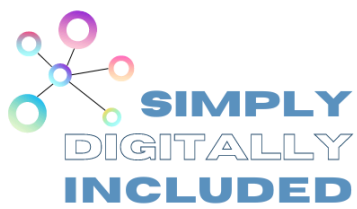


HOJA DE HECHOS AUTOGESTIÓN



1

GESTIÓN DEL TIEMPO

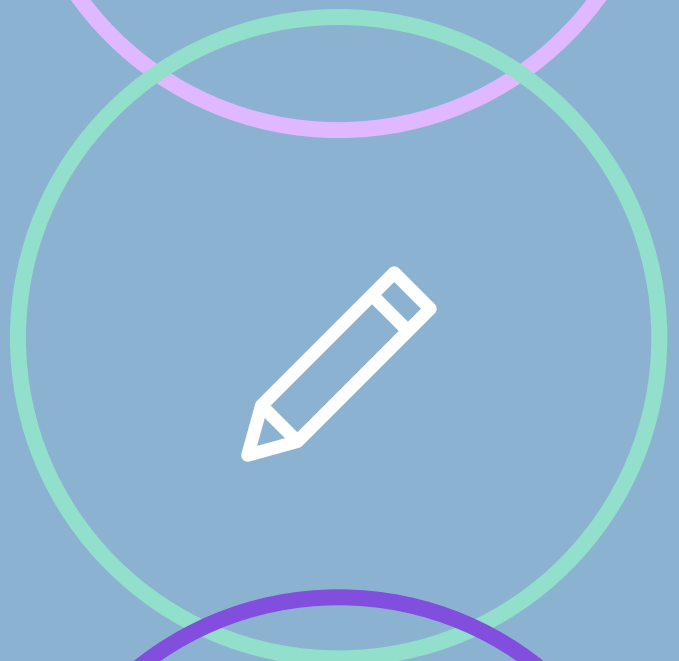
La gestión del tiempo es la capacidad de controlar cómo utilizas tu tiempo. Es crucial organizar y planificar cómo dividir tu tiempo entre diferentes actividades.



2

AUTOMOTIVACIÓN

La automotivación es la fuerza que nos empuja a seguir adelante: es nuestro impulso interno para lograr, producir, desarrollarnos y seguir avanzando.



3

GESTIÓN DEL ESTRÉS

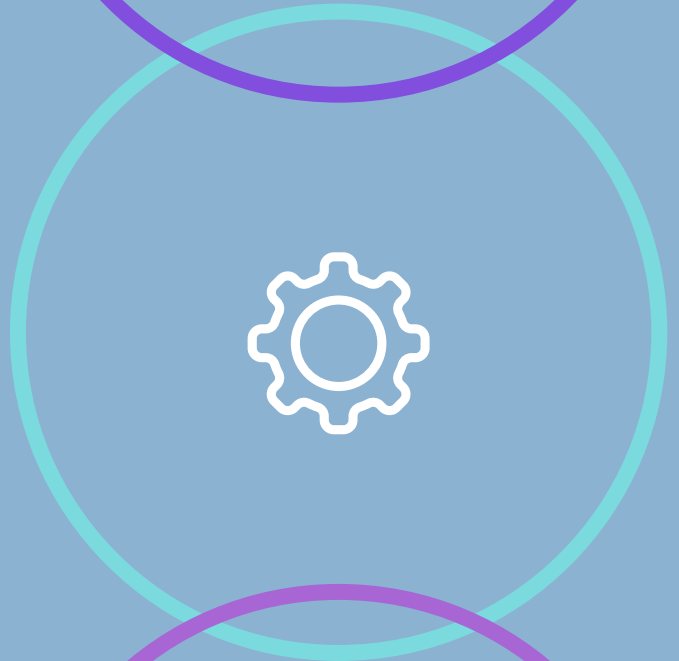
El manejo del estrés es la capacidad para abordar el trabajo con claridad. Ofrece una variedad de formas de ayudarte a lidiar mejor con el estrés y adaptarnos a situaciones desafiantes.



4

TOMA DE DECISIONES

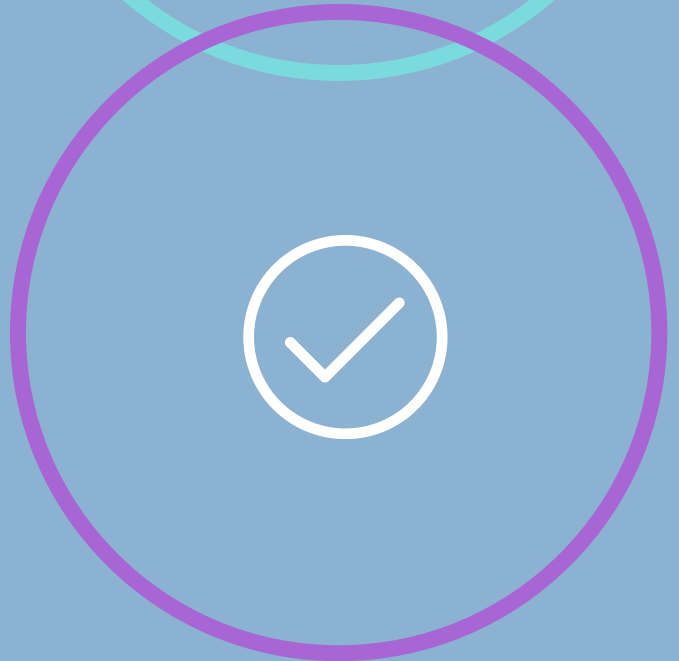
La toma de decisiones es la capacidad para resolver problemas y abordar cuestiones. La alineación de objetivos indica la capacidad para alinear las tareas con los objetivos.



5

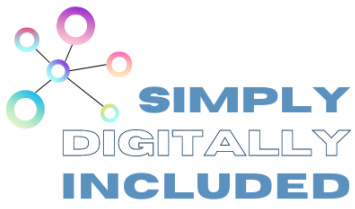
DESARROLLO PERSONAL

Es importante aumentar el conocimiento mirando hacia adentro y enfocándote en formas de mejorar. Aumenta tu autoconciencia, tu autoestima, tus habilidades y cumple tus aspiraciones.



HOJA DE HECHOS

LA CAUSA DEL ESTRÉS



1

EN EL DÍA A DÍA...

Si la pandemia mundial nos ha enseñado algo es que los acontecimientos de la vida contribuyen al estrés. Pero los desafíos comunes que enfrentamos a diario también pueden causar estrés.



2

CONSECUENCIAS

Necesitamos sortear muchas cosas, lo que puede provocar estrés. Cada uno de nosotros tiene una historia diferente, determina la tuya y no dejes que el estrés se apodere de ti.



3

APOYO

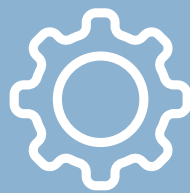
Los amigos y familia pueden dar mucho más para ser positivos y todos necesitamos consejos durante los periodos de estrés. Necesitamos gente que nos apoye.



4

CONTRUYENDO PASOS

Será mejor que cambies tu mente hacia pensamientos positivos. Deja atrás el pasado y construye nuevos pasos hacia adelante.



5

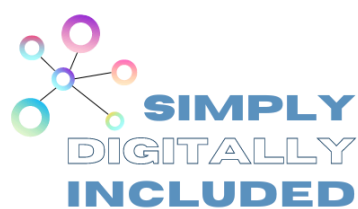
LECCIÓN

Una vez que vivimos nuestra vida, seguimos teniendo la oportunidad de hacer lo que queramos en cualquier momento.



HOJA DE HECHOS

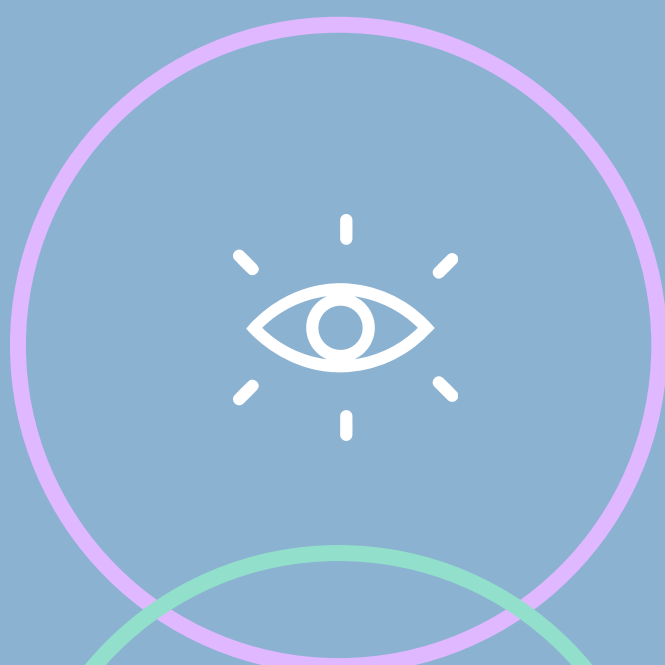
CONTRUYENDO RESILIENCIA



1

MEDITACIÓN

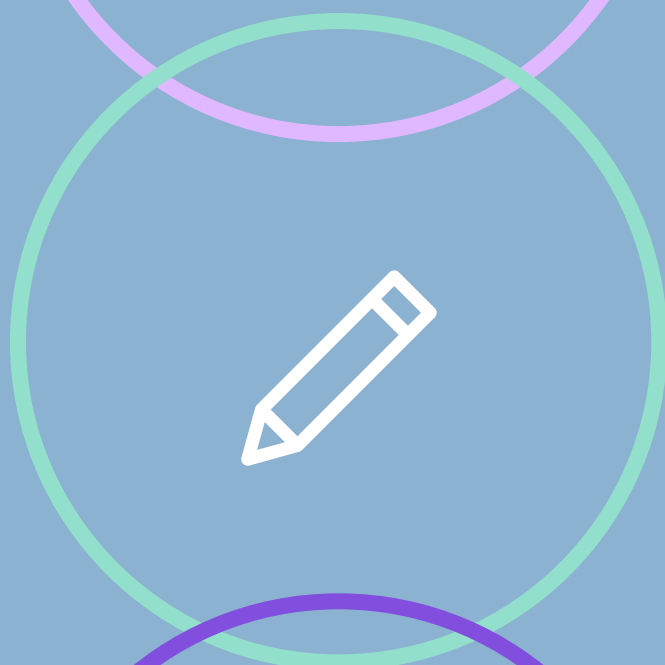
Aplicar rituales cada mañana es algo realmente sencillo, como una meditación según el estado de ánimo de ese día. Entonces ten confianza, escucha una breve meditación sobre la confianza, la afirmación o la abundancia.



2

BIENVENIDA

Siempre que tengas sentimientos o emociones negativas, simplemente les das la bienvenida en lugar de resistirte. Te imaginas con los brazos abiertos o literalmente abres los brazos y simplemente cierras los ojos y les das la bienvenida.



3

TU TIEMPO

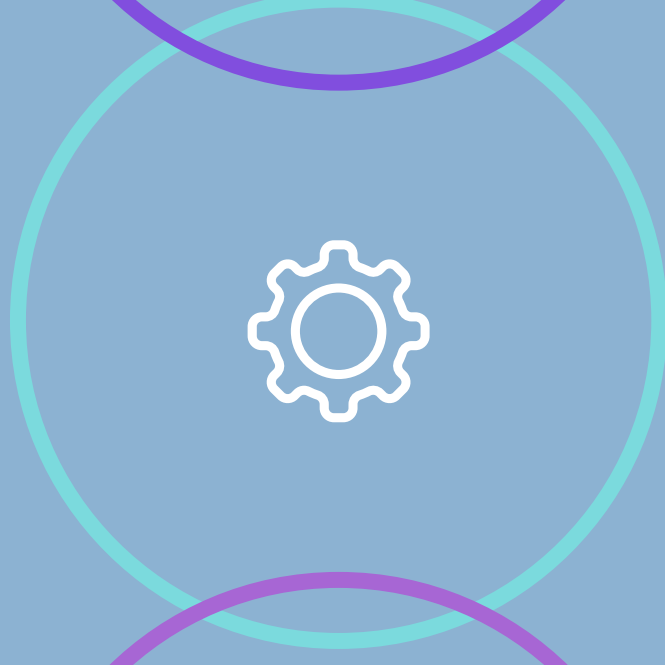
Recuerda siempre tener un poco de tiempo. Podrían ser cinco minutos o diez minutos, simplemente haciendo algo para ti mismo, para tu propio placer, incluso si eso significa simplemente no hacer nada bien.



4

ADOPTA

Adopta una nueva forma de vida. Una nueva forma de interactuar y conectarte con las personas, nuevas formas de presentarse ante tu entorno, tu familia y tus amigos.



5

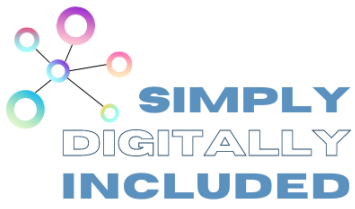
APLAUDIR

Recuerda aplaudirte. Tal vez todos los días o todos los meses para notar un pequeño logro y darse una palmadita en el hombro "Bueno, lo hiciste bien, buen trabajo".



HOJA DE HECHOS

¿QUÉ NOS MOTIVA?



1

MÚSICA

Escuchar música te pone de buen humor. Ayuda a aclarar la cabeza y sentir las emociones de la canción por un momento. Simplemente comienza tu lista de reproducción favorita.



2

DEPORTES

El deporte libera endorfinas en tu cuerpo. Estas son hormonas de la felicidad que te hacen sentir bien. Puedes hacer deporte solo o acompañado, dentro o fuera.



3

FAMILIA Y AMIGOS

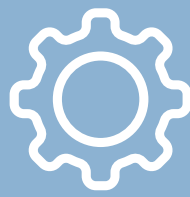
Pasar tiempo con tu familia y amigos puede ayudarte a distraerte de otras cosas. Hablar con ellos puede ayudarte con tus problemas. Ellos te entienden y te ayudan.



4

UN PASATIEMPOS

Haz algo que te guste en tu tiempo libre. Por ejemplo, puedes jugar o cocinar, solo o con amigos o familiares. Hacer algo que te gusta te trae alegría.



5

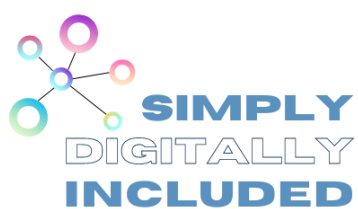
IR A CAMINAR

Esto puede ayudarte a dejar de pensar en las cosas desafiantes de tu vida. Puede ayudarte a ordenar los pensamientos y generar nuevas ideas y energía.



HOJA DE HECHOS

PENSANDO FUERA DE LA CAJA



1

PASAR EL RATO

No salir con tus amigos de la manera tradicional se puede solucionar usando Snapchat y otras aplicaciones para mantenerte en contacto.



2

ACTIVIDADES

La asistencia a clases de música y clases de baile se puede realizar vía ZOOM.



3

ESTAR ACTIVO

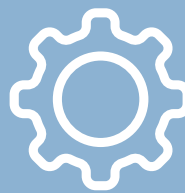
Incluso si no puedes practicar tu deporte favorito, puedes participar en otros deportes y clubes deportivos.



4

COCINAR EN LÍNEA

No poder asistir a prácticas de cocina no es un obstáculo. Obtener recetas online y cocinar en tu propia cocina puede ser una buena solución.



5

MEJORAR LA CREATIVIDAD

Leer libros, jugar juegos de palabras, resolver crucigramas, tocar instrumentos, cantar o aprender un nuevo idioma puede ayudarte a mejorar tu creatividad.

