

Parte 2:

# 5 pasos para recuperar tu equilibrio emocional

Para mejorar tu estabilidad emocional, es importante aprender a manejar tus emociones y gestionar lo que sientes. Aquí te compartimos algunos consejos para reconectar contigo:

## 1 | Realiza actividad física:

El ejercicio libera endorfinas y te ayuda a canalizar mejor las emociones negativas. Haz lo que más te guste y utilízalo como una forma de relajación y desconexión.



## 2 | Tómate tiempo para ti:

Busca el equilibrio entre tus responsabilidades diarias y actividades que disfrutes. Cuidarte te permitirá recargar energías para afrontar el día a día.

## 3 | Rodéate de un entorno positivo:

Las relaciones sanas y genuinas te fortalecen. Procura rodearte de personas que te aporten y en quienes puedas confiar; el apoyo emocional es más valioso de lo que imaginas.



## 4 | Cuida tu alimentación y horas de sueño:

La salud física está estrechamente ligada a la salud mental. Dormir al menos 8 horas diarias y mantener una alimentación equilibrada es fundamental para tu bienestar emocional.

## 5 | Analízate, piensa y expresa lo que sientes:

Reconoce cómo te sientes y qué emociones predominan en tu día a día. Una vez que las identifiques, exprésalas: hablar o escribir sobre ellas te ayudará a canalizarlas de forma saludable.



**Recuerda que tú eres tu principal prioridad.**