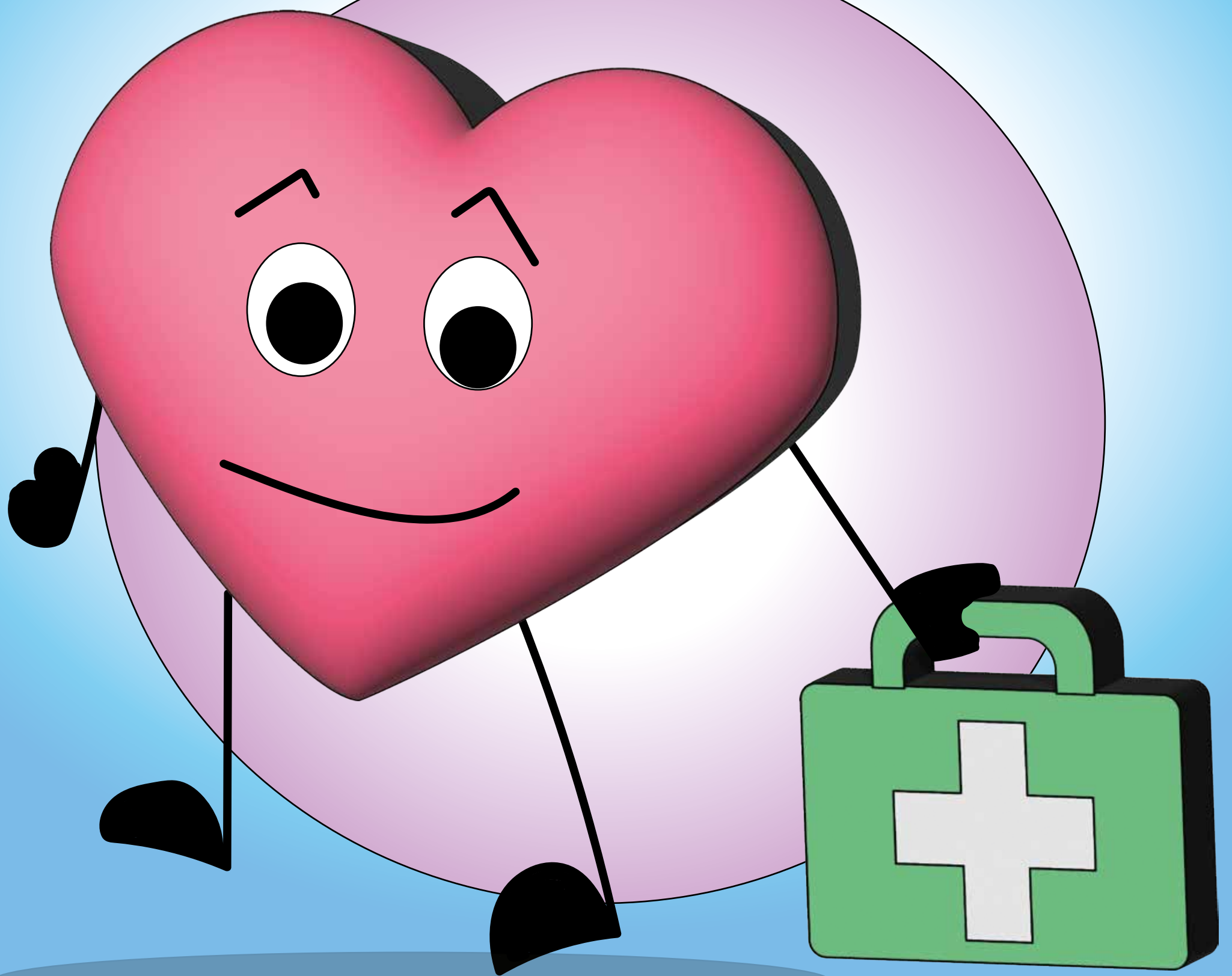


CALENDARIO DE HERRAMIENTAS EMOCIONALES



2024



CALENDARIO DE HERRAMIENTAS EMOCIONALES 2024

OBJETIVO

Comprender y gestionar emociones, generando un apoyo a la salud mental y al bienestar emocional.

JUSTIFICACIÓN

Existen numerosos estudios que asocian las habilidades emocionales con el éxito escolar y la madurez en gestión personal y la vida futura a nivel físico, mental, laboral y social.

OBJETIVOS

- Sensibilizar sobre la importancia de la autoconciencia, entendiendo esta como la capacidad para identificar emociones y pensamientos y reconocer nuestras fortalezas y debilidades.
- Proponer estrategias para regular emociones y comportamientos en diferentes situaciones, incidiendo en la motivación hacia el cambio y la autogestión.
- Desarrollar la conciencia social, mediante la empatía y el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.
- Mejorar las habilidades sociales para mantener relaciones sanas con los demás, favoreciendo la comunicación, la cooperación y el compromiso social.
- Reflexionar sobre la resolución de problemas y la importancia de ser constructivos para el beneficio propio y el de los demás.

AGRADECIMIENTOS

Este recurso se ha generado gracias al trabajo y la ilusión de muchas personas que se han involucrado en su desarrollo.

Idea original

Paloma Serrano (orientadora) y Míriam González (profesora de Artes Gráficas).

Contenidos

Sara López, Silvia Moncayo y Paloma Serrano (orientadoras).

Ilustraciones

Los alumnos del instituto Luis Buñuel de Móstoles Ismael Barroso, Janis Bravo, Misel Celeste Rivero e Ivonne Pedrez (Artes Gráficas).

Maquetación

Míriam González.

Revisión

Teresa Salinas (profesora de Artes Gráficas).

Colaboración en todo el proceso

Laura Sánchez (Jefa de estudios).



MIEDO



Cuando es muy intensa:
TERROR, FOBIA, EVITACIÓN

Utilidad:

Nos permite apartarnos de un peligro y actuar con precaución



Aspecto esencial:
AFRONTAMIENTO

Expresión:

Sudoración, temblor, preocupación, bloqueo, aumento de la presión arterial, tensión corporal, movimientos cortos, ganas de huir

Definición

Anticipación de una amenaza o peligro, real o imaginario, presente o futuro, que nos produce malestar y nos activa

ENERO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

	2	3	4	5	6	7
	Identifico las situaciones que me generan miedo	Valoro si es ajustado o no a la situación	El miedo racional es natural y necesario	El miedo irracional debo afrontarlo		
8	9	10	11	12	13	14
Identifico los pensamientos catastrofistas	¿Son totalmente reales?	Si es así ¿es tan grave que ocurra eso?	¿Me sirve de algo pensar así?	Visualizo situaciones positivas		
15	16	17	18	19	20	21
Me rodeo de gente vitamina	Divido la situación en partes	Me marco pequeños objetivos	Hago pequeñas exposiciones	Fomento la comunicación asertiva		
22	23	24	25	26	27	28
Practico la respiración profunda	Practico mindfulness	Practico algún deporte	Hago alguna actividad que me relaje	Refuerzo mis logros		
29	30	31				
Refuerzo mi autoestima	Trabajo mis habilidades sociales	Si es intenso pido ayuda profesional				



IDENTIFICACIÓN

PENSAMIENTOS



REGULACIÓN EMOCIONAL



CONDUCTAS



SI HAY INSEGURIDADES



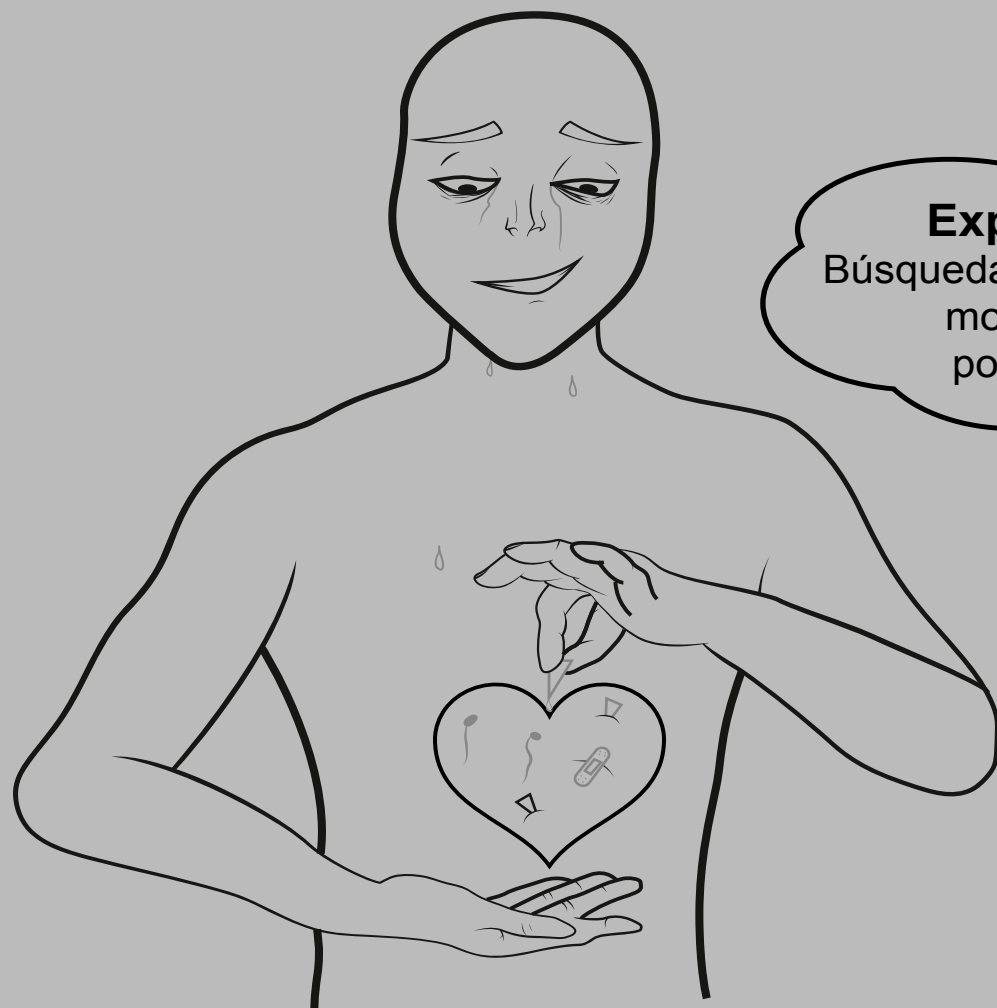
ESTRATEGIAS

TAREA DEL MES: Respiración profunda

BUSCA INFORMACIÓN SOBRE ELLA E INCORPÓRALA EN TU DÍA A DÍA



RESILIENCIA



Expresión:
Búsqueda de soluciones,
motivación,
positividad

Quando es muy intensa: 
FORTALEZA, SEGURIDAD Y CONFIANZA

Aspecto esencial:
SUPERACIÓN

Utilidad:
Es una postura de superación
frente a la adversidad

Definición

Es la capacidad que posee la persona para hacer frente a sus propios problemas, superar los obstáculos y no ceder a la presión, independientemente de la situación

FEBRERO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

			1	2	3	4
			Identifico la emoción	Identifico la causa que genera esa emoción		
5	6	7	8	9	10	11
¿Qué obstáculos estoy encontrando?	Busco las fortalezas y oportunidades	Si algo no está en mi mano, ¡déjalo estar!	Pienso si puedo hacer algo para superarlo	Trazo un plan para solventar la situación		
12	13	14	15	16	17	18
Hablo con personas de confianza	Escucho los consejos de los demás	Creo en mis capacidades	Me felicito por los logros	Conozco mis posibilidades y pido ayuda		
19	20	21	22	23	24	25
Practico el perdón	Desarrollo el autocontrol emocional	Intento ser realista y aceptar los obstáculos	Intento ver la situación de otra manera	Mejoro mis destrezas en solucionar problemas		
26	27	28	29			
Pido ayuda a los demás si lo necesito	Si compartimos problemas, no son tan grandes	Para cada problema hay más de una solución	Enfrento el problema a pesar del miedo			



IDENTIFICACIÓN



PENSAMIENTOS



DESARROLLO LA RESILIENCIA



ESTRATEGIAS

TAREA DEL MES: Elaboro mi plan de vida

BUSCA INFORMACIÓN SOBRE ELLO E INCORPÓRALO EN TU DÍA A DÍA



IRA

Expresión:

Gritos y gestos agitados y violentos, tensión corporal, conductas agresivas, pérdida de control, visión negativa de las intenciones de los demás

! Cuando es muy intensa: IRRITACIÓN, FRUSTRACIÓN, MALESTAR, DISGUSTO, ODIO

Utilidad:

Mantiene el estado de alerta, activa la motivación para el cambio ante situaciones desagradables o que nos generan malestar

Aspecto esencial:
 EMPATIZAR






Definición

Respuesta de enfado intenso ante situaciones internas o externas, bloqueo por no conseguir una meta o una satisfacción o deseo personal.

MARZO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

				1 Identifico la emoción, analizo los síntomas	2	3	 IDENTIFICACIÓN PENSAMIENTOS  REGULACIÓN EMOCIONAL SÍNTOMAS MOTORES Y FISIOLÓGICOS  ESTRATEGIAS
4 Identifico las situaciones que me generan ira	5 Diferencio si es contratiempo o problema mayor	6 Entiendo que la ira puede ser positiva	7 La ira mal gestionada me afecta a mí	8 Una misma situación tiene más puntos de vista	9	10	
11 La ira no es el problema, lo es mi reacción	12 Expreso los contratiempos con serenidad	13 Siempre hay alternativas para expresarse	14 Si es muy intensa mi ira mejor dame un tiempo	15 Utilizo los mensajes "yo", en lugar de los "tú"	16	17	
18 Cambio 'todo, nada' por 'bastante, a veces'	19 Aprendo técnicas de relajación	20 Me distraigo un rato para tomar distancia	21 Si me molesta una situación, no generalizo	22 Hago respiraciones profundas con atención plena	23	24	
25 Desarrollo la asertividad	26 Desarrollo las habilidades sociales	27 Busco hobbies	28 Practico la empatía	29 Si me genera mucho malestar pido ayuda profesional	30	31	

TAREA DEL MES: Mensajes "yo"

BUSCA INFORMACIÓN SOBRE ELLO E INCORPÓRALO EN TU DÍA A DÍA



Aspecto esencial:
COMPRENSIÓN

EMPATÍA



Utilidad:
Hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruísmo y la capacidad de ayudar

Cuando es muy intensa:
ALTRUÍSMO, ALEGRÍA, PREOCUPACIÓN, TRISTEZA

Definición

Es la capacidad que tiene una persona de comprender las emociones y los sentimientos de los demás, poniéndose en su lugar y experimentar indirectamente los sentimientos y percepciones del otro

ABRIL

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

1	2	3	4	5	6	7
Identifico la emoción	Identifico la causa que genera esa emoción	Resalto los aspectos positivos de la empatía	Observo a mi alrededor la empatía	Identifico con qué emociones soy más empático		
8	9	10	11	12	13	14
Pienso en cómo me siento al mostrar empatía	Analizo la reacción que desencadena	Me comunico de forma asertiva	Entiendo que los demás también tienen derechos	Valoro las cosas buenas que me ocurren		
15	16	17	18	19	20	21
Practico la escucha activa	Miro a los ojos	Valido las emociones del otro	Pienso antes de dar un consejo	Agradezco cuando son empáticos conmigo		
22	23	24	25	26	27	28
La empatía puede ser muy intensa	¿Asumo los problemas de los demás como míos?	¿Nos responsabilizamos de todo aquello que puede molestar a otros?	Debo ser capaz de desconectar de lo que le ocurre a la gente	No debo olvidarme de mí mismo		
29	30					
Facilito la sintonía emocional	Mejoro mis habilidades comunicativas					



IDENTIFICACIÓN

PENSAMIENTOS



REGULACIÓN EMOCIONAL

SÍNTOMAS MOTORES Y FISIOLÓGICOS



EXCESO DE EMPATÍA



CADENA DE FAVORES

TAREA DEL MES: Escucha activa

BUSCA INFORMACIÓN SOBRE ELLA E INCORPÓRALA EN TU DÍA A DÍA



ANSIEDAD

Utilidad:

Nos permite adaptarnos a la vida, estar alerta, activos y ser más productivos

Expresión:

Inquietud, sudoración, palpitaciones, temblor, preocupación, bloqueo, aumento de la presión arterial, tensión, insomnio, problemas de concentración

Aspecto esencial:

RELAJACIÓN



Cuando es muy intensa:



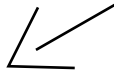

AGOBIO, PREOCUPACIÓN, ANGUSTIA, ESTRÉS

Definición

Cuando nos sentimos amenazados por un peligro externo o interno. Puede aparecer ansiedad sin motivo aparente o que ésta sea desproporcionada a la situación real

MAYO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

		1	2	3	4	5	 <p>IDENTIFICACIÓN</p>	
		Identifico la emoción, analizo mis síntomas	Identifico las situaciones y/o pensamientos	Analizo si es un pensamiento irracional				
6	7	8	9	10	11	12		<p>PENSAMIENTOS</p> 
Cierto nerviosismo y activación son normales	Aunque haya tenido ansiedad antes no tiene por qué volver a pasar	Identifico pensamientos que me llevan a ansiedad	Cambio pensamientos negativos por otros objetivos	Utilizo afirmaciones positivas ante los síntomas				
								<p>REGULACIÓN EMOCIONAL</p>
13	14	15	16	17	18	19	<p>SÍNTOMAS MOTORES Y FISIOLÓGICOS</p> 	
Aprendo técnicas de relajación	Practico Mindfulness, yoga, meditación	Puedo liberar la ansiedad saliendo a correr	Me puede ayudar escuchar música, dar un paseo	Es una sensación desagradable pero pasajera				
20	21	22	23	24	25	26	 <p>ESTRATEGIAS</p>	
Practico la respiración profunda	Recuerdo como lo manéje antes y fue bien	Me tomo un respiro	Converso con alguien de mi entorno	Reservo un rato al día para actividades gratificantes				
27	28	29	30	31				
Identifico mis puntos fuertes	Cuido mis hábitos de vida saludables	Priorizo tareas y me planifico	Hago caso a mis sensaciones y me doy un descanso	Si es muy intensa pido ayuda profesional				

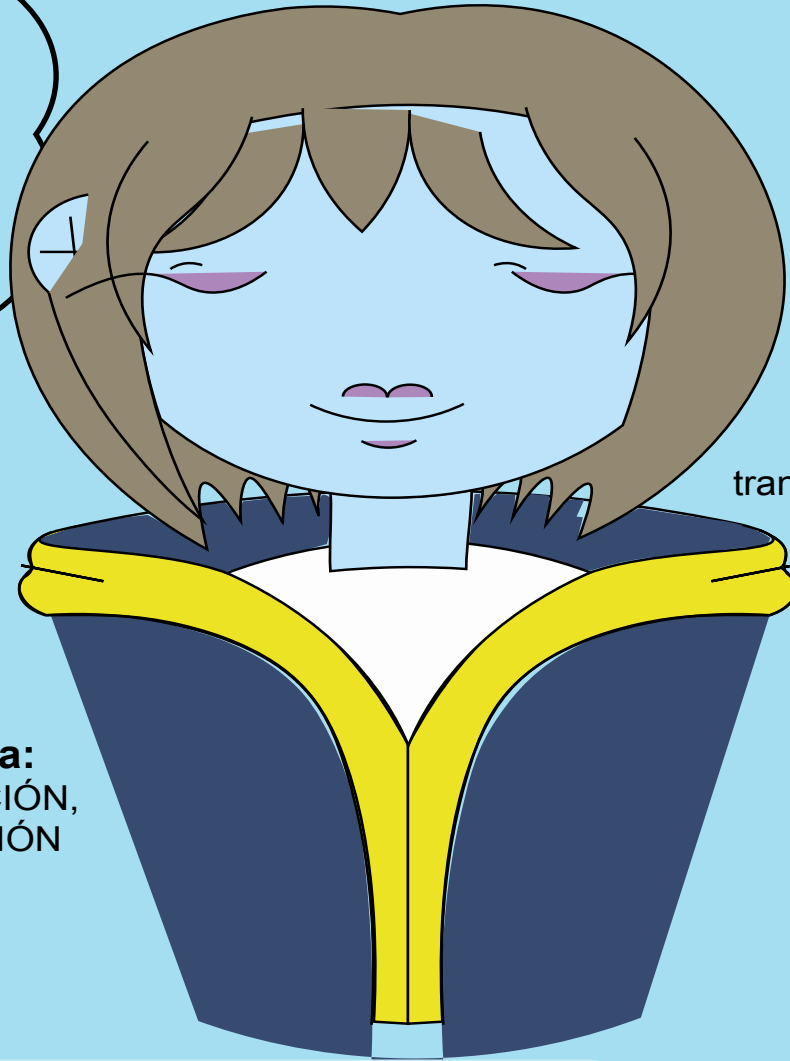
TAREA DEL MES: Atención plena y mindfulness

BUSCA INFORMACIÓN SOBRE ELLA E INCORPÓRALA EN TU DÍA A DÍA



CALMA

Expresión:
músculos relajados,
expresión facial
de bienestar y
tranquilidad,
tono de voz adecuado



Utilidad:
Nos capacita para mantener la
tranquilidad en momentos de dificultad
y poder pensar con serenidad.

! Cuando es muy intensa:
SERENIDAD, CONCENTRACIÓN,
TRANQUILIDAD, RELAJACIÓN

Aspecto esencial:
ACEPTACIÓN
PAZ INTERIOR

Definición

Es un estado emocional que transmite
tranquilidad y control emocional

JUNIO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	 IDENTIFICACIÓN DESARROLLA ESTA HABILIDAD EMOCIONAL RECOMENDACIONES IMPORTANCIA DE LA CALMA
Identifico la emoción	Qué situaciones y personas generan esta emoción	Conoce cómo reacciona tú cuerpo	Pienso al final del día si he conseguido sentir calma	Analizo si he mantenido la calma			
10	11	12	13	14	15	16	
Planifico realizar algo que me genera calma	Practico mindfulness, yoga, pilates	Practico alguna manualidad, sudoku...	Si hay un conflicto, utilizo estrategias de calma	Refuerzo los logros que voy consiguiendo			
17	18	19	20	21	22	23	
Me expreso con amabilidad y paciencia	Entreno la serenidad como un músculo	Compruebo los buenos resultados en atención	Toma decisiones con mayor consciencia	Observo cómo voy desarrollando la calma			
24	25	26	27	28	29	30	
La calma nos ayuda a valorar lo importante	Observo cómo nos permite reflexionar mejor	Nos ayuda a tomar mejores decisiones	Valoro cómo mejora la atención	Identifico su importancia con los demás			

TAREA DEL MES: Autorregulación emocional

BUSCA INFORMACIÓN SOBRE ELLA E INCORPÓRALA EN TU DÍA A DÍA



VERGÜENZA



Expresión:
Desconfianza,
inseguridad,
tristeza

Utilidad:

Nos ayuda a generar nuestra identidad, adaptarnos al entorno social y corregir errores

Aspecto esencial:

EXPOSICIÓN

! Cuando es muy intensa:
EVITACIÓN, IRA,
HIPERSENSIBILIDAD, AUTOCRÍTICA

JULIO

Definición

Sentimiento que aparece ante la idea de ser valorado negativamente, que nuestras debilidades sean expuestas o que se nos vea vulnerable. Puede ser propia o ajena

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

1 Identifico la emoción	2 ¿Me juzgo yo negativamente?	3 ¿Son los demás los que me juzgan negativamente?	4 ¿Son los demás los que me avergüenzan a mí?	5 La diferencia de la culpa que sería hacia una acción	6	7	 IDENTIFICACIÓN SIENTO VERGÜENZA PROPIA SIENTO VERGÜENZA PROPIA SIENTO VERGÜENZA AJENA SI NO MITIGA
8 ¿Hay una causa real o son anticipaciones?	9 Tener vergüenza es algo natural, todos los sentimos	10 Analizo si me impide hacer cosas importantes	11 Reflexiono si es actual o surge de situaciones similares anteriores	12 Reinterpreto las situaciones, hoy puede ser diferente	13	14	
15 Busco mi aprobación, no la de los demás	16 Aumento mi seguridad personal	17 Si me planteo algún cambio, lo comienzo	18 Me hablo como lo haría con un amigo	19 Valoro mis pequeños logros	20	21	
22 Empatizo con los demás	23 Practico la compasión	24 Ofrezco mi ayuda a los demás	25 Valoro sus pequeños logros	26 Trabajo en hacerme feliz yo	27	28	
29 Me rodeo de personas que me den seguridad	30 Hago pequeñas exposiciones	31 Pido ayuda profesional					

TAREA DEL MES: Reforzar la autoestima

BUSCA INFORMACIÓN SOBRE ELLA E INCORPÓRALA EN TU DÍA A DÍA



CONFIANZA

Expresión:

Sentimientos positivos, seguridad, conocimientos adquiridos, reputación, capacidad, realismo

Utilidad:

Favorece el éxito, la toma de decisiones y la resiliencia



Cuando es muy intensa:

SOBERBIA, DESPOTISMO, ALTIVEZ, DESCARO, ORGULLO, ENGREIMIENTO, VANIDAD, ARROGANCIA

Aspecto esencial:



SEGURIDAD

Definición

Esperanza firme que una persona tiene en que algo suceda, sea o funcione de una forma determinada o en que otra persona actúe como ella desea.

AGOSTO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

			1	2	3	4
			Identifico la emoción	Identifico situaciones en las que tengo confianza		
5	6	7	8	9	10	11
¿Cómo me siento cuando tengo confianza?	¿Qué beneficios me aporta la confianza?	Valoro y refuerzo mis fortalezas	Me recompenso por mis logros	Soy consecuente con las decisiones que tomo		
12	13	14	15	16	17	18
Conozco y asumo mis limitaciones	Asumo riesgos, salgo de mi zona de confort	Me centro en lo positivo y aprendo de errores	Observo los nuevos desafíos como oportunidades	Confío en los demás		
19	20	21	22	23	24	25
Veo mis potenciales	Me marco pequeños objetivos	Me rodeo de gente positiva	Desarrollo mi sentido del humor	Aprendo a cumplir mi palabra		
26	27	28	29	30	31	
Digo la verdad siempre que puedo	Evito hablar de los demás y alimantar rumores	Acepto a los demás, valorando sus virtudes	Utilizo la comunicación asertiva	De los errores aprendo, con actitud positiva		



IDENTIFICACIÓN



DESARROLLO



REGULACIÓN EMOCIONAL



ESTRATEGIAS



ESTRATEGIAS

TAREA DEL MES: Aprendo a hacer críticas, "técnica del sándwich"

BUSCA INFORMACIÓN SOBRE ELLA E INCORPÓRALA EN TU DÍA A DÍA



CULPA

Utilidad:
Nos permite aprender de nuestros errores y reparar el daño

Expresión:
Pensamientos negativos y reiterativos, remordimientos, angustia, tristeza



Aspecto esencial:
RECONOCIMIENTO Y RECTIFICACIÓN

Cuando es muy intensa:
VERGÜENZA, PENA, DEPRESIÓN, TERROR

SEPTIEMBRE

Definición

Surge de la conciencia de haber transgredido las normas éticas, personales o sociales, sobre todo cuando la propia conducta ha derivado en daño

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

2	3	4	5	6	7	1
Identifico la emoción	Identifico la causa que genera esa emoción	Reconozco y acepto esa emoción	Pienso en cuánto llevo sintiéndome culpable	Diferencio entre culpabilidad y responsabilidad		8
9	10	11	12	13	14	15
Conozco los beneficios de pedir perdón	Asumo las consecuencias de mis actos	Intento no ser tan inflexible conmigo mismo	Intento no ser tan inflexible con los demás	Me perdono a mí mismo		
16	17	18	19	20	21	22
Hablo con personas de confianza	Escribo sobre mis sentimientos y pensamientos	¿Qué puedo hacer para mejorar la situación?	¿Qué no puedo hacer para mejorar la situación?	Sustituyo los "debería" por "me gustaría"		
23	24	25	26	27	28	29
Si puedo reparar algo, me esfuerzo	Entiendo que no existe la perfección	Valoro las cosas buenas que tengo	Mejoro mi autoestima ¿qué cualidades tengo?	Intento tomar distancia y ver alternativas		
31						
Pido ayuda profesional						



IDENTIFICACIÓN

PENSAMIENTOS



REGULACIÓN EMOCIONAL

SÍNTOMAS MOTORES Y FISIOLÓGICOS



ESTRATEGIAS

TAREA DEL MES: Practica el perdón

BUSCA INFORMACIÓN SOBRE ELLO E INCORPÓRALO EN TU DÍA A DÍA



RESPONSABILIDAD

Expresión:

Valores asociados a la honestidad, justicia, libertad y compromiso


Utilidad:

sirve para tomar consciencia de nuestras propias decisiones y asumir las consecuencias

Aspecto esencial:

 HÁBITO



Cuando es muy intensa: 
COMPROMISO, EXIGENCIA,
CULPA, PRESIÓN

Definición

Es la cualidad que tiene una persona que cumple sus obligaciones o promesas y asume las consecuencias de sus actos cuando los realiza de manera consciente e intencionada

OCTUBRE

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

	1	2	3	4	5	6
	Identifico la emoción	Identifico situaciones en las que soy responsable	¿Cómo me siento cuando soy responsable?	¿Cómo me siento cuando no asumo mi responsabilidad?		
7 La responsabilidad es un hábito que se desarrolla	8 Tomo consciencia de cuáles son mis obligaciones	9 Trazo un plan asumiendo mi responsabilidad	10 Empiezo dando pequeños pasos	11 Me felicito por los logros que estoy consiguiendo	12	13
14 Asumo las consecuencias negativas	15 Rectifico el daño o el error cometido	16 Si no estoy satisfecho, tomo una decisión	17 No me responsabilizo con lo que no necesito	18 La responsabilidad me ayuda a cuidarme	19	20
21 La perfección no existe	22 Todos tenemos derecho a equivocarnos	23 No somos responsables de lo que sucede	24 A veces necesitamos pedir ayuda	25 Me pongo metas realistas	26	27
28 Refuerzo mi pensamiento crítico	29 Valoro si asumo demasiadas responsabilidades	30 Me dedico tiempo para mí	31 Si siento malestar, pido ayuda profesional			


IDENTIFICACIÓN


FOMENTA LA RESPONSABILIDAD


CONSECUENCIAS


SI ERES HIPERRESPONSABLE


ESTRATEGIAS

TAREA DEL MES: Revisa tus rutinas y busca un planificador que sea válido para ti
BUSCA INFORMACIÓN SOBRE ELLO E INCORPÓRALO EN TU DÍA A DÍA



TRISTEZA



Cuando es muy intensa:
DEPRESIÓN, MELANCOLÍA,
DESESPERANZA, APATÍA

Utilidad:

Sirve para expresar que estás echando de menos a alguien o algo, nos hace valorar a las personas importantes, nos hace buscar ayuda y fomenta la empatía



Expresión:
Llanto, insomnio,
dolor en el pecho,
cansancio,
dolor de cabeza






Aspecto esencial:
SUPERACIÓN

Definición

Reacción emocional ante la pérdida de una persona, animal u objeto con valor sentimental. También, puede aparecer ante una situación desfavorable real o anticipada

NOVIEMBRE

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

				1	2	3	 IDENTIFICACIÓN  IDENTIFICACIÓN  COMUNICACIÓN  REGULACIÓN EMOCIONAL  ESTRATEGIAS
				Identifico la emoción			
4	5	6	7	8	9	10	
Identifico qué pensamientos hay asociados	Entiendo que la tristeza es natural	No soy más débil por sentir tristeza	Evalúo qué cosas están en mi mano cambiar	Valoro las situaciones en que me he sentido triste			
11	12	13	14	15	16	17	
Hablo con personas de confianza	Busco consuelo, apoyo	Escribo sobre mis sentimientos y pensamientos	A veces es difícil hablar de lo que nos hace daño	Mantengo el contacto con los demás			
18	19	20	21	22	23	24	
Busco tiempo para realizar un hobby	Aprendo técnicas de respiración y relajación	Pienso en positivo, todo acaba pasando	Busco soluciones a eso que me causa malestar	Intento hacer cosas, aunque no tengas ganas			
25	26	27	28	29	30		
Analizo lo que estoy haciendo y si funciona	Pienso si estoy haciendo cosas beneficiosas	No existen fórmulas mágicas pero sí estrategias	Tener altibajos es estar en el camino	Pido ayuda profesional y supero el 'duelo'			

TAREA DEL MES: Revisa tus hábitos de vida saludables

BUSCA INFORMACIÓN SOBRE ELLOS E INCORPÓRALOS EN TU DÍA A DÍA



ALEGRÍA

Expresión:

Risa, buen humor, mayor activación, aumento de la presión sanguínea, fomenta las relaciones sociales

Aspecto esencial:
ADAPTACIÓN

Utilidad:

Nos motiva a buscar cosas buenas en la vida y tiene efecto muy positivo para nuestra salud mental y física.

! Cuando es muy intensa:

EUFORIA, ENTUSIASMO, FELICIDAD, OPTIMISMO

Definición

Es una emoción agradable, placentera, que nos genera bienestar y nos hace querer compartir esa alegría con los demás

DICIEMBRE

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

2	3	4	5	6	7	1
Identifico la emoción	Analizo las situaciones y/o personas	Anoto 5 pequeñas cosas que me hacen feliz	Agradezco lo que tengo que me hace feliz	Presto atención a mi diálogo interno y me valoro		8
9	10	11	12	13	14	15
Planifico cada día una actividad placentera	Comparto esta emoción y lo expreso	Me rodeo de personas que me aporten alegría	Las cosas negativas no empañan lo bueno	Recuerdo lo que me genera alegría		
16	17	18	19	20	21	22
Sonrío y me muestro cercano	La alegría mejora nuestra actitud hacia la vida	Me permito alegrarme por pequeñas cosas	Me contagio por lo bueno que les pasa a otros	Observo otras reacciones cuando estoy feliz		
23	24	25	26	27	28	29
Estar alegre no debe impedir empatizar	No genero un excesivo ensalzamiento de mí	Tengo cuidado con las conductas de riesgo	Mantengo mi pensamiento crítico	Me permito flojear en mi alegría		
30	31					
Comparto mi alegría	Si es excesivo, busco ayuda profesional					

IDENTIFICACIÓN

POTENCIO ESA EMOCIÓN

COMPARTO MI EMOCIÓN

ESTRATEGIAS

ESTRATEGIAS

TAREA DEL MES: Disfruta de los pequeños detalles del día
BUSCA INFORMACIÓN SOBRE ELLA E INCORPÓRALA EN TU DÍA A DÍA

