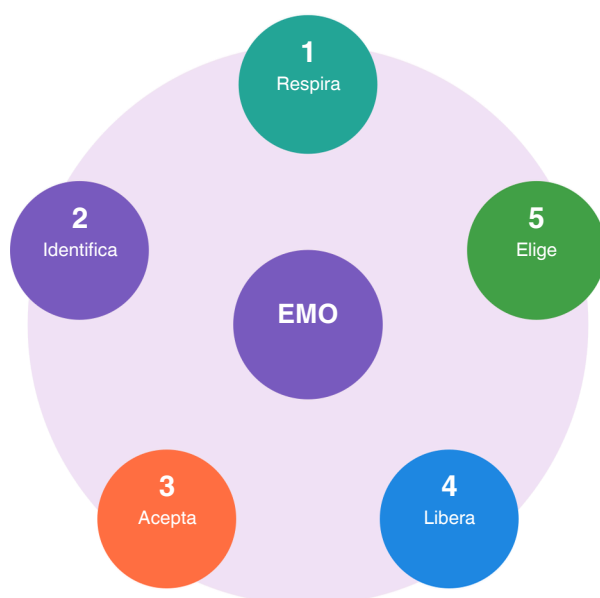


GUÍA EMOCIONAL PRÁCTICA



Las emociones son mensajes internos que nos guían. Aprender a manejarlas con conciencia nos da poder sobre nuestra vida, reconocerlas sin juicio.

DETENTE Y RESPIRA

Pausa consciente



Cuando sientas una emoción intensa, haz una pausa. Inhala lento por 4 segundos, mantén 4 segundos, exhala 6 segundos. Repite 3 veces. Esto calma tu sistema nervioso y te da espacio para elegir tu respuesta.

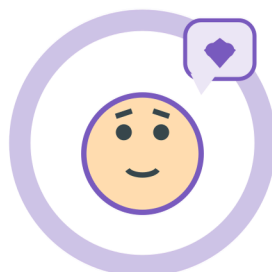
Técnica: Respiración 4-4-6

1

PASO

IDENTIFICA LA EMOCIÓN

Nómbrela con claridad



Pon nombre a lo que sientes: ¿Es miedo, tristeza, frustración, enojo? Nombrar la emoción reduce su intensidad en el cerebro. Puedes decirte: "Estoy sintiendo ansiedad ahora mismo".

Técnica: Etiquetar emociones

2

PASO

ACEPTA SIN JUZGAR

No luches contra lo que sientes



Las emociones no son buenas ni malas, son información. Permítete sentir sin criticarte. Di: "Es normal sentir esto". Resistir las emociones las hace más fuertes; aceptarlas las ayuda a fluir y liberarse.

Técnica: Aceptación plena

Con práctica todo mejora · Puedes hacerlo

3

PASO

LIBERA CON TU CUERPO

Muévete para soltar



Las emociones se almacenan en el cuerpo. Camina, estira, sacude los brazos o escribe en papel lo que sientes y rómpelo suelta . El movimiento físico ayuda a liberar la tensión emocional acumulada.

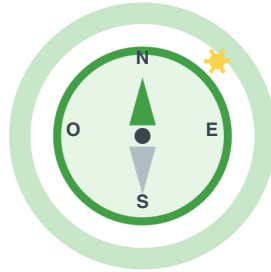
Técnica: Descarga física

4

PASO

ELIGE TU RESPUESTA

Actúa con intención



Luego de calmarte, decide cómo responder. Pregúntate: "¿Qué acción me acerca a lo que quiero?" Así pasas de reaccionar impulsivamente a responder con conciencia y responsabilidad emocional.

Técnica: Respuesta intencional

Elige la frecuencia de 128 Hz para regular el sistema nervioso

Con práctica todo mejora · Puedes hacerlo

5

PASO

RESUMEN DE LOS 5 PASOS

1  **DETENTE Y RESPIRA**
Pausa consciente
Técnica: Respiración 4-4-6

2  **IDENTIFICA LA EMOCIÓN**
Nómbrela con claridad
Técnica: Etiquetaremociones

3  **ACEPTA SIN JUZGAR**
No luches contra lo que sientes
Técnica: Aceptación plena

4  **LIBERA CON TU CUERPO**
Muévete para soltar
Técnica: Descarga física

5  **ELIGE TU RESPUESTA**
Actúa con intención
Técnica: Respuestaintencional

**Las palabras tienen vibración, elige
sabiamente como te hablas.
Enamórate de tí.**



www.paolavargasf.com

"Tus emociones son tuyas. Tu decides que hacer con ellas."