



Semana 3: Fortalece tu espíritu

La forma en que te sientes moldea todo: tus rutinas diarias, tus relaciones y tu bienestar mental general. El bienestar emocional consiste en aprender a gestionar el estrés, adaptarse a los cambios y afrontar los desafíos de la vida con resiliencia.

Crea tu propio kit de herramientas con recursos que te ayuden a centrarte y a recuperar la calma.

 **Forja un camino con propósito.** Tener un sentido claro de propósito puede ser un ancla poderosa en la vida. Cuando te sientes conectado con algo significativo, resulta más fácil afrontar desafíos, tomar decisiones y mantenerte firme. Un fuerte sentido de propósito se asocia con menores niveles de ansiedad y depresión, a la vez que fomenta una mayor plenitud y resiliencia.

 **Ser creativo.** La creatividad es un alivio natural para el estrés y una vía de expresión emocional. Ya sea la música, el dibujo, la escritura, la costura, el ganchillo, el modelismo o cualquier pasatiempo manual, crear algo te permite canalizar tu energía hacia una actividad positiva y gratificante.

 **Construye conexiones sociales.** No estás hecho para afrontar la vida en soledad. Pasar tiempo con personas que te animan y te apoyan puede mejorar considerablemente tu bienestar emocional. Busca conectar con los demás, comparte experiencias y no dudes en pedir ayuda cuando la necesites. La conexión fortalece y te recuerda que no tienes que cargar con todo tú solo.

 **Encuentre apoyo profesional y práctico.** A veces, las mejores herramientas provienen de apoyo externo, y eso es señal de fortaleza, no de debilidad. Considere incorporar:

- Líneas de ayuda en crisis para apoyo inmediato
- Aplicaciones de salud mental para prácticas guiadas y registros diarios
- Planes de autocuidado estructurados para fomentar la constancia y la responsabilidad



¡HERRAMIENTA ELÉCTRICA!

 **¡Prueba la atención plena!** Estas prácticas sencillas e intencionales devuelven tu atención al presente ¡y pueden marcar una diferencia significativa!

- **Llevar un diario** - despeja tu mente y procesa tus pensamientos plasmándolos en papel
- **Práctica de gratitud** - cambia tu perspectiva enumerando aquello por lo que estás agradecido
- **Meditación** - centra tu atención en algo positivo y guía suavemente tu mente para alejarla de la negatividad
- **Reencuadre cognitivo** - desafía los pensamientos difíciles viendo los obstáculos como oportunidades de crecimiento
- **Ejercicios de respiración** - calma tu cuerpo y tu mente con técnicas como la respiración cuadrada y la respiración con los dedos (recorre tus dedos con el otro mientras sincronizas la respiración: inhala al subir, exhala al bajar)



Al construir un conjunto variado de herramientas, te brindas opciones: diferentes formas de responder, recuperarte y recomponerte según lo que necesites en cada momento. El objetivo no es la perfección, sino contar con sistemas de apoyo que te ayuden a avanzar con claridad y cuidado.