

Volver a mi

Cuadernillo de trabajo para la Autoestima.

- Actividad de presentación acerca de mí.
- El porqué de mi cambio
- ¿Qué me motiva a cambiar?
- ¿Que es la autoestima?
- Como condiciona la Autoestima
- Como se contruye la autoestima
- El triangulo de la autoestima
- Lo que piensas de ti mismo
- La punta y el iceberg
- Tu historia perosnal
- Re-leyendo mi historia
- ¿Quién eres?
- Mensajes que construyen
- El espejo del otro
- Contra etiquetas
- Reconocer debilidades
- Identificando fortalezas y debilidades
- Reconocer fortalezas
- Enfrentando mis debilidades
- Narrativas positivas
- La relación con mi cuerpo
- Cuestionar la relacion con mi cuerpo
- Mi yo ideal VS mi yo real
- Trabajar en el yo real
- Lo que haces por tí y por los demás
- Practicar los límites
- Fortalecer mis límites rígidos
- Practicar el autocuidado
- Trabajar la culpa
- Trabajando en los miedos
- Mi vida sin temores
- La crítica
- Mi autocrítica
- Me auto saboteo
- Creencias limitantes que sabotean

- Mi dialogo interno
- Las presiones ajenas
- Pactando auto compromisos
- Me agradezco y me felicito
- Nuevas metas
- Nuevos comienzos

Cuadernillo de trabajo para duelo en adultos

- ¿Qué es el duelo?
- Actividades
- ¿Estoy en un duelo?
- Tipos de duelo
- Etapas del duelo
- ¿Quién era?
- Rememorando
- Sentimientos
- Mis emociones
- La tristeza
- El enojo
- Enojo con el/ella
- Cambiar las emociones
- Objetos
- Pertenencias
- Espacios vacios
- Hablar de las emociones
- Las emociones y el cuerpo
- Consecuencias
- Tus pensamientos
- Pensamientos catastróficos
- Errores de pensamiento
- Barreras
- Responder a esa barrera
- Además del dolor
- Miedos
- Evitaciones
- Cambios
- Impactos/cambios
- ¿Ayuda en algo?
- Registro de estrategias.

- Lo que dicen ..
- Red de apoyo
- La silla vacía
- Las cartas
- El genio
- La foto
- Ejercicios
- Pequeños logros

Cuadernillo de trabajo sobre motivación para adolescentes

- Actividades
- ¿Cómo motivarse? ejercicios prácticos
- Modelo del iceberg
- Modelo circular
- Mi entorno
- Mi conducta
- Mis capacidades
- Mis creencias
- Mis valores
- Creencias
- Pensamientos
- Racionalizar
- La identidad
- ¿Quién soy?
- Aviso clasificado
- Fortalezas y debilidades
- Potencializar
- La trascendencia

Herramientas de complemento para consulta:

1. Vínculos emocionales
2. Estrategias de calma
3. Calendario de valores
4. Cuanto me quiero
5. Estrategias de afrontamiento
6. Diario emocional
7. Cubo de presentaciones
8. Emoji bingo

9. Economía de fichas
10. Todo sobre mi
11. Depresión (tarjetas)
12. Herramientas-depresion (dirigido a psicólogos).
13. Depresión (herramientas)
14. Fichas de autoestima.
15. Ansiedad (Herramientas)
16. Herramientas para trabajar el autocontrol emocional.

Identificación de límites

1. Que son los límites
- 2 ejercicios de reflexión
3. tipos de límites
4. Comprender tus límites

Herramientas de declaraciones positivas

1. Desarrollar tu autoestima
2. Afirmaciones para usar en el día a día.
3. Actividad de amor Propio
4. Ejercicios para reflexionar.
5. Pilares de autoestima
6. ¿Que es tener una mente positiva?

Herramientas mejorar el bienestar

1. Mejorando mi bienestar
2. Acciones claves para mejorar.
3. Reflexiones sobre tu bienestar actual
4. Actividades que te brindan bienestar
5. cuidando tu mente y cuerpo.

Herramientas de Resolución de problemas

1. Múltiples Actividades
2. Cómo mantener calma ante un problema
3. Actividades terapéuticas

Herramientas de Ansiedad

1. Lidiando con la ansiedad
2. Actividades sobre la ansiedad
3. Ejercicios para Reflexionar sobre tu ansiedad
4. Estrategias de superación

Herramientas de identificación de límites

Ejercicios y actividades.

Herramientas para trabajar la Depresión

1. Modificación de pensamientos.
2. planner Semanal
3. Fracción de objetivos
4. Tus logros en Depresión.
5. Rutina Diaria.
6. Motivación
7. Tarjetas Terapéuticas
8. Cuadro de pensamientos automáticos.
9. Autoconocimiento
10. Diario de fotos
11. Registro de actividades diarias
12. Observación de la pareja.

Evaluación autocrítica

1. ¿Qué es tu crítico interno.
2. ¿De dónde viene?
3. Identificación de tu voz crítica interna.
4. Práctica la autocompasión
5. ¿Cómo superar la autocrítica?

Herramientas Diario de Preocupaciones

1. Descripción de la preocupación
2. Actividades Terapéuticas

Herramientas para trabajar el autocontrol emocional.

1. Evalúa como pierdes el control y tus propios recursos.
2. ¿Cómo pierdo el control?
3. Cuadro de registro
4. Herramientas para trabajar la Depresión?
5. Listado de pensamientos positivos
6. Cuadro de pensamientos positivos

Diario emocional

Muchas estrategias y autoconocimiento.