

WORKBOOK DE EXPRESIÓN EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES

Herramientas basadas en inteligencia emocional, autorreflexión y terapia cognitivo-conductual.

Bullet Journal Psicológico

Objetivo del módulo

Desarrollar habilidades prácticas mediante ejercicios guiados, reflexión escrita y seguimiento personal.

| Pregunta | Respuesta |
|----------------------|-----------|
| ¿Qué ocurrió? | |
| ¿Qué pensé? | |
| ¿Qué sentí? | |
| ¿Cómo reaccioné? | |
| ¿Qué haré diferente? | |

Reto semanal

Describe una situación real, analiza tus emociones y diseña una respuesta más consciente.

| |
|----------------------------|
| Mi compromiso de la semana |
| |
| |
| |

Mapa de Emociones

Objetivo del módulo

Desarrollar habilidades prácticas mediante ejercicios guiados, reflexión escrita y seguimiento personal.

| Pregunta | Respuesta |
|----------------------|-----------|
| ¿Qué ocurrió? | |
| ¿Qué pensé? | |
| ¿Qué sentí? | |
| ¿Cómo reaccioné? | |
| ¿Qué haré diferente? | |

Reto semanal

Describe una situación real, analiza tus emociones y diseña una respuesta más consciente.

| |
|----------------------------|
| Mi compromiso de la semana |
| |
| |
| |

Registro Cromático Diario

Objetivo del módulo

Desarrollar habilidades prácticas mediante ejercicios guiados, reflexión escrita y seguimiento personal.

| Pregunta | Respuesta |
|----------------------|-----------|
| ¿Qué ocurrió? | |
| ¿Qué pensé? | |
| ¿Qué sentí? | |
| ¿Cómo reaccioné? | |
| ¿Qué haré diferente? | |

Reto semanal

Describe una situación real, analiza tus emociones y diseña una respuesta más consciente.

| |
|----------------------------|
| Mi compromiso de la semana |
| |
| |
| |

Las 7 Habilidades Emocionales

Objetivo del módulo

Desarrollar habilidades prácticas mediante ejercicios guiados, reflexión escrita y seguimiento personal.

| Pregunta | Respuesta |
|----------------------|-----------|
| ¿Qué ocurrió? | |
| ¿Qué pensé? | |
| ¿Qué sentí? | |
| ¿Cómo reaccioné? | |
| ¿Qué haré diferente? | |

Reto semanal

Describe una situación real, analiza tus emociones y diseña una respuesta más consciente.

| |
|----------------------------|
| Mi compromiso de la semana |
| |
| |
| |

Modelo A-B-C de Ellis

Objetivo del módulo

Desarrollar habilidades prácticas mediante ejercicios guiados, reflexión escrita y seguimiento personal.

| Pregunta | Respuesta |
|----------------------|-----------|
| ¿Qué ocurrió? | |
| ¿Qué pensé? | |
| ¿Qué sentí? | |
| ¿Cómo reaccioné? | |
| ¿Qué haré diferente? | |

Reto semanal

Describe una situación real, analiza tus emociones y diseña una respuesta más consciente.

| |
|----------------------------|
| Mi compromiso de la semana |
| |
| |
| |

Pensamientos Automáticos

Objetivo del módulo

Desarrollar habilidades prácticas mediante ejercicios guiados, reflexión escrita y seguimiento personal.

| Pregunta | Respuesta |
|----------------------|-----------|
| ¿Qué ocurrió? | |
| ¿Qué pensé? | |
| ¿Qué sentí? | |
| ¿Cómo reaccioné? | |
| ¿Qué haré diferente? | |

Reto semanal

Describe una situación real, analiza tus emociones y diseña una respuesta más consciente.

| |
|----------------------------|
| Mi compromiso de la semana |
| |
| |
| |

Reestructuración Cognitiva

Objetivo del módulo

Desarrollar habilidades prácticas mediante ejercicios guiados, reflexión escrita y seguimiento personal.

| Pregunta | Respuesta |
|----------------------|-----------|
| ¿Qué ocurrió? | |
| ¿Qué pensé? | |
| ¿Qué sentí? | |
| ¿Cómo reaccioné? | |
| ¿Qué haré diferente? | |

Reto semanal

Describe una situación real, analiza tus emociones y diseña una respuesta más consciente.

| |
|----------------------------|
| Mi compromiso de la semana |
| |
| |
| |

Autoconocimiento

Objetivo del módulo

Desarrollar habilidades prácticas mediante ejercicios guiados, reflexión escrita y seguimiento personal.

| Pregunta | Respuesta |
|----------------------|-----------|
| ¿Qué ocurrió? | |
| ¿Qué pensé? | |
| ¿Qué sentí? | |
| ¿Cómo reaccioné? | |
| ¿Qué haré diferente? | |

Reto semanal

Describe una situación real, analiza tus emociones y diseña una respuesta más consciente.

| |
|----------------------------|
| Mi compromiso de la semana |
| |
| |
| |

Gestión del Estrés

Objetivo del módulo

Desarrollar habilidades prácticas mediante ejercicios guiados, reflexión escrita y seguimiento personal.

| Pregunta | Respuesta |
|----------------------|-----------|
| ¿Qué ocurrió? | |
| ¿Qué pensé? | |
| ¿Qué sentí? | |
| ¿Cómo reaccioné? | |
| ¿Qué haré diferente? | |

Reto semanal

Describe una situación real, analiza tus emociones y diseña una respuesta más consciente.

| |
|----------------------------|
| Mi compromiso de la semana |
| |
| |
| |

Relaciones Interpersonales

Objetivo del módulo

Desarrollar habilidades prácticas mediante ejercicios guiados, reflexión escrita y seguimiento personal.

| Pregunta | Respuesta |
|----------------------|-----------|
| ¿Qué ocurrió? | |
| ¿Qué pensé? | |
| ¿Qué sentí? | |
| ¿Cómo reaccioné? | |
| ¿Qué haré diferente? | |

Reto semanal

Describe una situación real, analiza tus emociones y diseña una respuesta más consciente.

| |
|----------------------------|
| Mi compromiso de la semana |
| |
| |
| |

Proyecto de Vida

Objetivo del módulo

Desarrollar habilidades prácticas mediante ejercicios guiados, reflexión escrita y seguimiento personal.

| Pregunta | Respuesta |
|----------------------|-----------|
| ¿Qué ocurrió? | |
| ¿Qué pensé? | |
| ¿Qué sentí? | |
| ¿Cómo reaccioné? | |
| ¿Qué haré diferente? | |

Reto semanal

Describe una situación real, analiza tus emociones y diseña una respuesta más consciente.

| |
|----------------------------|
| Mi compromiso de la semana |
| |
| |
| |

Plan de Bienestar de 30 Días

Objetivo del módulo

Desarrollar habilidades prácticas mediante ejercicios guiados, reflexión escrita y seguimiento personal.

| Pregunta | Respuesta |
|----------------------|-----------|
| ¿Qué ocurrió? | |
| ¿Qué pensé? | |
| ¿Qué sentí? | |
| ¿Cómo reaccioné? | |
| ¿Qué haré diferente? | |

Reto semanal

Describe una situación real, analiza tus emociones y diseña una respuesta más consciente.

| |
|----------------------------|
| Mi compromiso de la semana |
| |
| |
| |