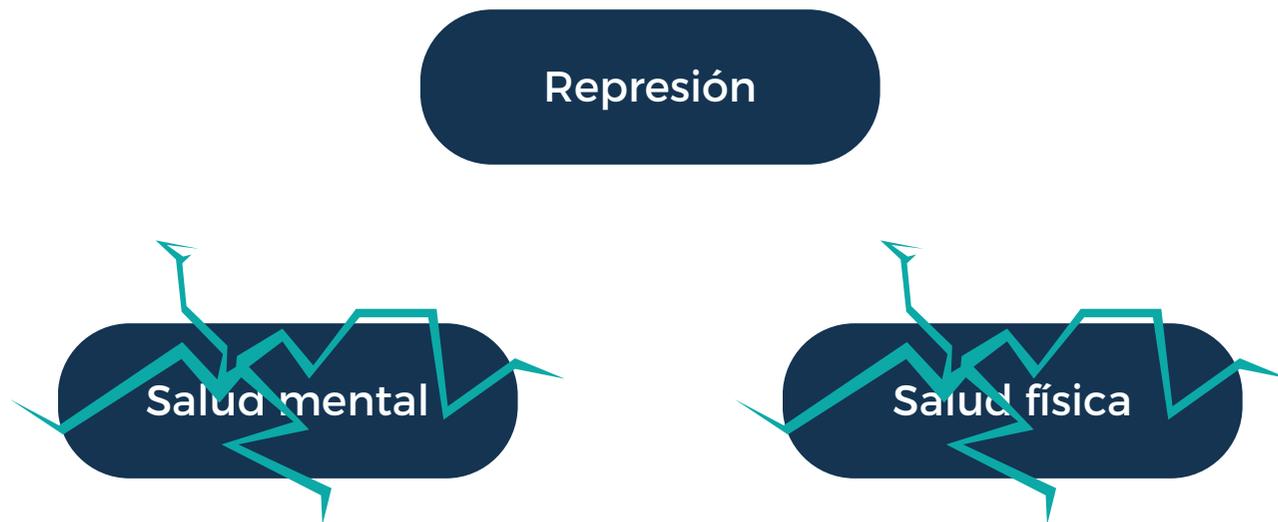




**Deja que tus emociones
fluyan**

Importancia de dejar fluir las emociones



Consejos para dejar fluir las emociones

- **Diario emocional**
- **Rueda de emociones**
- **Ejercicio de "Yo siento"**
- **Conversaciones de confianza**
- **Arte emocional**
- **Cartas no enviadas**
- **Meditación de atención plena**

Olla emocional

Emoción que experimentaste	Su intensidad	Situación que la desencadenó	Respiración profunda	Objetivo del ejercicio
Enojo	Baja ▼	Las cosas no salieron como quería	<input checked="" type="checkbox"/>	😊 Felicitaciones, estás aprendie
	Alta ▼		<input type="checkbox"/>	😡👑 No te vayas sin respirar ⚡
	▼		<input type="checkbox"/>	😡👑 No te vayas sin respirar ⚡
	▼		<input type="checkbox"/>	😡👑 No te vayas sin respirar ⚡
	▼		<input type="checkbox"/>	😡👑 No te vayas sin respirar ⚡
	▼		<input type="checkbox"/>	😡👑 No te vayas sin respirar ⚡

¿Tengo Burnout?

- **Fatiga extrema**
- **Falta de motivación**
- **Desinterés en el trabajo o el estudio**
- **Afectación en general del rendimiento**

Pasos para manejar el Burnout

Reconocer y aceptar los sentimientos



Buscar apoyo en amigos o profesionales de la salud mental



Establecer límites y considerar ajustes en el estilo de vida



Cuestionario para identificar Burnout

Cuestionario de Burnout

Instrucciones: por favor, responde las siguientes preguntas utilizando la escala de 0 a 6:

0: Nunca

1: Raramente

2: Ocasionalmente

3: A veces

4: Frecuentemente

5: Casi siempre

6: Siempre

¿Con qué frecuencia te sientes agotado/a emocionalmente por tu trabajo o estudio?

¿Con qué frecuencia te sientes distante emocionalmente de las personas con las que trabajas o te relacionas?

¿Con qué frecuencia te sientes abrumado/a por la cantidad de trabajo o estudio que tienes?

¿Sientes que estás descuidando tus propias necesidades personales debido a tu trabajo y estudio?

¿Con qué frecuencia te sientes físicamente agotado/a debido a tu trabajo y/o estudio?

¿Te resulta cada vez más difícil mantenerte concentrado/a?

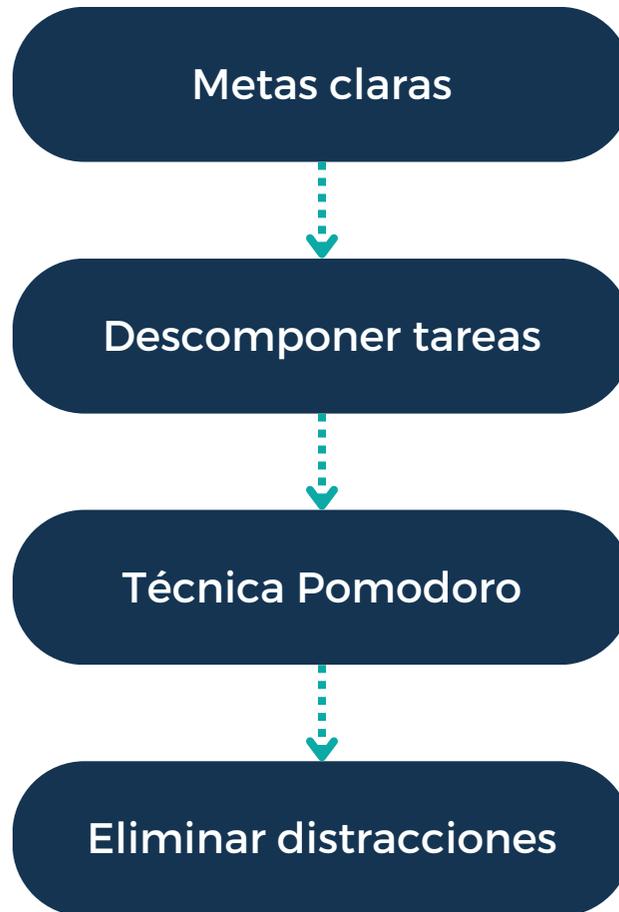
¿Con qué frecuencia te sientes descontento/a con tu rendimiento en el trabajo o estudio?

Procrastinación

Identifica los factores que llevan a la procrastinación



Técnicas para vencer la procrastinación





Vencer la procrastinación

Paso a paso para vencer la procrastinación

Paso 1: Identificar la tarea postergada

Identifica la tarea que has estado posponiendo. Asegúrate de que sea una tarea específica y clara.

Tarea postergada

Paso 2: Dividir la tarea en pasos más pequeños

Divide la tarea en pasos más pequeños y manejables. Esto hace que la tarea sea menos abrumadora y más fácil de abordar.

División

Parte 1

Parte 2

Parte 3

Parte 4

Paso 3: Establecer un objetivo

Establece un objetivo claro y alcanzable para esta sesión de trabajo. Esto te dará una dirección clara para enfocarte.

Cuándo la haré

Fecha 1

Fecha 2

Fecha 3

Fecha 4

Cómo superar la frustración

Identifica las causas comunes de la frustración

Falta de control

Expectativas no cumplidas

Dificultades en el logro de metas

Estrategias para gestionar la frustración

Reconocer las señales tempranas

Autocontrol emocional

Canalizar la energía de la frustración en actividades positivas

Aprender de la experiencia

Meditación guiada

- Encuentra un lugar tranquilo
- Escucha atentamente la meditación guiada
- Enfoca la sensación de esas emociones altas en la tarea que vas a realizar

Síndrome del impostor (“No dar la talla”)

Miedo a no estar a la altura

Comparación constante

Minimización de logros



Estrategias para cambiar la percepción y mejorar la autoestima

Autoaprecio

Autorreflexión positiva

Reconocimiento de logros

Los errores como oportunidades de aprendizaje



Ejercicios prácticos para la autoreflexión y seguimiento

Auto-reflexión constante

Mantén un diario de progreso

Establece indicadores medibles

Solicita retroalimentación externa



Diario de progreso

Mi diario de progreso						
50%		<div style="width: 50%; height: 20px; background-color: #92d050;"></div>				
#	Hecho	Tarea	Fecha límite	Estado	Días que faltan	Status
1	<input checked="" type="checkbox"/>	Tarea 3	9/29/2023	Pausado	9	En progreso 1
2	<input type="checkbox"/>	Tarea 2	8/20/2023	Pausado	-31	Pendiente 1
3	<input type="checkbox"/>	Tarea 3	9/29/2023	En progreso	9	Pausado 3
4	<input checked="" type="checkbox"/>	Nueva tarea	10/18/2023	Pausado	28	Necesita revisión 0
5	<input type="checkbox"/>			Pendiente		
6	<input type="checkbox"/>					Total 4
7	<input type="checkbox"/>					
8	<input type="checkbox"/>					Pendientes 2
9	<input type="checkbox"/>					
10	<input type="checkbox"/>					
11	<input type="checkbox"/>					Completados 2
12	<input type="checkbox"/>					
13	<input type="checkbox"/>					
14	<input type="checkbox"/>					



El cronograma de estudio me frustra

Adaptación del cronograma para que sea realista

Establecer expectativas realistas

Pronosticar adecuadamente el tiempo

Motivación y compromiso

Encuentra fuentes de inspiración

Encuentra apoyo en la
comunidad

Establece rutinas

Visualiza el éxito

Sistema de recompensas

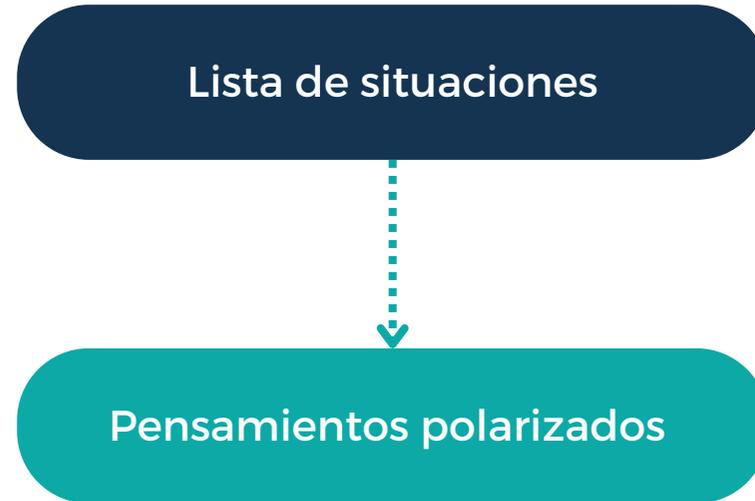
Crear un sistema de recompensas por el cumplimiento de tus tareas de estudio y repaso semanalmente es una excelente manera de motivarte y mantenerte enfocado en tus objetivos académicos.

Tiempo de estudio	
Objetivo	Una hora de lunes a jueves
Recompensas	Tiempo libre: dedica un tiempo extra para hacer algo que disfrutes, como ver una película, leer un libro, salir a caminar, o simplemente relajarte sin preocupaciones.
	Compra pequeña: permítete comprar algo que hayas estado deseando, como un pequeño regalo para ti mismo, una golosina especial o un artículo que te guste.
	Día de descanso: otórgate un día libre de estudio y responsabilidades, donde puedas disfrutar sin preocupaciones académicas o laborales.
¿Completado?	<input checked="" type="checkbox"/>
🎉 Felicitaciones, lo has hecho muy bien, disfruta mucho de tu recompensa	

Tiempo de repaso	
Objetivo	Dos horas el viernes
Recompensas	Ejercicio o actividad física: haz ejercicio o participa en una actividad física que te guste, como una clase de yoga, una caminata, o una sesión de deporte.
	Comida especial: disfruta de una comida especial o cena en tu restaurante favorito, o prepara tu platillo favorito en casa.
	Aprender algo nuevo: dedica tiempo a aprender algo nuevo que te interese, como un nuevo idioma, una habilidad o una actividad creativa.
¿Completado?	<input type="checkbox"/>
🔥 Recuerda que la constancia es mejor que una gran intensidad, así que solo hazlo 🧠	

Pensamiento dicotómico

Identificación de patrones de pensamiento dicotómico





Estrategia para una mentalidad equilibrada

Actividad

Supongamos que te estás presentando a una universidad. En lugar de pensar en términos de "todo o nada", podrías decidir realizar una actividad adicional: estudiar para el día del examen.

Todo

En el mismo contexto de la presentación del examen, un enfoque de "todo" sería pensar que la presentación debe ser absolutamente perfecta en todos los aspectos: tiempo de respuesta, entender todo lo que preguntan, la parte emocional.

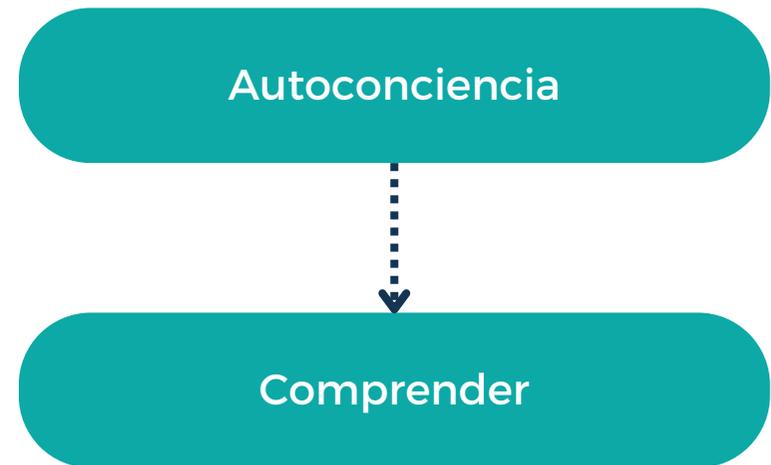
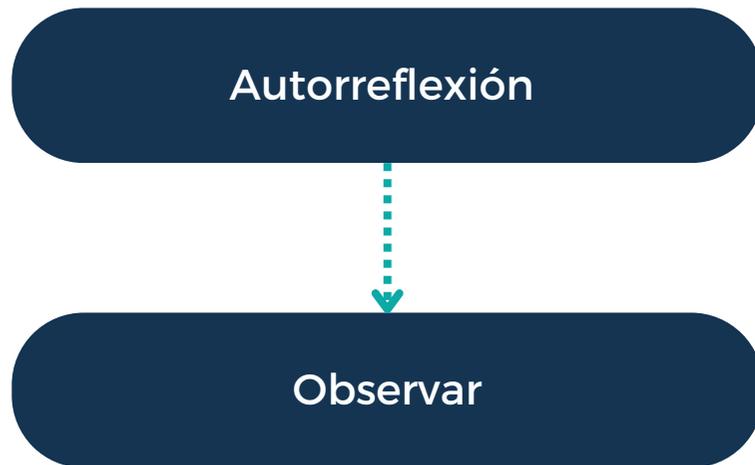
Nada

Un enfoque de "nada" sería no hacer nada para prepararte y simplemente esperar que todo salga bien en la presentación del examen.

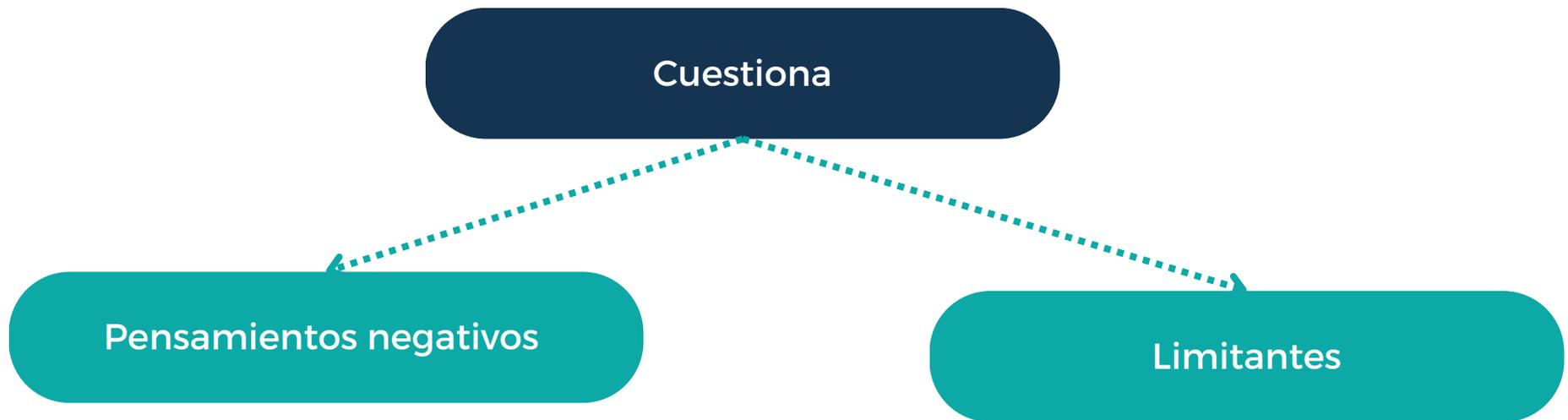
Puntos intermedios

Un enfoque de puntos intermedios podría implicar reconocer que, si bien deseas que tu presentación del examen sea excelente, no tiene que ser perfecta. Puedes trabajar en mejorar algunos aspectos clave, como los métodos de aprendizaje y la preparación mental, sin obsesionarte con cada detalle. También, puedes programar un simulacro final antes de la presentación del examen para hacer un repaso rápido y pulir tu habilidad de responder preguntas. Esto te permite buscar un equilibrio entre la búsqueda de la excelencia y la gestión realista de tus recursos y tiempo.

¿Qué es lo que me dicen mis pensamientos?



Identificación y cuestionamiento de pensamientos negativos



Técnicas de cambio y reestructuración cognitiva

Prueba de hipótesis

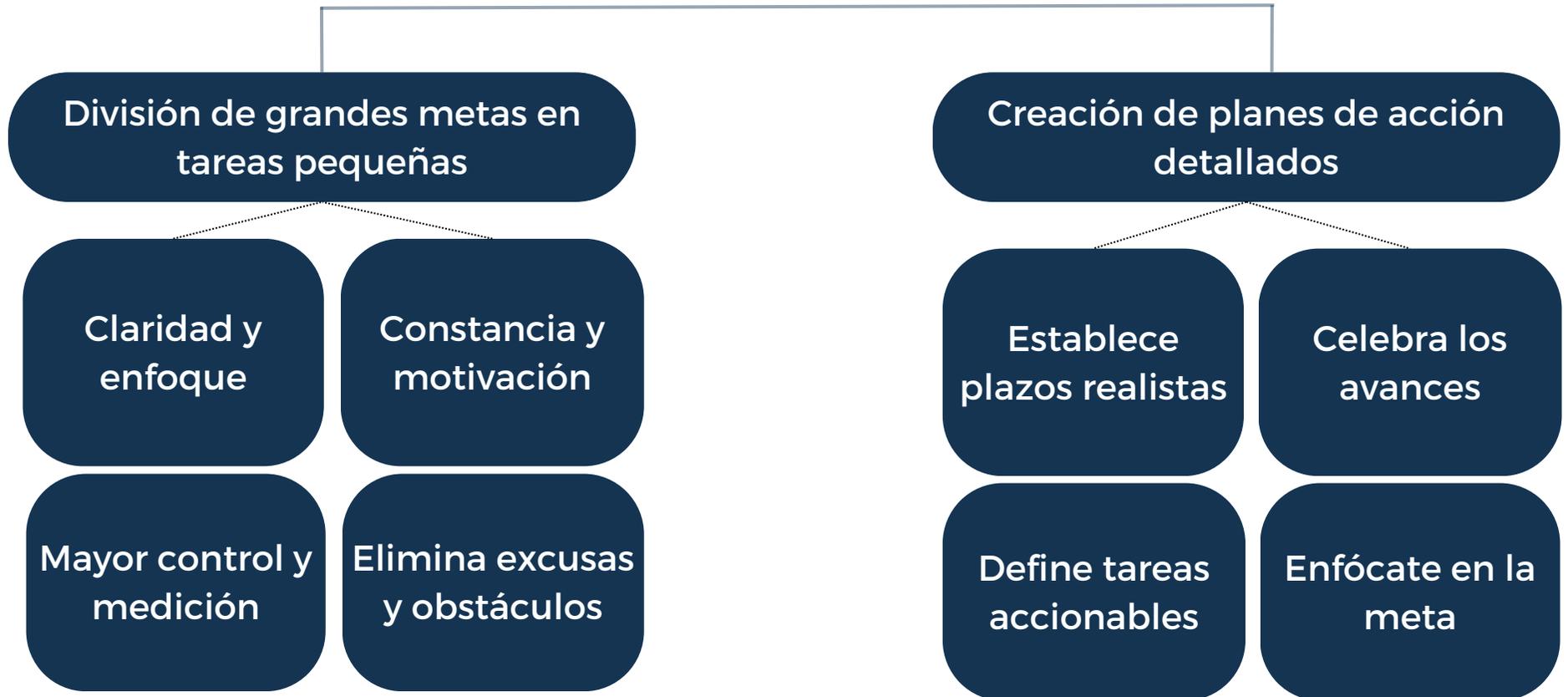
Técnica del abogado del diablo

Creación de escalas de creencia y realidad

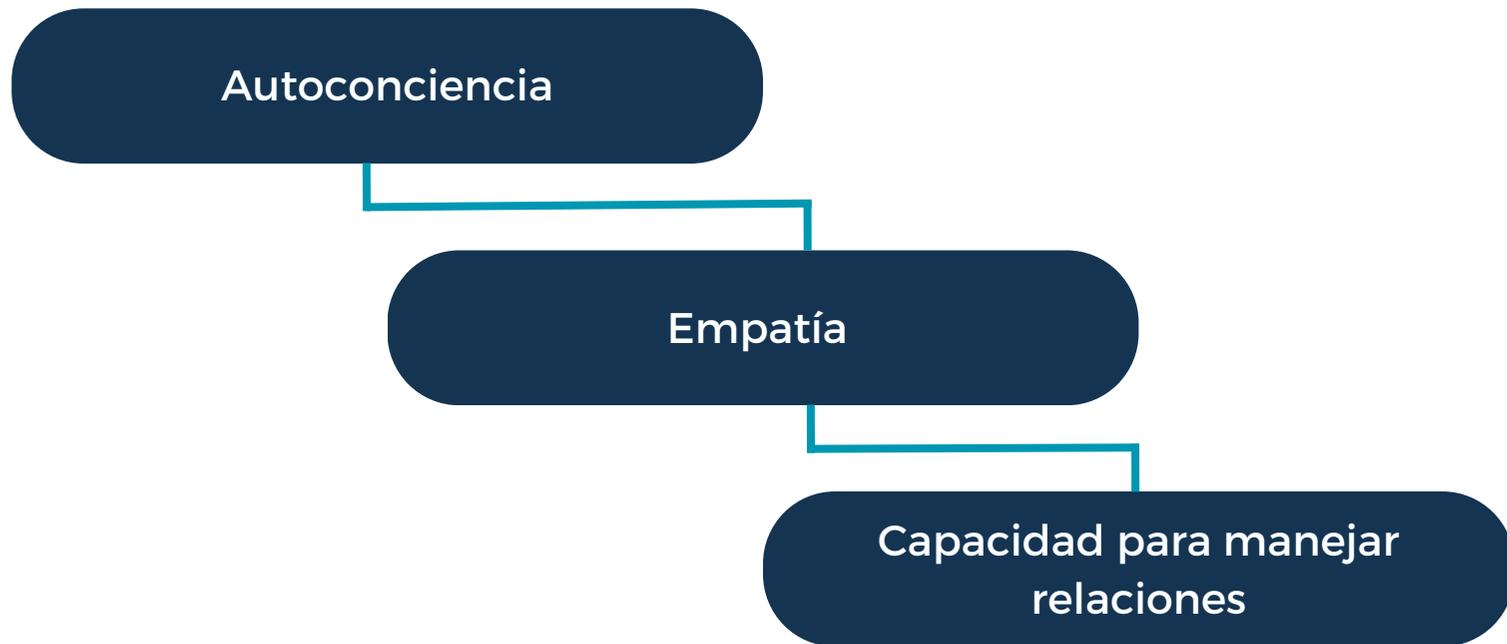
Uso de autocompasión

Práctica regular de la reestructuración cognitiva

Fragmentando tu objetivo



Cómo desarrollar la inteligencia emocional



Ejercicios y técnicas para mejorar la inteligencia emocional

Escucha activa

Técnica del espejo

Construcción de relaciones
positivas

Técnica de respiración profunda

Establecimiento de objetivos
emocionales

Aplicación de la inteligencia emocional en situaciones cotidianas

Ejemplo con la autogestión

Ejemplo con la empatía

Ejemplo con la comunicación
asertiva

Ejemplo con la autoconciencia

Mindfulness

Reducción del estrés

Mejora de la concentración

Se refleja en la vida diaria

Ayuda en los procesos de estudio

Incorporación del mindfulness a la rutina diaria

Respiración consciente

Meditación de escaneo corporal

Meditación de aceptación

Meditación de la atención al momento presente

Respiración cuadrada o 4x4

Respiración 4-7-8