

Bienestar

Emocional



Mente en Acción



Aprende y Comparte

Hispanic Network

aprendeycomparte.org

Claves para Proteger tu Bienestar Emocional

Claves para Proteger tu Bienestar Emocional: Hábitos a Transformar

El bienestar emocional no es un estado de felicidad permanente, sino la capacidad de gestionar nuestras emociones y pensamientos de manera que no nos paralicen. Para proteger nuestra salud mental, es fundamental identificar ciertas conductas automáticas que, aunque parecen inofensivas, actúan como fugas constantes de energía. A continuación, exploramos seis hábitos comunes y cómo darles la vuelta mediante la consciencia y la acción.

1. El anclaje en el pasado o la ansiedad por el futuro

Vivir en los "hubiera" o en errores pasados alimenta estados de tristeza profunda. Por el contrario, adelantarse obsesivamente al futuro genera una toma de decisiones basada en miedos e inseguridades, no en realidades. Como decía Mark Twain: "He pasado la mayor parte de mi vida preocupándome por cosas que nunca llegaron a suceder". La alternativa: Practica la defusión cognitiva que es separar tus pensamientos de tu identidad. Por ejemplo: en lugar de identificarte con el pensamiento diciendo "Soy un fracaso", entender que estas teniendo el pensamiento de que "Sos un fracaso".

La alternativa: practicar la defusión cognitiva. En lugar de identificarte con el pensamiento "Soy un fracaso", intenta tomar distancia y reformularlo como "Estoy teniendo el pensamiento de que soy un fracaso".

Esto te ayuda a entender que tus pensamientos son eventos mentales pasajeros y no verdades absolutas sobre tu identidad.

2. Motivarse a través del castigo

Muchos intentan ser productivos mediante privaciones, creyendo que el bienestar es un premio que solo se merece tras el sufrimiento. Este enfoque daña la autoestima y genera un agotamiento crónico. La alternativa: El bienestar no debe ser el fin, sino el motor. Integra placeres en el proceso: escucha música que te inspire o disfruta de un buen café mientras trabajas. Cuando el proceso es disfrutable, la productividad fluye de manera natural.

3. La trampa de la comparación constante

Medir nuestra valía comparando nuestra realidad interna con la imagen perfecta que otros muestran en redes sociales es una receta para la frustración. La alternativa: Observa el impulso de compararte con curiosidad. Reconoce el sentimiento: "Mira qué curioso, me estoy comparando otra vez". Cuida tu entorno digital y deja de seguir aquello que dispara tu inseguridad. Tu camino es único y no es comparable.

Claves para Proteger tu Bienestar Emocional

4. El diálogo interno hostil

El uso de términos como "debería" o "tendría que" genera una carga de vergüenza que causa parálisis y hace que dejes las metas para más adelante. La autocrítica feroz agota la energía mental más rápido que cualquier trabajo físico. La alternativa: Separa tu identidad de tu voz crítica. Aprende a reconocer: "Ese es mi crítico interno hablando". Trátate con la misma compasión y paciencia que tendrías con un buen amigo que atraviesa un mal momento.

5. Dejar que un mal evento defina tu accionar

Por el sesgo de confirmación, si algo sale mal, tu cerebro buscará pruebas para confirmar que será un "día terrible". La alternativa: Busca el equilibrio. Si algo negativo ocurre, acéptalo, pero no le entregues tu energía. Realiza una acción positiva deliberada para romper ese pensamiento y recuperar el control de tu jornada.

6. Cargar con la responsabilidad emocional ajena

Intentar gestionar cómo se sienten los demás es una carga insostenible que lleva al resentimiento. La alternativa: Entiende que el autocuidado no es egoísmo. Eres responsable de ser respetuoso, pero no de la felicidad emocional de los adultos que te rodean. Pregúntate qué necesitas tú antes de intentar rescatar a los demás.

Conclusión

Romper estos patrones requiere tiempo y práctica. El primer paso es la consciencia. Al ser más honesto y amable contigo mismo y centrarte en el presente, construyes una mentalidad equilibrada y resiliente.

GUÍA PRÁCTICA PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL



Claves para Proteger tu Bienestar Emocional

Aplicación práctica:

🚫 Frenar la comparación automática

Acción concreta:

- 👉 Cada vez que te compares, di mentalmente: “Cada proceso es distinto”

Ejercicio semanal:

- 👉 Deja de seguir o silencia 1 cuenta de redes que te genere comparación negativa
- 👉 Protege tu entorno mental.

🧠 Transformar el diálogo interno

Acción concreta:

- 👉 Detecta frases tipo “debería” y cámbialas por:
- 👉 “Elijo...” o “Prefiero...”

Ejercicio: Escribe 1 frase diaria transformada

- 👉 Ejemplo: “Debería entrenar” → “Elijo entrenar para sentirme mejor”
- 👉 Reduce culpa y aumenta acción.

⚖️ Límites emocionales saludables

Acción concreta:

- 👉 1 vez al día, antes de ayudar a alguien, pregúntate:
- 👉 “¿Tengo energía para esto ahora?”

Ejercicio:

- 👉 Si la respuesta es no, practica decir: “Ahora no puedo, pero luego lo vemos”
- 👉 Protege tu energía sin culpa.

🧹 Descarga emocional breve

Acción concreta:

- 1 vez al día, escribe durante 3 minutos lo que sientes sin filtro
- 👉 Libera carga emocional acumulada.

👁️ Observación sin juicio

Acción concreta:

- 👉 1 vez al día, observa un pensamiento o emoción sin intentar cambiarlo
- 👉 Solo nómbralo: “esto es ansiedad”, “esto es enojo”
- 👉 Reduce reactividad.

🌱 Mini chequeo emocional

Acción concreta:

- 👉 2 veces al día pregúntate:
 - ¿Cómo estoy ahora?
 - ¿Qué necesito?
- 👉 Te conecta contigo antes de saturarte.