



Recursos

MANEJO DE LAS EOCIONES

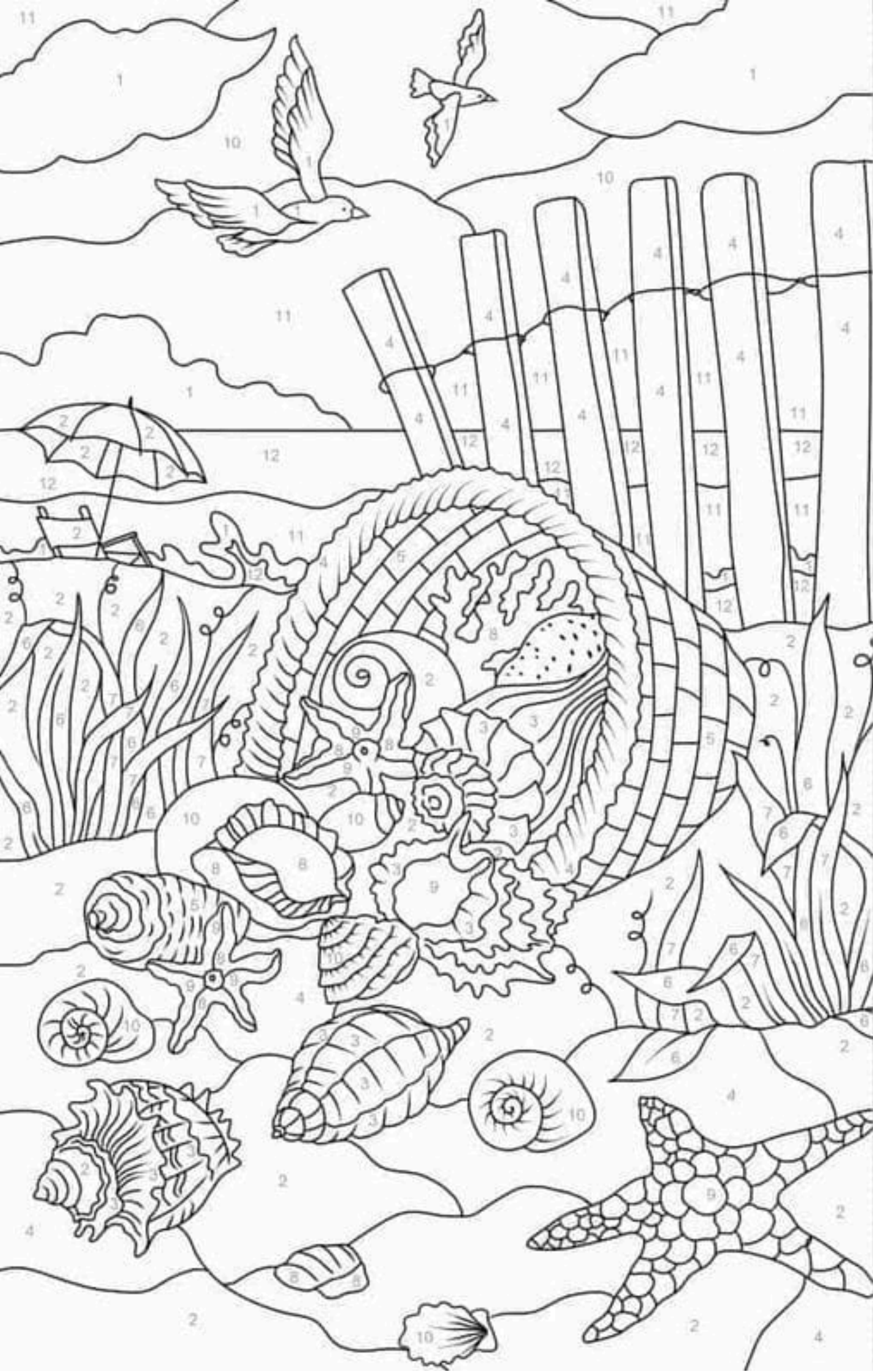


Descarga y utiliza la herramienta que sea más efectiva para gestionar y monitorear tus emociones, para mantener un equilibrio emocional saludable y mejorar el bienestar mental.

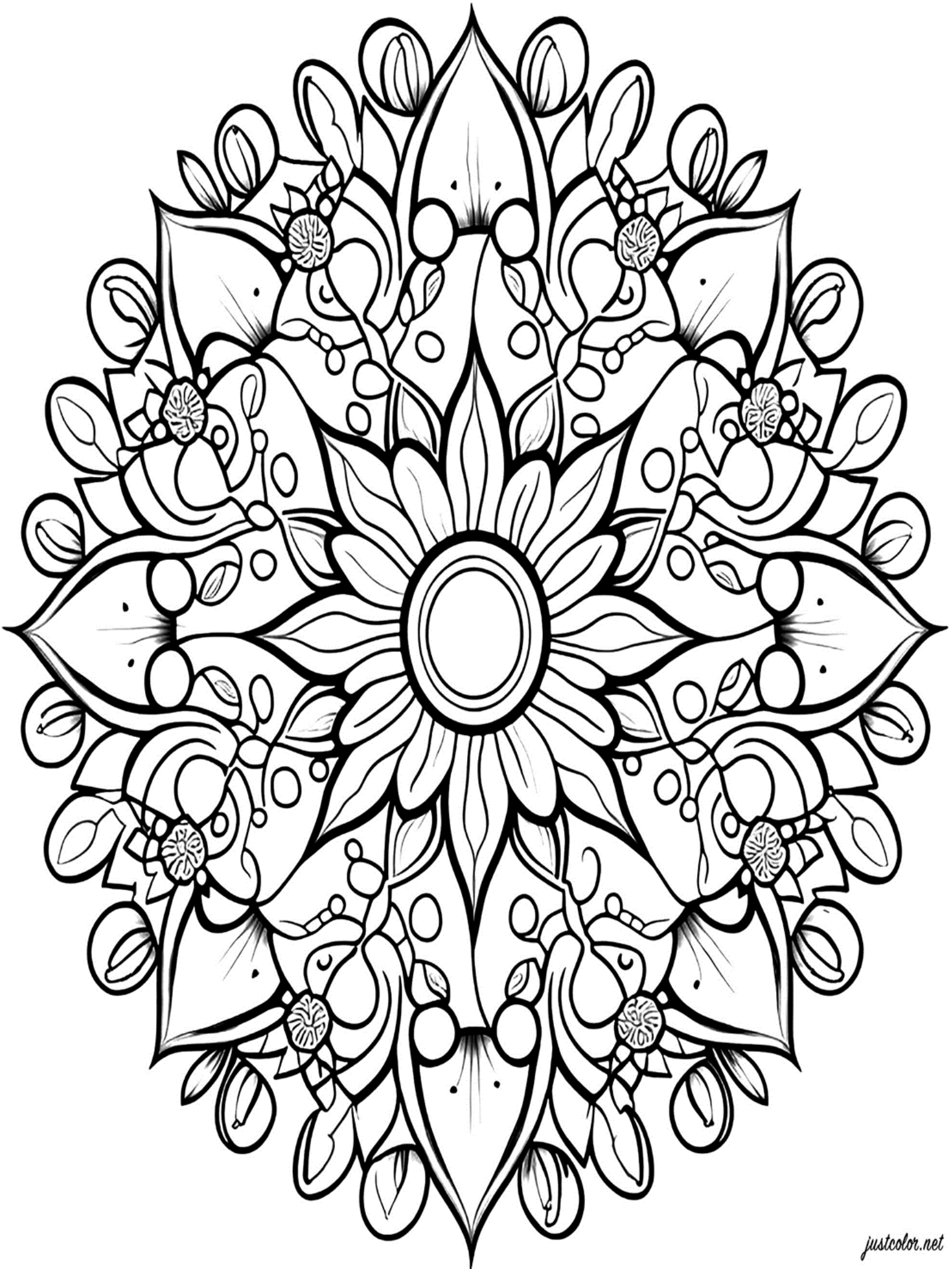


PILAR BENAVIDES



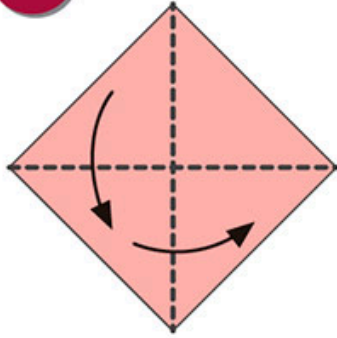


- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

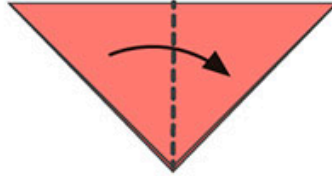


origami

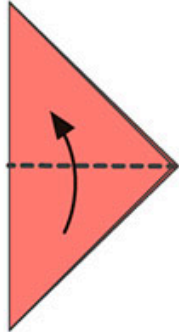
1



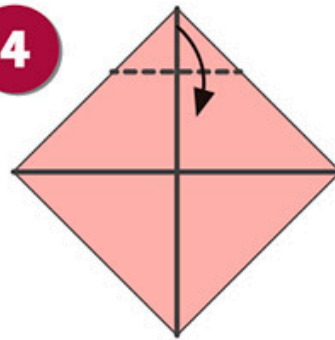
2



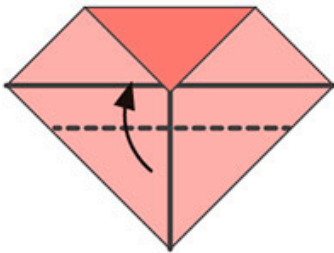
3



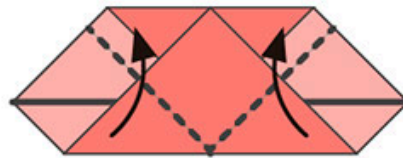
4



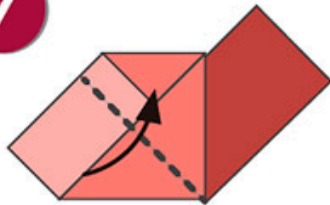
5



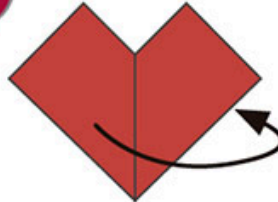
6



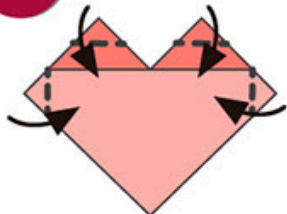
7



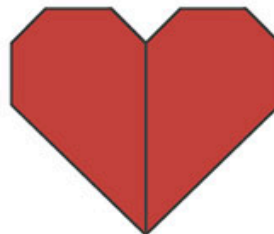
8

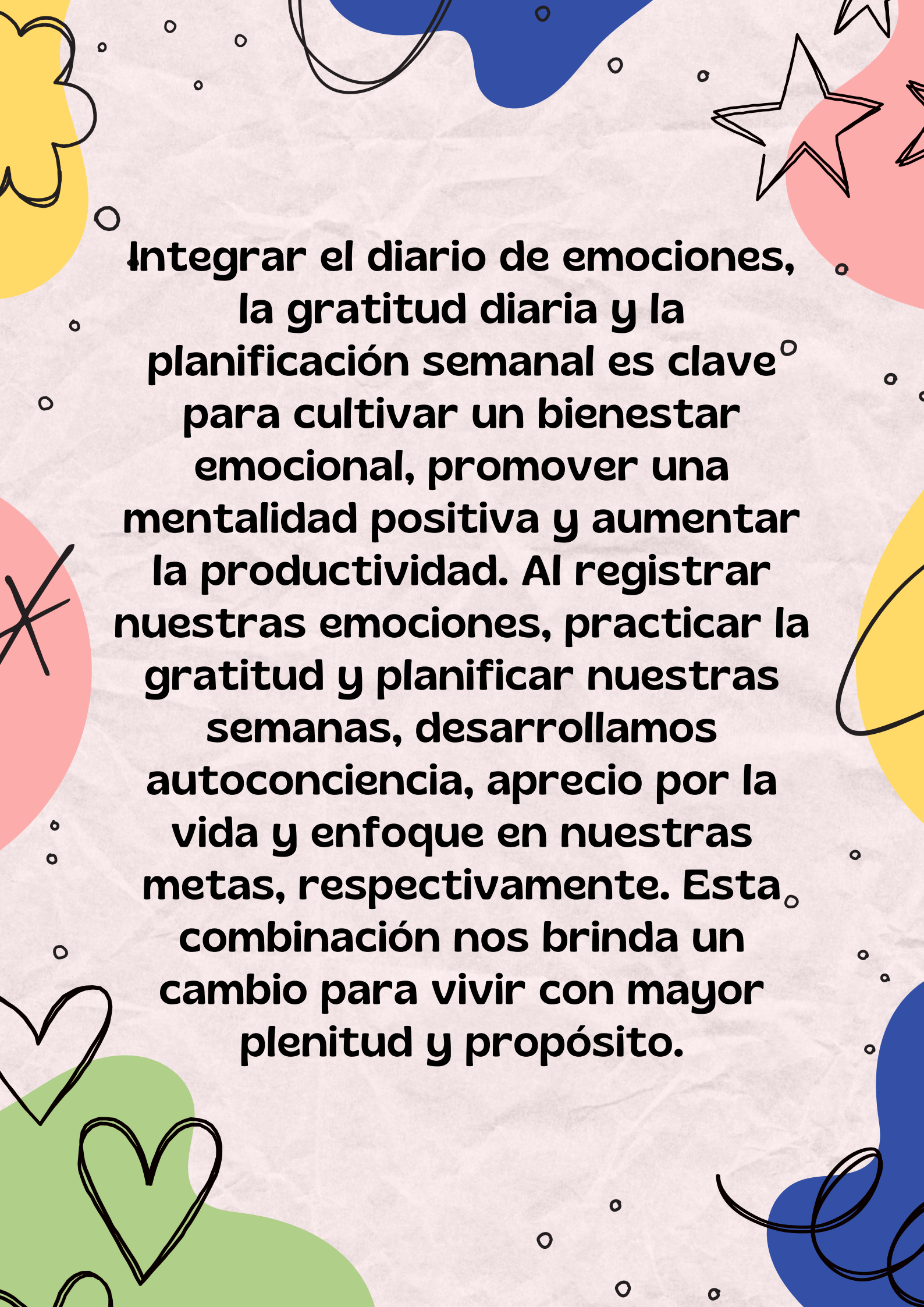


9



10





Integrar el diario de emociones, la gratitud diaria y la planificación semanal es clave para cultivar un bienestar emocional, promover una mentalidad positiva y aumentar la productividad. Al registrar nuestras emociones, practicar la gratitud y planificar nuestras semanas, desarrollamos autoconciencia, aprecio por la vida y enfoque en nuestras metas, respectivamente. Esta combinación nos brinda un cambio para vivir con mayor plenitud y propósito.

Registro diario de salud mental

Fecha: _____

¿Cómo me siento hoy?



Hoy agradezco:

Sueños

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mis tareas

Afirmación positiva

Mis notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Logros del día:

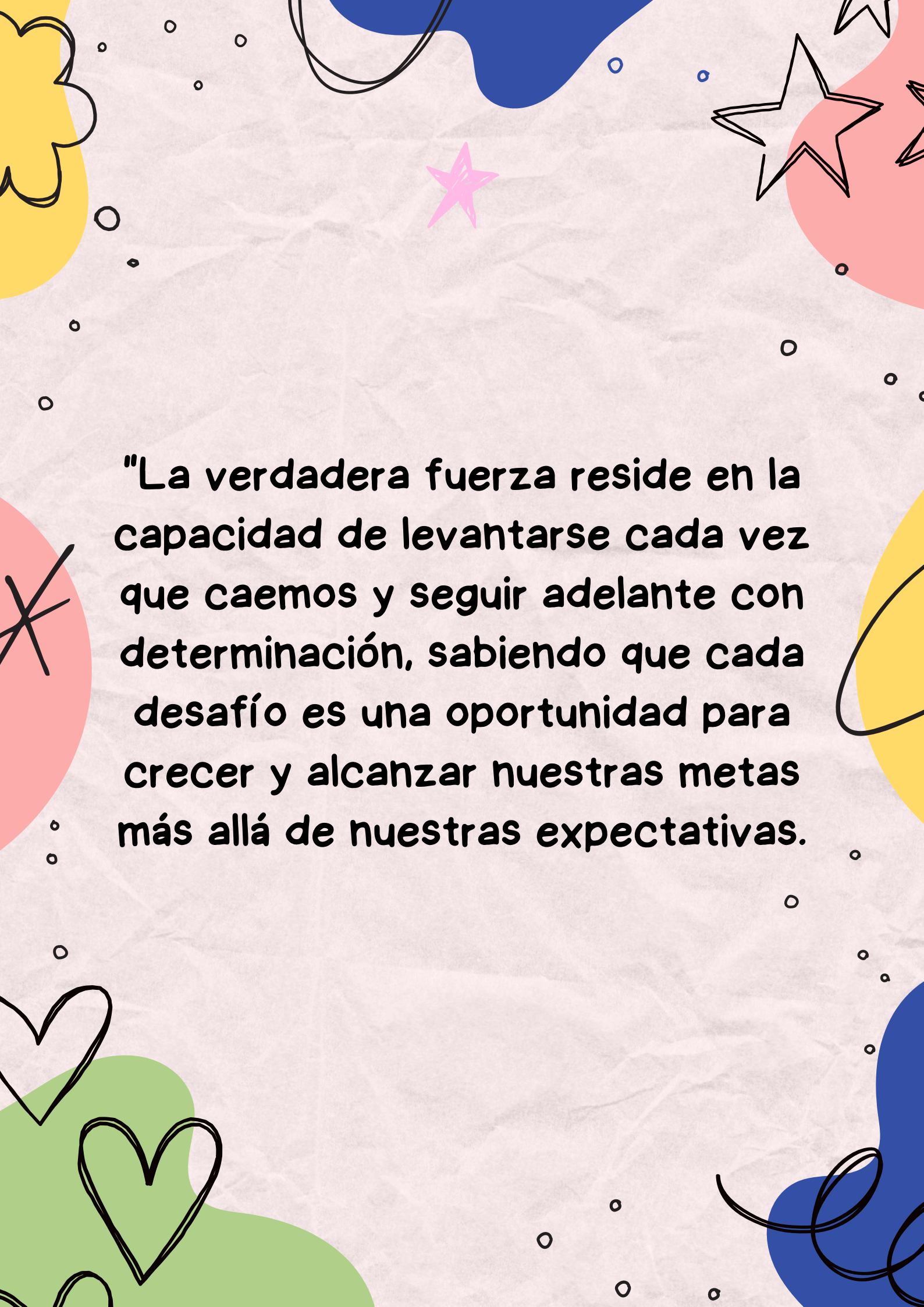
.....

.....

.....

.....

.....



"La verdadera fuerza reside en la capacidad de levantarse cada vez que caemos y seguir adelante con determinación, sabiendo que cada desafío es una oportunidad para crecer y alcanzar nuestras metas más allá de nuestras expectativas."