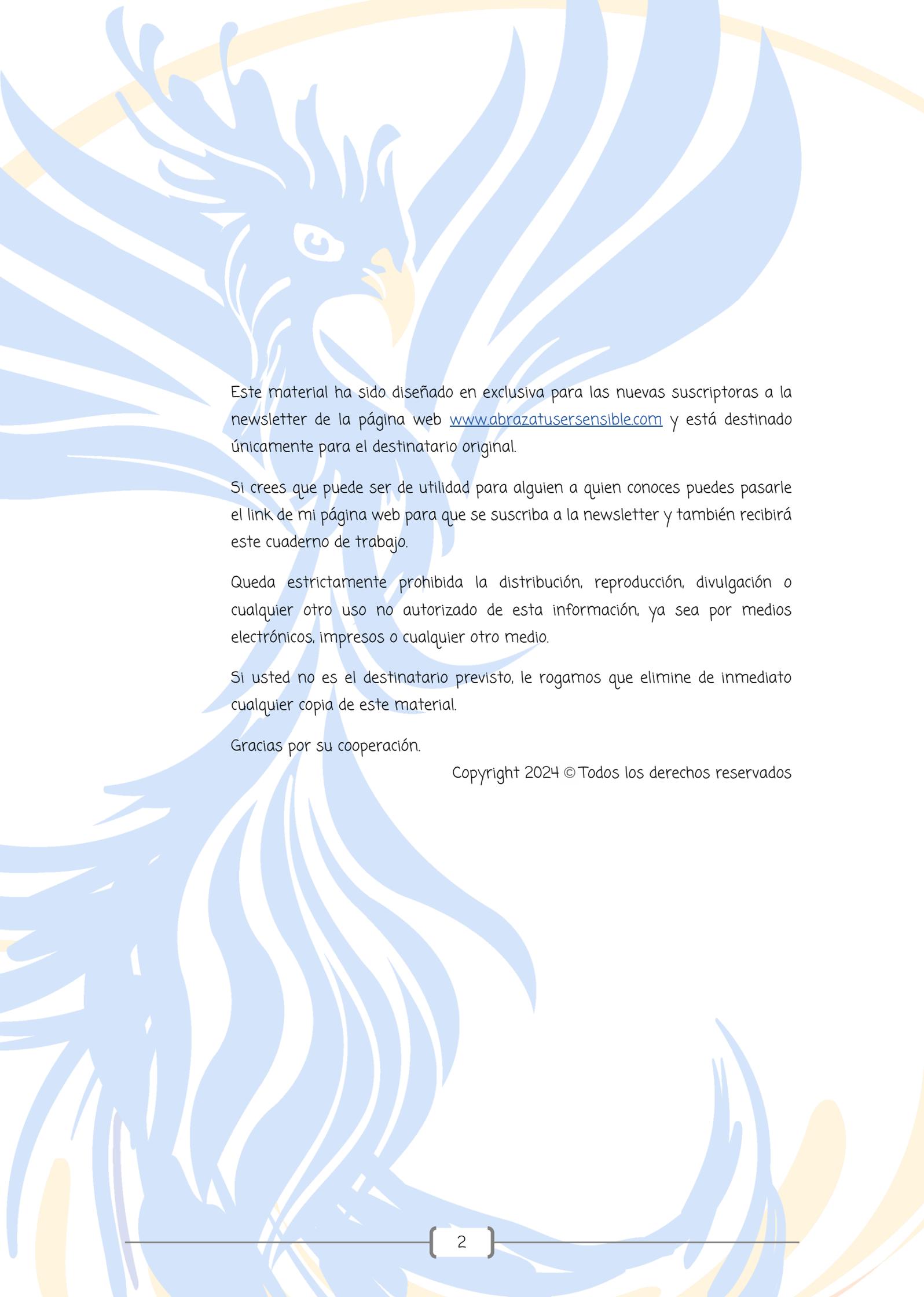


**Descubriendo tu
sensibilidad:
Un cuaderno de
reflexión para mujeres
altamente sensibles.**



**Ejercicios y reflexiones para
acompañarte durante 11 días.**

A large, stylized graphic of a phoenix or bird with its wings spread, rendered in shades of blue and yellow. The bird is positioned in the upper left and center of the page, with its wings extending towards the right and bottom. The background is white with faint yellow curved lines.

Este material ha sido diseñado en exclusiva para las nuevas suscriptoras a la newsletter de la página web www.abrazatusersensible.com y está destinado únicamente para el destinatario original.

Si crees que puede ser de utilidad para alguien a quien conoces puedes pasarle el link de mi página web para que se suscriba a la newsletter y también recibirá este cuaderno de trabajo.

Queda estrictamente prohibida la distribución, reproducción, divulgación o cualquier otro uso no autorizado de esta información, ya sea por medios electrónicos, impresos o cualquier otro medio.

Si usted no es el destinatario previsto, le rogamos que elimine de inmediato cualquier copia de este material.

Gracias por su cooperación.

Copyright 2024 © Todos los derechos reservados

¡Gracias por unirme a mi comunidad de Personas Altamente Sensibles!

Durante los próximos 11 días recibirás un email diario con información de valor sobre la Alta Sensibilidad y, para darte una cálida bienvenida, he preparado con mucho cariño este regalo tan especial para ti.

Te presento este cuaderno de reflexión con ejercicios, preguntas y secciones para que puedas anotar tus emociones, experiencias diarias y progresos. Podrás trabajar en él cada día después de recibir mi email diario para poder poner en práctica toda la información que te voy a aportar y así poder integrar todos los contenidos que vas a recoger.

Espero que este material te ayude a comenzar este viaje que haremos juntas.

En los próximos días recibirás correos electrónicos de mi parte que profundizarán en diferentes aspectos de la alta sensibilidad y estoy muy emocionada de acompañarte en este proceso ofreciéndote herramientas y conocimientos que te ayudarán a vivir de manera más plena y auténtica.

Si tienes alguna pregunta o simplemente quieres compartir tus pensamientos, no dudes en responder a cualquiera de los correos que recibas o también puedes escribirme a info@abrazatusersensible.com. Estoy aquí para ayudarte.

Que la luz de tus pasos ilumine tu camino. 🙏

Un abrazo,

Paloma.

¡Bienvenida a tu cuaderno de reflexión!

Este cuaderno está diseñado para acompañarte en tu viaje de autoconocimiento y manejo de la alta sensibilidad. Cada día, a lo largo de los próximos 11 días, recibirás un email con contenido valioso y ejercicios que complementan las secciones de este cuaderno. Aquí te explico cómo sacarle el máximo provecho:

¿Cómo utilizar este cuaderno?

1. Lee el e-mail diario: Cada día recibirás un email a las 15:15 horas desde el remitente newsletter@abrazatusersensible.com. Abre tu correo y lee el email del día prestando atención a los temas y reflexiones que se abordan.

2. Reflexión del día: Dedicar unos minutos a responder a las preguntas de reflexión del día. Escribe tus pensamientos y sentimientos al respecto con honestidad. No hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es ser sincera contigo misma.

3. Ejercicio diario: Completa el ejercicio propuesto cada día. Estos ejercicios están diseñados para ayudarte a profundizar en el tema del email y aplicarlo a tu vida.

4. Diario de emociones: Al final de cada día anota las emociones que has experimentado, los desencadenantes de esas emociones y cómo las manejaste. Esta sección te ayudará a identificar patrones y a desarrollar estrategias de manejo emocional.

5. Reflexión final y plan de acción: Al final de los 10 días, utiliza la sección de reflexión final para evaluar tu progreso y definir tus próximos pasos.

El seguimiento de los progresos.

Hacer un seguimiento de tus progresos es esencial para mantener la motivación y ver cómo has avanzado. Aquí tienes algunas maneras de hacerlo:

- Revisión semanal: Dedicar un tiempo cada semana para revisar tus reflexiones y ejercicios. Anota cualquier cambio positivo que hayas notado en tus emociones, pensamientos o comportamientos.

- Metas y objetivos: Establece metas y objetivos claros para cada semana. Al final de la semana, evalúa si los has alcanzado y reflexiona sobre lo que te ayudó o te impidió lograrlos.

- Celebración de logros: Celebra tus logros, por pequeños que sean. Reconocer tus progresos te ayudará a mantener una actitud positiva y motivada.

- Ajustes necesarios: Si notas que ciertas estrategias no están funcionando, ajusta tu enfoque. La flexibilidad es clave en el proceso de crecimiento personal.

Este cuaderno es tu compañero en este viaje de autoconocimiento y manejo de la alta sensibilidad. Utilízalo con amor y dedicación, y recuerda que cada pequeño paso que das te acerca más a una vida más plena y equilibrada.

IDÍA 11 MAL MANEJO EMOCIONAL.

Reflexión del día.

Pregunta de reflexión: ¿Te sientes desbordada por tus emociones? ¿Qué situaciones suelen desencadenar estos sentimientos?

Reflexionar sobre tus emociones es un primer paso esencial para comprender y manejar tu alta sensibilidad. Tómame unos minutos para pensar y escribir sobre las situaciones que desencadenan tus emociones más intensas.

Ejercicio.

Instrucciones: Haz una lista de tus emociones más comunes y escribe al lado cómo te afectan físicamente y emocionalmente.

A. En una columna, anota las emociones que sientes con mayor frecuencia (por ejemplo, ansiedad, tristeza, alegría, ira...). Te he dejado una rueda emocional en la página 5 para que te sea más fácil identificar diferentes emociones.

B. Al lado de cada emoción, describe cómo se manifiesta en tu cuerpo (por ejemplo, tensión en los hombros, mariposas en el estómago, palpitaciones...).

C. Luego, escribe cómo cada emoción afecta tu mente y comportamiento (por ejemplo, dificultad para concentrarte, necesidad de aislarte, impulsividad...).

EMOCIÓN	MANIFESTACIÓN FÍSICA	EFEECTO EMOCIONAL
Ansiedad.	Tensión en los hombros. Respiración acelerada.	Dificultad para concentrarme. Pensamientos repetitivos.

Diario de emociones.

Emociones del día:

- Hoy he sentido:

- Las situaciones que provocaron estas emociones fueron:

- ¿Cómo manejé estas emociones?:

- ¿Qué podría hacer diferente la próxima vez?:

Reflexión final del día.

Al final del día, revisa lo que has escrito y reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Hay patrones en las situaciones que desencadenan tus emociones?

- ¿Qué estrategias podrían ayudarte a manejar mejor tus emociones en el futuro?

Recuerda:

Este cuaderno es una herramienta para tu crecimiento personal. Sé paciente contigo misma y dale tiempo al proceso. Cada día es una oportunidad para aprender y mejorar. ¡Sigue adelante!

IDÍA 21 RUMIACIÓN.

Reflexión del día.

Pregunta de reflexión: ¿Le das vueltas a las cosas una y otra vez buscando respuestas? ¿Qué temas o situaciones te causan más rumiación?

Reflexiona sobre aquellos momentos en los que te encuentras atrapada en pensamientos repetitivos. ¿Qué situaciones o decisiones tienden a ocupar más tu mente?

Ejercicio.

Instrucciones: Escribe una situación reciente en la que hayas rumiado mucho. Luego, escribe tres posibles conclusiones o acciones que podrías tomar para resolverla.

- A. Piensa en una situación reciente que te haya causado rumiación.
- B. Describe brevemente la situación y por qué te causó tanta preocupación.
- C. Escribe tres posibles conclusiones o acciones que podrías tomar para resolver o afrontar esta situación.

SITUACIÓN	CONCLUSIÓN 1	CONCLUSIÓN 2	CONCLUSIÓN 3
No puedo decidir si debería aceptar una nueva oferta de trabajo.	Aceptar la oferta y planificar mi transición para minimizar el estrés.	Rechazar la oferta y enfocarme en mejorar mi situación actual.	Solicitar más información sobre la oferta para tomar una decisión más informada.

Diario de emociones.

Emociones del día:

- Hoy he sentido:

- Las situaciones que provocaron estas emociones fueron:

- ¿Cómo manejé estas emociones?:

- ¿Qué podría hacer diferente la próxima vez?:

Reflexión final del día.

Al final del día, revisa lo que has escrito y reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Hay patrones en las situaciones que te llevan a rumiar?

- ¿Qué estrategias pueden ayudarte a interrumpir la rumiación y tomar decisiones más rápidamente?

Recuerda:

La rumiación puede ser una barrera para la acción. Identificar tus patrones de pensamiento y encontrar soluciones prácticas puede ayudarte a avanzar. ¡Continúa con tu proceso de autoconocimiento y manejo emocional!

IDÍA 31 SÍNTOMAS FÍSICOS.

Reflexión del día.

Pregunta de reflexión: ¿Con frecuencia te sientes cansada a pesar de descansar lo necesario? ¿Qué síntomas físicos experimentas?

Reflexiona sobre tu bienestar físico. ¿Con qué frecuencia experimentas síntomas físicos como cansancio, náuseas, mareos o hipersensibilidad? ¿Hay patrones que puedas identificar?

Ejercicio.

Instrucciones: Lleva un registro de tus síntomas físicos durante el día y trata de correlacionarlos con tus emociones o eventos estresantes.

A. A lo largo del día, anota cualquier síntoma físico que experimentes y la hora aproximada en que ocurre.

B. Describe brevemente las situaciones o emociones que experimentaste antes de que aparecieran estos síntomas.

C. Intenta identificar alguna correlación entre tus síntomas físicos y tus emociones o eventos estresantes.

- Las situaciones que provocaron estas emociones fueron:

- ¿Cómo manejé estas emociones?:

- ¿Qué podría hacer diferente la próxima vez?:

Reflexión final del día.

Al final del día, revisa lo que has escrito y reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Hay patrones en los síntomas físicos que experimentas y tus emociones?

- ¿Qué cambios podrías hacer para reducir la frecuencia o intensidad de estos síntomas?

Recuerda:

Tus síntomas físicos pueden ser señales de tu cuerpo de que algo no está bien emocionalmente. Prestar atención a estas señales y buscar correlaciones puede ayudarte a manejar mejor tu sensibilidad y bienestar.

IDÍA 41 PERFECCIONISMO Y MINUCIOSIDAD.

Reflexión del día.

Pregunta de reflexión: ¿Con frecuencia dejas cosas a medias si no consigues que estén perfectas? ¿Cómo te afecta este perfeccionismo en tu vida diaria?

Reflexiona sobre cómo el perfeccionismo influye en tu vida. ¿Qué tareas o proyectos dejas sin terminar porque no alcanzan tus altos estándares? ¿Cómo te hace sentir esto?

Ejercicio.

Instrucciones: Identifica una tarea reciente que hayas dejado incompleta por perfeccionismo y define un plan para completarla sin obsesionarte con los detalles.

A. Piensa en una tarea reciente que hayas dejado sin terminar porque no era 'perfecta'.

B. Escribe los motivos específicos por los que no la terminaste.

C. Define un plan para completar esta tarea, enfocándote en el progreso y la finalización, en lugar de la perfección.

TAREA	MOTIVO DE INCOMPLETTUD	PLAN PARA COMPLETARLA
Escribir un informe para el trabajo.	No me parecía lo suficientemente detallado y preciso.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir el informe en secciones manejables 2. Establecer un límite de tiempo para cada sección. 3. Aceptar que el informe puede ser revisado y mejorado después de ser entregado.

Diario de emociones.

Emociones del día:

- Hoy he sentido:

- Las situaciones que provocaron estas emociones fueron:

- ¿Cómo manejé estas emociones?:

- ¿Qué podría hacer diferente la próxima vez?:

Reflexión final del día.

Al final del día, revisa lo que has escrito y reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Hay patrones en las tareas que tiendes a dejar incompletas por perfeccionismo?

- ¿Qué estrategias puedes implementar para aceptar un trabajo 'suficientemente bueno' en lugar de buscar la perfección?

Recuerda:

El perfeccionismo puede ser una trampa que te impide avanzar y completar tus tareas. Aprender a aceptar la imperfección y a valorar el progreso sobre la perfección te ayudará a ser más productiva y a sentirte más satisfecha con tu trabajo.

IDÍA 51 FUERTE SENTIDO DE LA JUSTICIA.

Reflexión del día.

Pregunta de reflexión: ¿Te enfadas cuando sientes que alguien sufre una injusticia? ¿Cómo afecta esto a tus relaciones y a tu bienestar emocional?

Reflexiona sobre tu fuerte sentido de la justicia. ¿Cuándo te sientes más afectada por las injusticias? ¿Cómo reaccionas y cómo estas reacciones afectan a tus relaciones y a tu bienestar?

Ejercicio.

Instrucciones: Piensa en una situación reciente donde hayas sentido una fuerte necesidad de intervenir debido a una injusticia. Analiza cómo manejaste la situación y cómo podrías manejarla de manera más efectiva en el futuro.

A. Describe brevemente una situación reciente donde sentiste que alguien sufrió una injusticia.

B. Anota cómo reaccionaste y qué sentimientos experimentaste.

C. Reflexiona sobre cómo podrías haber manejado la situación de manera diferente para proteger tu bienestar emocional sin dejar de lado tu sentido de la justicia.

SITUACIÓN	REACCIÓN	SENTIMIENTOS	REFLEXIÓN
Un colega fue injustamente criticado por un proyecto en el trabajo.	Me enfadé y defendí a mi colega de manera vehemente en la reunión.	Frustración, ira, impotencia.	La próxima vez, podría hablar en privado con mi colega para ofrecer apoyo y buscar una manera constructiva de abordar la injusticia con el equipo.

Diario de emociones.

Emociones del día:

- Hoy he sentido:

- Las situaciones que provocaron estas emociones fueron:

- ¿Cómo manejé estas emociones?:

- ¿Qué podría hacer diferente la próxima vez?:

Reflexión final del día.

Al final del día, revisa lo que has escrito y reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Hay patrones en las situaciones que te hacen sentir una necesidad de defender la justicia?

- ¿Qué estrategias puedes emplear para manejar tu sentido de la justicia de manera que protejas tu bienestar emocional?

Recuerda:

Tu fuerte sentido de la justicia es una cualidad valiosa, pero es importante encontrar un equilibrio para que no afecte negativamente tu bienestar. Aprende a elegir tus batallas y a encontrar maneras constructivas de abordar las injusticias.

IDÍA 6! IMPOSIBILIDAD DE SEGUIR EL RITMO.

Reflexión del día.

Pregunta de reflexión: ¿Necesitas privacidad en una habitación con luz tenue en los momentos demasiado ajetreados? ¿Cómo manejas la presión de seguir el ritmo de los demás?

Reflexiona sobre cómo te afecta el ritmo acelerado de la sociedad y las expectativas de los demás. ¿Qué situaciones te resultan más abrumadoras y cómo reaccionas ante ellas?

Ejercicio.

Instrucciones: Identifica las situaciones en las que te sientes más presionada por el ritmo de los demás y crea un plan de autocuidado para esos momentos.

A. Haz una lista de las situaciones en las que te sientes más abrumada por la presión externa (por ejemplo, reuniones sociales, plazos en el trabajo, eventos familiares...).

B. Para cada situación, escribe una o dos estrategias de autocuidado que puedas implementar para manejar mejor la presión.

C. Comprométete a poner en práctica estas estrategias la próxima vez que te encuentres en una de estas situaciones.

- Las situaciones que provocaron estas emociones fueron:

- ¿Cómo manejé estas emociones?:

- ¿Qué podría hacer diferente la próxima vez?:

Reflexión final del día.

Al final del día, revisa lo que has escrito y reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Hay patrones en las situaciones que te hacen sentir abrumada por el ritmo de los demás?

- ¿Qué estrategias de autocuidado te han resultado más efectivas?

Recuerda:

Es importante reconocer tus límites y respetar tus necesidades de autocuidado. Aprender a decir "no" y a tomarte el tiempo que necesitas para recargar energías es esencial para tu bienestar.

IDÍA 71 COMPARACIÓN SOCIAL

Reflexión del día.

Pregunta de reflexión: ¿Trabajas duro para complacer a los demás, pero sientes que no es suficiente? ¿Cómo te afectan las comparaciones sociales en tu vida diaria?

Reflexiona sobre cómo las comparaciones sociales afectan tus emociones y tu auto percepción. ¿Con qué frecuencia te comparas con los demás y cómo influye esto en tu bienestar?

Ejercicio.

Instrucciones: Haz una lista de las áreas en las que tiendes a compararte con los demás y escribe afirmaciones positivas para contrarrestar estos pensamientos negativos.

A. Identifica las áreas en las que te comparas más frecuentemente con otras personas (por ejemplo, éxito profesional, apariencia física, habilidades sociales).

B. Para cada área, escribe una afirmación positiva que te ayude a contrarrestar los pensamientos negativos.

C. Practica decirte estas afirmaciones todos los días, especialmente cuando te encuentres comparándote con los demás.

- Las situaciones que provocaron estas emociones fueron:

- ¿Cómo manejé estas emociones?:

- ¿Qué podría hacer diferente la próxima vez?:

Reflexión final del día.

Al final del día, revisa lo que has escrito y reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Qué áreas de comparación son las más frecuentes en tu vida?

- ¿Cómo te sientes al practicar afirmaciones positivas para contrarrestar los pensamientos negativos?

Recuerda:

Las comparaciones sociales pueden ser destructivas para tu autoestima. Enfócate en tus propios logros y en lo que te hace única. Acepta que cada persona tiene su propio camino y que no hay una sola definición de éxito.

IDÍA 8! VERGÜENZA EN LA INTIMIDAD.

Reflexión del día.

Pregunta de reflexión: ¿No te sientes aceptada al 100%? ¿Te cuesta abrirte completamente en situaciones de intimidad?

Reflexiona sobre cómo te sientes en situaciones de intimidad personal. ¿Qué factores contribuyen a que te sientas cohibida o no aceptada? ¿Cómo afecta esto a tus relaciones y a tu bienestar emocional?

Ejercicio.

Instrucciones: Piensa en una relación o situación reciente donde te sentiste cohibida. Analiza los factores que contribuyeron a esta sensación y escribe una estrategia para sentirte más cómoda en futuras situaciones de intimidad.

A. Describe una relación o situación reciente donde te sentiste cohibida o no completamente aceptada.

B. Anota los factores específicos que contribuyeron a esta sensación (por ejemplo, miedo al juicio, falta de comprensión, inseguridades personales...).

C. Escribe una estrategia o acción que podrías tomar para sentirte más cómoda y aceptada en futuras situaciones de intimidad.

SITUACIÓN	FACTORES CONTRIBUTIVOS	ESTRATEGIA
Conversación profunda con una amiga sobre mis miedos e inseguridades.	Miedo al juicio, inseguridad sobre cómo sería percibida.	Establecer límites claros sobre lo que me siento cómoda compartiendo y recordar que está bien ser vulnerable y honesta con quienes me importan.

Diario de emociones.

Emociones del día:

- Hoy he sentido:

- Las situaciones que provocaron estas emociones fueron:

- ¿Cómo manejé estas emociones?:

- ¿Qué podría hacer diferente la próxima vez?:

Reflexión final del día.

Al final del día, revisa lo que has escrito y reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Qué factores suelen contribuir a tu sensación de cohibición en situaciones de intimidad?

- ¿Cómo puedes crear un entorno más seguro y cómodo para ti misma en futuras situaciones de intimidad?

Recuerda:

Sentirse cohibida en situaciones de intimidad es natural, especialmente para personas altamente sensibles. Reconocer y entender los factores que contribuyen a esta sensación te ayudará a construir relaciones más auténticas y satisfactorias.

IDÍA 91 NECESIDAD DE APROBACIÓN.

Reflexión del día.

Pregunta de reflexión: ¿Necesitas el apoyo de otras personas para tomar decisiones? ¿Cómo afecta esta necesidad tu independencia y autoconfianza?

Reflexiona sobre cómo la necesidad de aprobación de los demás influye en tu capacidad para tomar decisiones. ¿En qué áreas de tu vida te sientes más insegura y dependiente de la opinión de otros?

Ejercicio.

Instrucciones: Identifica una decisión reciente en la que hayas buscado la aprobación de otros antes de actuar. Analiza tus motivos y planifica cómo podrías tomar decisiones más independientes en el futuro.

A. Describe una decisión reciente en la que buscaste la aprobación de otras personas.

B. Anota los motivos por los que sentiste la necesidad de esa aprobación (por ejemplo, inseguridad, miedo al error, deseo de complacer...).

C. Planifica cómo podrías tomar decisiones más independientes en el futuro, utilizando estrategias como la autoafirmación y la confianza en tus propias capacidades.

- Las situaciones que provocaron estas emociones fueron:

- ¿Cómo manejé estas emociones?:

- ¿Qué podría hacer diferente la próxima vez?:

Reflexión final del día.

Al final del día, revisa lo que has escrito y reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Qué áreas de tu vida están más influenciadas por la necesidad de aprobación de los demás?

- ¿Qué pasos puedes tomar para construir más confianza en tus propias decisiones?

Recuerda:

Buscar la aprobación de los demás puede limitar tu independencia y autoconfianza. Aprender a confiar en tu propio juicio y tomar decisiones por ti misma fortalecerá tu autonomía y autoestima.

IDÍA 101 SIENTO DEMASIADO.

Reflexión del día.

Pregunta de reflexión: ¿Te afecta el estado emocional de otras personas? ¿Sientes que cualquier cambio que te afecta te altera demasiado?

Reflexiona sobre cómo tu alta sensibilidad te hace sentir emociones intensamente y cómo esto impacta tu vida diaria. ¿De qué manera las emociones de los demás y los cambios en tu entorno afectan tu estado emocional?

Ejercicio.

Instrucciones: Piensa en un momento reciente en el que te hayas sentido abrumada por las emociones o cambios a tu alrededor. Anota lo que sucedió y cómo te sentiste, luego escribe una estrategia para manejar mejor estas situaciones en el futuro.

A. Describe una situación reciente en la que te hayas sentido abrumada por las emociones o los cambios.

B. Anota los detalles de la situación y cómo te sentiste.

C. Desarrolla una estrategia o plan de acción para manejar mejor situaciones similares en el futuro, enfocándote en técnicas de autorregulación emocional y autocuidado.

SITUACIÓN	DETALLES	SENTIMIENTOS	ESTRATEGIA
Una discusión en el trabajo que me dejó emocionalmente agotada.	Mi jefe y un colega tuvieron una discusión acalorada y me sentí muy afectada por la tensión en la sala.	Ansiedad, tristeza, fatiga emocional.	Practicar técnicas de respiración profunda, tomar un breve descanso para caminar y relajarme, y usar afirmaciones positivas para calmarme.

Diario de emociones.

Emociones del día:

- Hoy he sentido:

- Las situaciones que provocaron estas emociones fueron:

- ¿Cómo manejé estas emociones?:

- ¿Qué podría hacer diferente la próxima vez?:

Reflexión final del día.

Al final del día, revisa lo que has escrito y reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Qué situaciones tienden a hacerte sentir más abrumada emocionalmente?

- ¿Qué estrategias de autorregulación emocional te han sido más útiles?

Recuerda:

Sentir las emociones intensamente es una característica de la alta sensibilidad, y está bien. Aprender a manejar estas emociones de manera saludable te ayudará a vivir una vida más equilibrada y satisfactoria.

IDÍA 11! EVALUACIÓN Y REFLEXIÓN GENERAL

Reflexión del día.

Pregunta de reflexión: ¿Cómo ha sido tu experiencia durante estos 10 días de reflexión y ejercicios? ¿Qué has aprendido sobre ti misma y tu alta sensibilidad?

Reflexiona sobre tu experiencia a lo largo de estos 10 días. ¿Qué descubrimientos importantes has hecho sobre ti misma y tu rasgo de alta sensibilidad? ¿Qué cambios has notado en tu forma de manejar tus emociones y situaciones difíciles?

Ejercicio.

Instrucciones: Haz una revisión general de tus progresos y logros durante estos 10 días. Identifica las áreas en las que has mejorado y aquellas en las que aún necesitas trabajar.

A. Revisa tus entradas diarias en el cuaderno y anota los progresos y logros más significativos que has tenido.

B. Identifica las áreas en las que has notado una mejora en tu manejo emocional y aquellas en las que aún te sientes desafiada.

C. Escribe un plan de acción para continuar trabajando en las áreas que necesitan más atención, incluyendo estrategias específicas que has encontrado útiles.

PROGRESOS Y LOGROS	ÁREAS PARA TRABAJAR	PLAN DE ACCIÓN
He aprendido a identificar mejor mis desencadenantes emocionales.	Aún me siento desafiada por la necesidad de aprobación de los demás.	Continuar practicando técnicas de autorregulación emocional.
He comenzado a usar técnicas de respiración profunda para calmarme en situaciones estresantes.	Necesito seguir practicando la autoafirmación y la confianza en mis propias decisiones.	Establecer metas semanales para practicar la autoafirmación.

Diario de emociones.

Emociones del día:

- Hoy he sentido:

- Las situaciones que provocaron estas emociones fueron:

- ¿Cómo manejé estas emociones?:

- ¿Qué podría hacer diferente la próxima vez?:

Reflexión final del día.

Al final del día, revisa lo que has escrito y reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Qué aprendizajes importantes has obtenido sobre ti misma y tu alta sensibilidad?

- ¿Cómo puedes aplicar estos aprendizajes en tu vida diaria para seguir mejorando tu bienestar emocional?

Recuerda:

Estos 10 días han sido un comienzo valioso para entender y manejar mejor tu alta sensibilidad. Continúa aplicando lo que has aprendido y no dudes en buscar apoyo adicional si lo necesitas. Tu bienestar emocional es una prioridad.

¡Enhorabuena por llegar hasta el final!

Querida mujer sensible, ¡Felicidades por llegar al final de este cuaderno de trabajo! Has demostrado un compromiso admirable contigo misma y con tu crecimiento personal, dedicando tiempo y esfuerzo a trabajar en tu alta sensibilidad día a día. Este viaje de autoconocimiento y mejora personal es un paso valiente y significativo hacia una vida más plena y equilibrada.

¡Estoy muy orgullosa de ti!

El trabajo que has realizado en estos 11 días es solo el comienzo de un camino de transformación profunda y duradera. Me encantaría seguir apoyándote en este proceso a través de mi programa de 12 semanas para mujeres altamente sensibles con el método TRASCENDER.

Programa TRASCENDER: Un método de 12 semanas.

El programa de 12 semanas está especialmente diseñado para mujeres altamente sensibles y se basa en el método TRASCENDER. Este programa integral te guiará a través de diferentes aspectos muy relacionados con la alta sensibilidad, proporcionándote herramientas y estrategias para manejar y potenciar este rasgo en tu vida diaria. Además, tras cada lección tendremos una sesión grupal para repasar los temas abordados durante la semana y resolver las dudas que hayan podido quedar; también serás parte de un canal de Telegram donde te sentirás acompañada por tus compañeras y por mí cada día durante todo el programa que, una vez finalizado, tendrá sorpresas.

Te dejo a continuación el temario del programa para que veas las temáticas semanales y los puntos que se irán trabajando día a día. No obstante, si quieres profundizar en los beneficios que te aportará cada una de estas materias, puedes consultar de forma adicional la página www.abrazatusersensible.com/conoce-el-metodo y/o contactar conmigo.

Temario del programa:

- **Semana 1: Descubro mi sensibilidad.**
 - ✓ La importancia de medir el rasgo de alta sensibilidad.
 - ✓ Definición del rasgo de alta sensibilidad.
 - ✓ Características básicas de la alta sensibilidad.
 - ✓ Funcionamiento del sistema neurosensitivo de una PAS.
 - ✓ Visionado del documental "Sensibilidad al Trasluz" de RTVE.

- **Semana 2: Defino mis valores.**
 - ✓ Qué son los valores y por qué son importantes.
 - ✓ Qué son los principios y por qué son fundamentales.
 - ✓ Valores como guía para la toma de decisiones.
 - ✓ Establecimiento de límites alineados con tus valores.
 - ✓ Sentido de propósito y satisfacción personal.

- **Semana 3: Cuido mi autoconcepto.**
 - ✓ Definición de autoconcepto.
 - ✓ Construcción de un autoconcepto positivo.
 - ✓ Autenticidad y congruencia personal.
 - ✓ Autocomprensión y autocompasión.
 - ✓ Gestión del estrés y las críticas.

- **Semanas 4 y 5: Fortalezco mi autoestima.**
 - ✓ Definición de autoestima.
 - ✓ Tu autoestima y tu familia.
 - ✓ Tu autoestima y tus amigos.
 - ✓ Tu autoestima y tu pareja.
 - ✓ Tu autoestima y tu trabajo.
 - ✓ Tu autoestima y tú.

- **Semanas 6 y 7: Sano mis heridas.**

- ✓ Definición de las heridas emocionales.
- ✓ Herida de abandono.
- ✓ Herida de injusticia.
- ✓ Herida de rechazo.
- ✓ Herida de humillación.
- ✓ Herida de traición.

- **Semanas 8 y 9: Entiendo mis emociones.**

- ✓ Definición de las emociones.
- ✓ La alegría.
- ✓ La tristeza.
- ✓ La ira.
- ✓ El miedo.
- ✓ El asco.
- ✓ La envidia.
- ✓ Los celos.
- ✓ La vergüenza.
- ✓ La culpa.

- **Semana 10: Trabajo mis pensamientos.**

- ✓ Introducción al pensamiento y su funcionamiento.
- ✓ Terapia Cognitiva - Conductual (TCC).
- ✓ Creencias limitantes.
- ✓ Reestructuración cognitiva.
- ✓ Meditación y su impacto en el cerebro.

- **Semana 11: Me fortalezco.**

- ✓ Resiliencia emocional.
- ✓ Importancia del ejercicio físico.
- ✓ Necesidad de una alimentación saludable.
- ✓ Mentalidad de crecimiento y flexibilidad mental.
- ✓ Visión de futuro y rituales para el éxito.

- **Semana 12: Vuelo en armonía.**

- ✓ Conectando los puntos del mapa.
- ✓ El sentido de mi vida.
- ✓ Todo final siempre lleva a un nuevo comienzo.
- ✓ La importancia de tu opinión.
- ✓ No es un adiós, es un hasta luego.

Toma acción.

Te invito a tomar acción y continuar tu camino hacia el bienestar y el autoconocimiento. Este programa está diseñado para apoyarte y proporcionarte las herramientas necesarias para manejar tu alta sensibilidad de manera efectiva y vivir una vida más equilibrada y satisfactoria.

No dudes en contactarme para resolver cualquier duda o valorar otras opciones. Estoy aquí para apoyarte en cada paso de tu viaje. Podrás localizarme en info@abrazatusersensible.com o en el teléfono [622 35 74 95](tel:622357495).

Agradecimiento.

Quiero agradecerte nuevamente por tu dedicación y compromiso. Trabajar en tu alta sensibilidad no es una tarea fácil, pero has demostrado una gran valentía y determinación. Estoy muy emocionada de seguir acompañándote en tu camino hacia una mayor comprensión y manejo de tu alta sensibilidad.

¡Estoy a tu entera disposición para lo que necesites! No dudes en ponerte en contacto conmigo para cualquier pregunta o para empezar a trabajar juntas.

Con cariño y admiración,

Paloma.

P.D.: Que la luz de tus pasos ilumine tu camino. 🌟

www.abrazatusersensible.com



Paloma Melero Bermúdez
Psicóloga colegiada M-40786

