



N  
DÍA 2

# Técnicas de Gestión Emocional

**Estrategias para ayudarlos a  
gestionar sus estados emocionales  
de manera constructiva**



Método  
VIVE CONSCIENTE



N  
DÍA 2

# Técnicas de Gestión Emocional

Te encuentras en un punto de inflexión crucial de tu vida, donde aceptar el dolor implica comenzar un viaje hacia tu interior y descubrir una fortaleza desconocida. La ruptura, aunque devastadora, ofrece una oportunidad única para reconstruirte desde dentro y transformarte. El dolor y la tristeza que sientes son el primer paso hacia una comprensión más profunda de ti mismo y hacia una versión de ti capaz de encontrar la alegría y la paz tras la tormenta.

Estos ejercicios no son solo actividades, son puentes hacia una nueva comprensión, herramientas poderosas que te guiarán en tu camino hacia la sanación. Aprenderás a escuchar tu dolor, a dialogar con él y eventualmente a liberarlo, convirtiendo tus heridas en fuentes de sabiduría y crecimiento personal. No estás solo en este viaje. Cada paso que das es un acto valiente de autoexploración y curación, y cada día te acerca más a una vida definida no por lo que has perdido, sino por lo que has ganado a través de esta experiencia.

Espero que los disfrutes y que te sean de gran utilidad, y no olvides compartirlos en **El Grupo de Whatsapp** una vez realizados para recibir **El Feedback Grupal** en **Las Conclusiones Finales del Día**.

Y recuerda, aceptar el dolor y embarcarse en un viaje de autoexploración te permitirá descubrir una fortaleza interna, reconstruirte desde dentro y transformar tus heridas en fuentes de sabiduría y crecimiento personal, emergiendo más fuerte y capaz de encontrar la alegría y la paz.

**¡Soy Invencible, Vivo Consciente!**

Método  
**VIVE CONSCIENTE**



# Ejercicio 1: Registro Emocional Diario



Este ejercicio tiene como objetivo ayudarte a registrar tu estado emocional diario. Son 10 preguntas de respuesta abierta.

1. Describe cómo te sientes hoy y qué crees que contribuyó a ese estado emocional.

2. Reflexiona sobre un momento del día en que hayas sentido un cambio en tu estado emocional. ¿Qué ocurrió?

3. ¿Hubo algún momento hoy en que te hayas sentido particularmente esperanzado o desesperanzado? Explica.

4. Piensa en una conversación reciente que haya tenido un impacto emocional en ti. ¿Cómo te afectó?

5. ¿Hay algo que te haya sorprendido sobre tus emociones hoy? ¿Algo inesperado?

Este ejercicio te ayuda a ser consciente de tus emociones, identificar gatillos y observar patrones o tendencias en tu estado emocional.





# Ejercicio 1: Registro Emocional Diario



Este ejercicio tiene como objetivo ayudarte a registrar tu estado emocional diario. Son 10 preguntas de respuesta abierta.

6. Describe un pensamiento recurrente que hayas tenido hoy y cómo te hizo sentir.

7. ¿Has encontrado algún momento de alivio o felicidad hoy? Describe qué lo causó.

8. Reflexiona sobre cómo tus interacciones con otros afectaron tus emociones hoy.

9. ¿Experimentaste algún momento de gratitud hoy? ¿Por qué?

10. Contempla si tus sueños o el sueño en general influyeron en cómo te sentiste hoy.

Este ejercicio te ayuda a ser consciente de tus emociones, identificar gatillos y observar patrones o tendencias en tu estado emocional.





# Ejercicio 1: Registro Emocional Diario

N  
DÍA 2

Este ejercicio tiene como objetivo ayudarte a evaluar la intensidad de tu emociones. Por favor, valoriza tu intensidad emocional actual de 1 a 10, siendo 1 muy poco doloroso y 10 extremadamente doloroso.

Para valorizar tu intensidad emocional actual del 1 al 10:

- Valora el nivel de tristeza que has sentido hoy. [ ]
- Valora el nivel de ansiedad experimentado hoy. [ ]
- ¿Qué tan esperanzado te sentiste hoy? [ ]
- Evalúa el grado de frustración en tu día. [ ]
- ¿Cuán pacífico o tranquilo te sentiste hoy? [ ]
- Valora tu nivel de energía a lo largo del día. [ ]
- Evalúa el nivel de soledad que has experimentado. [ ]
- Valora tu capacidad para disfrutar de los momentos hoy. [ ]
- Evalúa cuánto control sentiste sobre tus emociones hoy. [ ]
- ¿Qué tan cercano te sentiste a otras personas hoy? [ ]
- Valora tu satisfacción con tus logros hoy. [ ]
- Evalúa el nivel de ira o resentimiento sentido. [ ]
- ¿Qué tan valioso(a) te sentiste hoy? [ ]
- Valora tu nivel de confianza en ti mismo(a). [ ]
- Evalúa cuánta claridad mental tuviste hoy. [ ]
- ¿Qué nivel de conexión espiritual experimentaste? [ ]
- Valora tu apertura para enfrentar nuevos desafíos. [ ]
- Evalúa tu resistencia a situaciones estresantes hoy. [ ]
- Valora tu sensación general de bienestar. [ ]
- Evalúa cuánto aceptaste tus emociones sin juzgarlas. [ ]

Este ejercicio te ayuda a ser consciente de tus emociones, identificar gatillos y observar patrones o tendencias en tu estado emocional.





N  
DÍA 2

# Técnicas de Gestión Emocional

## Ejercicio 2: Respiración de Liberación

Encuentra un lugar tranquilo. Sólo concéntrate en tu respiración, inhala profundamente durante 4 segundos, mantén la respiración durante 7 segundos y exhala fuertemente durante 8 segundos. Repítelo varias veces. Describe detalladamente como te sientes mental y emocionalmente y lo que viviste.

Esta técnica de respiración promueve la relajación y ayuda a liberar tensiones emocionales y físicas.



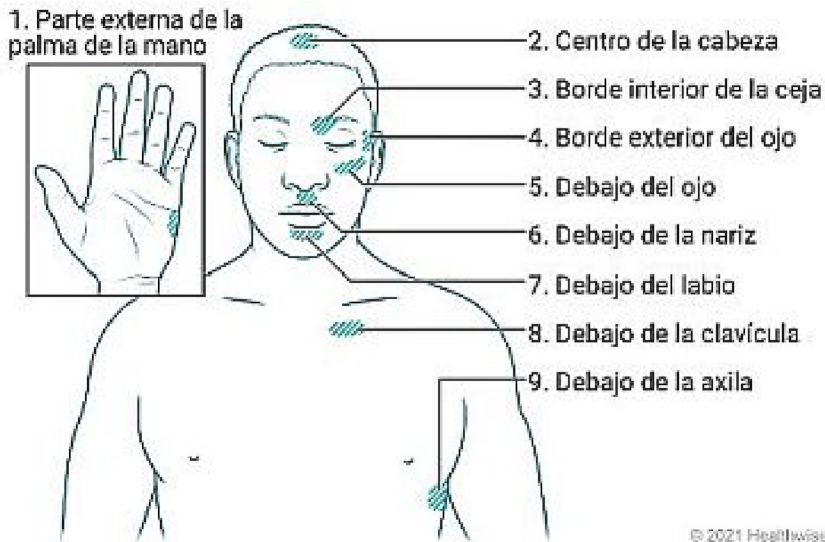


N  
DÍA 2

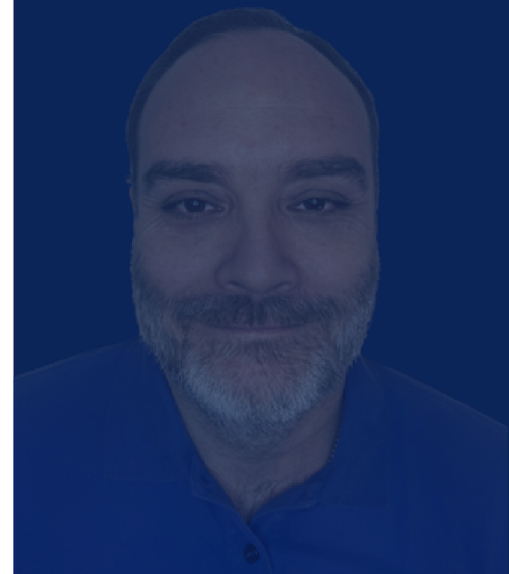
# Técnicas de Gestión Emocional

## Ejercicio 3: La Técnica EFT (Técnica de Liberación Emocional)

Mediante la repetición de afirmaciones positivas, utiliza tus dedos para golpear suavemente los 9 puntos específicos de meridianos en tu cuerpo (Ver Imagen). Repítelo varias veces. Describe detalladamente como te sientes mental y emocionalmente y lo que viviste.



El EFT mezcla afirmaciones positivas con técnicas de acupresión para reducir la ansiedad y el dolor emocional.





N  
DÍA 2

# Técnicas de Gestión Emocional

## Ejercicio 4: La Silla Vacía

1. Busca un momento en el que puedas estar sol@ y tranquil@.
2. Siéntate en una silla y sitúa enfrente de ti una silla vacía.
3. Imagina que tu expareja o la fuente de tu dolor está sentada ahí. Visualiza a esa persona con detalles. Si se te complica la visualización, puedes colocar una foto suya. ¿Ya lo tienes?
4. Para que el ejercicio funcione, tienes que hablar ahora en voz alta (atrévete, que no te de vergüenza). Exprésales todo lo que sientes y lo que deseas comunicar de manera honesta y directa. Escúchate a ti mismo mientras hablas.
5. Ahora, levántate y siéntate en la silla vacía. Mira tu silla, donde estabas sentad@ antes y asume el rol de esa persona que ha estado escuchando. ¿Qué le dirías?
6. Si lo deseas vuelve a cambiarte de silla y responde, acompaña al diálogo que se está creando y sigue hablando y cambiando de silla las veces necesarias, hasta que consideres que la conversación ha llegado a su fin.

Describe detalladamente como te sientes mental y emocionalmente y lo que viviste.

Facilita la expresión de emociones reprimidas y contribuye al proceso de cierre emocional.





N  
DÍA 2

# Técnicas de Gestión Emocional

## Ejercicio 5: Meditación Guiada de Perdón

Encuentra un lugar tranquilo y un momento que nadie te pueda distraer. Entra al siguiente link: <https://youtu.be/fo2tyFKiBLO> y escucha la meditación guiada enfocada en el perdón, tanto hacia ti mismo/a como hacia otros, permitiéndote liberar resentimientos y emociones negativas. Describe detalladamente como te sientes mental y emocionalmente y lo que viviste.

El perdón es fundamental para la sanación emocional, ayudando a liberar el pasado y a abrirse a nuevas experiencias.





N  
DÍA 2

# Técnicas de Gestión Emocional

## Ejercicio 6: Preguntas para Reflexión

Responde lo más sincero posible las siguientes preguntas:

1. ¿Cuándo me siento más vulnerable emocionalmente? ¿Por qué? (Sí/No)

2. En una escala del 1 al 10, ¿Cuánto control creo que tengo sobre mis emociones? Sustenta tu respuesta

3. ¿Qué actividades o prácticas me hacen sentir más centrado/a y en paz?

Promover la autoindagación y la reflexión para un mejor entendimiento y gestión de tus estados emocionales.



# Ejercicio 7: El Arte de Soltar

Escribe en un papel todo lo que deseas liberar (emociones, personas, situaciones), que fluya sin pensarlo y como lo sientas. Luego, lees lo que has escrito y cuando termines descarga lo que sientes contra el papel por ejemplo lo arrugas con la mano, lo pisas, lo rompes, etc. Cuando termines de descargar lo que sientes, quema el papel de forma segura y mientras ves como se quema el papel sientes como el fuego, como un acto simbólico, te ayuda a quemar, soltar y liberarte de esas cargas. Describe detalladamente como te sientes mental y emocionalmente y lo que viviste.



Este ritual simboliza la liberación de aquello que ya no sirve a tu bienestar emocional.

