

Better **you.**
— METHOD —

my **OWN**
Journal



MENTE

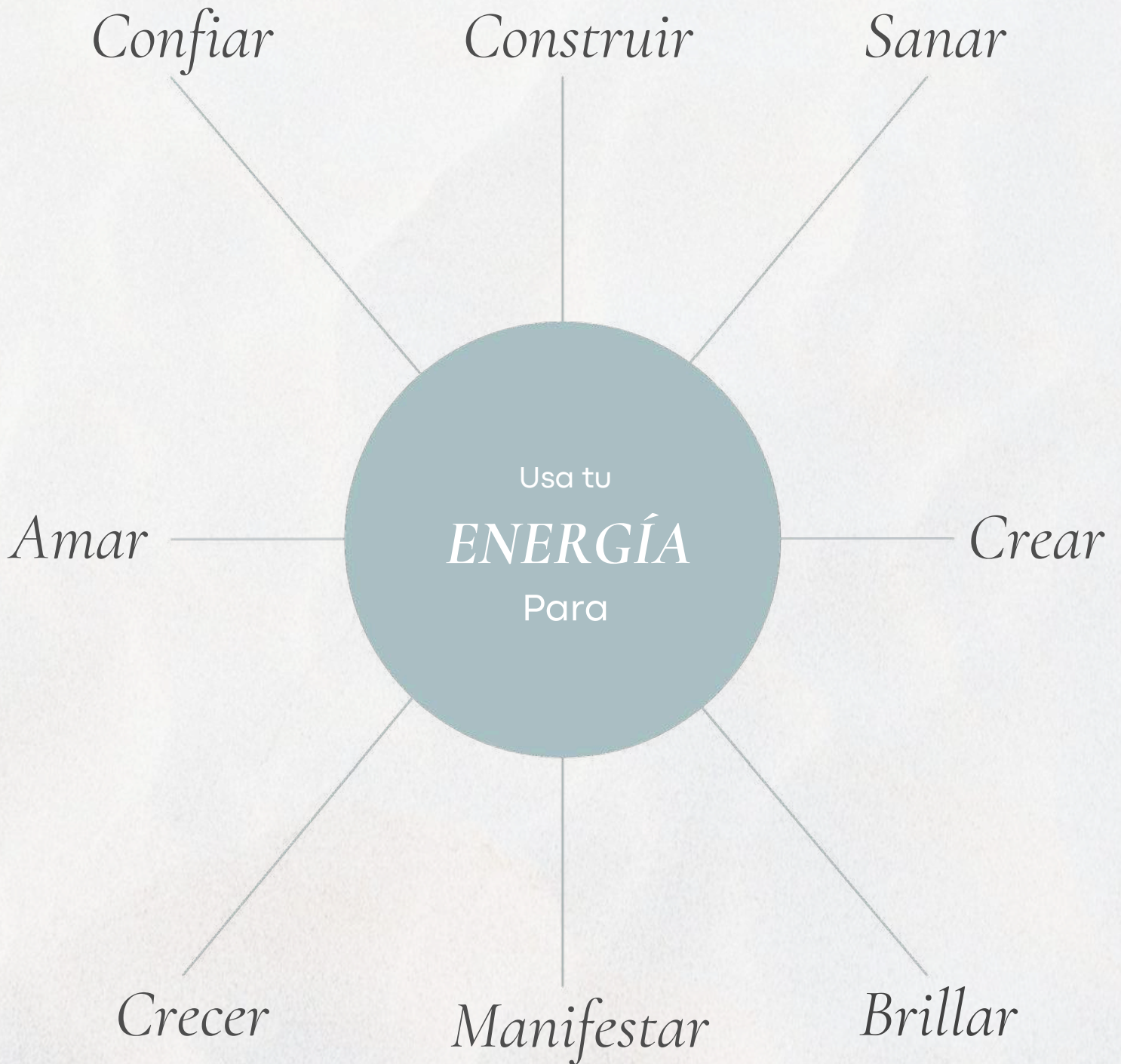


CORAZÓN



ESPÍRITU





ÍNDICE

¿ESTÁS LISTA PARA CAMBIAR TU VIDA?

- LISTA PARA PONER EN ORDEN TU VIDA 5
- PLANIFICA TU NUEVA ERA 6
- PREGUNTAS DE AUTO REFLEXIÓN 10

¿TE CONOCES?

- TU BELLEZA ESTÁ EN EL ESPEJO 11
- MIRARSE AL ESPEJO 13
- TÉCNICA POMODORO 14
- EJERCICIO 16
- AMOR PROPIO 17
- CÓMO ENCONTRAR TU PASIÓN 18

¿COMO LO VOY A LOGRAR?

- METAS 21
- GOAL SETTING WORKSHEET 22

ORGANIZACIÓN

- PLANEACION MENSUAL 23
- CONTROL DE HÁBITOS 24
- TOMATE 5 MINUTOS 25
- AGRADECER ES QUERER 26
- REVISIÓN SEMANAL 28
- DATE UN APLAUSO ¡LO ESTÁS LOGRANDO! 29
- DIME CON QUIEN TE JUNTAS Y TE DIRÉ QUIÉN ERES 30
- FINANCIACIÓN MENSUAL 31
- REFLEXIÓN MENSUAL 32

HERIDAS

- ¿TENGO HERIDAS? 33
- TIPOS DE HERIDAS 34

ANSIEDAD

- ANSIEDAD 35
- UN PASO A LA VEZ 36

TRAUMAS

- DESENCADENANTES DE UN TRAUMA 37
- REACCIONES ANTE UN TRAUMA 38

EL CEREBRO

- COMO EL TRAUMA AFECTA AL CEREBRO 39
- BRAIN DUMP 40

LISTA PARA PONER TU

Vida en Orden

1. Establece objetivos claros: Identifica lo que quieres lograr y crea un plan para llegar allí.
2. Prioriza tus tareas: Haz una lista de tareas y priorízalas según su importancia y urgencia.
3. Crea una rutina: Establece una rutina diaria que incluya tiempo para el autocuidado, el trabajo y el ocio.
4. Deshazte de lo innecesario: Elimina artículos innecesarios y organiza tu espacio vital para tener una mente más clara.
5. Administra tus finanzas: Crea un presupuesto, controla tus gastos y ahorra dinero para emergencias y objetivos futuros.
6. Practica hábitos saludables: Haz ejercicio regularmente, come una dieta balanceada y duerme lo suficiente para mantener la salud física y mental.
7. Aprende nuevas habilidades: Invierte tiempo en aprender nuevas habilidades que te ayuden a alcanzar tus objetivos y mejorar tus perspectivas profesionales.
8. Construye relaciones significativas: Cultiva relaciones positivas con familiares, amigos y colegas para mejorar tu bienestar emocional.



PLANIFICA

"Tu nueva Era"

¿LISTO PARA CONVERTIRTE EN UNA NUEVA VERSIÓN DE TI MISMO? VAMOS A CREAR UNA HOJA DE RUTA ESPECIAL HACIA TU YO SOÑADO.

¿Cómo se ve ella? (Apariencia física, estilo)

¿Cómo se viste en un día típico

¿Cómo se viste en un día típico

¿Qué le gusta?





¿Qué no le gusta?

¿Cómo es su comportamiento en diferentes situaciones?

¿Cómo prefiere ser tratada por los demás? (Expectativas de las relaciones)

¿Cómo trata a las personas a su alrededor? (Relaciones interpersonales, amabilidad)

¿Qué implica su rutina diaria? (Actividades, horario)

¿Cómo pasa su tiempo libre los fines de semana? (Actividades de fin de semana, métodos de relajación)





¿A qué hora suele acostarse? (Hábitos de sueño)

¿Cuándo se despierta por la mañana? (Rutina matutina)

¿Cuáles son sus pasatiempos e intereses? (Actividades de ocio)

¿Cuál es su profesión u ocupación? (Carrera, responsabilidades laborales)

¿Cuáles son sus objetivos y aspiraciones a largo plazo? (Ambiciones profesionales, logros personales)

¿Qué valores y principios guían su toma de decisiones? (Ética personal)





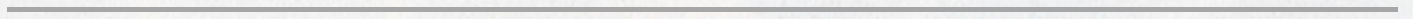
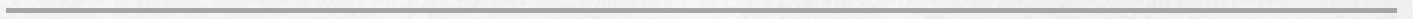
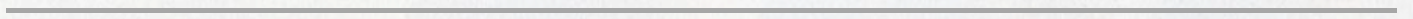
¿Cómo maneja el estrés o los desafíos? (Mecanismos de afrontamiento, enfoque en la resolución de problemas)



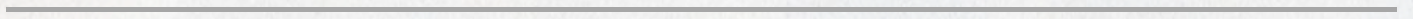
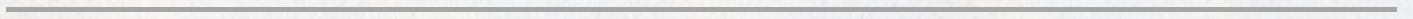
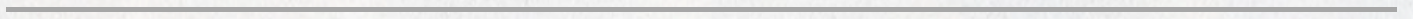
¿Cómo mantiene su bienestar físico y mental? (Rutinas de salud y cuidado personal)



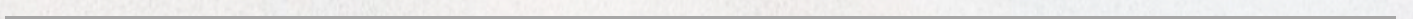
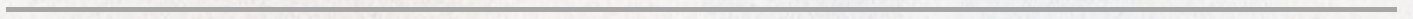
¿Tiene alguna preferencia o restricción dietética específica? (Elecciones alimenticias)



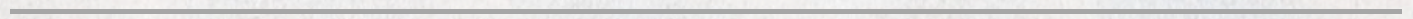
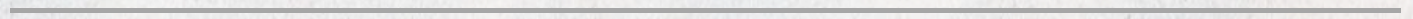
¿Quiénes son sus amigos más cercanos y cómo son sus relaciones con ellos? (Dinámicas de amistad)



¿Cómo maneja los conflictos o desacuerdos? (Estilo de comunicación, resolución de conflictos)



¿Cómo maneja los conflictos o desacuerdos? (Estilo de comunicación, resolución de conflictos)



PREGUNTAS DE

Autoreflexión

¿CUALES SON TUS METAS EN LA VIDA?

¿CUALES SON MIS FORTALEZAS?

¿QUÉ ES LO QUE MÁS AMO DE
MI MISMA?

¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME IMPORTA?

¿QUÉ ME AVERGÜENZA?

¿QUÉ DISFRUTO HACER?

¿QUÉ ME PREOCUPA?

¿DÓNDE ME SIENTO SEGURA?

¿CUÁL ES MI RECUERDO MÁS LINDO?

¿CON QUÉ ME SIENTO CÓMODA?

¿QUÉ ME HACE SER YO?

¿QUÉ ME MANTIENE CONECTADA?

¿DE QUÉ ESTOY AGRADECIDA?

¿ESTOY EN MI MEJOR MOMENTO?

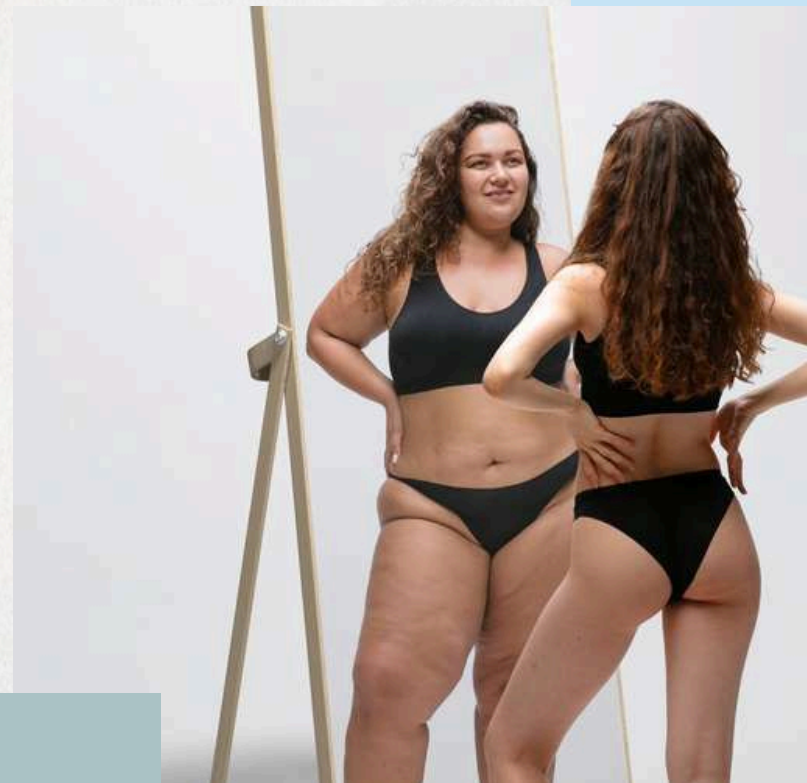
¿QUÉ ME DA FELICIDAD?

Tu Belleza ESTÁ EN EL ESPEJO


¿Cuánto tiempo pasamos viendo a las modelos, actrices y bloggers, admirando su belleza, comparándonos y enfocando nuestra atención en todo lo que no tenemos?

Las mujeres más hermosas son las más felices porque saben lo que tienen, se valoran y tienen una relación sana con el espejo.


Hoy, te vas a parar frente al espejo, sin maquillaje, totalmente al natural. Te vas a ver fijamente, analiza todos tus rasgos, de cara y cuerpo, analiza totalmente tu exterior, tu postura, tu sonrisa, tus ojos, tus piernas, toda tú.





Escribe cinco atributos que más te gustaron o te llamaron la atención sobre ti:



ERES HERMOSA, TAL VEZ TE LO DICEN MUY SEGUIDO, MUY POCAS VECES, O CREES QUE NUNCA LO HAS ESCUCHADO. ACÉPTATE A TI MISMA, ERES HERMOSA Y ÚNICA. SI AÚN NO LO VES, EMPIEZA POR DESTACAR LOS CINCO RASGOS QUE ESCRIBISTE EN LOS RENGLONES SUPERIORES, CORRIGE TU POSTURA Y TU CREENCIA.



HAY UNA VERDAD ABSOLUTA: ERES ÚNICA. NADIE TIENE LOS MISMOS RASGOS, COMPLEXIÓN, CARACTERÍSTICAS, ATRIBUTOS, O COMO LO QUIERAS LLAMAR, QUE TÚ. EXPLÓTALOS Y RECUÉRDATE TODOS LOS DÍAS: “ERES ÚNICA Y ERES HERMOSA”.



MIRARSE AL *Espejo*

- Encuentra un espejo y siéntate frente a él de cerca.
- Pasa 5-10 minutos mirando fijamente a ti mismo. Trata de no apartar la mirada.
- Habla con tu reflejo como si fuera tu yo en la sombra.
- Después, responde las preguntas reflexivas a continuación:

¿Qué pensamientos recurrentes tuve?

¿Qué emociones surgieron?

¿Cómo me siento ahora?



TÉCNICA

Pomodoro





DESARROLLADA POR
FRANCESCO CIRILLO

EN LOS AÑOS 80, ES UN MÉTODO DE GESTIÓN DEL TIEMPO QUE MEJORA LA PRODUCTIVIDAD MEDIANTE LA SEGMENTACIÓN DEL TRABAJO EN INTERVALOS DE 25 MINUTOS, LLAMADOS "POMODOROS", SEGUIDOS DE BREVES DESCANSOS. ESTA TÉCNICA SE FUNDAMENTA EN LA IDEA DE QUE LAS PAUSAS FRECUENTES PUEDEN AUMENTAR LA AGILIDAD MENTAL Y LA CONCENTRACIÓN.

EL FUNCIONAMIENTO ES SENCILLO: SE ELIGE UNA TAREA, SE ESTABLECE UN TEMPORIZADOR PARA 25 MINUTOS Y SE TRABAJA SIN INTERRUPCIONES HASTA QUE SUENE LA ALARMA, MOMENTO EN EL CUAL SE TOMA UN DESCANSO DE 5 MINUTOS. DESPUÉS DE CUATRO POMODOROS, SE PERMITE UN DESCANSO MÁS LARGO DE 15-30 MINUTOS.

LOS BENEFICIOS DE ESTA TÉCNICA EN EL ÁMBITO DE LAS VENTAS INMOBILIARIAS SON NOTABLES. INCREMENTA LA CONCENTRACIÓN EN TAREAS CRÍTICAS COMO LA PROSPECCIÓN DE CLIENTES, LA PREPARACIÓN DE PRESENTACIONES Y EL SEGUIMIENTO DE LEADS, OPTIMIZANDO EL USO DEL TIEMPO Y MEJORANDO LA EFICACIA. ASÍ, EL PROFESIONAL SE CONVIERTE EN UN GESTOR DEL TIEMPO MÁS EFICIENTE, POTENCIANDO SU RENDIMIENTO Y ÉXITO EN EL COMPETITIVO MERCADO INMOBILIARIO.



La técnica Pomodoro

FECHA

D L M M J V S

● ● ● ● ● ● ●

NIVEL DE PRODUCTIVIDAD

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ASIGNACIONES PRINCIPALES

TARGET ACTUAL TIME %

01				
02				
03				

INICIO

FIN

TAREAS

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

DESCANSOS

NOTAS

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

EJERCICIO

Identifica tu herida de niño interior basada en los atributos listados en la página siguiente. Abandono, culpa, confianza y negligencia son los cuatro tipos principales de heridas de niño interior. Puede que encuentres una o más que se alineen con tu persona.

¿por qué?

DUELE SER OFENDIDO O LASTIMADO, ESPECIALMENTE A UNA EDAD TEMPRANA. ESTE ES UN EJERCICIO QUE TE PERMITE IDENTIFICAR HERIDAS EMOCIONALES DE TU INFANCIA TEMPRANA. ESTAS HERIDAS SON LAS QUE CAUSAN CIERTOS COMPORTAMIENTOS Y PENSAMIENTOS HABITUALES QUE NO NOS SIRVEN. AL IDENTIFICAR TU HERIDA DE NIÑO INTERIOR, TENDRÁS MÁS ESPACIO PARA LA COMPASIÓN HACIA TU HUMANIDAD Y PROPORCIONARÁS UNA BASE SALUDABLE PARA COMENZAR TU VIAJE DE TRABAJO EN LA SOMBRA.

Amor propio

¡AVIÉNTATE UN PIROPO!

ESCRIBE CINCO COSAS QUE AMAS DE TI MISMA

Pueden ser rasgos físicos, hábitos, personalidad, estilo de vida, lo que te guste de ti.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Estás batallando un poco? No te preocupes, tu mejor crítica eres tú misma. No te fuerces a anotar algo que no sientes; si no puedes completar la lista, piensa en atributos que estimas o deseas tener, y escríbelos en tiempo presente y redacción afirmativa.

Ejemplo:

Yo amo _____ de mí misma.

La mente a veces nos juega trucos con la realidad, nos cambia la percepción de quiénes somos, nos autoflagela. Vamos a reinvertir ese pensamiento enfocándolo en lo bonito y único que tenemos.

¿Cómo encontrar
Tu pasión?



Estas sencillas
PREGUNTAS
Te ayudaran a saber



CONÓCETE

¡RESPONDE CON SINCERIDAD!



¿Cuál era tu actividad favorita durante tu crecimiento?

Quando eras niño, ¿qué soñabas con hacer cuando crecieras?

¿Cuál es tu tema favorito para conversar?

¿Qué te gusta hacer tanto que pierdes la noción del tiempo?

¿A quién envidias más y por qué?

¿Qué harías diferente con tu educación si tuvieras la oportunidad de comenzar de nuevo?

CONÓCETE

¡RESPONDE CON SINCERIDAD!



Si tuvieras 5 minutos y el mundo entero te escuchara,
¿qué dirías?

¿Qué harías con tu vida si no tuvieras miedo?

¿Qué harías con tu vida si tuvieras la garantía de éxito?

¿Qué harías con tu vida si el dinero no fuera un
problema?

M E T A S

META NO. 1

¿QUÉ QUIERO
LOGRAR?

¿POR QUÉ LO
QUIERO
HACER?

¿CUALES SON
LOS PASOS
PARA
LOGRARLO?

Goal
DÍA DE INICIO

SETTING WORKSHEET

FECHA:

DÍA FINAL

¿QUE PASOS TENGO QUE SEGUIR PARA CUMPLIR MI META?

PRIORIDADES

PRIORIDADES

NOTAS:

PLANEACIÓN *Mensual*

MES

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

WEEK 5

“JUST LIVING MY
BEST LIFE.”

SELF-CARE

NO OLVIDAR

HÁBITOS

D L M M J V S

	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●

AFIRMACIÓN

Crear una nueva habilidad o hábito no es complicado, es un acto de perseverancia.

5

COSAS PARA

5

MINUTOS

Define cuál es tu próximo meta o habilidad a incorporar, y comprométete contigo a hacerla todos los días durante 5 minutos.

Toma 21 días crear un hábito. No hay tarea interminable, ni habilidad que no podrás dominar si te comprometes diario contigo.

SEMANA 1

L	M	M	J	V
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SEMANA 2

L	M	M	J	V
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SEMANA 3

L	M	M	J	V
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SEMANA 4

L	M	M	J	V
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Agradecer es Querer

Sino tomamos unos minutos de nuestro día para agradecer todo lo que tenemos, es más fácil que perdamos perspectiva cuando enfrentamos un problema y sentimos que se nos acaba el mundo. Tú eres una bendición desde el momento en que naciste, no dejes que los milagros de tu vida te pasen por un lado.

TÓMATE 10 MINUTOS DE REFLEXIÓN Y ANOTA EN ESTA PÁGINA TODO LO QUE TIENES QUE AGRADECER HOY.



Se escucha obvio para algunas, fáciles para otras, y no existe para algunas. ¿Cuánto tiempo y energía no invertimos en las relaciones con los demás? ¿Y cuánto tiempo invertimos en la relación con nosotras mismas?

Tú también eres una persona, una relación, tienes sentimientos y susceptible a los detalles. ¿Por qué no nos cuidamos a nosotras mismas como a los demás?

El día de hoy, vamos a hacer conciencia de cómo nos tratamos. Si no tienes nada que anotar hoy, no te preocupes, analízalo y regresa cuando estés lista.

EN ESTE RENGLÓN VAMOS A ANOTAR LOS DETALLES QUE TIENES CONTIGO, PUEDEN SER DIARIOS O SEMANALES. SI NO TIENES DETALLES, PUEDES ANOTAR EN TIEMPO PRESENTE Y EN POSITIVO LOS DETALLES QUE TE GUSTARÍA TENER:

Este diario es un ejercicio, una herramienta secreta son CINCO MINUTOS que te vas a regalar al día, que no vas a compartir con nadie más, es un tiempo para reprogramar nuestro cerebro, concientizar o desarrollar el amor propio y crear un recuerdo para toda la vida, en un futuro vas a leer las páginas de tu libro y seguro TE TRANSPORTARÁ A UN SENTIMIENTO.



REVISIÓN

Semanal

LOGROS DE LA SEMANA

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

META 1. META 2.

META 3.

NIVEL DE PRODUCTIVIDAD

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

LIBRO DE LA SEMANA

¿QUE PUEDO MEJORAR PARA SEGUIR HACIENDO BIEN?

MIS MEJORES HÁBITOS

1. _____
2. _____
3. _____

AGRADECIDA POR

1. _____
2. _____
3. _____

APRENDIZAJE DE LA SEMANA

DATE UN APLAUSO

¡Lo estás logrando!

El día de hoy vamos a enfocar nuestras energías en todo lo que hemos hecho bien. Sé que muchas, de pequeñas, soñábamos o teníamos una visión de cómo iba a ser nuestra vida.

El tiempo pasó más rápido de lo planeado. Llegas a la edad donde creíste tener todo resuelto y te da cuenta que no estás donde pensabas. Lo cual no es malo, a veces es mejor, ya que la vida te sorprendió con otros caminos, y mientras vida tengas, podrás llegar a donde desees.

Hoy vamos a aplaudir donde estarás hoy, porque sabemos que no siempre ha sido un camino fácil. Vamos a romper tu vida en cinco aspectos y vas a anotar de que estés orgullosa de ti en cada una de estas etapas.

EL TIEMPO ES LO ÚNICO QUE NO PODEMOS REGRESAR. TOMA UNA PAUSA EN TU DÍA Y ENFOCA TU ENERGÍA EN TODO LO QUE HAS LOGRADO. HOY NO VAMOS A PLANTEAR METAS, DESARROLLAR LA VISIÓN DE NUESTRA VIDA, HOY VAMOS A DARNOS EL TIEMPO PARA ESTAR ORGULLOSAS DE LAS MUJERES QUE SOMOS.



DIME CON QUIEN ANDAS

y te diré quien eres

Eres el promedio de las cinco personas con las que más tiempo pasas.
Enlistalas aquí y abajo anota la cualidad que más admiras de ellos.



REFLEXIÓN

Mensual

MES:

LO MEJOR QUE ME PASÓ

ESTOY AGRADECIDA POR:

¿QUE APRENDÍ?

¿QUE NECESITO MEJORAR?

MEMORIAS FELICES

RETOS DE ESTE MES



TE HAS PREGUNTADO SI...

¿TENGO
Heridas?



...QUE AÚN NO SANO

TIPOS DE *Heridas*

ABANDONO

- Se siente "excluido"
- Teme ser dejado
- Odia estar solo
- Es codependiente
- Amenaza con irse
- Normalmente atrae a personas emocionalmente indisponibles

CULPA

- Se siente "culpable" o "malo"
- No le gusta pedir cosas
- Usa la culpa para manipular
- Tiene miedo de poner límites
- Normalmente atrae a personas que lo hacen sentir culpable

NEGLIGENCIA

- Le cuesta dejar las cosas ir
- Tiene baja autoestima
- Se enoja fácilmente
- Le cuesta decir "no"
- Reprime las emociones
- Teme ser vulnerable
- Normalmente atrae a personas que no lo aprecian o lo hacen sentir invisible

CONFIANZA

- Tiene miedo de ser herido
- No confía en sí mismo
- Encuentra formas de no confiar en la gente
- Se siente inseguro y necesita mucha validación externa
- No se siente seguro
- Normalmente atrae a personas que no se sienten seguras

SITUACIONES QUE ME PRODUCEN

Ansiedad

Para poder sobrepasar un sentimiento o situaciones importante primero identificarlo. Se honesta contigo y escribe aquí que te detona ansiedad

100%

90%

80%

70%

60%

50%

40%

30%

20%

10%

5%

UN PASO

A la vez

Ya que hemos definido que detona sentimientos de ansiedad, vamos a profundizar más en cada situación.

DETONADORES

Situaciones o sentimientos que me han echo sentir incómoda

SEÑALES DE ADVERTENCIA

¿Cuáles son los sentimientos que tengo en mi cuerpo?

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

LUGARES SEGUROS

Los lugares que me hacen sentir segura son...

AMIGOS QUE PUEDO LLAMAR

¿En qué amistades puedo contar para apoyo?

FAMILIA

¿A qué miembros de tu familia puedes marcar para apoyo?

RAZONES PARA SEGUIR ADELANTE

¿Cuál es tu inspiración o motivo?

HERRAMIENTAS O TERAPEUTAS

¿Qué acciones o actividades te pueden ayudar a afrontar lo que vives?

DESENCADENANTES AL *Trauma*

SONIDOS

Ciertas músicas o sonidos que recuerdan el trauma pasado.

PERSONAS

Estar cerca de personas que están vinculadas o tienen similitudes relacionadas con tu trauma.

PENSAMIENTOS

Ciertos recuerdos o pensamientos pueden revivir el trauma antiguo.

SITUACIONES

Cualquier situación que te haga sentir estresado o asustado.

SENTIMIENTOS

Sentir dolor no relacionado con tu trauma puede ser suficiente para desencadenarlo

OLORES

Ciertos olores están fuertemente ligados a nuestros recuerdos

MUERTE

La muerte puede reactivar el dolor.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Ver programas de televisión, películas o reportajes que sean similares a tu trauma.

REACCIONES COMUNES AL

Trauma

- **COMPASIÓN Y CULPA**

Muchas veces las víctimas de trauma sienten culpa o remordimiento, especialmente si creen que podrían haber evitado la situación o si otros resultaron heridos.

- **RELACIONES**

Las experiencias traumáticas pueden llevar a la desconfianza, problemas de intimidad y aislamiento en las relaciones.

- **AUTOIMAGEN**

Muchas personas se sienten dañadas, sucias o avergonzadas tras un trauma. Pueden tener una baja autoestima y ver el mundo como peligroso.

- **ABUSO DE SUSTANCIAS**

El abuso de sustancias puede convertirse en una forma de lidiar con el dolor emocional o físico.

SÍNTOMAS DEL TEPT

GENERALIZADOS

- Reexperimentar el trauma en forma de flashbacks o pesadillas.
- Evitar lugares, personas o actividades que recuerden el trauma.
- Pensamientos negativos y cambios en el estado de ánimo, como sentimientos de desesperanza o culpa.
- Incremento de la excitación, como estar constantemente alerta o tener problemas para dormir.

EVITACIÓN

- Evitar hablar o pensar en el trauma.
- Evitar lugares, actividades o personas que lo recuerden.
- Sentirse emocionalmente entumecido o desconectado de los demás

PENSAMIENTOS Y ESTADO DE ÁNIMO NEGATIVOS

- Sentimientos de desesperanza o inutilidad.
- Dificultad para recordar detalles importantes del evento traumático.
- Pérdida de interés en actividades que antes eran placenteras.

AUMENTO DE LA EXCITACIÓN

- Estar constantemente alerta y en guardia.
- Dificultad para concentrarse.
- Irritabilidad o ataques de ira.

¿POR QUÉ OCURRE EL TEPT?

CEREBRO DE SUPERVIVENCIA:

Se encarga de la respuesta de lucha, huida o congelamiento para la supervivencia.

CEREBRO EMOCIONAL:

Procesa las emociones y puede quedar "atrapado" en los recuerdos traumáticos.

CEREBRO PENSANTE:

Responsable del pensamiento lógico, a menudo afectado en la recuperación del trauma.

LUCHA, HUIDA O CONGELAMIENTO

- **LUCHA:**

Se da cuando te enfrentas directamente a una amenaza.

- **HUIDA**

Sucede cuando escapas del peligro.

- **CONGELAMIENTO**

Ocurre cuando te sientes incapaz de actuar.

- **AGRADAR**

Intentar complacer a otros para evitar el conflicto o el peligro.

¿COMO EL TRAUMA Afecta al Cerebro?

LA CORTEZA PREFRONTAL

Encargada del “pensamiento racional”, configura nuestra conducta y respuesta a diversos entornos. El trauma puede disminuir las funciones de la corteza prefrontal.



AMÍGDALA

Relacionada con las emociones. Maneja la información relacionada con el miedo y la ansiedad a los centros nerviosos superiores. Influye en cómo percibimos y reaccionamos a los eventos traumáticos.

HIPOCAMPO

Relacionado principalmente con el aprendizaje y memoria. Nos ayuda a distinguir entre el pasado y el presente.

Brain Dump

FECHA:

MI GRAN META

NECESITO LLAMAR A:

NECESITO TEXTEAR :

NECESITO ENVIAR UN
EMAIL:

NECESITO PROGRAMAR:

NECESITO SEGUIR :

NECESITO HABLAR CON:

QUIERO APRENDER / INVESTIGAR:

QUIERO HACER/CREAR:

¿QUE ES LO QUE QUIERO HACER?

¿CUALES SON MIS PRIORIDADES?:

MY OWN
Journal

*Better*YOU.
— METHOD —