



# ANEXOS

BIENESTAR EMOCIONAL



## Reflexión acerca de mi meta y mis emociones

Cada día puede ser una oportunidad para identificar las dificultades y los obstáculos que tengas para cumplir tu meta, y también para pensar en estrategias que te ayuden a superarlos. Cuando tenemos conciencia de nuestras emociones diarias, nos resulta más fácil identificar las cosas que podemos mejorar para lograr un mayor bienestar, ya que lo que sentimos se relaciona con nuestras decisiones y con nuestras acciones.

Antes de irte a dormir, toma un tiempo para relajarte y repasar cómo estuvo tu día.\* Piensa en las acciones que realizaste para acercarte a tu meta y piensa también en cómo te sentiste emocionalmente. Lee las preguntas que vienen a continuación para que reflexiones sobre tus acciones y tus emociones. En los cuadros encontrarás expresiones que pueden ser útiles para definir tu opinión y tus sentimientos.

### ¿Qué tanto hice para lograr mi meta?

No pude hacer **nada** para lograr mi meta.

Pude hacer **pocas** cosas para lograr mi meta.

Pude hacer **varias** cosas para lograr mi meta.

Pude hacer **muchas** cosas para lograr mi meta.

### ¿Cómo me sentí emocionalmente cuando llegaba el momento de hacer algo en relación con mi meta?

Triste

Preocupada/o

Motivada/o

Cansada/o

Con dudas

Relajada/o

Enojada/o

Apática/o

Feliz

\*Haz el ejercicio de relajación que viene en la siguiente página.

## Ejercicio de relajación

---

Los ejercicios de relajación son muy efectivos para reducir la tensión y el estrés, ayudan a identificar nuestras emociones en el presente y a tomar consciencia de cómo nos sentimos.

- 1 Sentada/o, o acostada/o, cierra los ojos y pon atención a tu respiración.
- 2 Al inhalar profundo, tensa tus pies, ponlos lo más duros que puedas, haciendo fuerza, y al exhalar sueltas la tensión y los relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
- 3 Ahora inhala profundo, tensando la parte baja de las piernas (el chamorro), haciendo fuerza, y al exhalar sueltas la tensión y las relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
- 4 Vuelve a inhalar lo más profundo que puedas, tensando ahora los muslos, haciendo la mayor fuerza que puedas, y al exhalar sueltas la tensión y los relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
- 5 Vuelve a inhalar lo más profundo que puedas, tensando ahora los glúteos, apretando fuerte, y al exhalar sueltas la tensión y los relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
- 6 Una vez más inhala hasta adentro, apretando el abdomen, y al exhalar sueltas todo el aire al mismo tiempo que sueltas el abdomen.
- 7 Ahora aprieta la espalda al inhalar, tensionando fuerte todos los músculos de la espalda, y suelta los músculos al exhalar.
- 8 Inhala de nuevo apretando el pecho y suelta al exhalar.
- 9 Respira profundo y aprieta los brazos, y suelta al exhalar.
- 10 Por último, aprieta el cuello, la cabeza y la cara mientras inhalas muy profundo, y suelta mientras exhalas todo el aire.
- 11 Al final, respira profundo y exhala al momento que abres los ojos.