



KIT EMOCIONAL
HERRAMIENTAS PARA TU CAMINO
AL EMPLEO

Pequeños Pasos *grandes logros*





Mi Espacio

DE ORGANIZACIÓN Y BIENESTAR

AÑO:

MI NOMBRE:



Menthes

INTRODUCCIÓN

Bienvenidos al Centro de Psicología Menthes, ofrecemos apoyo psicológico integral a personas de todas las edades.

En esta ocasión, nos complace presentar nuestro **Kit Emocional**, que sirve como guía de ayuda emocional en el proceso de búsqueda de empleo, creado para el programa Crisol de Almendralejo. Este programa está diseñado específicamente para apoyar a mujeres en su búsqueda de empleo, brindándoles herramientas emocionales y prácticas para afrontar este desafío con confianza y determinación.

CENTRO PSICOLOGÍA SANITARIA MENTHES

MARYSOL MATAMOROS N° COL. 0EX01239



*Creo la vida
que amo*

Mis metas anuales

MIS METAS Y OBJETIVOS CLAVE DEL AÑO

[illegible]

Calendario Anual

PARA UNA PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO

ENERO

FEBRERO

MARZO

ABRIL

MAYO

JUNIO

JULIO

AGOSTO

SEPTIEMBRE

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE

MES:

Planner Mensual

ENFOQUE SEMANAL

SEMANA 1

SEMANA 2

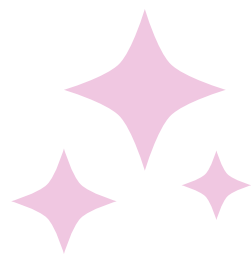
SEMANA 3

SEMANA 4

FRASE DEL MES

TAREAS DEL MES

EVENTOS DEL MES



*Cada paso que
doy cuenta,
incluso si es
pequeño.*



Diario Emocional

ANOTA CADA SEMANA CÓMO TE SIENTES RESPECTO A TU BÚSQUEDA DE EMPLEO. IDENTIFICA EMOCIONES, DESAFÍOS Y PEQUEÑOS LOGROS.

[illegible]

Planner semanal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO





*Mi valor no lo
define mi
situación
laboral.*

Ejercicio de Autoestima

ESPACIO DE REFLEXIÓN Y APRENDIZAJES

Escribe tres cualidades que te definen y un logro que no hayas compartido con nadie pero que te hizo sentir orgullosa.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Logros Invisibles

Anota todo aquello que hiciste esta semana que te acercó, emocional o prácticamente, a tu objetivo: haber enviado un CV, haber descansado, haberte cuidado, haber pedido ayuda.

PERSONALES

PROFESIONALES



The background is a light pink color with large, soft, wavy shapes in a slightly darker shade of pink. In the top-left and bottom-right corners, there are stylized leaf motifs in a medium pink color, consisting of several leaves on a thin stem.

*Estoy en
proceso, no
detenida.*

Planner diario

DÍA:

TAREAS IMPORTANTES

☐

☐

☐

ESPACIO PARA NOTAS

HÁBITOS DEL DÍA

FRASE DEL DÍA

☐

☐

☐

☐

Diario de finanzas

INGRESOS SEMANALES

_____	
_____	
_____	
_____	

INGRESOS MENSUALES

_____	
_____	
_____	
_____	

MIS GASTOS FIJOS

FECHA

CANTIDAD

TOTAL

○ _____	_____	_____	_____
○ _____	_____	_____	_____
○ _____	_____	_____	_____
○ _____	_____	_____	_____
○ _____	_____	_____	_____
○ _____	_____	_____	_____

MIS GASTOS VARIABLES

FECHA

CANTIDAD

TOTAL

○ _____	_____	_____	_____
○ _____	_____	_____	_____
○ _____	_____	_____	_____
○ _____	_____	_____	_____
○ _____	_____	_____	_____

GANANCIAS:

GASTOS:

AHORROS:

Mis notas

[illegible]



CONFÍA EN EL PROCESO