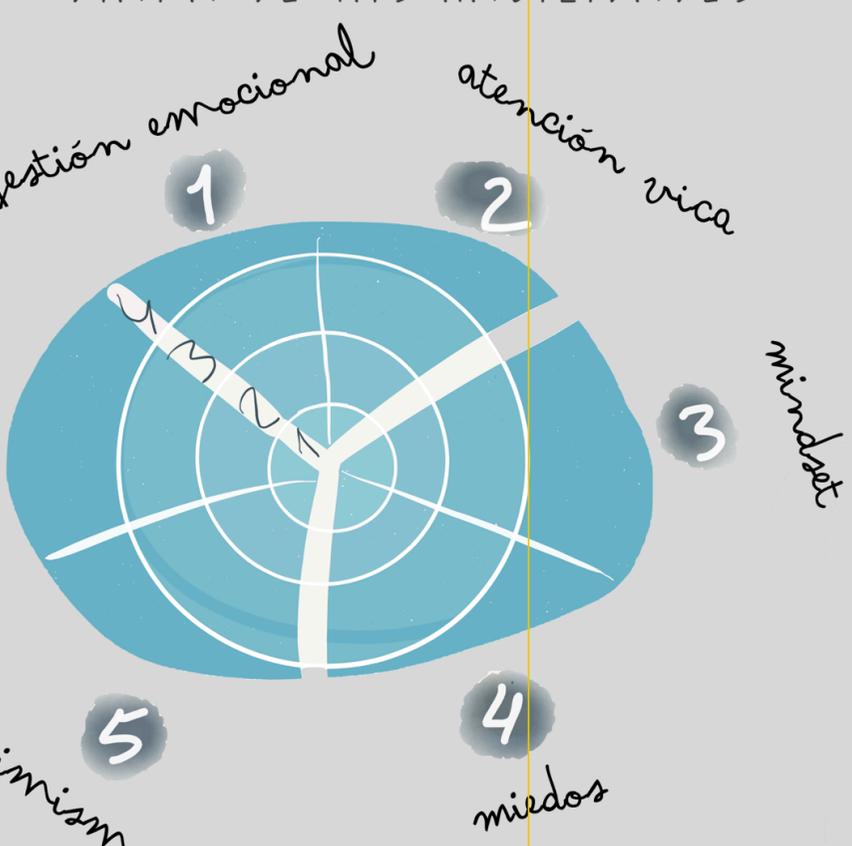


mi nombre



diario emocional

DIANA DE MIS HABILIDADES



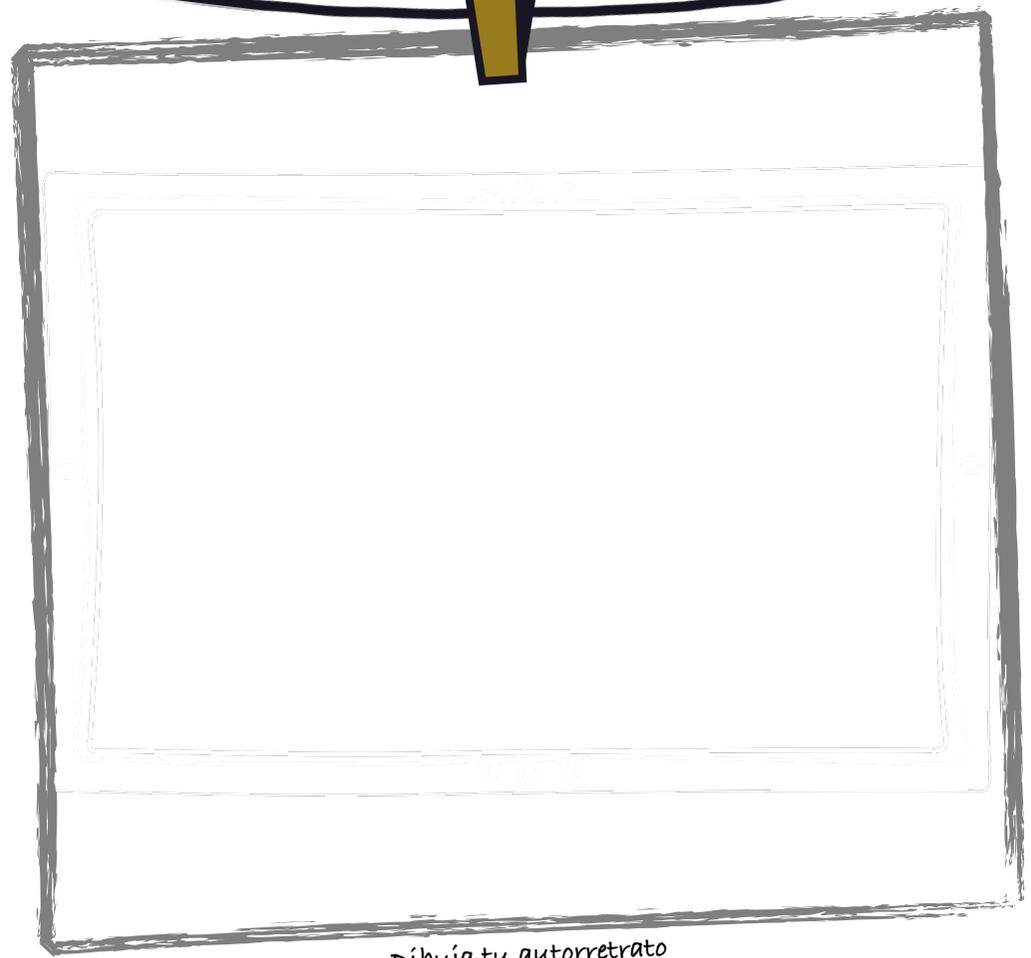
1 gestión emocional

2 atención rica

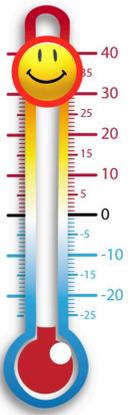
3 mindset

4 miedos

5 optimismo



Dibuja tu autorretrato



MI NUBE DE SENTIMIENTOS

ALFABETO EMOCIONAL



el día _____ me sentí _____
porque...

EMPODERAMIENTO



ELOGIO DEL MINUTO

Elógiate algo concreto y positivo

C

¿Qué sentimientos te produce?

S

¿Qué efectos y expectativas?

E



El perfil emocional de tu cerebro
Richard J. Davidson
con Sharon Begley
Cómo una mejor mente mejora tus funciones

RICHARD DAVIDSON
Sabemos dónde está el cerebro optimista

CEREBRO PESIMISTA



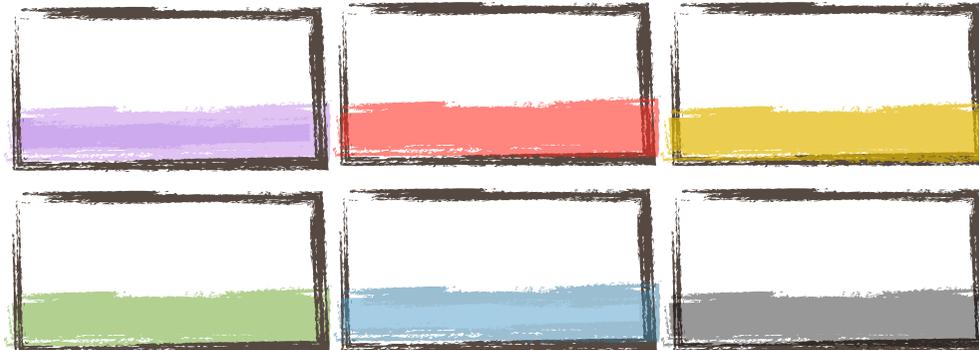
Los pensamientos negativos producen más actividad en el córtex prefrontal derecho. Esto produce cortisol, ansiedad, depresión, insatisfacción y pensamientos rumiantes.

CEREBRO OPTIMISTA



Los pensamientos positivos producen más actividad en el córtex prefrontal izquierdo. Esto produce dopamina, bienestar, satisfacción y felicidad autogenerada.

Paul Ekman



¿cómo te sientes en este momento?
durante 2 minutos sin parar
hasta llegar al final de la página

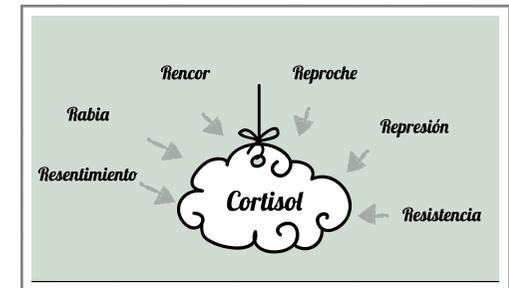
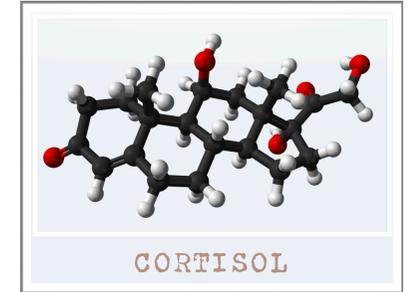
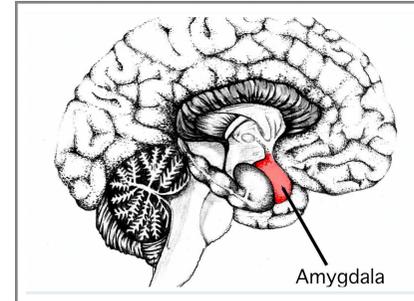


INTUICIÓN SOCIAL

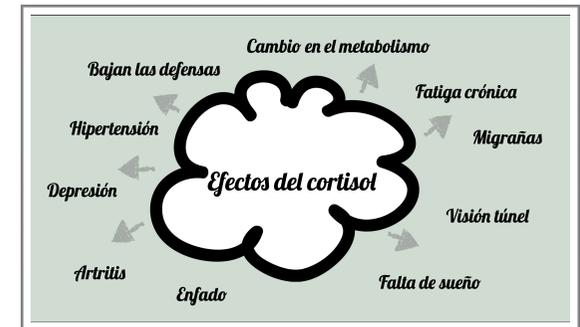
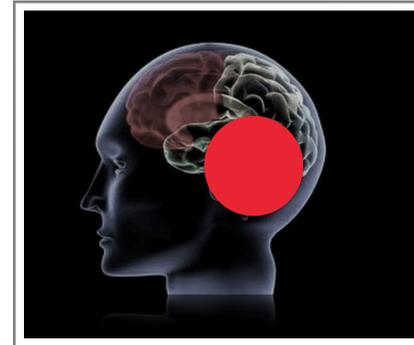
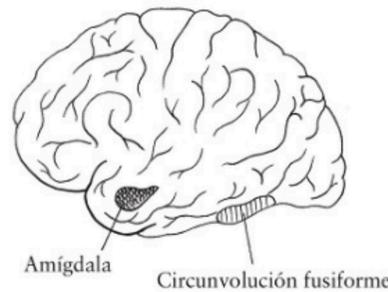
¿Qué intuyes de manera detallada en la 3ª imagen?



MIS MIEDOS

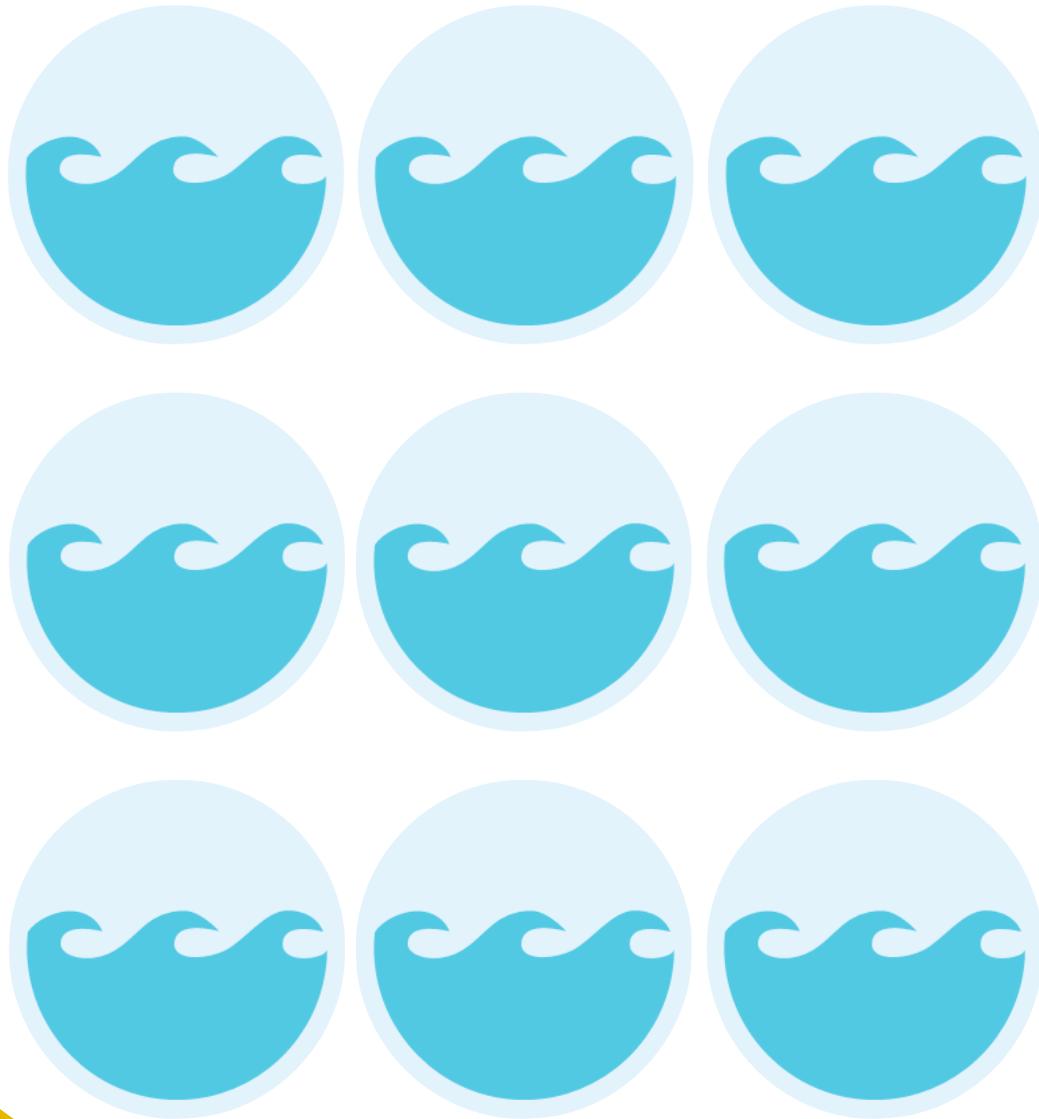


CEREBRO EMPÁTICO





MIS SUEÑOS



MIS GAFAS

ESCRIBE 9 COSAS QUE TE GUSTARÍA HACER

La atención **ANTES DE ENVEJECER**

Es el proceso conductual y cognitivo de concentración selectiva en un aspecto discreto de la información, ya sea considerada subjetiva u objetiva, mientras que se ignoran otros aspectos perceptibles.



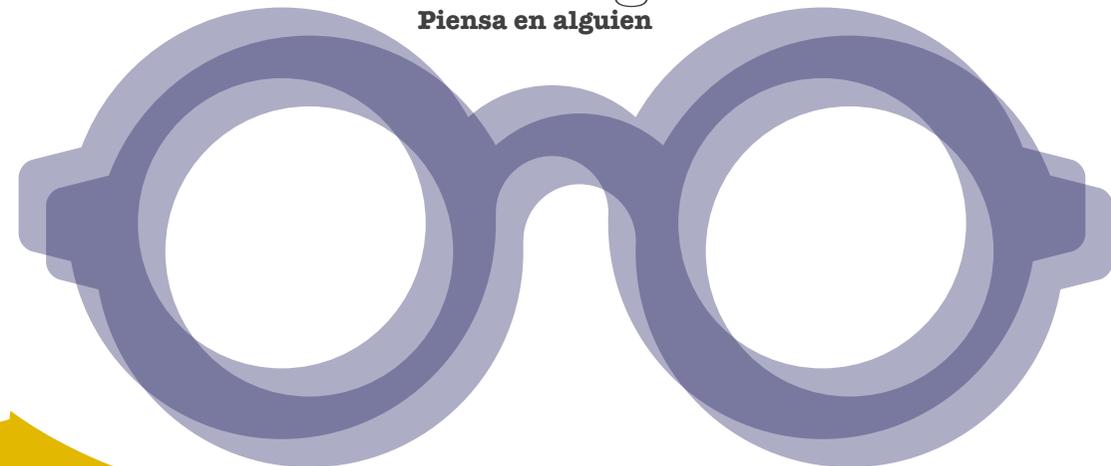
Define atención



Define Atención VICA

Sus insights

Piensa en alguien



MIS FAVORITOS

serie TV	canción	libro inspirador	youtuber
amigo	objeto	lugar	persona inspiradora



MIS DESTREZAS



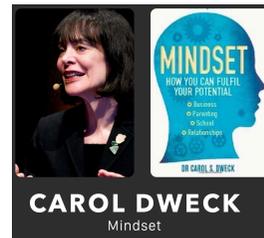
MINDSET



el alumno disruptivo



el alumno ideal



CAROL DWECK
Mindset

MENTALIDAD FIJA = Fixed Minset	MENTALIDAD DE CRECIMIENTO = Growth mindset
1. Buscan lo conocido, sentirse seguros	1. Buscan retos nuevos que superar
2. Quieren resultados rápidos	2. Tienen paciencia
3. El fracaso les deprime	3. El fracaso les estimula
4. Se creen superiores, buscan culpables	4. Tienen humildad
5. Son soñadores, pero no actúan	5. Tienen sueños y etapas intermedias
6. Les paralizan las opiniones	6. Superan creencias limitantes
7. Se desaniman enseguida	7. Invierten horas en iterar
8. No trabajan en equipo	8. Valoran la inteligencia colectiva
9. Rumian juicios	9. Piensan: ¿qué puedo aprender?
10. Tienen miedo al conflicto	10. Hablan claro