

The background features a variety of geometric shapes and patterns. In the top left, there's a large teal circle with vertical lines extending downwards. To its right is a circle with a dark teal left half and a light teal right half, partially overlapping a dotted circle. Further right are four horizontal white lines of varying lengths. On the far right, there's a red vertical bar and a purple circle. In the bottom left, there's a red circle overlapping a dotted circle. At the bottom center is a light teal circle. In the bottom right, there's a red circle overlapping a dotted circle, and a complex geometric shape composed of teal, red, and dark teal triangles.

Cuidado emocional

**Hábitos para desarrollar
salud emocional.**



Índice de contenidos



1

Estrategias de autoconocimiento.

2

Estrategias de autogestión.

3

Estrategias de autocuidado.





1

Estrategias de autoconocimiento.

¿Quién podrá entender sus propios errores?
Líbrame de los que me son ocultos. (Sal.
19:12)

1. AUTOCONOCIMIENTO.

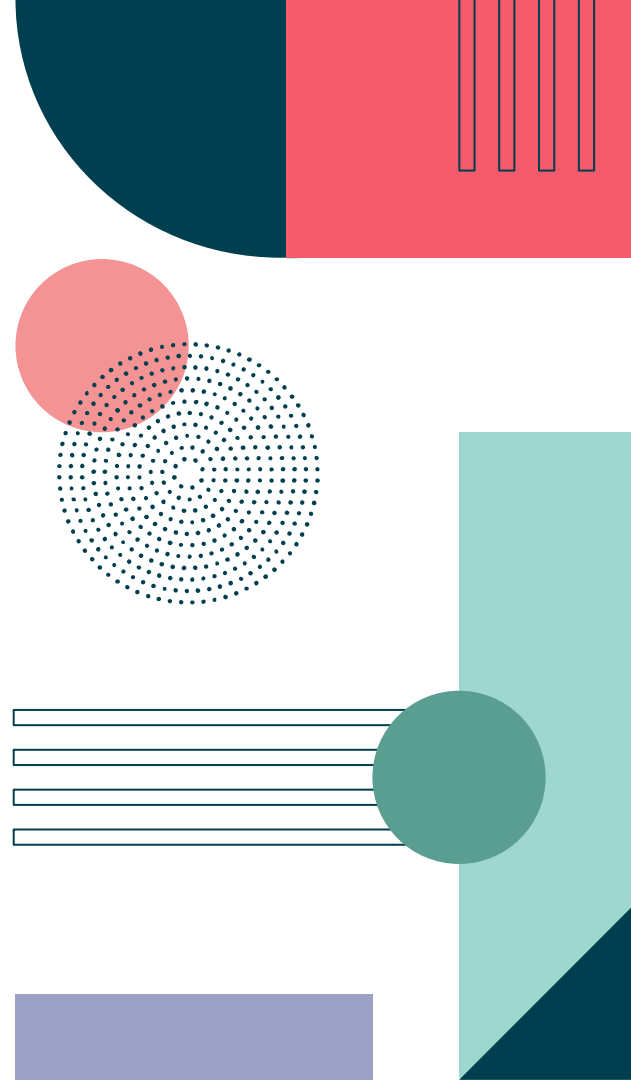
1. Adquirir vocabulario emocional.
2. Poner nombre a lo que sentimos.
3. Sentir las emociones físicamente.
4. Anotar en un diario o registro.
5. Hacerse preguntas de introspección.
6. Prestar atención a las críticas.
7. Pedir feedback.
8. Conocer tus complejos.
9. Prestar atención al tono de voz.
10. Observar tus tendencias ante los conflictos.
11. Reflexionar sobre cómo reaccionas ante situaciones de estrés.
12. Dejar que Dios te examine.



2

Estrategias de autogestión.

Mejor es ser paciente que poderoso; más vale tener control propio que conquistar una ciudad. (Prov. 16:32)



Secuestro emocional

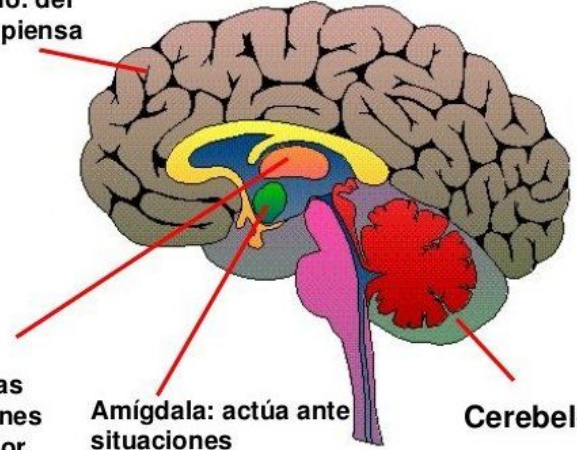


Área pre frontal:
Recibe info. del
Tálamo y piensa

Tálamo:
Recoge las
sensaciones
del exterior

Amígdala: actúa ante
situaciones
consideradas de
riesgo por el tálamo y
el hipocampo

Cerebelo



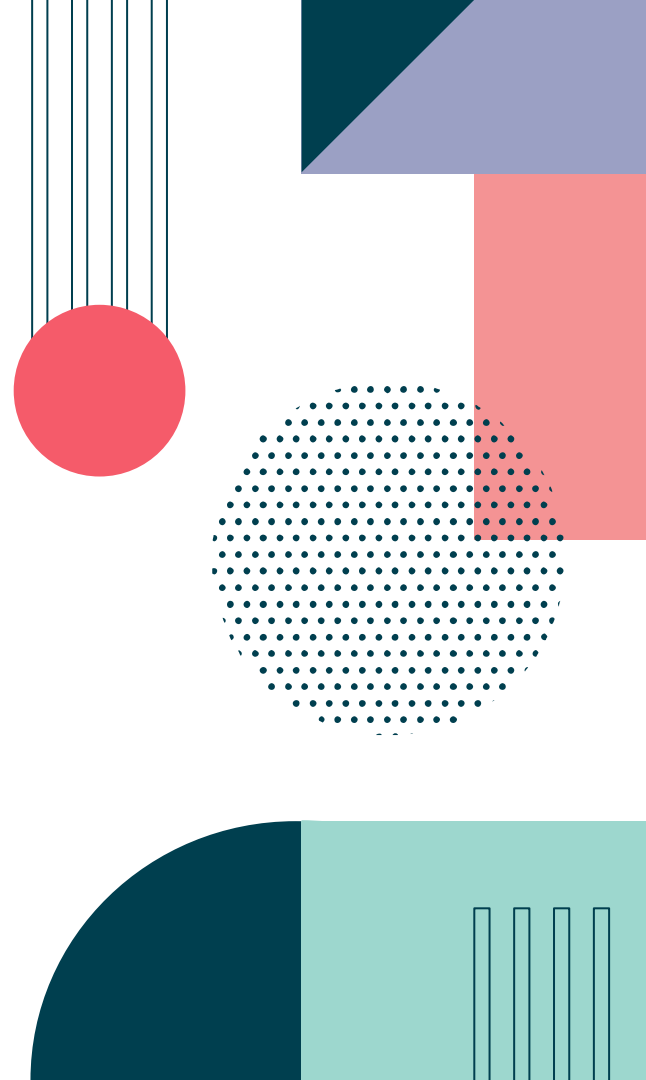
2. ESTRATEGIAS DE AUTOGESTIÓN.

1. Respirar.
2. Beber.
3. Tomar distancia.
4. Contraer una extremidad.
5. Anotar.
6. Presionar los labios.
7. Hablar más despacio.
8. Reconocer que me estoy alterando.
9. Autoinstrucciones.
10. Etiquetar: poner nombre a la emoción.
11. Identificar: qué es lo que me está generando esa sensación. (activador)
12. Distracción.
13. Generar pensamientos positivos u optimistas.
14. Reservar un hueco en la agenda para resolver problemas.
15. Contar hasta diez.
16. Recordar algún texto bíblico.
17. Hacer aquello que sé que me relaja.
18. Orar.
19. Consultar con la almohada.
20. Ponerse una fecha límite para actuar.
21. Prepararse para enfrentar conflictos.

3

Estrategias de autocuidado

Enséñanos a contar bien nuestros días, para
que nuestro corazón adquiera sabiduría.
(Sal.90.12)



3. ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO.

- 1.Cuida tu agenda.**
- 2.Cuida tu salud física.**
- 3.Vigila tus pensamientos.**
- 4.Equilibra tus relaciones.**
- 5.Practica disciplinas espirituales.**
- 6.Cierra las heridas.**
- 7.Evita la hiperconexión.**



DISCIPLINA	BENEFICIO EMOCIONAL / ESPIRITUAL
ORACIÓN	Descargar tensión, ansiedad y preocupaciones.
ESCRITURA	Centrar nuestra mente en la verdad.
AYUNO	Conocer lo que hay nuestro interior.
SENCILLEZ	Rechazar la vanidad y la ambición.
GENEROSIDAD	Confrontar nuestro egoísmo.
MEMORIZACIÓN	Tener pensamientos verdaderos a mano que nos regulen.
MEDITACIÓN	Calmar, ordenar y comprender nuestras emociones.
SUMISIÓN	Doblegar nuestro ego. Dejar de tener el control.
SILENCIO	No necesitar tener la última palabra. No necesitar justificarme.
RETIRO	Vencer nuestra soledad. Reponer energía emocional.
SERVICIO	Desarrollar empatía, amor, altruismo, etc.
CONFESIÓN	Liberar las cadenas de la culpa, la vergüenza, etc.
ADORACIÓN	Centrarnos en la fuente de vida, reconocer lo bueno, desarrollar gratitud.
CONSEJO	Deshacer la preocupación y falta de claridad.
CELEBRACIÓN	Desarrollar gozo y entusiasmo.

The background features a variety of geometric shapes and patterns. In the top left, there's a large teal circle with vertical lines extending downwards. To its right is a circle with a dark teal left half and a light teal right half, partially overlapping a dotted circle. Further right are four horizontal white lines of varying lengths. On the far right, there's a red vertical bar and a purple circle. In the bottom left, there's a red circle overlapping a dotted circle. At the bottom center is a light teal circle. In the bottom right, there's a red circle overlapping a dotted circle, and a complex geometric shape composed of teal, red, and dark teal triangles.

Cuidado emocional

**Hábitos para desarrollar
salud emocional.**

TIEMPO EN GRUPOS PEQUEÑOS:

PREGUNTAS PARA COMPARTIR

1. Dos emociones que te describen.
2. Desde que empezó la pandemia hasta ahora, ¿en qué cosas has reflexionado sobre tu vida emocional?
3. Según el conocimiento que tienes de ti mismo/a. ¿Cómo enfrentas situaciones de tensión y estrés? (fortalezas y debilidades)
4. ¿Qué recursos de autogestión te han parecido útiles y te gustaría implementar en tu vida? ¿Te funciona algún otro? (Repasar lista)
5. ¿Qué hábitos de autocuidado crees que necesitas/ o te gustaría reforzar para darle más calidad a tu vida emocional? (Repasar lista)
6. ¿Hay algún hábito espiritual que te sería especialmente útil practicar para conquistar alguna vivencia emocional interna?
7. ¿Hay personas a las que tienes que acabar de perdonar? ¿Hay alguien con quien deberías ir a hablar?
8. ¿Hay algún tema en concreto de tu vida emocional por el que podamos orar por ti? Oración unos por otros.