



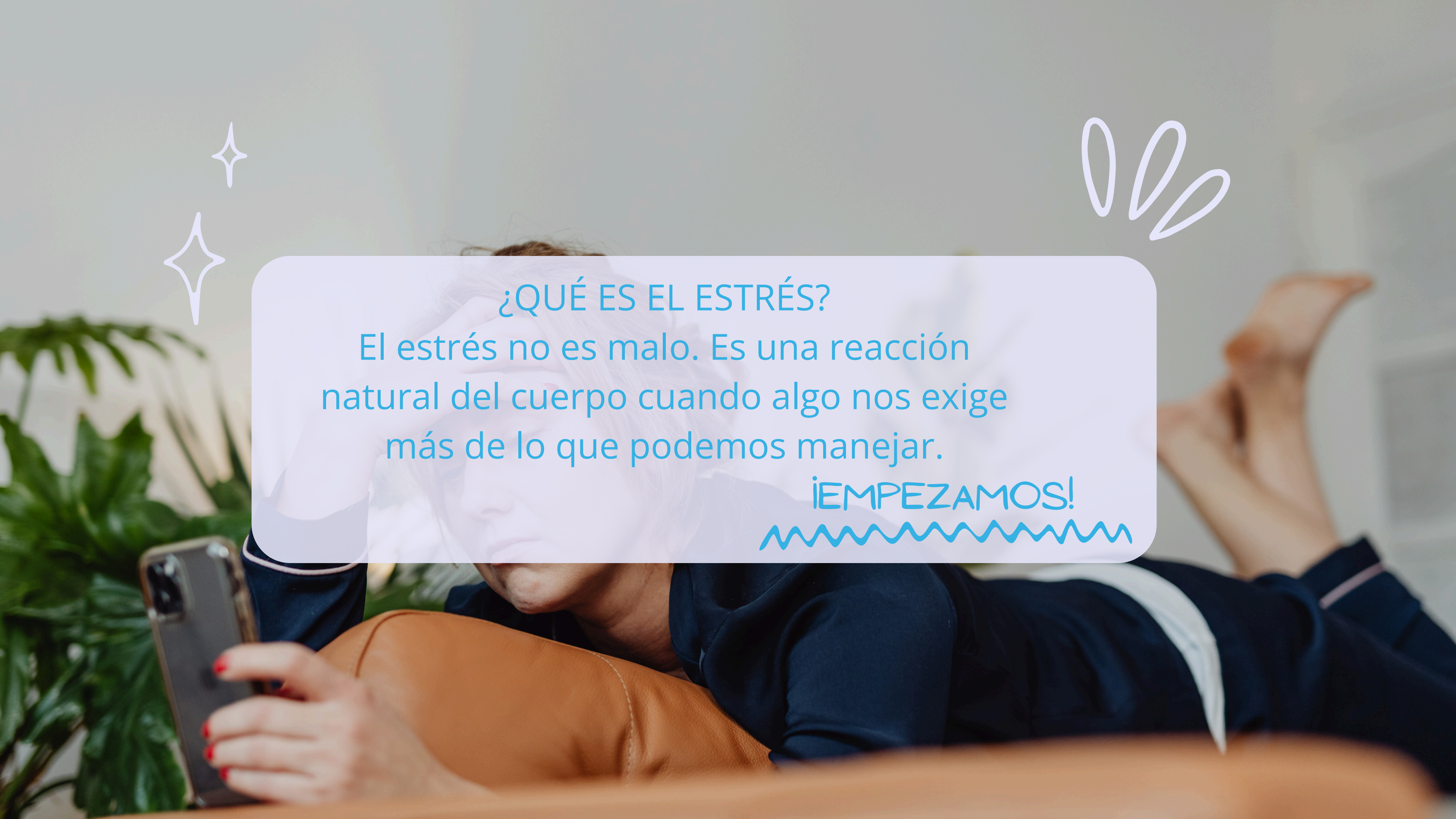
@emotionalfitonline

GUÍA PRÁCTICA: CUANDO LA MENTE NO SE APAGA

Tu nueva guía favorita



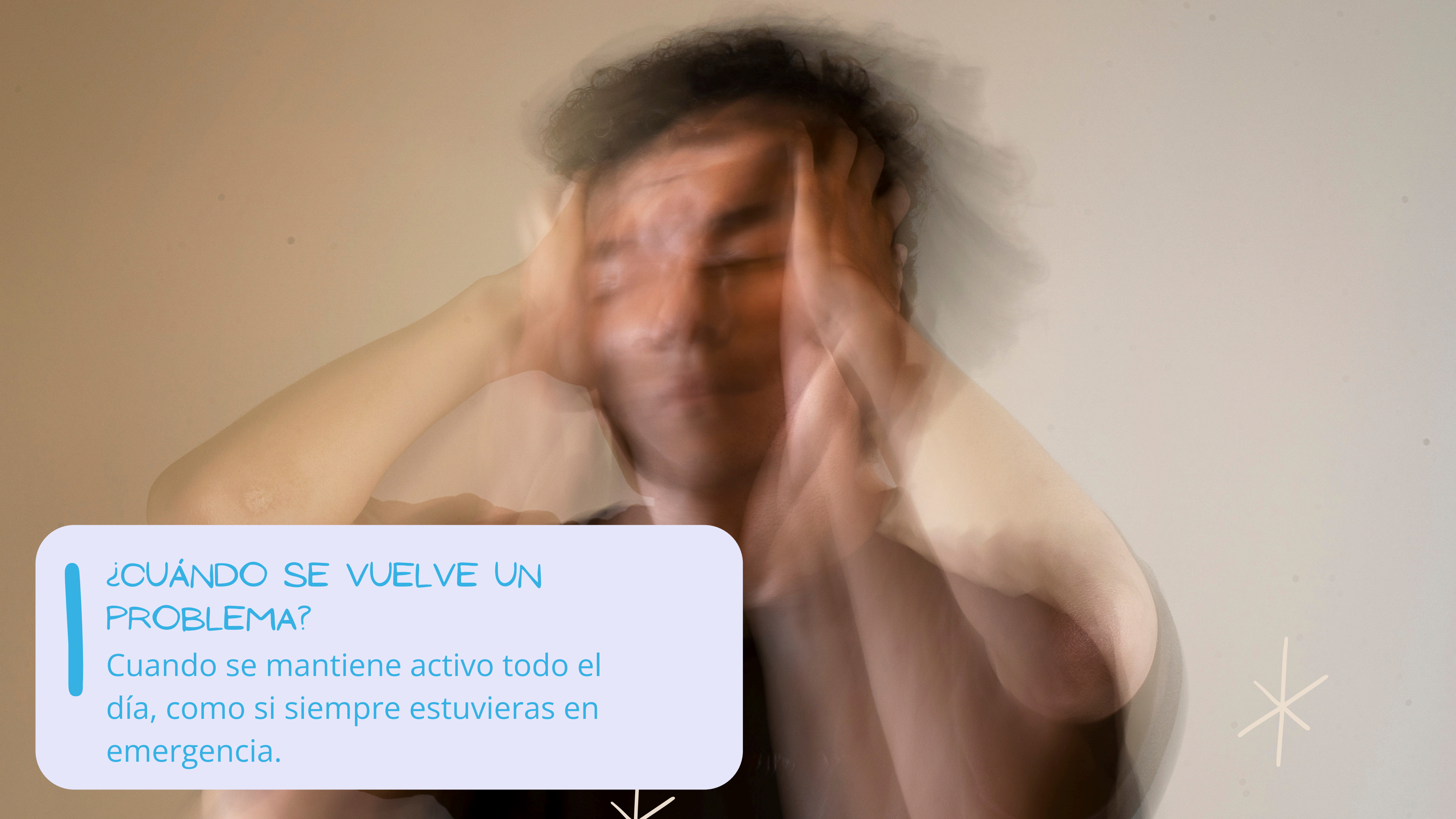
Emotional Fit
Tus emociones en forma

A woman with blonde hair is lying down, looking stressed or overwhelmed. She is holding a smartphone in her right hand. The background is a soft-focus indoor setting with a green plant on the left and a white wall on the right. There are white decorative elements: two star-like shapes on the left and three vertical oval shapes on the right.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés no es malo. Es una reacción natural del cuerpo cuando algo nos exige más de lo que podemos manejar.

¡EMPEZAMOS!



¿CUÁNDO SE VUELVE UN PROBLEMA?

Cuando se mantiene activo todo el día, como si siempre estuvieras en emergencia.

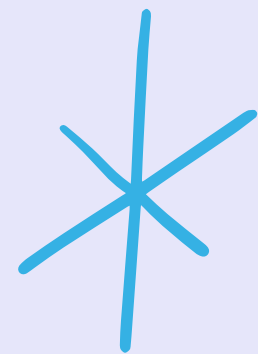


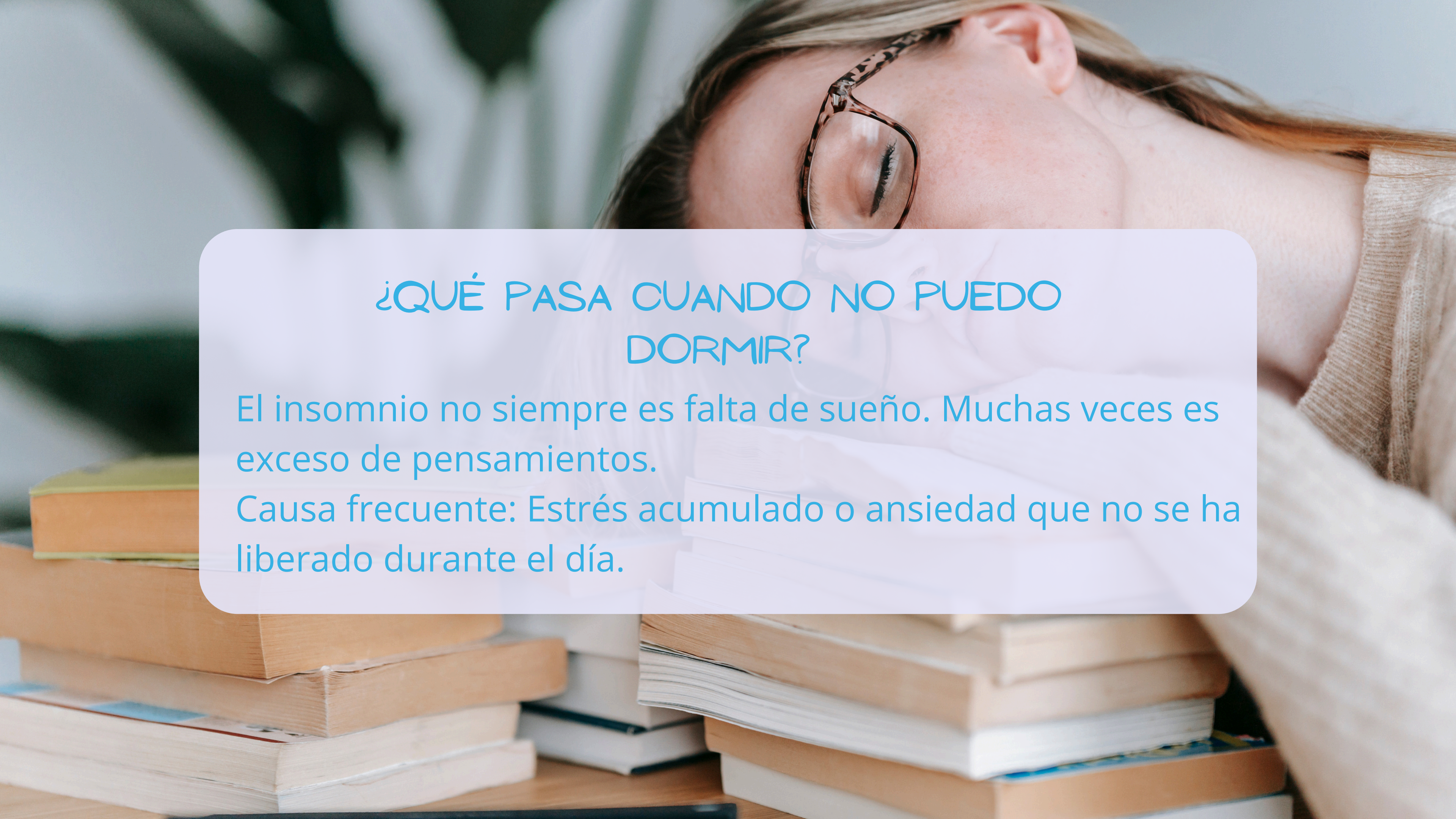
SEÑALES DE QUE TU CUERPO TE PIDE UNA PAUSA:

Señales Físicas	Señales mentales y emocionales
Dolores musculares	Irritabilidad constante
cansancio	Ansiedad o preocupación excesiva
Problemas digestivos	Pensamientos que no se apagan
Sudoración o palpitaciones	Sensación de estar abrumado
Insomnio	Frustración - agresividad

2 ¿QUÉ HACE EL ESTRÉS EN TU CEREBRO?

- Activa la amígdala, que te pone en “modo alerta”.
- Sube el cortisol, que te hace sentir tenso, agotado o irritable.
- Baja la melatonina, que regula el sueño (por eso te cuesta dormir).



A close-up photograph of a woman with blonde hair and glasses, wearing a light-colored sweater, sleeping peacefully with her head resting on a large stack of books. The background is softly blurred, showing more books and a hint of a green plant. A semi-transparent light blue box with rounded corners is overlaid on the image, containing text in Spanish.

¿QUÉ PASA CUANDO NO PUEDO DORMIR?

El insomnio no siempre es falta de sueño. Muchas veces es exceso de pensamientos.

Causa frecuente: Estrés acumulado o ansiedad que no se ha liberado durante el día.

A woman with dark hair is lying in bed, reading a book. She is wearing a white shirt and a beige blanket. The bed has a wooden headboard and white pillows. The scene is dimly lit, creating a cozy atmosphere. There are two white star-like symbols on the image: one in the top left and one in the bottom right.

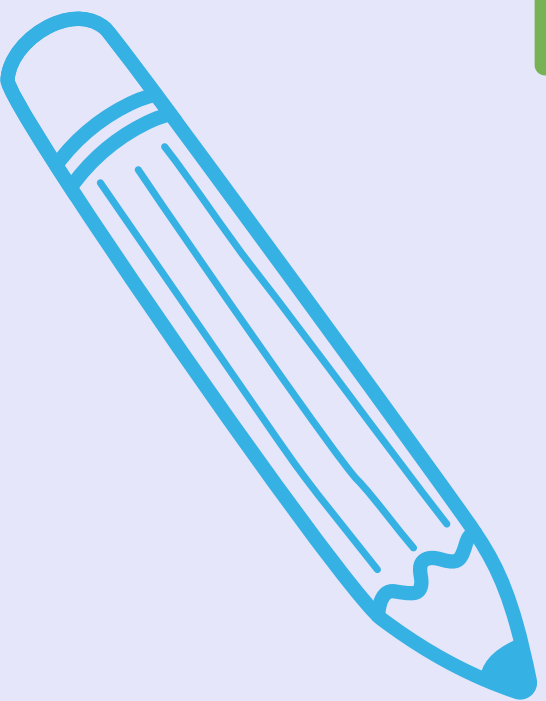
3

HÁBITOS SIMPLES PARA DESCANSAR
MEJOR

ANTES DE DORMIR:

✓ ANTES DE DORMIR:

- Haz una pausa mental: escribe 3 cosas que te preocupan y guárdalas.
- Evita el celular o noticias 1 hora antes de dormir.
- Toma agua tibia o respira profundo durante 2 minutos.



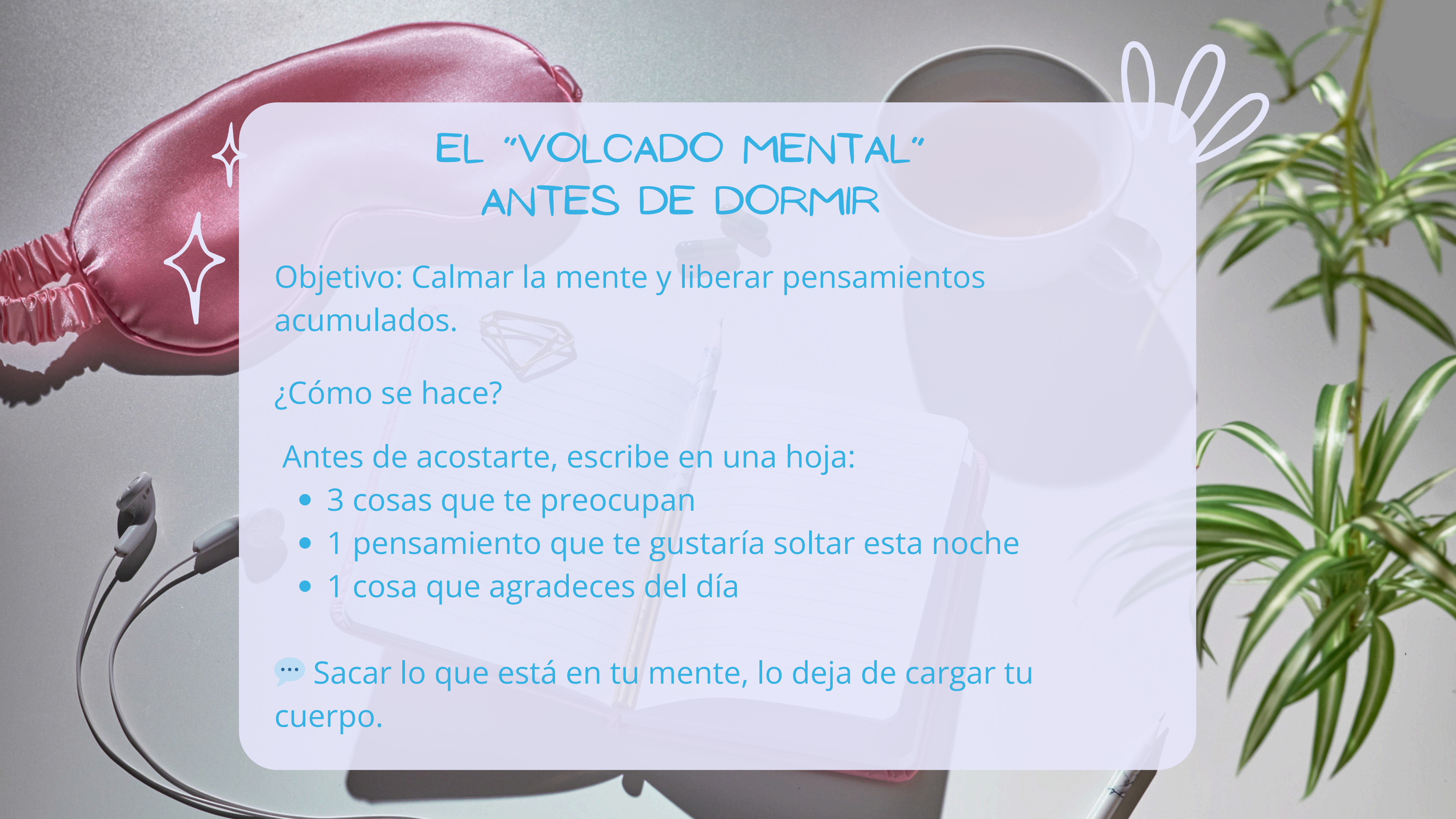
EN EL DÍA:

- Toma pausas de 5 minutos para respirar conscientemente.
- Haz algo pequeño que disfrutes (caminar, escuchar música, tomar sol).
- Habla o comparte lo que sientes con alguien de confianza.



A person is lying in bed, their head tucked under a white pillow. They are wearing a white t-shirt. The bed has white sheets and a light-colored wooden headboard. A semi-transparent white box with rounded corners is centered over the person's chest, containing blue text.

RECURSOS Y EJERCICIOS
PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y
DORMIR MEJOR



EL “VOLCADO MENTAL” ANTES DE DORMIR

Objetivo: Calmar la mente y liberar pensamientos acumulados.

¿Cómo se hace?

Antes de acostarte, escribe en una hoja:

- 3 cosas que te preocupan
- 1 pensamiento que te gustaría soltar esta noche
- 1 cosa que agradeces del día

💬 Sacar lo que está en tu mente, lo deja de cargar tu cuerpo.

EL "VOLCADO MENTAL" ANTES DE DORMIR

Objetivo: Reconectar con pequeños momentos de autocuidado en el día.

¿Cómo se hace?

Tómate 10 minutos para planear 3 acciones simples diarias:

- Algo que te relaje
- Algo que te conecte con alguien
- Algo que te dé sentido o satisfacción

💡 Ejemplo:

- Relaja: escuchar música suave
- Conecta: llamar a alguien querido
- Da sentido: leer un párrafo de un libro que te inspira

MINI PAUSA CONSCIENTE EN MEDIO DEL DÍA

Objetivo: Cortar el ciclo automático del estrés.

¿Cómo se hace?

1. Detente por 2 minutos, sin celular.
2. Observa un objeto o paisaje cercano por 30 segundos.
3. Hazte esta pregunta: ¿Qué necesita mi cuerpo ahora? ¿Y mi mente?

📌 Esta técnica te devuelve al presente y permite detectar señales antes del desborde emocional.



RECORDATORIO

Dormir bien es cuidar tu salud emocional.
Descansar también es un acto de amor propio.



Emotional Fit
Tus emociones en forma

@emotionalfitonline

RECORDATORIO

Guía práctica, con el objetivo de informar y orientar de manera general; los tratamientos, las terapias y los acompañamientos profesionales, son los recursos necesarios y estructurados, donde se trabajan las necesidades individuales específicas; lo anterior es lo que lleva a conseguir el equilibrio y el bienestar emocional

