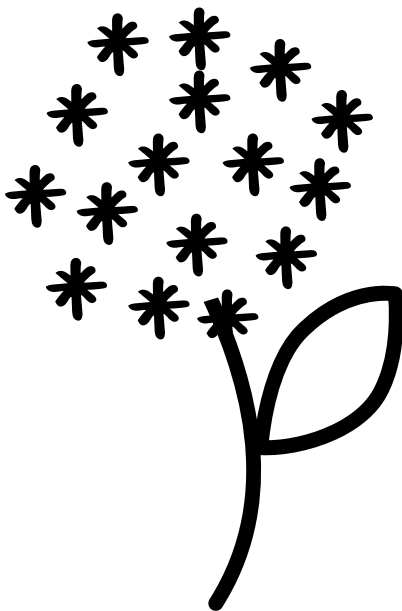
Hacer algo que nunca has hecho antes puede aumentar mucho tu confianza y reducir la ansiedad. Sigue el tutorial paso a paso para dibujar un diente de león. Cuando termines, pide un deseo!



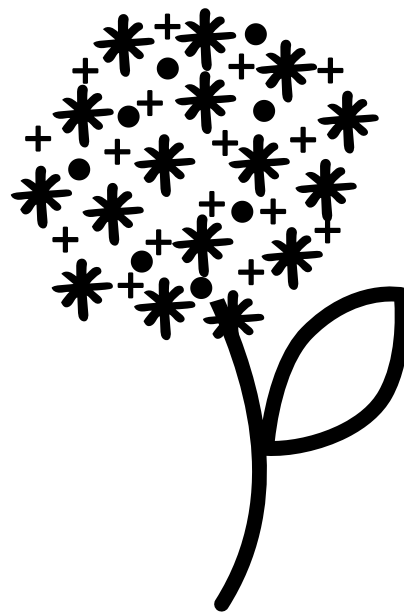
Paso uno: Dibuja una línea con un asterisco en la punta



Paso dos: Agrega hojas a los costados de la línea



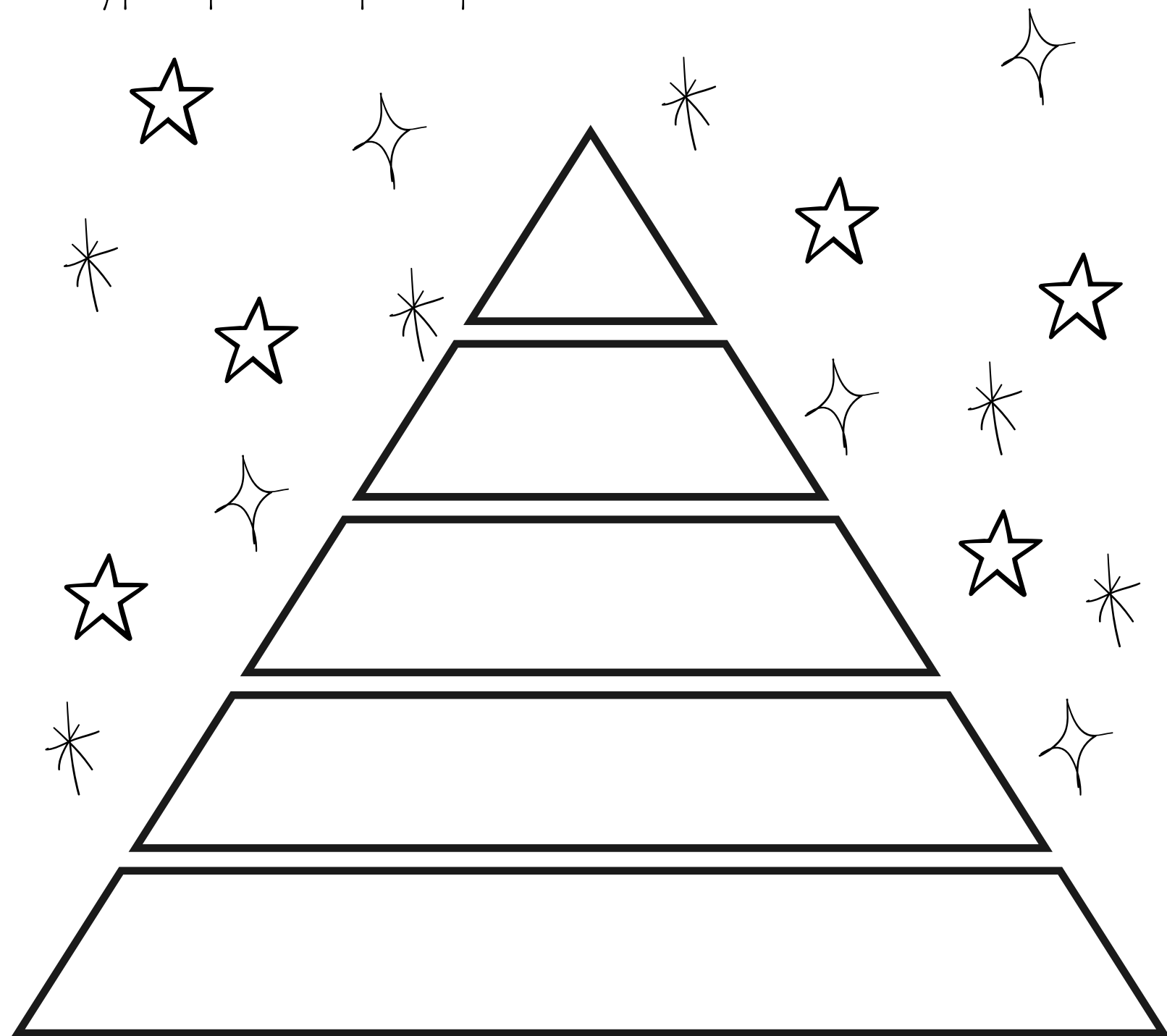
Paso tres: Dibuja muchos asteriscos formando un círculo



Paso cuatro: Agrega signos de más y puntos para llenar los espacios

LA PIRÁMIDE DE PRIORIDADES

Usa la pirámide para crear una jerarquía de tus prioridades actuales, con la más importante en la base. Dedicar tu atención a esas prioridades fundamentales hoy y preocúpate menos por las que están en la cima.



PERMISO CONCEDIDO

A veces necesitas darte permiso para tomarte un descanso. Completa el comprobante con lo que necesitas permitirte hacer hoy: relajarte, dejar de pensar de más, descansar, alejarte de tu lista de pendientes, etc.



Yo, _____ (nombre), me doy permiso para realizar la siguiente actividad: _____ (actividad), sin dudar ni sentir culpa hoy. Al firmar abajo, me concedo lo siguiente:

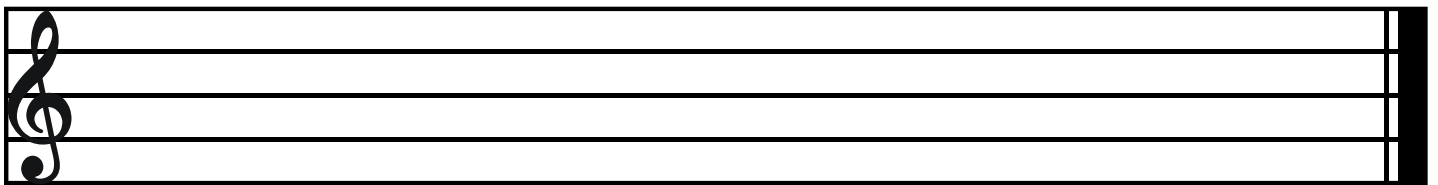
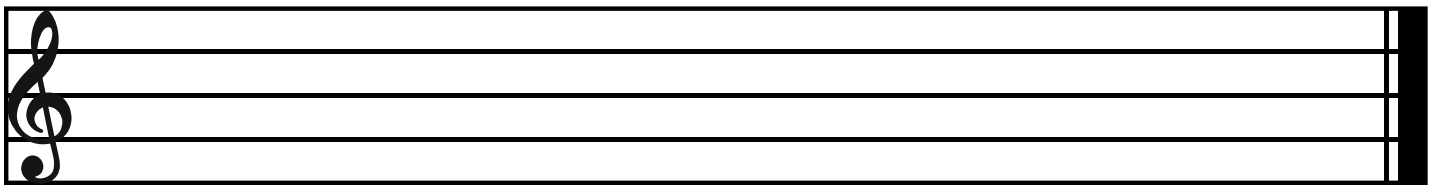
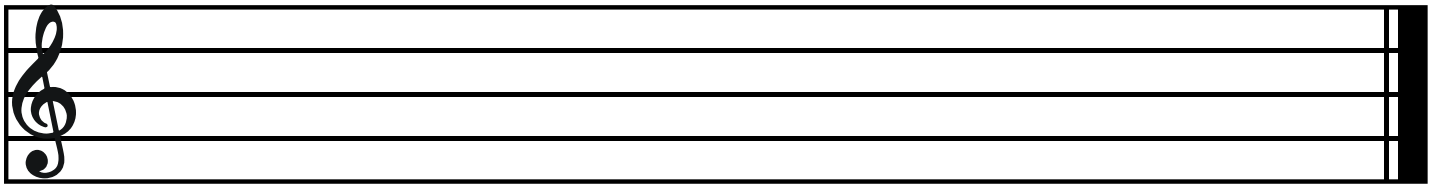
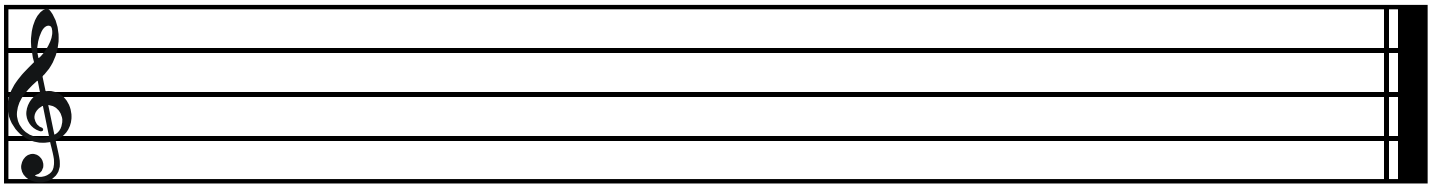
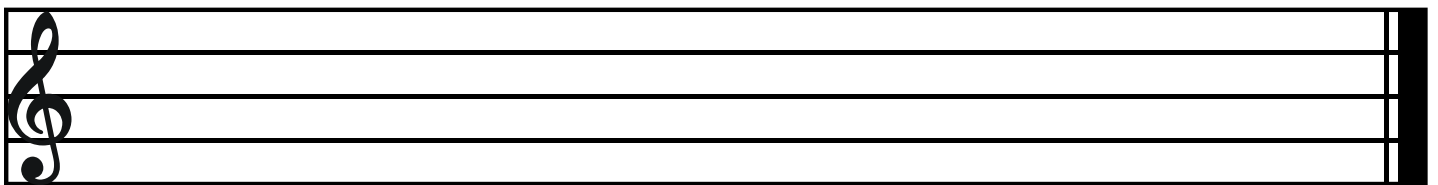
1. El derecho a realizar la actividad mencionada
2. El derecho a no sentirme culpable por cuidarme
3. El derecho a volver a esta actividad tantas veces como quiera
4. El derecho a pedir ayuda a otros (si lo necesito)

Me concedo permiso para hacer todo lo anterior sin juicios ni preocupaciones.

Firma _____ Fecha _____

TERAPIA CON LETRAS DE CANCIONES

Las letras que escuchas pueden ser muy poderosas. Elige una canción que te esté hablando justo ahora y escribe abajo las letras con las que más te identificas.



PEQUEÑOS PLACERES DEL DÍA

Enfocarse en las pequeñas cosas positivas puede ser una maravillosa distracción de los pensamientos ansiosos. A la izquierda encontrarás una lista de cosas encantadoras. Úsalas como inspiración para crear tu propia lista a la derecha.

Que salga el sol después de un día nublado

Escuchar de repente una canción favorita

Frases que expresan exactamente lo que sientes

Reírte a carcajadas de algo tonto

Sentir alegría por los logros de otros

Intentar algo nuevo y disfrutarlo

Ver algo que te llena el corazón

La voz de alguien que amas

Ver arte que le habla a tu alma

Un álbum que te gusten todas las canciones

Terminar una tarea que venías postergando

Recibir un cumplido sincero

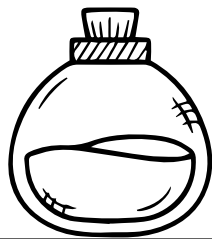
BOTICA PARA LA ANSIEDAD

Tómate un descanso de tus preocupaciones y colorea los frascos de abajo, empezando por los que primero escogerías si existieran en la vida real.

Motivación



Positividad



Descanso y Relax



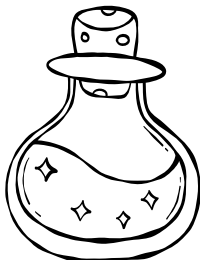
Tranquilidad



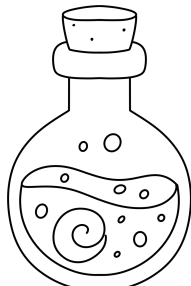
Suerte



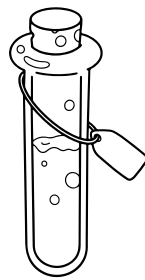
Día Libre



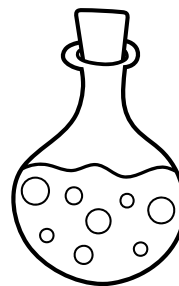
Gratitud



Sin Preocupaciones



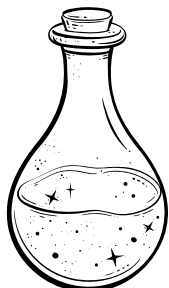
Calma



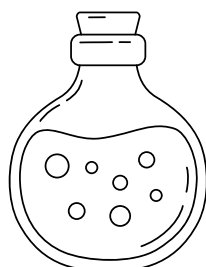
Energía



Alegría



Optimismo



Presencia



Amor

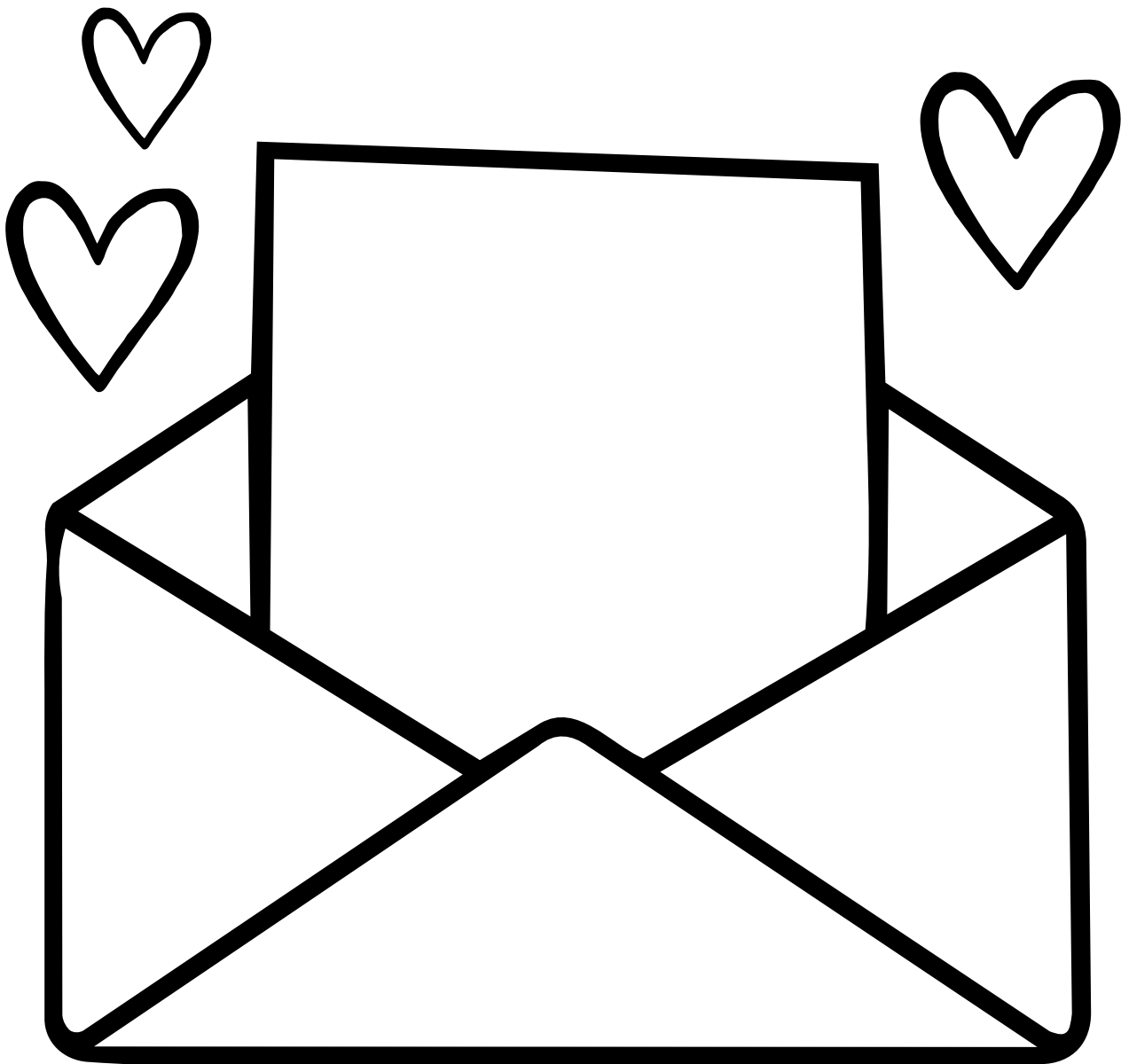


Esperanza



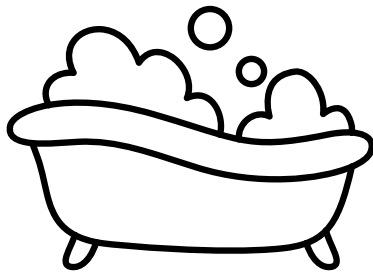
CARTA PARA MÍ

Escríbete una carta como si fueras tu mejor amigo/a. ¿Qué le dirías a alguien que está pasando exactamente por lo que tú estás viviendo hoy? Sé tan amable contigo como lo serías con alguien que quieres.



ÉSTE O ÉSTE...

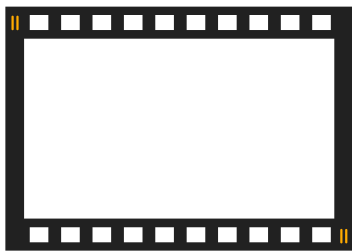
Cuando se trata del autocuidado, lo que le funciona a una persona puede no funcionarle a otra. Mira las opciones de abajo y encierra en un círculo la que más te llame. Intenta hacer una hoy si puedes!



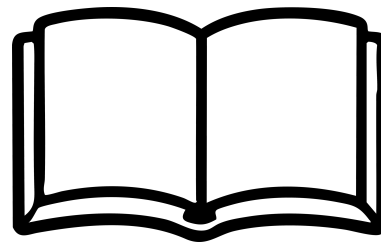
Darte un baño de burbujas



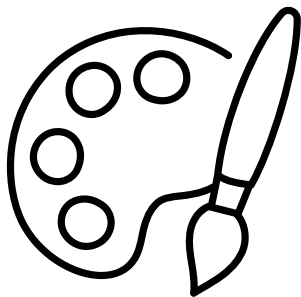
Salir a caminar



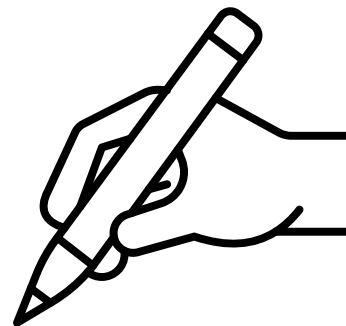
Ver una película



Leer un libro



Pintar



Escribir



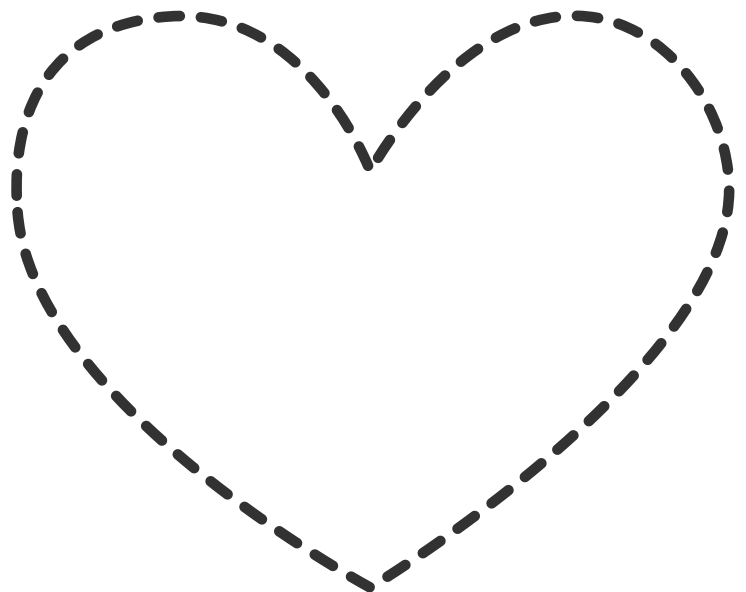
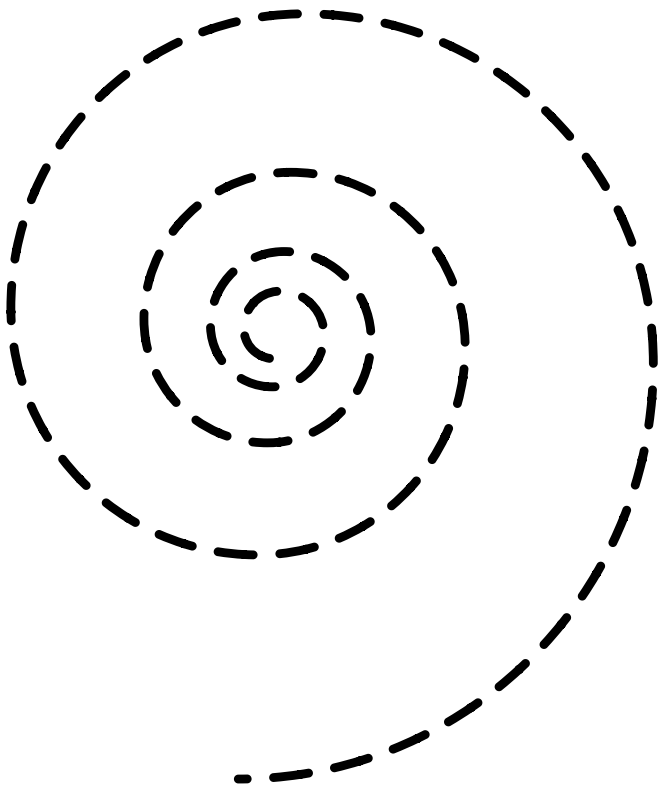
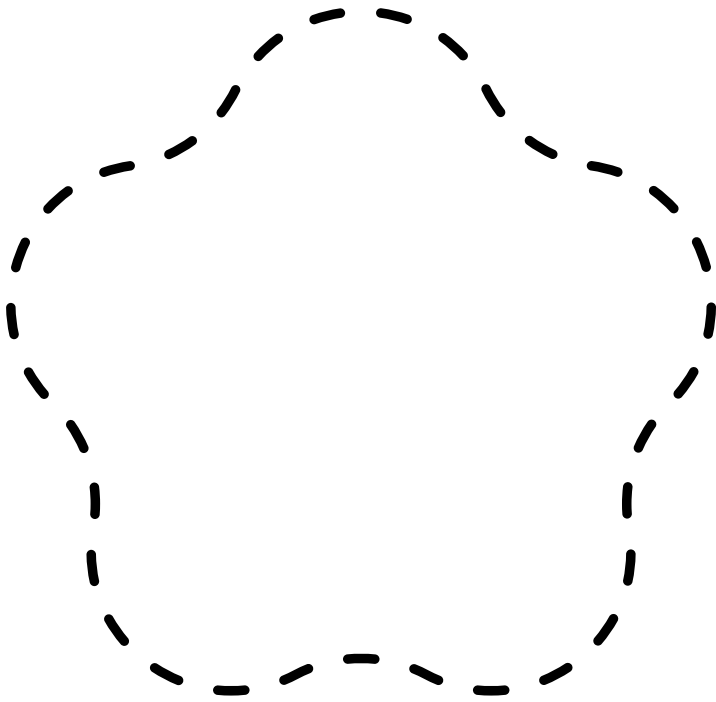
Bailar



Tomar una taza de té

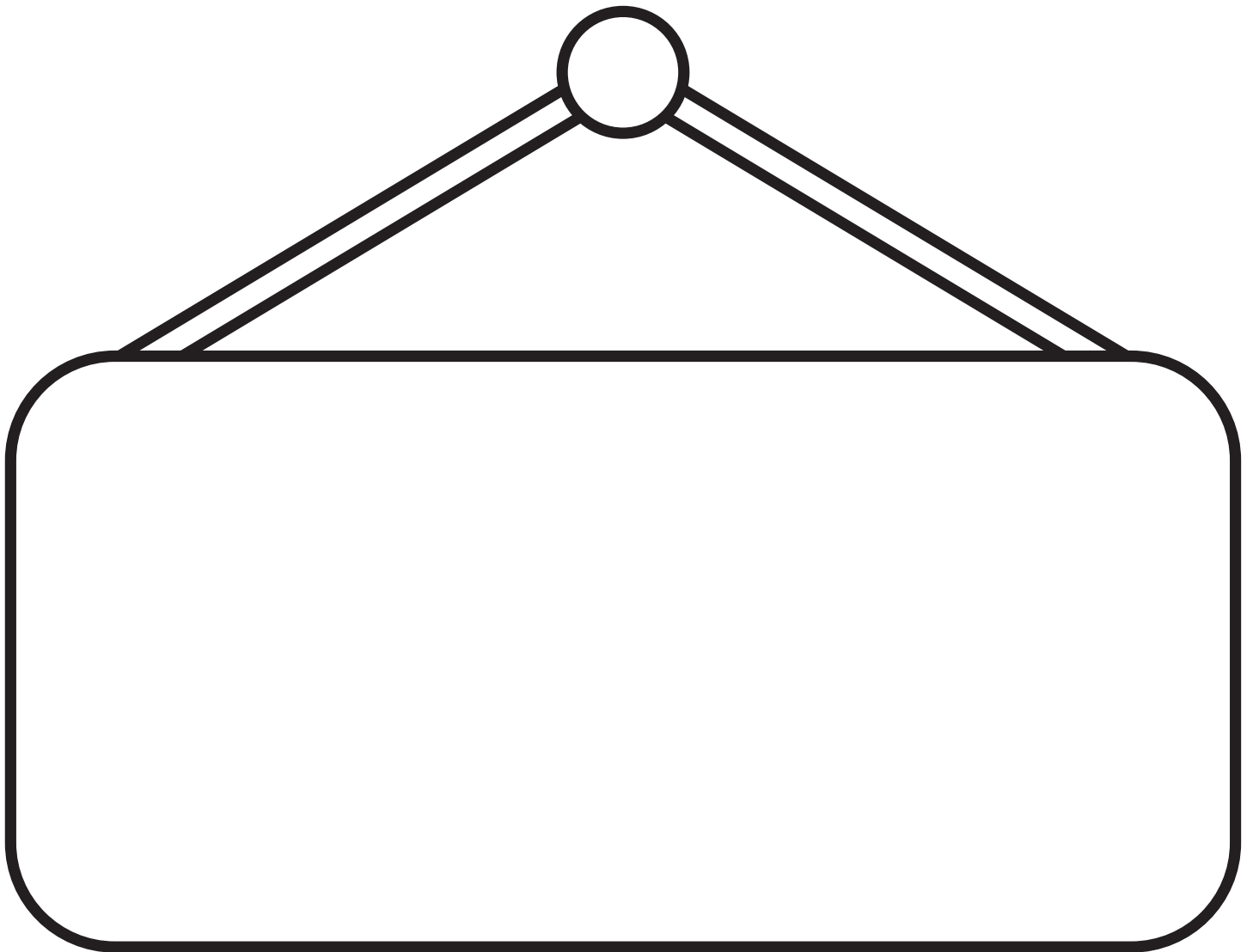
INHALA, EXHALA

Traza cada una de las figuras de abajo. La primera vez, inhala. La segunda vez, exhala. Repite las veces que necesites para encontrar la calma.



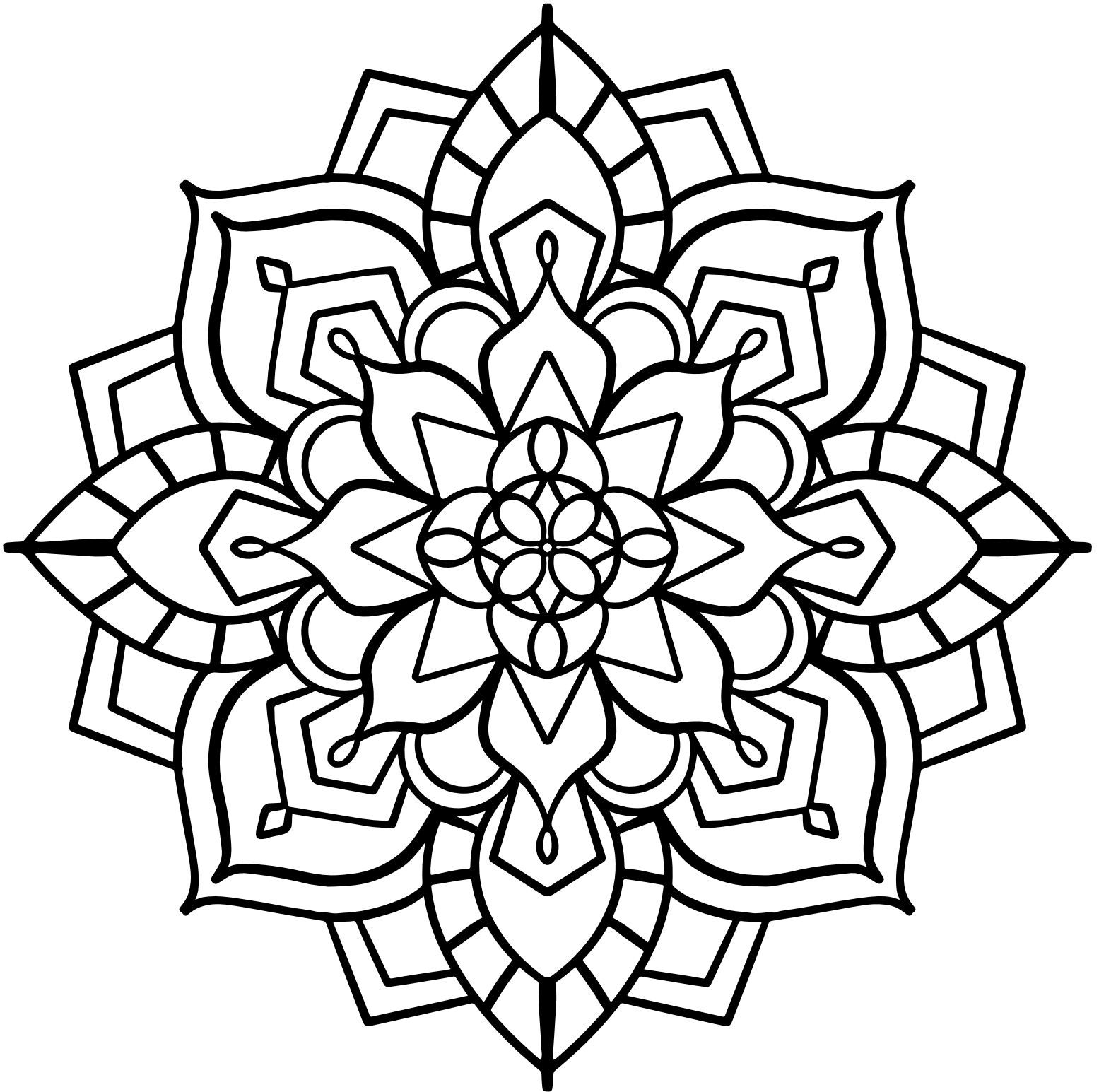
UNA PALABRA PARA HOY

Elige una sola palabra que quieras que guíe tu día de hoy. Puede ser CALMA, FUERZA, PRESENCIA, ALEGRÍA o cualquier otra. Escríbela grande, decórala como quieras y tenla presente durante el día.



MANDALA

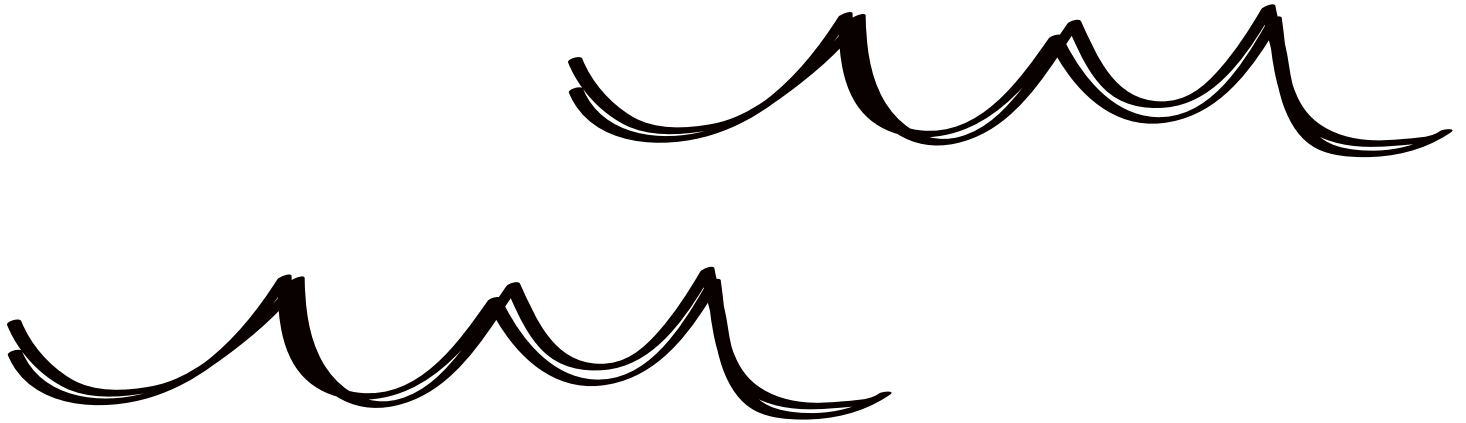
Pinta este mandala con los colores que quieras y a tu ritmo. Intenta concentrarte en tu respiración y despejar tu mente mientras lo haces.



PROTESTA CONTRA LA ANSIEDAD

Solo porque los pensamientos ansiosos hayan llegado a tu mente, no significa que tengas que tolerarlos. En los carteles de abajo, escribe lo que le dirías a tu ansiedad si pudieras protestar contra ella.





No eres una persona ansiosa. Estás sintiendo ansiedad.

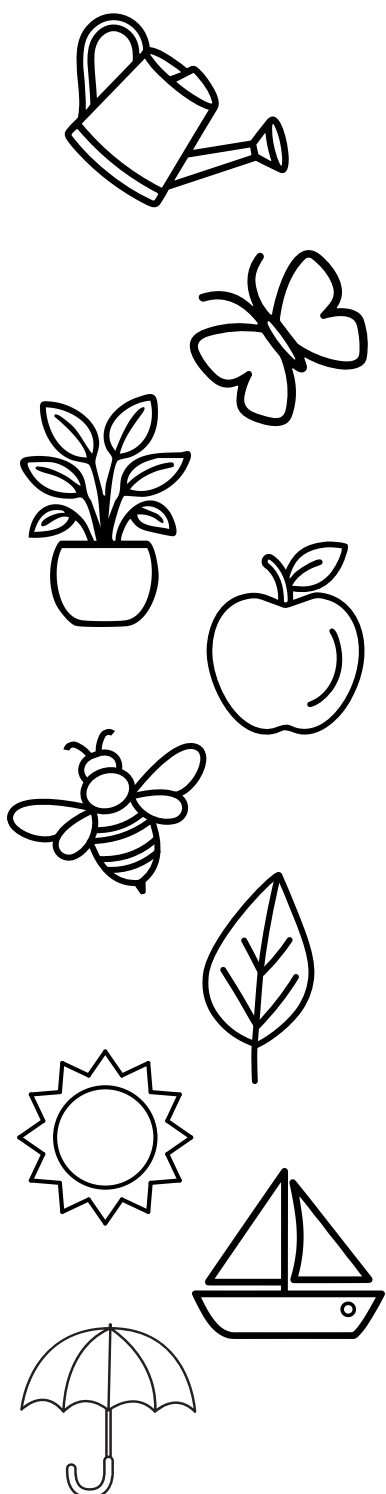
Y los sentimientos no son para siempre.

Eres mucho más que lo que estás sintiendo en este momento.



PREFIERO...

Tómate un descanso de pensamientos ansiosos o intrusivos y diviértete un poco (y quizás aprende algo sobre ti mismo/a!) con este pequeño cuestionario. Encierra en un círculo tus favoritos!

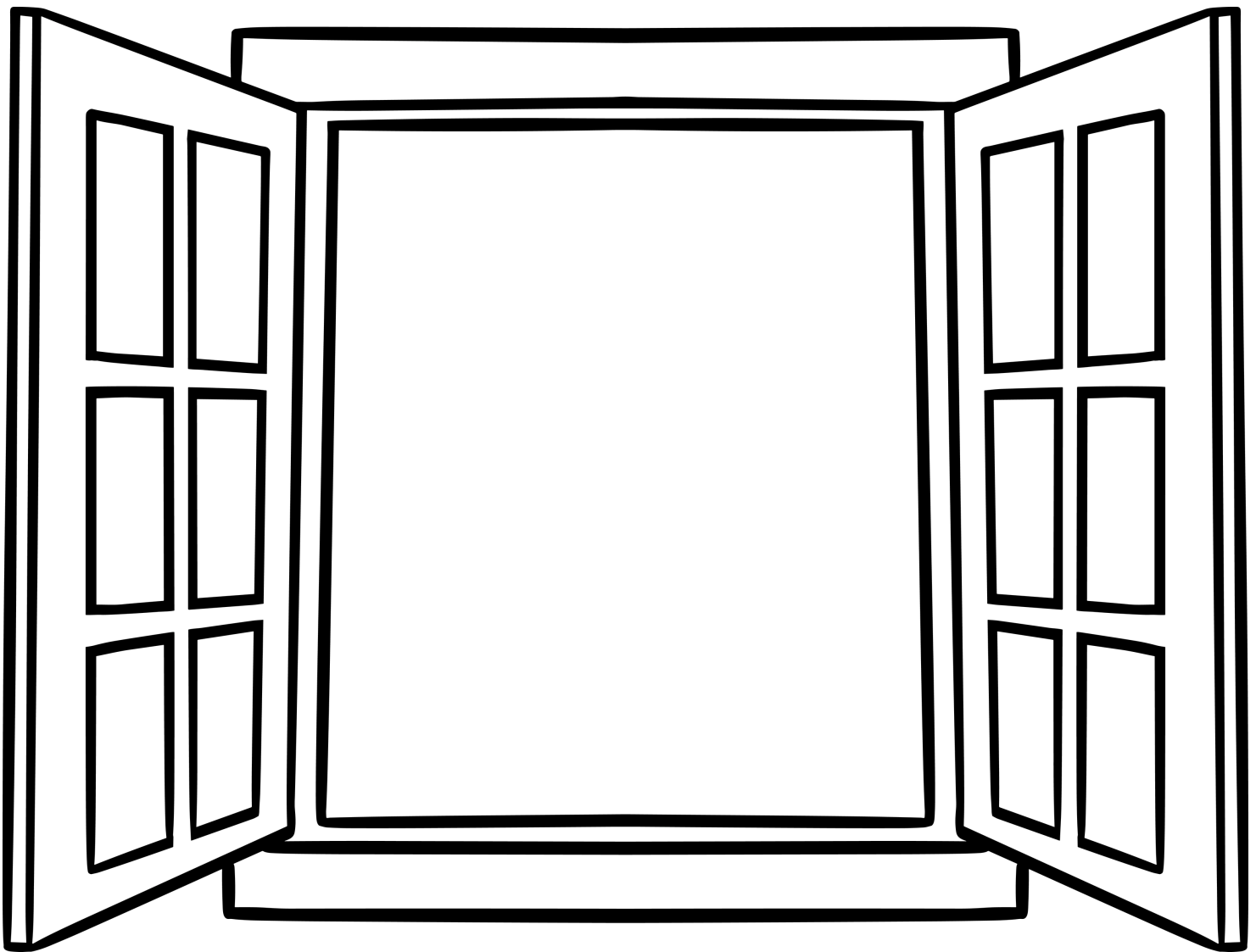


MOVIMIENTO ◦ QUIETUD
 HABLADOR ◦ OBSERVADOR
 INTUICIÓN ◦ LÓGICA
 SOL ◦ LUNA
 COMODIDAD ◦ AVENTURA
 MONTAÑA ◦ MAR
 AMANECER ◦ ATARDECER
 LÍDER ◦ SEGUIDOR
 CABEZA ◦ CORAZÓN
 MADRUGAR ◦ TRASNOCHAR
 SOLEDAD ◦ COMPAÑÍA
 RUTINA ◦ IMPROVISACIÓN
 MÚSICA ◦ SILENCIO
 LIBROS ◦ PELÍCULAS
 CONTROL ◦ SOLTAR



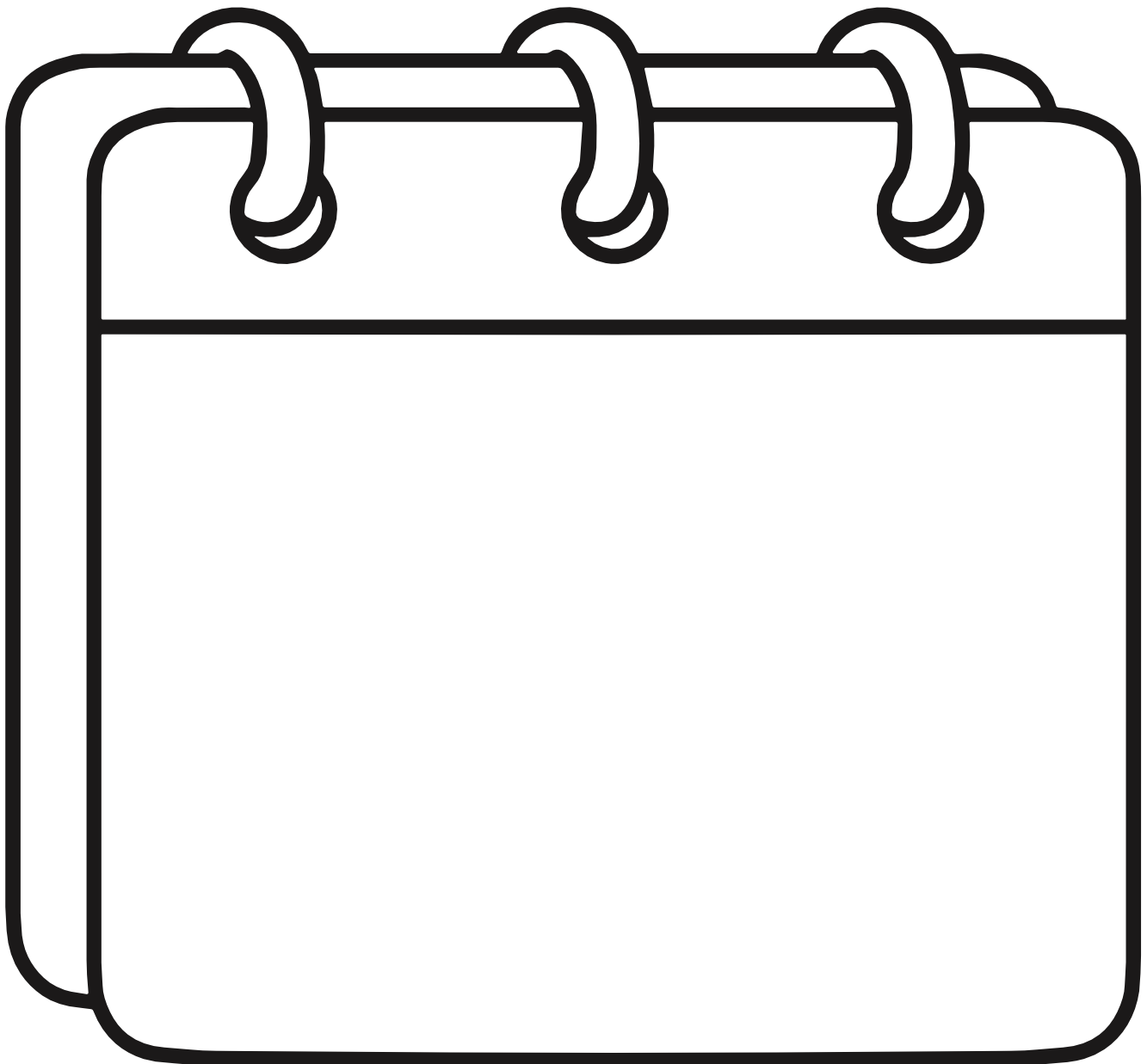
VENTANA DE REFLEXIÓN

Mantenerse en el momento puede ser muy difícil cuando estás ansioso/a. Tómate un descanso de tus pensamientos ahora mismo y busca una ventana cercana. Mira hacia afuera y anota (o dibuja!) todo lo que ves en el marco.



MI CLIMA DE HOY

El estado emocional cambia como el clima. Dibuja o describe con palabras qué tiempo hace hoy dentro de ti. Soleado, nublado, tormenta, viento. No hay clima malo, solo diferentes.

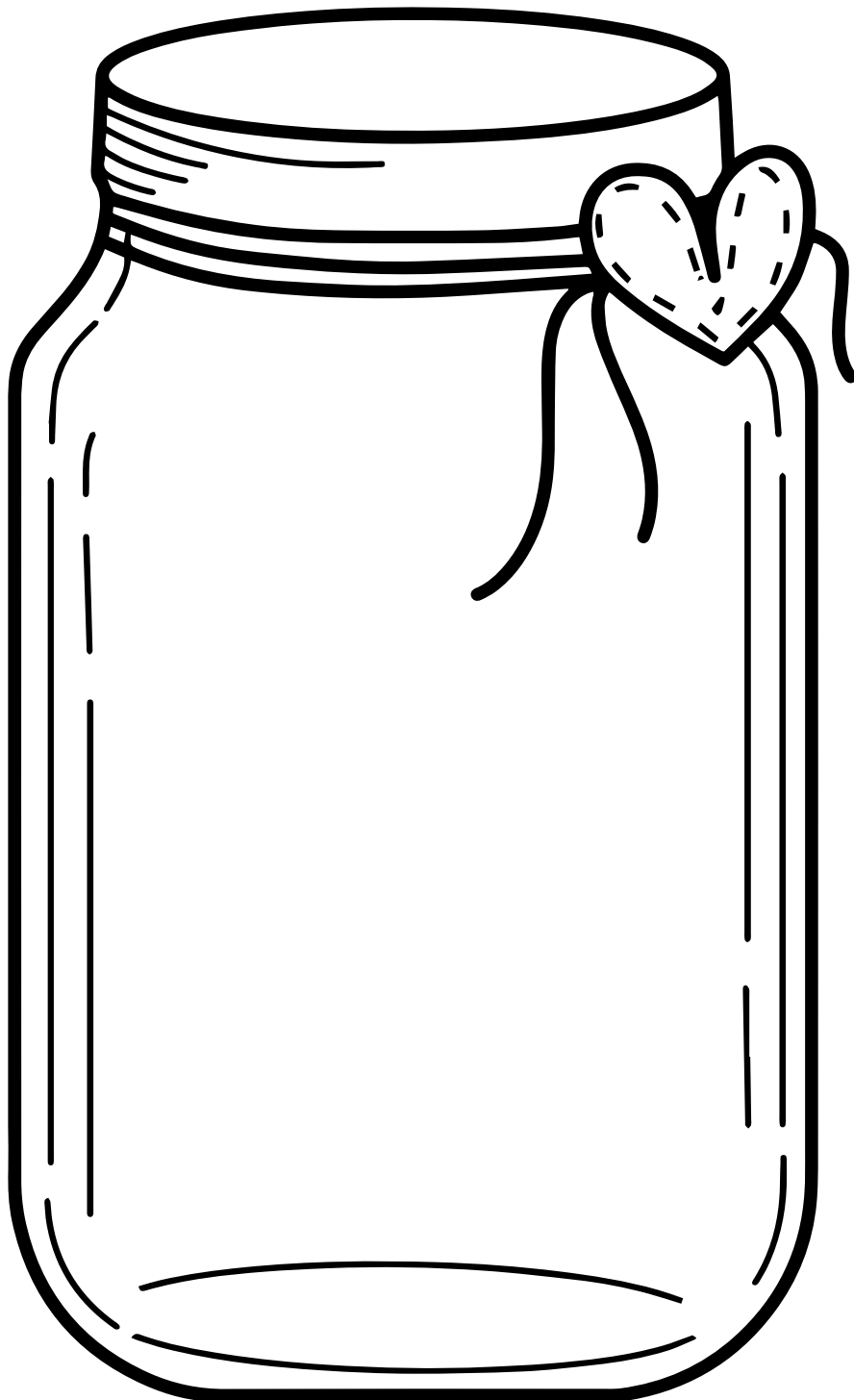


DIBUJO LIBRE

Pon música, toma un lápiz y garabatea sin pensar. No tiene que parecerse a nada. No tiene que ser bonito. Solo deja que tu mano se mueva. Cuando termines, ponle un título a lo que salió.

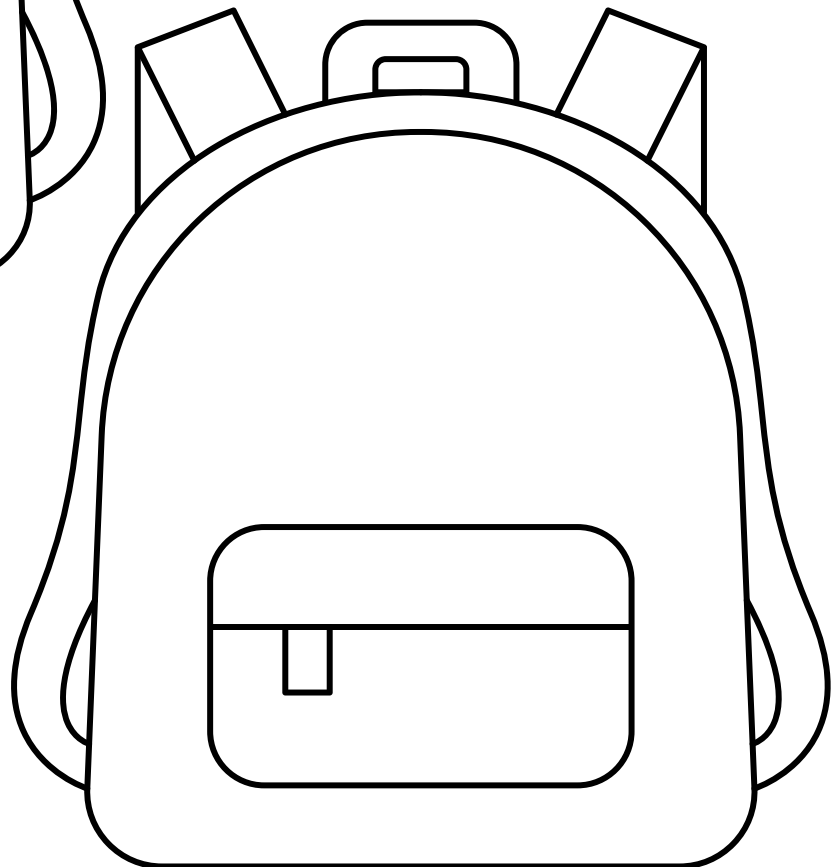
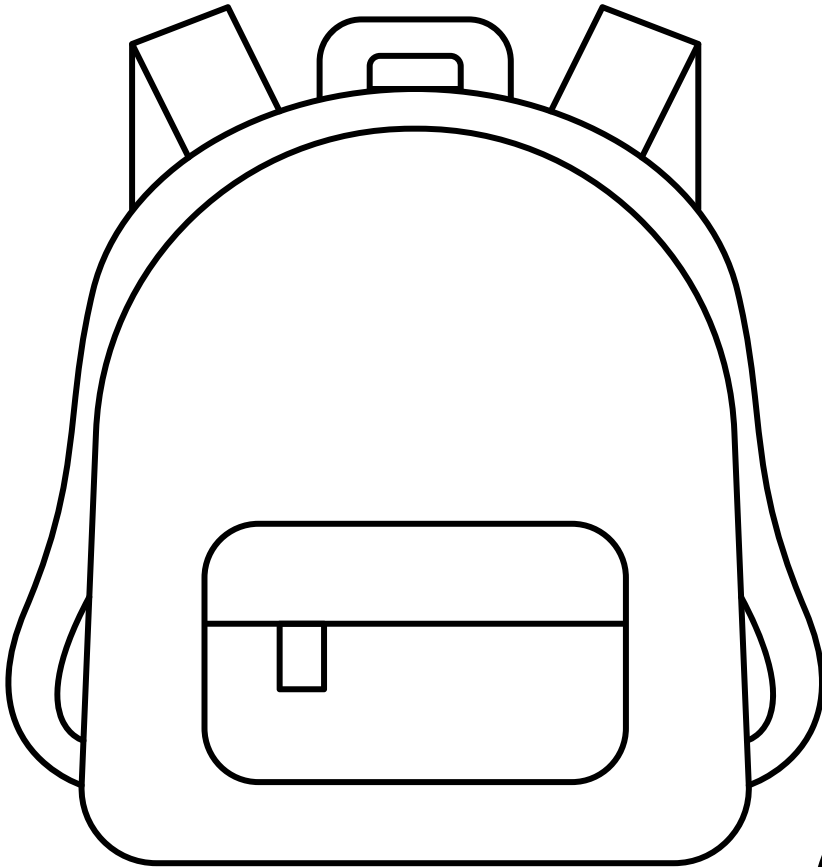
MIS 3 DE HOY

Dentro del jarro anota tres cosas pequeñas que agradeces hoy, tres cosas que lograste esta semana y tres cosas que te hacen ser quien eres. No tienen que ser grandes. Lo pequeño también cuenta.



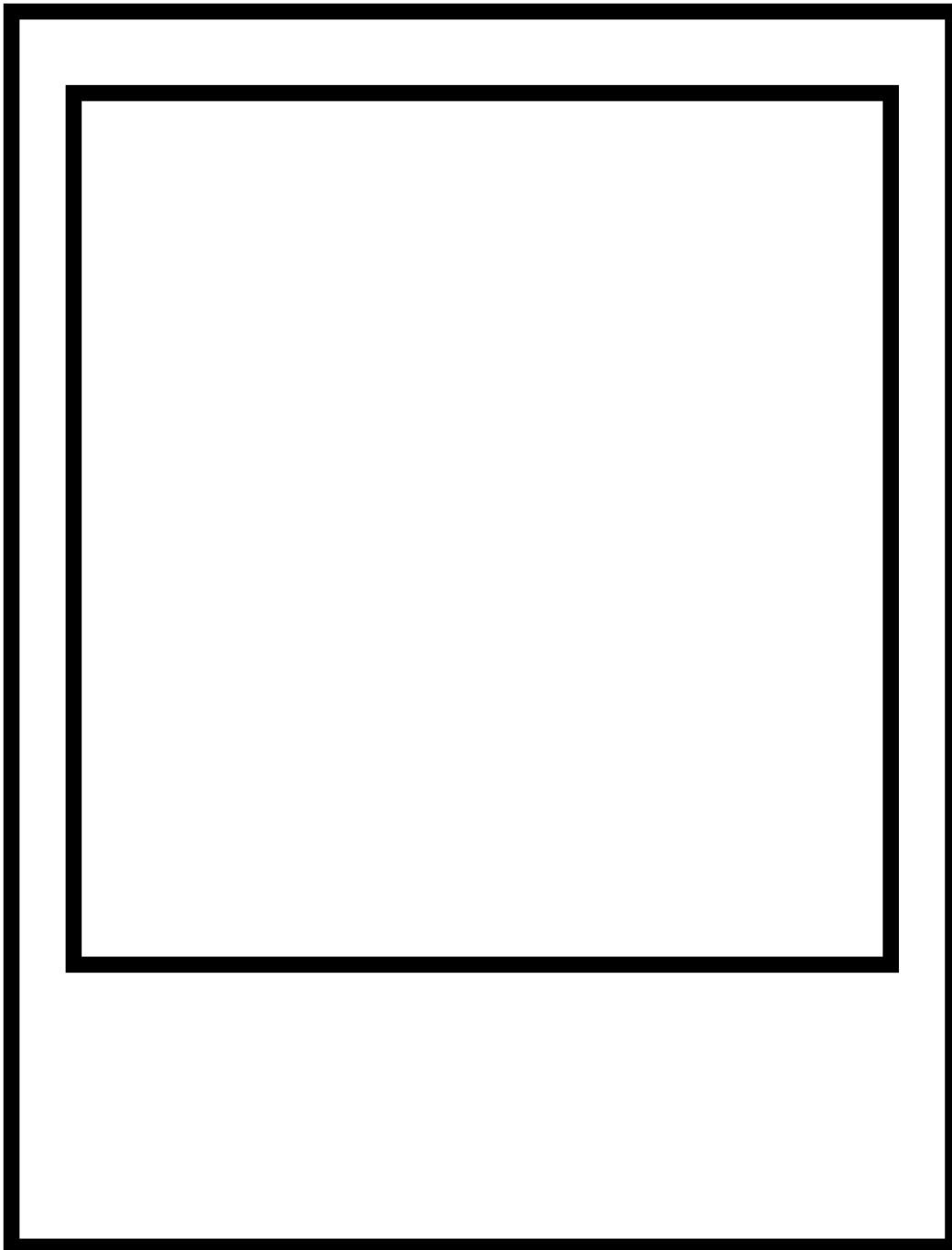
LO QUE ME PESA, LO QUE ME ALIVIA

En una mochila, escribe todo lo que sientes que estás cargando últimamente. En la otra, escribe todo lo que te aligera la carga. ¿Qué podrías soltar hoy, aunque sea un poco?



MI LUGAR SEGURO

Cierra los ojos e imagina un lugar donde te sientes completamente tranquilo/a y a salvo. Puede ser real o imaginario. Luego dibújalo y descríbelo. Vuelve a él cada vez que lo necesites.



COLOREA TU SEMANA

Asigna un color a cada emoción que más hayas sentido esta semana. Luego pinta los días de la semana con esos colores. ¿Qué ves cuando miras el resultado?
¿Qué te dice tu semana en colores?

L	M	M	J	V	S	D

LO QUE SÍ PUEDO CONTROLAR

Traza la forma de tu mano. Dentro de ella, escribe o dibuja todo lo que está en tu control ahora mismo. Fuera de tu mano, lo que no lo está. Cuando termines, pon tu energía solo en lo que está dentro de tu mano. El resto, suéltalo.

LO QUE SOY

Completa estas frases con lo primero que se te venga a la mente:

Soy alguien que _____

Me enorgullece _____

Quienes me conocen saben que _____

Mi mayor fortaleza es _____

Hoy elijo recordar que _____

Me cuido cuando _____

Algo que he superado es _____

La gente a mi alrededor se beneficia de _____

Aprendo mejor cuando _____

Me hace bien recordar que _____

Soy capaz de _____

Algo que me sorprende de mí mismo/a es _____

Cuando me siento perdido/a, me ayuda _____