



GUÍA DE
SEGUIMIENTO

©Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez



Registro de Seguimiento Semanal

Para facilitarte la toma de conciencia sobre ti misma tanto en los bloqueos como en los avances vas a tener el siguiente registro a mano durante todo el programa.

- La idea es que anotes al final de cada semana o un día en concreto semanal que tú elijas, cuál ha sido la emoción predominante y le pongas un valor.
- Además, anotes una situación que te disgustó o te provocó malestar y tambiénle otorgues un valor.
- También vas a anotar una situación que te gustó, disfrutaste o fue bonita para ti y también le vas a dar un valor.

De esta manera vas a tener un registro semanal de tu estado emocional y también de cómo evoluciona tu estado delante de las situaciones.

También te servirá para tomar conciencia sobre donde debes poner el foco tanto para potenciar cómo para solucionar.

Te recomiendo imprimir esta hoja y rellenarla a mano (ya sabes que la escritura nos aporta claridad y mayor profundidad de entendimiento y avance).

REGISTRO DE SEGUIMIENTO

Ahora vas a encontrar donde poner tu atención. Un poco más abajo encontrarás un cuadro done ir anotando el registro por semanas.

-Mi emoción más presente durante esta semana ha sido...

Y su intensidad (0 es ningún malestar y 10 el máximo malestar que puedo soportar) ha sido...

Aquí te anoto algunas emociones principales de guía para que puedas tomar de orientación:

| | | |
|-----------|---------------|--------------|
| Alegría | Miedo | Frustración |
| Confianza | Decepción | rabia |
| Seguridad | Tristeza | ira |
| Paz | Desmotivación | queja |
| Felicidad | Apatía | ansiedad |
| Armonía | Asco | Preocupación |
| Vergüenza | Enfado | Culpa |

-La **situación desagradable** que destaco de esta semana es...

Me ha afectado (siendo 0 ningún malestar y 10 el máximo malestar que pueda soportar) en un nivel de....

-La **situación positiva**, logro o que agradezco de esta semana es...

Y la valoro (siendo 0 ningún aporte (tampoco en negativo) y 10 mi mayor bienestar) en...

Por favor, sé constante. Este ejercicio es más importante de lo que parece.

Te va ayudar a ver muchas cosas que ahora no ves y por lo tanto que puedas mejorarlas.

Te va ayudar a ver los avances que se nos olvidan durante el camino. La mente selecciona y solo ve lo que no tenemos todavía pero no todo lo hemos conseguido. Esto puede desanimarte y hacer que pases en vez de seguir y llegar a la meta que te hayas marcado. Siempre hay avance y quiero que lo veas y ¡lo celebres!

Te va a ayudar a poner el foco en lo realmente importante.

| SEMANA | Emoción predominante | Valor 0 al 10 | Situación desagradable | Valor 0 al 10 | Situación que te gustó | Valor 0 al 10 |
|--------|----------------------|---------------|------------------------|---------------|------------------------|---------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |

| SEMANA | Emoción predominante | Valor 0 al 10 | Situación desagradable | Valor 0 al 10 | Situación que te gustó | Valor 0 al 10 |
|--------|----------------------|---------------|------------------------|---------------|------------------------|---------------|
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |

Con amor,



Patricia

Psicóloga especializada en mujeres que quieren vivir tranquilas y ser felices.
Creadora del Método Colibrí de transformación personal para mujeres sin tiempo y del Programa Mamá Zen. www.patriciasanchezpsicologia.com
Sígueme en [Instagram](#) y el grupo privado de [Facebook](#).