opciónyo

+heal

¿POR QUÉ DAR EL PASO HACIA TU BIENESTAR EMOCIONAL?

Cómo cuidarte, incluso si no sabes por dónde empezar

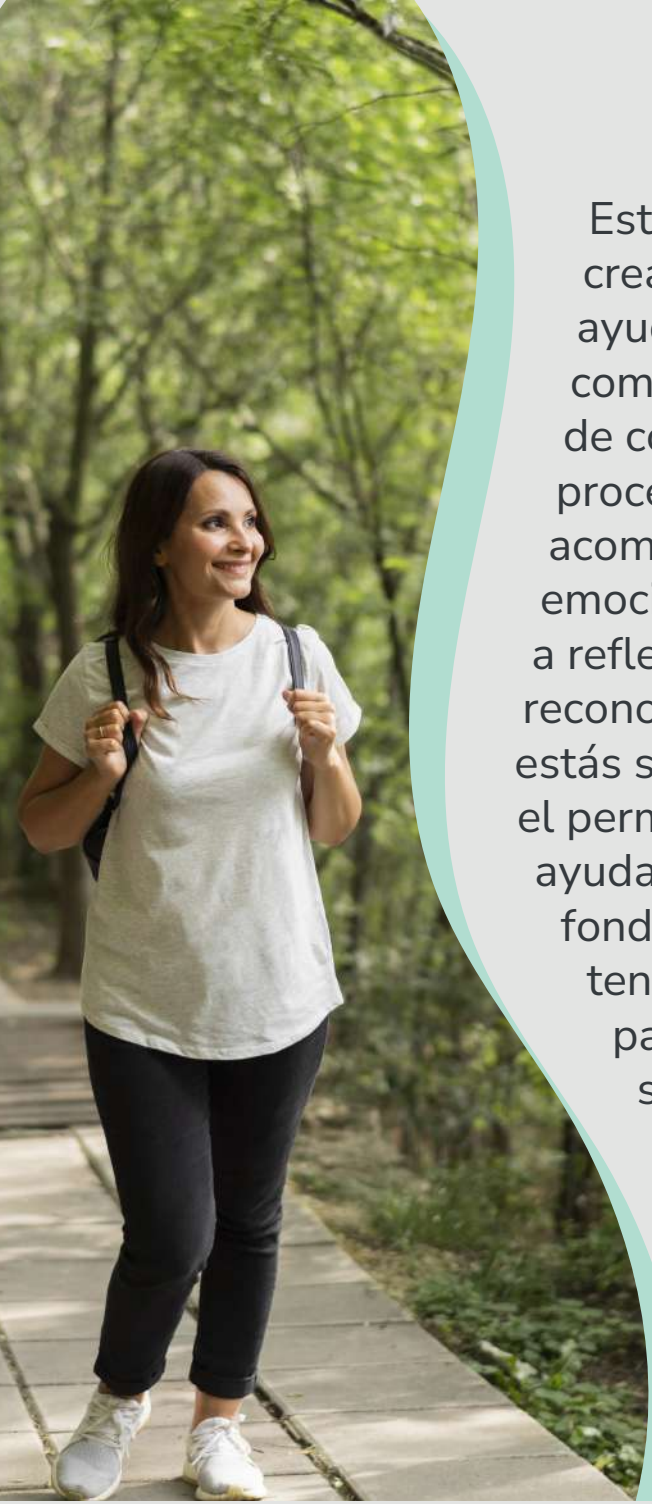


Reflexión inicial

¿Y si cuidarte emocionalmente no fuera un lujo, sino una necesidad vital?
Detenerte a mirar cómo estás por dentro puede ser incómodo... pero también puede ser el inicio de un cambio profundo.

¿Qué pasaría si empiezo a poner mi bienestar como prioridad?





Esta guía fue creada para ayudarte a comprender el valor de comenzar un proceso de acompañamiento emocional. Te invita a reflexionar, reconocer cómo te estás sintiendo y darte el permiso de pedir ayuda antes de tocar fondo. No necesitas tener todo claro para empezar: solo la voluntad de dar el primer paso.

¿Cuál es el problema?

Muchas veces nos acostumbramos a vivir con ansiedad, culpa, agotamiento o insatisfacción como si fuera normal. Nos decimos: *"Estoy bien"*, cuando en realidad estamos sobreviviendo. Postergamos cuidarnos, sin darnos cuenta de que dejarse para después también tiene un costo.

¿Cómo te estás sintiendo?

Haz una pausa y revisa si te identificas con alguna de estas sensaciones:

- Me siento agotado(a) emocionalmente.
- Siento que algo no está bien, pero no sé por dónde empezar.
- Me cuesta poner límites o priorizarme.
- Me exijo demasiado y me trato con dureza.
- A veces me siento perdido(a), desconectado(a) de mí.
- Me cuesta disfrutar, aunque todo *"esté bien".*



EJERCICIOS PRÁCTICOS

1. Inventario emocional

Tómate 5 minutos y responde por escrito:

- ¿Qué estoy sintiendo últimamente con más frecuencia?
- ¿Qué situaciones me están desgastando?
- ¿Qué emociones estoy evitando mirar?

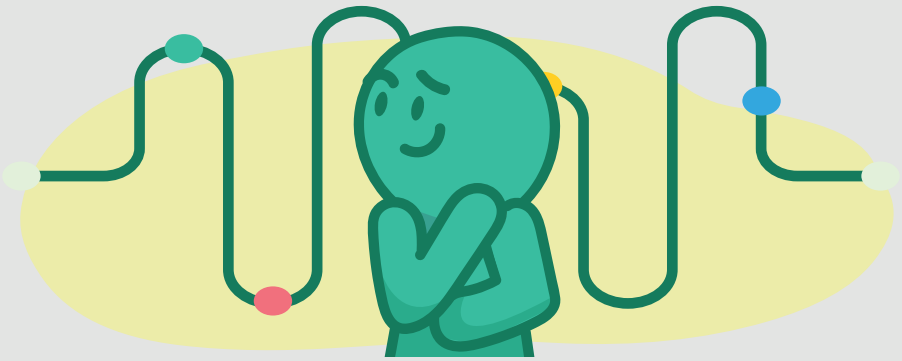


2. Tu línea del tiempo emocional

Dibuja una línea horizontal que represente tu último año.

Marca momentos clave (*positivos y difíciles*) y escribe cómo te sentiste en cada uno. **¿Notas algún patrón?**





EJERCICIOS PRÁCTICOS

3. Microdecisiones para cuidarte

Escribe una lista de pequeñas acciones que puedes hacer esta semana para sentirte mejor contigo:



- Decir "*no*" a algo que no quiero hacer.
- Hablar con alguien de confianza.
- Dormir una hora más.
- Escribir cómo me siento.
- Pedir ayuda, aunque me cueste.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

4. Cartel de permiso

En una hoja escribe:

"*Hoy me doy permiso para...*" Y completa la frase con lo que necesites: *sentir, descansar, llorar, pedir, no estar bien, empezar.*

Pégalo en un lugar visible como recordatorio de tu compromiso contigo.



opciónyo

+heal

NO NECESITAS TENER TODO CLARO PARA EMPEZAR

Solo la voluntad de dar el primer paso.



ANTES DE IRTE TENGO UNA INVITACIÓN PARA TI

Somos una plataforma de apoyo emocional online, con especialistas en tu idioma y un método único que te ayuda a lograr cambios reales

Si estás lista(o) para dar ese primer paso, en **Opción Yo** podemos acompañarte.

¿Tienes dudas?