

Nivel 2

Escrito por Adriana Romero

¿CÓMO EQUILIBRAR MI VIDA EMOCIONAL CON MIS ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA?

El equilibrio emocional no significa la ausencia de emociones negativas, sino la capacidad de reconocerlas y gestionarlas adecuadamente para responder a los desafíos diarios. Al integrar pequeñas acciones en tu rutina, puedes transformar tus actividades cotidianas en herramientas de bienestar.

Aquí una pequeña guía para poner en práctica. Iniciemos, con la siguiente pregunta: **¿Sabías qué es el equilibrio emocional?** Es la habilidad de navegar las emociones (como la tristeza, el miedo o la alegría) de forma constructiva, sin reprimirlas ni permitir que nos abrumen. Se relaciona directamente con la **resiliencia**, que permite recuperarse de las adversidades y tomar mejores



Ten en cuenta estas estrategias para practicar día a día, ya pueden ayudarte a mejorar tu estabilidad emocional mediante estos hábitos prácticos:

- **Atención Plena (Mindfulness):** No requiere meditación formal; basta con enfocar toda tu atención en lo que haces "aquí y ahora" (como comer o caminar) sin juzgar.
- **Movimiento Corporal:** El ejercicio regular libera endorfinas y serotonina, neurotransmisores que reducen el estrés y elevan el ánimo.
- **Higiene del Sueño:** Dormir entre 7 y 9 horas es vital, ya que la falta de descanso aumenta la irritabilidad y la ansiedad.
- **Diario Emocional:** Dedicar unos minutos al final del día para escribir qué sentiste y qué lo provocó ayuda a procesar sentimientos y detectar patrones.
- **Conexión Social:** Mantener contacto con amigos o familiares que brinden apoyo emocional fortalece la salud mental.
- **Pausas Activas:** Tomar breves descansos o realizar ejercicios de respiración profunda ayuda al

cuerpo a "reajustarse" durante la jornada.

YouTube·Calma Al Mar, Mindfulness en la vida cotidiana: más allá de la meditación



Si bien es cierto tener una rutina equilibrada en varios aspectos de nuestras vidas, nos dará muchos beneficios que con el tiempo nos beneficiarán, así que aquí te daremos unas actividades que te ayudarán a:

1. **Aumentar la felicidad** y la sensación de bienestar general.
2. **Mejorar la autoestima** y las relaciones interpersonales.
3. **Reducir el agotamiento** mental y mejorar la productividad laboral.

Referencia bibliográfica: Para profundizar en estas técnicas, puedes consultar los recursos de: [Salud Mental de MedlinePlus](#) o las guías de [Autocuidado del NIMH](#).
YouTube·Universidad Castro Cara,