

CONTROL DE SALUD MENTAL

¿Qué palabras describen cómo me siento hoy?

feliz - cansado(a) - enojado(a) - seguro(a) - ansioso(a) -
aburrido(a) - tonto(a) - abrumado(a) - amado(a) -
tranquilo(a) - entumecido(a) - impaciente - agradecido(a) -
preocupado(a) - molesto(a) - esperanzado(a) -
desanimado(a) - inseguro(a) - triste - amado(a) -
estresado(a) - cansado(a) - arrepentido(a) - herido(a) -
decepcionado(a) - optimista - relajado(a) - reflexivo(a) -
solitario(a) - deprimido(a) - orgulloso(a) - inseguro(a) -
aprensivo(a) - sorprendido(a) - complacido(a) - contento(a) -
- nervioso(a) - concentrado(a) - hiperenergizado(a)

Califico mi estado de ánimo actual del 1 al 10.

¿En qué punto del semáforo mental me encuentro?

Verde (Estoy bien) **Amarillo (Estoy teniendo dificultades)**
Rojo (Necesito apoyo)

¿En qué estoy pensando?

- ¿Qué me preocupa esta semana?
- ¿Qué es algo que me ha resultado difícil?
- ¿Estoy durmiendo lo suficiente?
- ¿Qué es algo que me gustaría que la gente entendiera sobre mí?
- ¿Cómo se siente mi cuerpo?
- ¿Qué emociones siento con más frecuencia?
- ¿Qué es algo que me hizo sonreír?
- ¿Estoy utilizando las redes sociales de forma positiva?
- ¿Qué hice hoy que me hizo sentir bien?
- ¿Estoy haciendo mi trabajo?
- ¿Qué es algo que espero con ilusión?
- ¿Cuidé mi cuerpo hoy (lo alimenté con alimentos adecuados, me mantuve hidratado, me mantuve activo)?
- ¿Me comunico con los demás cuando los necesito?

¿Qué necesito ahora mismo?

___ una siesta ___ alguien con quien hablar ___ un abrazo
___ un refrigerio ___ tiempo a solas ___ una buena risa
___ motivación ___ ayuda con algo ___ otra cosa

~ RECUERDA ~

No tienes que controlar todas las emociones que sientes. Solo tienes que seguir aprendiendo formas saludables de responder a ellas.



bstrongtogether.org

© Fuertes juntos

EN ESPAÑOL

