



# Gestión Emocional

Recursos gratuitos de PsicoSalud para ti. Hecho con 🧡



# ¿Quién hizo este ebook?

Hola! este ebook fue hecho por mi, Jennifer Allamano. Soy psicóloga y Coach y realicé este ebook como complemento para las sesiones que brindo y también para cualquier persona que lo necesite.

Puedes compartirlo libremente con quien quieras y si eres psicólogo puedes usarlo con tus pacientes.

Sólo ten en cuenta que este libro no reemplaza la terapia ni la consulta con un profesional de la salud mental. ESTE EBOOK NO FUE HECHO PARA SER VENDIDO.

Si quieres conocer más sobre los recursos y mis servicios visita mi página: <https://psicosalud-online.com/>

# ¿Cómo usarlo?

Para mejorar en cualquier ámbito de la vida es indispensable el compromiso, la constancia y la perseverancia. Este recurso puede ser breve, pero para iniciar, es perfecto. La información que contiene es la necesaria para dar tus primeros pasos hacia una vida mejor.

Para darle uso, podrías poner en práctica uno o dos puntos por semana. Y eso es todo. Con hacer algo diferente, las cosas mejorarán y se creará es bola de nieve de bienestar.

# ¿Qué es la gestión emocional?

La gestión emocional son ese conjunto de conceptos y habilidades que nos ayudarán a llevarnos mejor con nuestras emociones. Es común que nadie nos enseñe cómo relacionarnos con ellas y por eso, es que hay tanto malestar emocional en nuestros tiempos.



Las emociones son respuestas generadas automáticamente por nuestro cerebro frente a diversas situaciones de la vida. Son de corta duración y suelen ser muy intensas. Todo lo que le sigue a eso, puede llamarse sentimiento y algo así como la parte cognitiva de la emoción.

Las emociones principales son 6: miedo, tristeza, asco, sorpresa, alegría y enojo. De sus combinaciones se desprenden todas las demás. La función de las emociones es básicamente enviarnos un mensaje, darnos una indicación de que algo debemos hacer.

La gestión emocional ayuda a interpretar ese mensaje y entender qué estamos necesitando en ese momento.

---

# Recomendaciones

Estas son ideas generales acerca de cuidados que debemos tener e incorporar en nuestra vida para una óptima salud mental.

## 01 Escúchate

Debes aprender a parar y a escuchar qué quieren decir tus emociones. Tómante unos minutos a la semana para reflexionar cómo han sido tus emociones e intenta entender el porqué de ellas. Es una muy buena forma de comenzar a relacionarte de una forma saludable con ellas.

## 02 Conóctete

Si haces el ejercicio anterior, de escuchar tus emociones, con el tiempo irás aprendiendo cómo es que reaccionas a cada una de ellas. Pero igualmente, no está demás preguntartelo ahora mismo. ¿cómo reaccionas a cada una de estas emociones?

## 03 Cuidado mental

Hay un sin fin de actividades y conductas que puedes tener para implementar el cuidado mental en tu vida. Elige o crea la que sea mejor para ti y ponlas en práctica. Esto es algo que te debes si quieres estar bien y equilibrada emocionalmente.

## 04 Cuidado físico

Al igual que el cuidado mental, el cuidado físico también es algo que nos debemos. En este caso es más simple, ya que son más conocidas y generales: beber agua, hacer ejercicio, dormir bien, comer alimentos saludables, alejarse de grandes cantidades de azúcar, sal, grasas.

---

## 05 Entorno social

Tu entorno social repercute demasiado en cómo te sientes. Muchas veces mantenemos lazos y no sabemos realmente por qué. En consecuencia, es bueno esforzarse por mantener relaciones saludables y enriquecidas al menos con las personas con las que vivimos en casa.

## 06 Gestión de estrés

Las vidas que llevamos son una trampa perfecta para caer en niveles altos de estrés. Asegúrate de tomar medidas para que no te afecte en demasía. Por ejemplo, lleva una organización de tareas de la casa, permítete tomar pausas, descansa bien, evita preocuparte, etc.

## 07 Emociones positivas

Diariamente nos llenamos de muchas emociones que no suelen ser de las más agradables, y eso tiene su efecto en nosotras aunque no nos demos cuenta. Igualmente pasa con las emociones positivas, y es por ello que es una buena idea procurar tener una dosis de ellas que nos generen gran bienestar, por ejemplo: reír, despejarnos, cultivar la curiosidad, el interés, la elevación, etc.

## 08 Hazlo simple

Sé que con tantas recomendaciones de lo que deberíamos hacer pareciera que es una misión imposible. Por eso, debes hacerlo simple, pero si debes comprometerte hasta que se haga un hábito. Con tan solo 15 minutos al día (que es lo normal pasarlo en Instagram) lograrás grandes beneficios. Vale la pena intentarlo. Tú lo vales.

---

# Ejercicios

## 01 Diario de emociones

01

Mantener un diario emocional es una herramienta poderosa para gestionar tus emociones de manera saludable. Dedica unos minutos cada día para escribir sobre tus sentimientos y experiencias. Describe las emociones que has experimentado, las situaciones que las desencadenaron y cómo respondiste a ellas. Este proceso te ayuda a tomar conciencia de tus patrones emocionales, identificar desencadenantes y desarrollar una comprensión más profunda de tus reacciones. Con el tiempo, te permitirá abordar tus emociones con mayor claridad y control.

## 02 Cultiva emociones positivas

02

Cultivar emociones positivas es esencial para una buena gestión emocional. Dedica tiempo cada día a actividades que te hagan sentir bien y te llenen de alegría. Esto puede incluir practicar gratitud, disfrutar de momentos de risa, pasar tiempo con seres queridos o participar en hobbies que te apasionen. Al enfocarte en emociones positivas, no solo mejoras tu bienestar emocional, sino que también creas un equilibrio saludable que te ayuda a manejar mejor las emociones negativas cuando surgen.

## 03 Reflexiona sobre tu vida

Reflexionar sobre tu vida es una práctica que te permite evaluar lo que te hace feliz y lo que no. Haz una lista de las cosas que suman felicidad a tu vida y otra de las que restan. Analiza estas listas y reflexiona sobre cómo puedes aumentar los elementos positivos y reducir o eliminar los negativos. Este ejercicio te ayuda a tomar decisiones conscientes y a alinear tu vida con tus verdaderos valores y deseos, facilitando una gestión emocional más equilibrada y satisfactoria.

## 04 Aprende de tus errores

Aprender de tus errores es fundamental para crecer emocionalmente. Retoma situaciones en las que no hayas reaccionado de la mejor manera y reflexiona sobre ellas. Identifica qué desencadenó tu reacción, cómo podrías haber actuado de manera diferente y qué puedes aprender de esa experiencia. Este ejercicio no solo te ayuda a comprender tus emociones, sino que también te prepara para manejar situaciones similares de manera más efectiva en el futuro, fomentando el desarrollo personal y la resiliencia emocional.

05

## Caja de herramientas

Crea una "caja de herramientas" emocional que contenga estrategias y recursos para gestionar tus emociones. Incluye técnicas de relajación, actividades que disfrutes, afirmaciones positivas, y contactos de apoyo como amigos o terapeutas. Tener esta caja a mano te proporciona un conjunto de recursos prácticos a los que puedes recurrir cuando enfrentes desafíos emocionales. Esta preparación te ayuda a enfrentar las emociones difíciles de manera proactiva y constructiva.



---

# Técnicas

## 01 Pausas

Tomar pausas saludables a lo largo del día es crucial para una buena gestión emocional. Dedica tiempo a descansar y recargar energías, ya sea mediante breves ejercicios de respiración, estiramientos, caminatas al aire libre, o simplemente desconectándote de tus tareas diarias por unos minutos. Estas pausas te permiten reducir el estrés acumulado, mejorar tu concentración y mantener un equilibrio emocional a lo largo del día. Incorporar pausas regulares en tu rutina diaria puede prevenir el agotamiento y mejorar tu bienestar general.

## 02 Proyecto de vida

Tener un proyecto de vida bien definido puede ser una técnica poderosa para la gestión emocional. Un proyecto de vida te proporciona un sentido de propósito y dirección, ayudándote a mantenerte enfocado en tus metas y valores a largo plazo. Esto, a su vez, te permite manejar mejor el estrés y las emociones negativas, ya que tienes una visión clara de lo que quieres lograr y por qué. Reflexiona sobre tus objetivos y pasos necesarios para alcanzarlos, y cómo estos se alinean con tus valores personales.

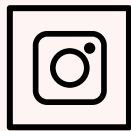
## 03 Volcán emocional

El "volcán emocional" es una técnica que te ayuda a visualizar y gestionar tus emociones intensas. Imagina tus emociones como un volcán que está a punto de estallar. En lugar de permitir que exploten, trabaja en liberar la presión de manera controlada. Puedes hacerlo a través de ejercicios de respiración, meditación, o actividades físicas que te ayuden a liberar la tensión acumulada. Esta técnica te ayuda a evitar reacciones explosivas y a manejar tus emociones de manera más equilibrada.

## 04 Savoring

"Savoring" es una técnica que consiste en disfrutar y prolongar los momentos positivos. Cuando experimentes una emoción positiva, toma un momento para realmente saborearla. Presta atención a los detalles de la experiencia, cómo te sientes físicamente y emocionalmente, y aprecia el momento plenamente. Esta práctica te ayuda a aumentar la intensidad y duración de las emociones positivas, contrarrestando el impacto de las emociones negativas y mejorando tu bienestar emocional general.

Si te gustó, sígueme en las  
redes.



Si quieres conocer más sobre los recursos y mis  
servicios visita mi página: [https://psicosalud-  
online.com/](https://psicosalud-online.com/)

**CREDITS:** This presentation template was created by **Slidesgo**, and  
includes icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

