SEDE COUNSELING

HOJA DE TRABAJO GRATIS

# Mi caja de herramientas

Marca las herramientas que ya te ayudan y agrega las tuyas. Pon esta hoja donde puedas verla.

## Calmar mi cuerpo

- [ ] Respirar despacio (inhala 4, exhala 6)
- [ ] Ducha o baño tibio
- [ ] Estirarme o caminar despacio
- [ ] Sostener algo frío o tibio
- [ ] _____

## Distraer mi mente

- [ ] Música o un podcast
- [ ] Rompecabezas, juego o colorear
- [ ] Ordenar un espacio pequeño
- [ ] Ver mi programa favorito
- [ ] _____

## Conectar con otros

- [ ] Llamar o escribir a alguien de confianza
- [ ] Pasar tiempo con mi familia o mascota
- [ ] Ir a un grupo, iglesia o clase
- [ ] Pedir un abrazo
- [ ] _____

## Expresar lo que siento

- [ ] Escribir en un diario
- [ ] Dibujar, pintar o crear
- [ ] Llorar si lo necesito
- [ ] Hablarlo
- [ ] _____

## Consentir mis sentidos

- [ ] Un té o un cafecito
- [ ] Una vela o un aroma que me guste
- [ ] Una cobija suave
- [ ] Ver fotos que me hacen sonreír
- [ ] _____

## Fe y sentido

- [ ] Orar o meditar
- [ ] Tiempo en la naturaleza
- [ ] Leer algo que me inspire
- [ ] Recordar lo que es importante para mí
- [ ] _____

## Mis propias herramientas:

_____

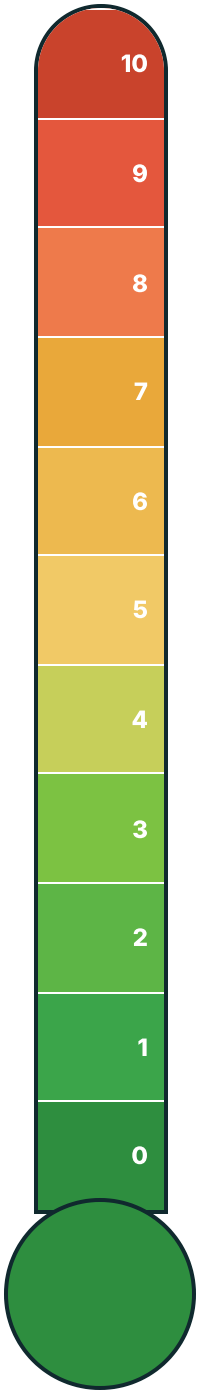
_____

**Idea original:** *Inspirada en las habilidades de tolerancia al malestar y autocalma de la Terapia Dialéctica Conductual (DBT), creada por Marsha M. Linehan, PhD. Hoja adaptada por Sede Counseling.*

HOJA DE TRABAJO GRATIS

# Termómetro de emociones

Nota qué tan fuerte es tu emoción ahora, del 0 (tranquilo) al 10 (abrumado). Planea qué te ayuda en cada nivel.




## 8–10 · Zona roja

Mi cuerpo siente:

Lo que me ayuda a estar a salvo y calmarme:

## 4–7 · Zona amarilla

Mi cuerpo siente:

Lo que me ayuda antes de que crezca:

## 0–3 · Zona verde

Mi cuerpo siente:

Lo que me mantiene bien:

**Ahora mi emoción está en ____ / 10. La emoción es: _____**

**Idea original:** *Adaptado de la Escala de Unidades Subjetivas de Malestar (SUDS), creada por Joseph Wolpe, MD. Hoja adaptada por Sede Counseling.*

HOJA DE TRABAJO GRATIS

# Revisa tus pensamientos

Lo que pensamos influye en cómo nos sentimos. Usa esta hoja para frenar un pensamiento doloroso y verlo desde todos los lados.

### 1. ¿Qué pasó?
Dónde, cuándo, quién estaba.

### 2. ¿Qué pensé?
El pensamiento, con mis palabras.

### 3. ¿Qué sentí? ¿Qué tan fuerte (0–100)?
Triste, enojado, preocupado, avergonzado...

### 4. ¿Qué apoya este pensamiento?
Solo hechos.

### 5. ¿Qué no lo apoya?
¿Qué le diría a un amigo?

### 6. Un pensamiento más equilibrado:
Amable y realista.

### 7. ¿Qué tan fuerte es la emoción ahora (0–100)?

**Idea original:** *Adaptado del registro de pensamientos de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), creada por Aaron T. Beck, MD, y difundido en Mind Over Mood (El control de tu estado de ánimo) de Dennis Greenberger, PhD, y Christine A. Padesky, PhD. Hoja adaptada por Sede Counseling.*

HOJA DE TRABAJO GRATIS

# Anclaje y respiración

Cuando sube el estrés o el pánico, regresa al momento presente. Llena las líneas 5-4-3-2-1 y practica la respiración cuadrada.

**5** **cosas que veo**

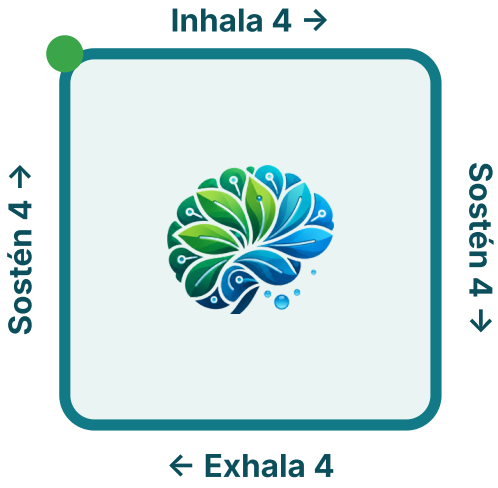
**4** **cosas que puedo tocar**

**3** **cosas que escucho**

**2** **cosas que huelo**

**1** **cosa que saboreo**

## Respiración cuadrada




4 × 4 × 4 × 4

**¿Cómo me siento después de practicar?** _____

**Idea original:** *La técnica 5-4-3-2-1 es un ejercicio de anclaje de uso común (autor original desconocido). La respiración cuadrada es una técnica de respiración pausada usada para manejar el estrés. Hoja adaptada por Sede Counseling.*

HOJA DE TRABAJO GRATIS

# Registro semanal de ánimo

Cada día califica tu ánimo del 1 (muy bajo) al 5 (muy bien) y escribe qué herramienta usaste. Al final de la semana busca patrones.

| Día | Ánimo (1–5) | Horas de sueño | Herramienta que usé | ¿Qué me ayudó? |
|---|---|---|---|---|
| **Lun** | O1 O2 O3 O4 O5 | | | |
| **Mar** | O1 O2 O3 O4 O5 | | | |
| **Mié** | O1 O2 O3 O4 O5 | | | |
| **Jue** | O1 O2 O3 O4 O5 | | | |
| **Vie** | O1 O2 O3 O4 O5 | | | |
| **Sáb** | O1 O2 O3 O4 O5 | | | |
| **Dom** | O1 O2 O3 O4 O5 | | | |

## Esta semana noté:

## La próxima semana quiero probar:

**Idea original:** *Basado en el automonitoreo del ánimo de la Terapia Cognitivo-Conductual (Aaron T. Beck, MD) y la Activación Conductual (Peter M. Lewinsohn, PhD; Neil S. Jacobson, PhD). Hoja adaptada por Sede Counseling.*

HOJA DE TRABAJO GRATIS

# Mi plan de autocuidado

Cuidarte no es egoísmo. Elige un paso pequeño y realista en cada área para esta semana.

## Cuerpo

Dormir, comer, moverme, descansar

**Mi paso pequeño:**

## Mente

Aprender, tiempo en calma, límites con noticias y pantallas

**Mi paso pequeño:**

## Emociones

Nombrar lo que siento, llorar, reír, escribir

**Mi paso pequeño:**

## Relaciones

Familia, amistades, límites sanos

**Mi paso pequeño:**

## Espíritu y sentido

Fe, naturaleza, cultura, gratitud

**Mi paso pequeño:**

## Diversión y alegría

Música, baile, pasatiempos, jugar

**Mi paso pequeño:**

## ¿Quién me puede apoyar esta semana?

**Idea original:** *Inspirado en la Rueda del Autocuidado de Olga Phoenix y el modelo de las Seis Dimensiones del Bienestar de Bill Hettler, MD. Hoja adaptada por Sede Counseling.*