

5 SEÑALES DE QUE TU BIENESTAR EMOCIONAL ESTA EN RIESGO

Emocional

Descubre las señales claves para identificar
riesgos emocionales y herramientas prácticas
de intervención.

IG: @nearknowledge

INTRODUCCIÓN

Hay momentos en que el cuerpo, la mente y el corazón empiezan a enviar señales. A veces son susurros y otras veces gritos. Pero casi siempre, antes de que aparezca un gran problema, aparecen pequeñas manifestaciones que pasamos por alto.

Este recurso te ayudará a identificar esas señales silenciosas para recuperar claridad sobre lo que está ocurriendo dentro de ti.

A continuación lee con atención estas 5 señales y tomate un momento para revisar si en alguna situación que estes viviendo, existe alguna de ellas:

1. Tienes emociones que no sabes nombrar

Te sientes “extraño”, “cargado” o “desbordado”, pero no logras identificar qué es. Ese vacío emocional o esa confusión suelen aparecer cuando llevas tiempo desconectado de ti mismo.

2. Sientes que estás apagado

No es tristeza profunda, pero tampoco alegría. Es como si vivieras en un modo automático, sin energía, sin ganas genuinas, sin conexión con lo que antes te ilusionaba.

3. Guardas más de lo que expresas

Callas por evitar discusiones, por no molestar, por no incomodar. Pero internamente acumulas tensión, frustración y malestar que tarde o temprano salen de otras formas: irritabilidad, cansancio extremo, mal humor o culpa.

4. Tus límites se han vuelto borrosos

Te cuesta decir “NO”. Sientes que das más de lo que recibes. Terminas agotado, resentido o con la sensación de que nadie piensa en ti.

5. Tu cuerpo está empezando a manifestarlo

Dolores de cabeza, tensión muscular, insomnio, cambios en el apetito o fatiga persistente. Cuando las emociones se desbordan, el cuerpo suele ser el primero en avisar.

Si te identificaste con estas señales, no es que haya algo mal en ti. Es tu interior pidiéndote atención, recordándote que mereces un espacio para escucharte y sanar lo que has cargado en silencio.

Lo importante es que estás a tiempo de liberar esos bloqueos emocionales y recuperar claridad, calma y conexión contigo misma.

Herramientas como la arteterapia o la escritura terapéutica pueden acompañarte de forma suave y profunda en este proceso.

Por eso creamos “Volver a ti”, una guía de arteterapia con ejercicios prácticos que podrás usar siempre que lo necesites para reconectar contigo y encontrar alivio emocional.

Descúbrela aquí:

👉 <https://so.mycontrolguide.com/7929945e>

Que este sea tu primer paso hacia tu sanación. Te acompañamos con cariño en este camino.