

Bienestar Emocional

El bienestar emocional se refiere a la capacidad de manejar adecuadamente las emociones, enfrentar el estrés cotidiano y mantener relaciones saludables. No significa estar feliz todo el tiempo, sino reconocer y aceptar nuestras emociones, incluso las difíciles, y saber cómo gestionarnos de forma saludable.

Ejercicio: Reconociendo mis emociones

Instrucciones: Tómate un momento al final del día para reflexionar y escribe tus respuestas.

1. ¿Qué emociones sentí hoy con mayor intensidad?
2. ¿Qué situaciones provocaron esas emociones?
3. ¿Cómo reaccioné ante ellas? ¿Me gustaría responder diferente la próxima vez?

Técnicas para regular emociones intensas

- **Respiración consciente:** Inhala profundo por 4 segundos, sostén por 4, exhala por 6. Repite 3 veces.
- **Anclaje al presente:** Observa 3 cosas que puedes ver, 2 que puedes tocar, 1 que puedes oler.
- **Cuaderno emocional:** Escribir lo que sientes ayuda a procesar sin juzgar.
- **Habla contigo con amabilidad:** Trata de cambiar frases como “todo me sale mal” por “hoy fue difícil, pero sigo aprendiendo”.