

“CUIDA DE TI”
TALLER DE AUTOCUIDADO
A TRAVÉS DE LA GESTION
EMOCIONAL



Alicia Chica García

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

MIS ESQUEMAS

Yo soy

Yo no puedo

Yo no merezco

La vida es

El mundo es

Las personas son

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

LO QUE PUEDES CONTROLAR Y LO QUE NO



¿De qué te das cuenta que tratas de controlar a menudo y no está bajo tu control?

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

EXPERIMENTO

Céntrate 3 minutos en tu respiración con los ojos cerrados.

Cada vez que surja un pensamiento, anótalo y vuelve a centrarte en tu respiración.

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

EJERCICIO

- Piensa en una situación en la que te hayas sentido mal en la última semana.

- ¿Qué emoción te genera?

- ¿Qué piensas de esa situación?

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

EJERCICIO

- Viendo los pensamientos que escribiste, ¿identificas alguna trampa mental en esos pensamientos?

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

TRAMPAS MENTALES

- **La trampa de «deber/tener que»:** Obligaciones que nos imponemos en forma de "tengo que", "debo de" cerrando la posibilidad de alternativas.
- **La trampa de la actividad:** Estar siempre ocupado, haciendo algo "útil". No permitirse relajarse, ocio,...
- **La trampa de la prisa:** Sensación frecuente de prisa, llegar tarde, hacer las cosas "ya", y exigírselo a los demás.
- **La trampa de la Inmediatez:** Lo que quiero lo quiero rápido. Comida rápida, dietas expres, aprendizajes rápidos,...
- **La trampa de la procrastinación:** Dejarme llevar por el sentimiento de pereza, dejar para mañana lo que podré hacer hoy.
- **La trampa de la multitarea:** Hacer varias cosas a la vez para "aprovechar el tiempo".
- **La trampa de la persistencia.** Empeño en terminar las cosas, aunque no te aporten nada, no te gusten, sean una pérdida de tiempo. Ej. Querer terminar un libro que no disfruto.
- **La trampa de la Perfección:** Lo que se hace tiene que estar perfecto. Bloqueo, pérdida de tiempo excesiva buscando esa perfección, perderse en detalles...
- **La trampa de la Personalización/Despersonalización:** Atribuir la causa de lo malo a uno mismo/a los demás exclusivamente.

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

- **Pensamiento polarizado** "Todo o nada", "Siempre nunca", "nadie o todo el mundo".
- **La trampa del Catastrofismo:** Exagerar las consecuencias de lo que temo "me moriría si me dejara".
- **La trampa de la Comparación: Maximización** (de lo malo mío y lo bueno de los demás) o **Minimización** (de lo bueno mío y lo malo de los demás).
- **La trampa de Adivinar el futuro:** Adelantarse a lo que puede pasar en el futuro. Ej. "seguro que en septiembre tampoco apruebo el examen", "si voy a la acampada el fin de semana seguro que lo voy a pasar mal", etc.
- **La trampa de la Necesidad:** Creer que sería más feliz si consiguiera tal o cual cosa. "Necesito estar más delgada", "necesito una casa más grande", "necesito una pareja",...
- **La trampa de la Hiperresponsabilidad:** acaparar situaciones de responsabilidad, a veces sin necesidad. Necesidad de ser responsable llegando a la ansiedad.
- **La trampa de la Sobregeneralización:** Basándonos en solo un dato o unos pocos, extraemos conclusiones a nivel general.
- **La trampa de la Injusticia:** Pensamiento de inmadurez, que se basa en atribuir a acontecimientos aleatorios, el juicio de justo o injusto.
- **La trampa de la Lectura del pensamiento:** Tratar de adivinar lo que están pensando los demás. Ej. "seguro que piensa de mí que soy rara", "seguro que lo que quiere que haga es esto", etc.

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

- **La trampa de Etiquetar:** Atribuir un calificativo por la ocurrencia de algún hecho. Ej. "soy un fracasado", "soy un imbécil", "es un egoísta".
- **La trampa del Filtro selectivo:** Seleccionar de la realidad tan sólo aquellos detalles negativos que confirman lo que tenemos en mente, ignorando el resto.
- **La trampa del exceso:** Acumular o atesorar objetos, bienes, conocimientos, títulos,... (nunca es suficiente)
- **La trampa de la fijación:** Obsesionarme con un objetivo, una persona, un hecho, de modo que hace que descuidemos otros aspectos.
- **La trampa de la Seguridad/control:** Necesidad de estar seguros de todo en nuestra vida y querer controlarlo todo.
- **La trampa del Razonamiento emocional:** Utilizamos un sentimiento o pensamiento como prueba de realidad. Ej. siento que soy el fracaso de mi matrimonio.
- **La trampa de la Baja tolerancia (malestar):** Frustrarse en seguida ante demandas mínimas del entorno, ante errores pequeños,...
- **La trampa del miedo:** Bloqueo o evitación frecuente por miedo a enfrentarse a situaciones en las que puedo entrar en contacto con situaciones o estímulos temidos.
- **La trampa del Cansancio:** Utilizar el cansancio como forma frecuente de vida. Discuto porque estoy cansada, me aislo porque no salgo por cansancio, no hago lo que tengo que hacer porque estoy cansado,...

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

¿Qué sentimientos/emociones han estado más presentes en las últimas semanas?

¿Qué mensaje te traen?

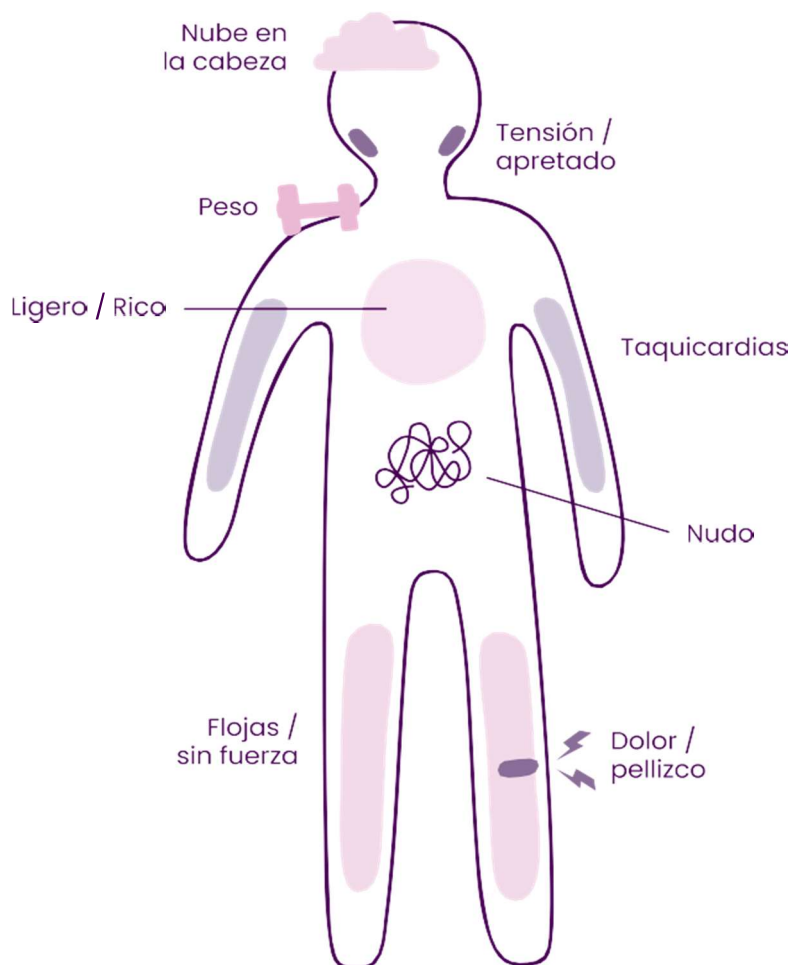
CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

CONECTA Y SIENTE: Dibuja tu cuerpo

Ve sintiendo tu cuerpo mientras que dibujas sus diferentes partes, y trata de expresar cómo las sientes, en lugar de querer dibujarte exactamente como eres físicamente. Más bien, conecta con cómo te sientes y así dibuja tu cuerpo. Después, con colores dibuja las diferentes sensaciones que encuentras, eligiendo color, forma, tamaño e intensidad de trazo que sientas que corresponda.

A lado de cada sensación, escribe con palabras cómo la describirías (incluso podrías anotar del 1 al 10 su intensidad).

Ejemplo.



CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

Ahora tú.

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

CONDUCTAS EMOCIONALES

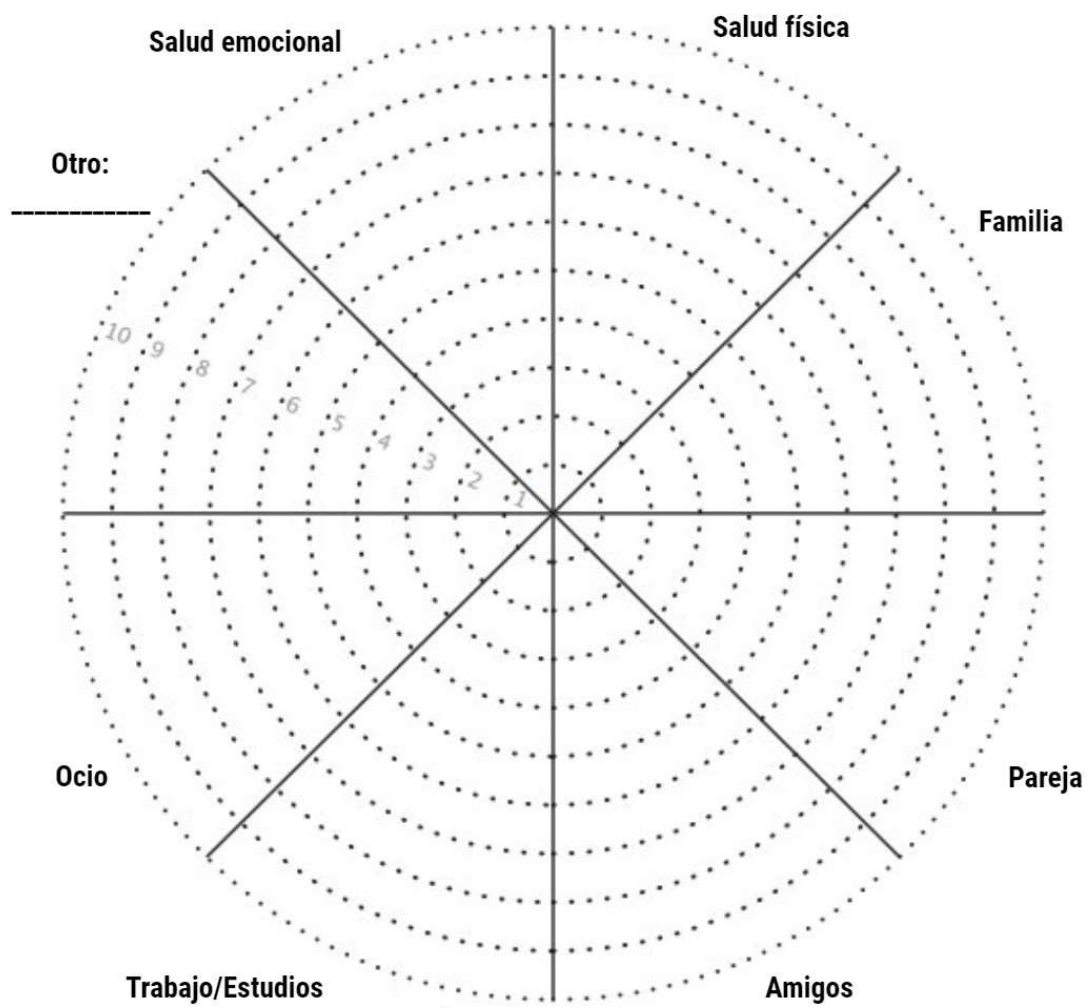
¿Qué conductas emocionales identificas que sabes que no te están haciendo bien?

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL



CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

¿CÓMO TE CUIDAS?



CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

¿Qué puedes hacer para mejorar el autocuidado en cada área?

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

ESTADOS MENTALES

¿En tus áreas de vida (rueda de la vida), a qué estado mental tiendes?

Familia:

Pareja:

Amigos:

Ocio:

Estudios/trabajo:

Salud física:

Salud Mental:

Otra:

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

ESTADO EMOCIONAL:

Cómo está siendo mi

- **Enfoque:**
- **Lenguaje:**
- **Corporalidad:**

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

GESTIÓN DEL TIEMPO: MATRIZ DE EISENHOWER

	Urgente	No Urgente
Importante	<p style="text-align: center;"><u>Cuadrante I</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Crisis• Presiones• Proyectos con fecha de vencimiento	<p style="text-align: center;"><u>Cuadrante II</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Relaciones personales• Nuevas oportunidades• Planificación futuro• Actividades preventivas• Crecimiento personal• Ocio, diversión
No Importante	<p style="text-align: center;"><u>Cuadrante III</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Interrupciones• Email, reuniones, llamadas• Actividades populares• Presiones familiares	<p style="text-align: center;"><u>Cuadrante IV</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Detalles• Ladrones del tiempo• Algunos emails y llamadas• Actividades placenteras

Reflexiona cómo estás utilizando tu tiempo.

- ¿A qué le estás dando prioridad?
- ¿En qué cuadrante estás invirtiendo más?
- ¿Cómo podrías invertir en tu felicidad?

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

- ¿Qué actividades de las que haces son placeres y hay que hacerlo sí o si: comer, ducharse, caminar, echarse cremas, hablar con tu familia.

Cómo puedes incluir más consciencia en ellas (SLOW LIFE, comer consciente...)

- Si no hubiera obstáculos (tiempo, dinero), ¿qué quieres hacer antes de morirte?

- ¿Qué te roba el tiempo que claramente no te aporta?

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

FORMAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

- ¿A qué forma de gestión emocional tienes tendencia?
- ¿Tienes problema con alguna emoción?

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

Utiliza este registro para ayudarte a dejar atrás sus primeras interpretaciones identificando si estás cayendo en un error de pensamiento negativo y generar formas alternativas de pensamientos sobre la situación. Utiliza las preguntas que ofrecemos a continuación para ayudarte a evaluar tus pensamientos automáticos.

Situación/Desencadenante	Pensamiento(s) negativos(s)	¿Es un error/trampa del pensamiento?	Otra(s) interpretación(es) (suelen incluir "los pensamientos no tienen por qué ser ciertos" e "incluso si lo son, podría afrontarlo")

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

DEBATE DE PENSAMIENTOS

- ¿Sé con seguridad que..... pasará o es cierto?
- ¿Qué evidencias tengo a favor y en contra sobre este pensamiento o creencia?
- ¿Podría haber alguna otra explicación?
- ¿Dice algo de mí este pensamiento?
- ¿En qué medida sientes que Es cierto? ¿Cuál es la probabilidad más realista de que..... sea cierto?
- ¿Mi pensamiento negativo automático viene impulsado por las emociones intensas que estoy experimentando?
- Si.....fuera cierto, ¿podría afrontarlo? ¿Cómo podría manejarlo?
- Incluso si.....fuera cierto, ¿podría vivir con ello?

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

GESTIÓN EMOCIONAL

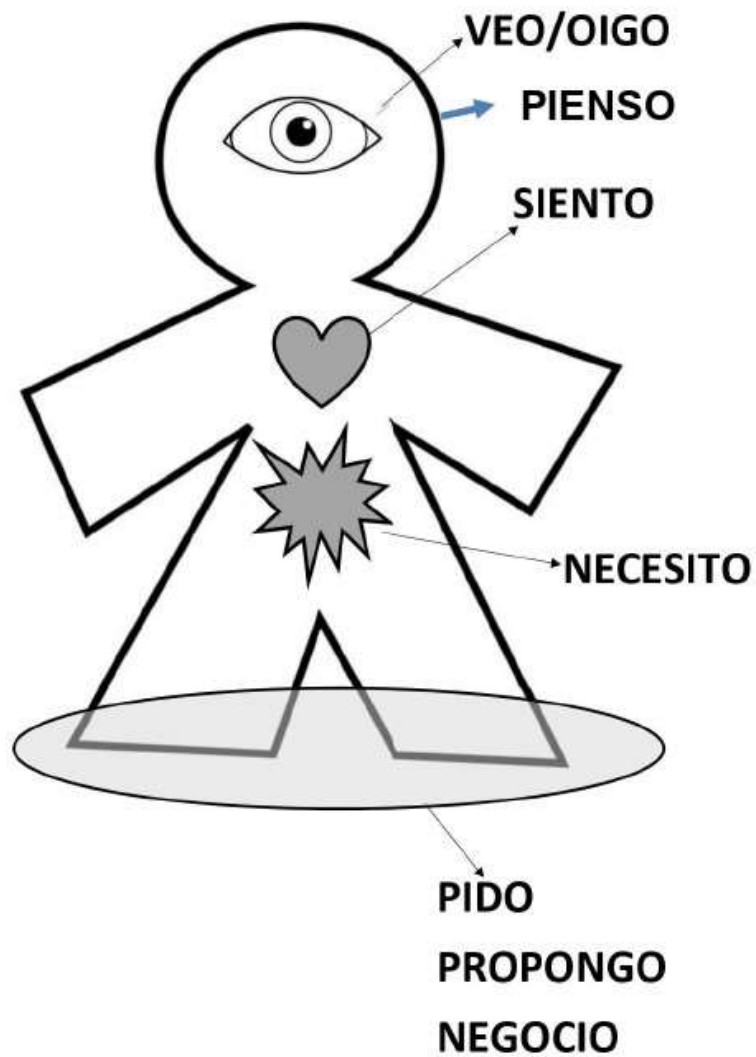
1º DEFUSIÓN DE PENSAMIENTOS

2º RAIN + ANCLARSE AL PRESENTE

3º PASOS DE GESTIÓN EMOCIONAL

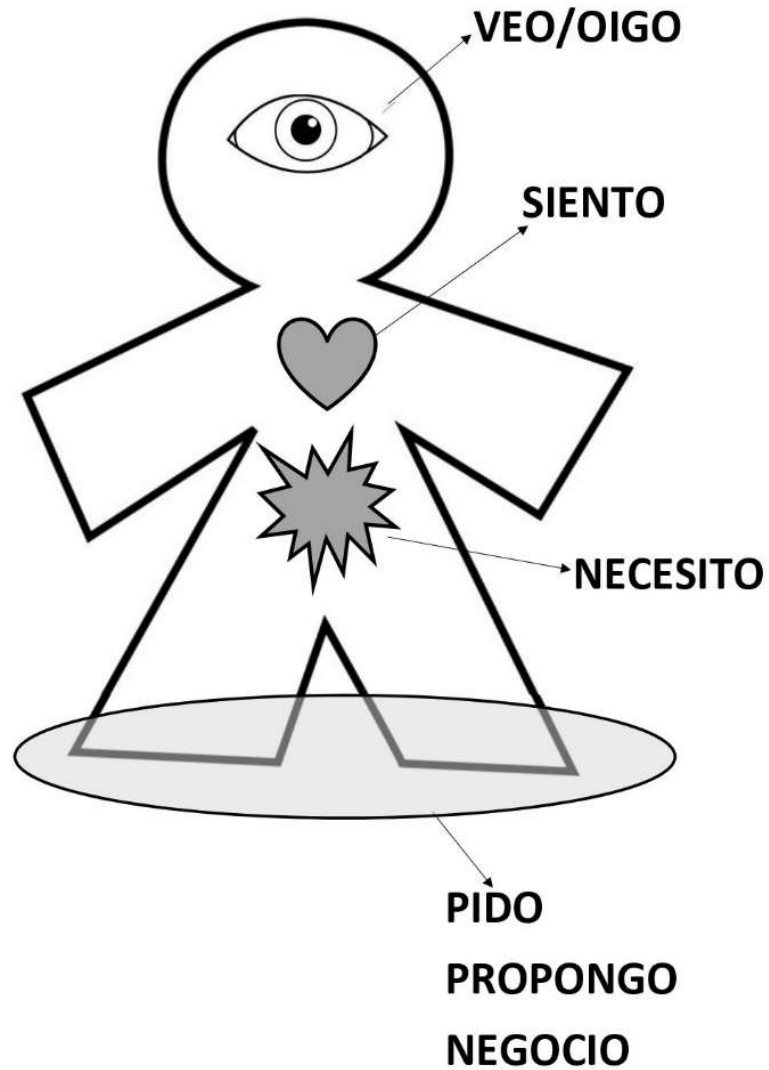
CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

PASOS DE LA GESTIÓN EMOCIONAL



CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

ESQUEMA DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA



CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

EJERCICIO DE CNV

Piensa lo que te gustaría comunicar a alguien y elabora el diálogo desde la CNV.

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL



Flor Alonso Arjona
Empatía relacional y crianza

SENTIMIENTOS CUANDO NUESTRAS NECESIDADES ESTÁN CUBIERTAS

Abiert@	Asombrad@	Complacid@	Despiert@	Estimulad@	Fortalecid@	Jovial	Preparad@	Satisfech@
Absort@	Atent@	Comprensiv@	Despreocupad@	Estupend@	Fuerte	Libre	Privilegiad@	Segur@
Activ@	Atraid@	Comprometid@	Dichos@	Eufóric@	Generos@	Liger@	Prósper@	Seren@
Afortunad@	Audaz	Confiad@	Divertid@	Exaltad@	Gozos@	Lúcid@	Próxim@	Sociable
Agradecid@	Benévol@	Conmoivid@	Embelesad@	Excitad@	Honrad@	Maravillad@	Prudente	Sorprendid@
Alegre	Calmad@	Content@	Emprendedor@	Expansiv@	Humilde	Motivad@	Radiante	Sosegad@
Aliviad@	Capaz	Cordial	Encantad@	Expectante	Ilusionad@	Nutrid@	Realizad@	Tranquil@
Alucinad@	Cariños@	Creativ@	Enérgic@	Exhuberante	Independiente	Optimista	Reconfortad@	Valorad@
Animad@	Cautivad@	Decidid@	Entusiasmad@	Exultante	Inspirad@	Orgullos@	Regocijad@	Valeros@
Apacible	Cómod@	Descansad@	Equilibrad@	Fascinad@	Interesad@	Paz (en)	Relajad@	Vigros@
Apasionad@	Compasiv@	Deslumbrad@	Esperanzad@	Feliz	Intrépid@	Plen@	Renovad@	Viv@
Armonic@	Competente	Despejad@	Enriquecid@	Firme	Intrigad@	Pletóric@	Revitalizad@	vigros@

SENTIMIENTOS CUANDO NUESTRAS NECESIDADES NO ESTÁN CUBIERTAS

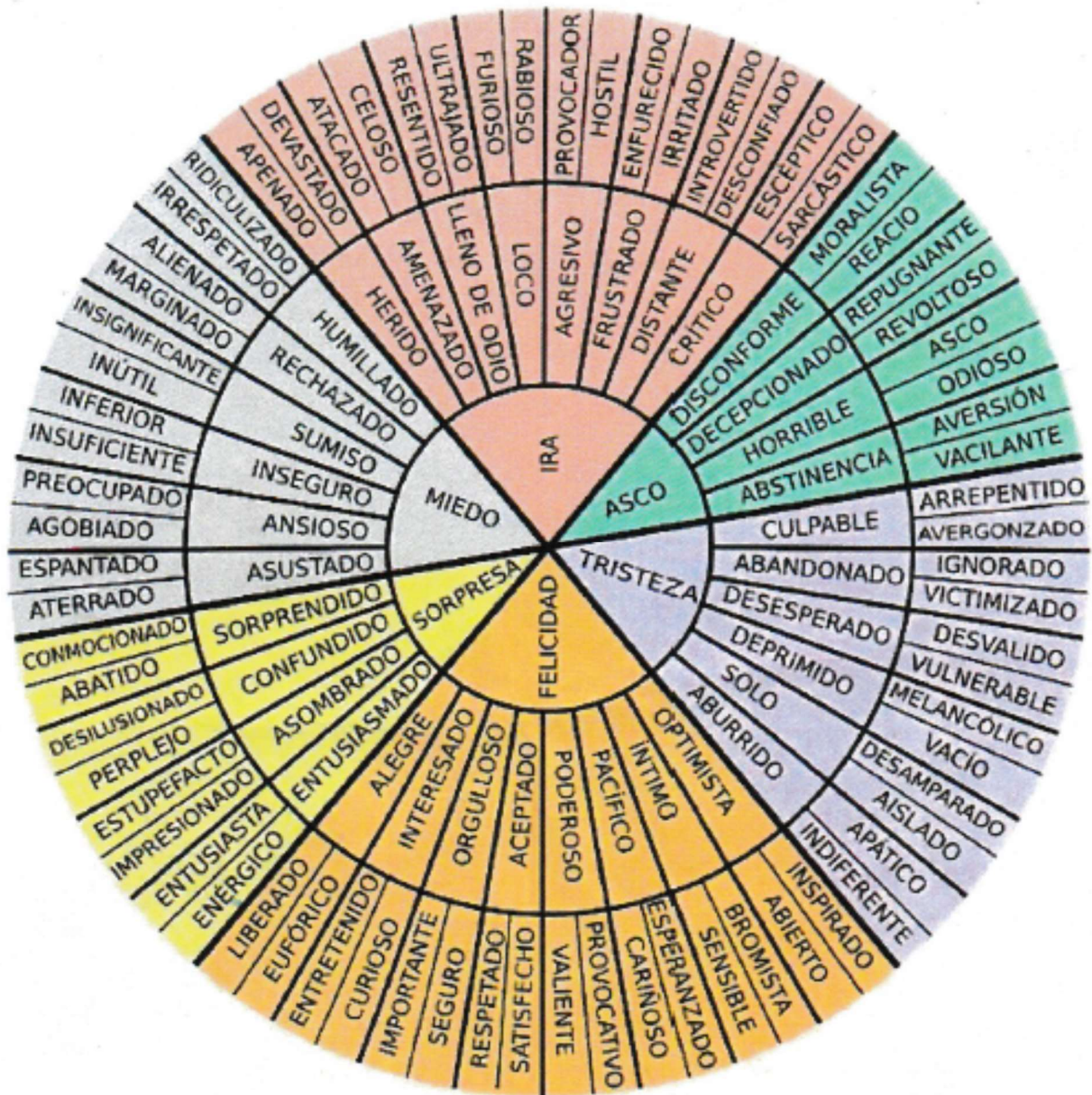
Abatid@	Ansios@	Confus@	Desconfiad@	Desvaid@	Extrañad@	Impotente	Paralizad@	Susceptible
Abumad@	Apagad@	Conmocionad@	Desconsolad@	Disgustad@	Fastidiad@	Incapaz	Perdid@	Taciturn@
Aburrid@	Apático@	Consternad@	Descontent@	Distanciad@	Fatigad@	Incómod@	Perplej@	Temblosos@
Acobardad@	Apenad@	Contrariad@	Descorazonad@	Dolid@	Frágil	Indecis@	Pesimista	Temeros@
Acongojad@	Aprensiv@	Crispad@	Desdichad@	Encolerizad@	Frí@	Indefens@	Preocupad@	Tens@
Afectad@	Arrepentid@	Curios@	Desengañad@	Enervad@	Frustrad@	Indiferente	Recelos@	Tibi@
Afligid@	Asquead@	Débil	Desesperad@	Enfadad@	Furios@	Indignad@	Rencoros@	Titubeante
Agitad@	Asustad@	Decaid@	Desfasad@	Enfurecid@	Gruñón@	Inquiet@	Resentid@	Transtornad@
Agobiad@	Atemorizad@	Deprimid@	Desgarrad@	Enloquecid@	Hambrient@	Insegur@	Reticente	Triste
Agotad@	Aterrorizad@	Derrengad@	Desgraciad@	Enojad@	Hart@	Intranquil@	Rot2	Turbad@
Alarmad@	Aturdid@	Derrotad@	Desmoralizad@	Escéptic@	Hastiad@	Irritad@	Saturad@	Vencid@
Aletargad@	Avergonzad@	Desalentad@	Desmotivad@	Estancad@	Herid@	Malhumorad@	Sobresaitad@	Violent@
Alterad@	Bloquead@	Desanimad@	Desolad@	Estupefact@	Horrorizad@	Melancólic@	Sol@	Vulnerable
Amargad@	Cansad@	Desazonad@	Desorientad@	Exasperad@	Hostil	Molest@	Sombrí@	
Angustiad@	Celos@	Desconcertad@	Destrozad@	Extenuad@	Impaciente	Nervios@	Sorprendid@	

EVALUACIONES OCULTAS

Evaluaciones, interpretaciones o juicios que nos alejan de nuestra responsabilidad

Abandonad@	Apartad@	Coaccionad@	Desdeñad@	Estafad@	Indign@	Obligad@	Ridiculizad@	Traicionad@
Acorralad@	Aplastad@	Culpable	Desfavorecid@	Estúpida@	Infravalorad@	Olvidad@	Robad@	Ultrajad@
Acosad@	Atacad@	Defensiv@	Despreciad@	Excluid@	Insultad@	Pisotead@	Sin importancia	Utilizad@
Acusad@	Atrapad@	Degradad@	Destruktiv@	Explotad@	Intimidad@	Presionad@	Sin valor	Vencid@
Aislad@	Avergonzad@	Desacreditad@	Desvalorizad@	Humillad@	Invisible	Protegid@	Superflu2	Vengativ@
Alejad@	Burlad@	Desagradable	Detestad@	Ignorad@	Juzgad@	Rebajad@	Timad@	Víctima
Amenazad@	Celos@	Desamparad@	Engañad@	Incompetent@	Manipulad@	Rechazad@	Tirad@	Violad@
Antipático@	Censurad@	Desatendid@	Envidios@	Incomprendid@	Negad@	Repelente	Tont@	

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL



CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

NECESIDADES HUMANAS UNIVERSALES

ABRIGO
AGUA
AIRE
LUZ
ALIMENTACIÓN
ALOJAMIENTO
DESCANSO
ESPACIO
HIGIENE
MOVIMIENTO
SEXUALIDAD
SILENCIO
SOLEDAD
TRANQUILIDAD



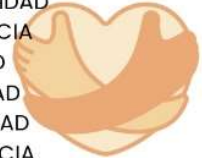
APOYO
ARMONÍA
CONFIANZA
COMODIDAD
CUIDADO
EFICACIA
ORDEN
PAZ
PROTECCIÓN
RELAJACIÓN
SEGURIDAD



AFECTO
AMOR
CERCAÑÍA
COLABORACIÓN
COMUNICACIÓN
COMUNIDAD
CONCERTACIÓN
CONEXIÓN
CONSIDERACIÓN
CONTACTO FÍSICO
CONTRIBUCIÓN
COOPERACIÓN
DELICADEZA
DUELO
EMPATÍA
EXPRESIÓN
INTERDEPENDENCIA
INTIMIDAD
SINCERIDAD
SOLIDARIDAD



AUTOCONOCIMIENTO
AUTOESTIMA
AUTENTICIDAD
COHERENCIA
IDENTIDAD
INTEGRIDAD
HONESTIDAD
PERTENENCIA
RECIPROCIDAD
RESPECTO



BELLEZA
CREATIVIDAD
CRECIMIENTO
DESARROLLO
LIBERTAD
APRENDIZAJE
EXPRESIÓN
REALIZACIÓN



CLARIDAD
COMPRENSIÓN
ESPERANZA
ESPIRITUALIDAD
INSPIRACIÓN
OBJETIVO
ORIENTACIÓN
SENTIDO
TRANSCENDENCIA



AUTONOMÍA
EMANCIPACIÓN
ESPONTANEIDAD
INDEPENDENCIA
ELECCIÓN



ACEPTACIÓN
ALEGRÍA
AGRADECIMIENTO
CELEBRACIÓN
COMPARTIR
EMOCIONES
CONTRUBUCIÓN
DIVERSIÓN
ENTRETENIMIENTO
ESPARCIMIENTO
FIESTA
JUEGO
HUMOR
RECONOCIMIENTO
RITUAL
VALORACIÓN



Flor Alonso Arjona
Empatía relacional y oratoria