

## BIENESTAR PERSONAL Y ANSIEDAD

# CONECTA CON TUS SENTIMIENTOS

Conectar contigo mism@ te permite controlar tus estados emocionales y entender el para qué de tus sentimientos y emociones. De esta forma serás consciente de cuando se presentan cada uno de ellos y qué los genera, aprendiendo a gestionarlos de forma eficaz y positiva. Emplea unos minutos para conectar con tu estado de ánimo siguiendo estos pasos:

01

### Paso 01 “Respira”

Valora tu respiración, si tiene un ritmo rápido o lento, si es profunda o ligera...

02

### Paso 02 “Colócate”

¿Cómo es tu postura? Siente cómo estás colocado, si estás rígido o relajado, cómodo...

03

### Paso 03 “Percibe”

¿Qué sensaciones estás percibiendo? Concéntrate durante unos minutos en dicha sensación y experimentala durante unos segundos

04

### Paso 04 “Escucha”

¿Qué te dice esa sensación o emoción que has sentido en el paso previo? Probablemente en este instante te sientas más relajado, tranquilo y menos tenso

“  
Céntrate en  
este momento  
de calma y  
cómo lo siente  
tu cuerpo

Quando vayas adquiriendo práctica en esta rutina, te invito a probar con sentimientos o emociones que sobre tu cuerpo sean más intensos como la ansiedad o estrés. Recuerda finalizar este ejercicio volviendo a la calma

[Cuéntame tus Avances](#) >