



Día 2: Detén el Ciclo de Sobrecarga Emocional

1. ¿Qué es la sobrecarga emocional?

La sobrecarga emocional ocurre cuando acumulamos emociones SIN procesarlas, creando una sensación de agobio mental y físico. Esto puede suceder al querer cumplir con múltiples responsabilidades, expectativas propias o externas, y no dar espacio para descansar ni reflexionar.

Esto lleva a sentirte frustrada por las tareas del día a día.

Ejemplos cotidianos de sobrecarga emocional:

- **Trabajo:** Responder correos o solucionar problemas fuera del horario laboral. Estar incondicionalmente DISPONIBLE.
- **Familia:** Sentir que debes cuidar de TODOS los detalles en casa o ser la primera en resolver cualquier conflicto. Sentirte a veces como la SALVADORA.
- **Autoexigencia:** Sentirte culpable por no ser "PERFECTA" o no cumplir todo lo planeado en el día.



Día 2: Detén el Ciclo de Sobrecarga Emocional

1. ¿Qué es la sobrecarga emocional?

¿Cómo te impacta?

El tener esta sobrecarga emocional te impacta en distintas áreas de tu vida. Aquí te muestro algunos ejemplos:

- **Mental:** Tienes pensamientos repetitivos que NO te hacen sentir BIEN y sensación de "no poder más".
- **Físico:** Sientes cansancio constante, insomnio, tensión muscular.
- **Emocional:** La irritabilidad, tristeza o apatía, se convierten en emociones comunes en tí.

Como puedes ver, mantener esta sobrecarga emocional es algo que NO TE CONVIENE, y por eso te quiero proponer un ejercicio para puedas comenzar a liberarla.



Día 2: Detén el Ciclo de Sobrecarga Emocional

Técnica de las 3 “R”s

El ciclo de sobrecarga emocional puede interrumpirse con pasos sencillos que te devuelvan el poder.

- **Respira:** Haz 3 respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, concentrándote solo en tu respiración.
- **Reconoce:** Dite a ti misma: “Esto es lo que siento, y es válido.” Nombrar tus emociones reduce su intensidad.
- **Redirige:** Haz una acción física pequeña que rompa el ciclo: caminar, saltar, cantar, ordenar un espacio o escribir lo que sientes.

Repite estos pasos con regularidad para así poder instaurar el hábito de no perpetuar tu sobrecarga emocional.



Día 2: Detén el Ciclo de Sobrecarga Emocional

Método de las 3 "P"s

Este es otro método que te puede ayudar a detener tu sobrecarga emocional

- **Paso 1 - PAUSA:** La pausa es esencial para romper el ciclo automático del estrés. Sin detenernos, la mente sigue acumulando más carga.
 - Haz una respiración profunda y sostenida (inhala en 4 tiempos, mantén en 4, exhala en 4).
 - Detén cualquier acción por 1-2 minutos, incluso si estás en medio de una tarea.
- **Paso 2 - PREGUNTA:** Las preguntas ayudan a identificar qué está sucediendo realmente. Muchas veces, lo que sentimos no es por la situación actual, sino por la acumulación de emociones anteriores.
 - Preguntas sugeridas:
 - ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?
 - ¿Qué pensamientos están dominando mi mente?
 - ¿Esto realmente REQUIERE toda mi energía ahora mismo?



Día 2: Detén el Ciclo de Sobrecarga Emocional

Método de las 3 "P"s

- **Paso 3 - PRIORIZA:** Una vez que hayas identificado tus emociones, elige conscientemente qué atender primero y qué dejar de lado. Priorizar ayuda a **reducir el agobio**.
 - Esto lo puedes hacer dividiendo tus pendientes en 3 categorías:
 - *Es urgente:* Requiere acción inmediata.
 - *Puede esperar:* No es crítico ahora mismo.
 - *Puedo delegarlo:* Busca apoyo de otros.

En esta tabla te muestro un ejemplo de cómo lo puedes empezar a hacer.

Tarea	Acción Sugerida
Presentación Laboral	Urgente
Comprar regalos	Delegar
Responder un correo	Puede esperar



Día 2: Detén el Ciclo de Sobrecarga Emocional

Afirmaciones para GENERARTE CALMA

Importancia de las afirmaciones:

Repetir frases positivas puede tener el poder de cambiar nuestro estado mental y emocional. Estas frases no solo calman, sino que también reprograman nuestra mente hacia el equilibrio. Eso sí, debes hacerlo CREYENDO en lo que dices. Te voy a sugerir algunas, pero tú construye las que se sientan BIEN para ti.

Frases sugeridas:

- "Puedo encontrar paz incluso en medio del caos."
- "Elijo responder con serenidad y no reaccionar por impulso."
- "Tengo el poder de transformar cualquier emoción en aprendizaje."
- "Todo lo que necesito para sentirme mejor está dentro de mí."
- "Hoy suelto lo que no puedo controlar."



Espacio para tus anotaciones





Espacio para tus anotaciones





Espacio para tus anotaciones





Espacio para tus anotaciones

