

ANEXO PRÁCTICO (Módulo 3)

Regulación emocional y descanso consciente

Objetivo: ayudar a bajar el estrés y mejorar claridad mental con acciones simples.

PARTE 1 – AUTOEVALUACIÓN EMOCIONAL

Responde del 1 al 10:

- Nivel de estrés diario: ____
- Calidad de sueño: ____
- Claridad mental: ____
- Nivel de irritabilidad: ____
- Capacidad de desconectar: ____

Escribe:

Lo que más me está drenando emocionalmente hoy es _____

PARTE 2 – IDENTIFICA TUS CARGAS

Marca lo que más resuene:

- ☐ Preocupaciones constantes
- ☐ Falta de descanso real
- ☐ Exceso de responsabilidades
- ☐ Pensamientos repetitivos
- ☐ Falta de espacios personales

Reflexiona:

¿Qué carga necesito empezar a gestionar mejor?



PARTE 3 — RITUAL DE CIERRE DEL DÍA

Diseña un ritual simple (10–20 min):

- Hora aproximada: _____
- Actividad que me calma: _____
- Estímulo que voy a reducir: _____

Regla:

No busques dormir perfecto. Busca preparar mejor tu descanso.

PARTE 4 — COMPROMISO DE 7 DÍAS

Completa:

Durante los próximos 7 días, voy a cuidar mi bienestar emocional haciendo
_____ cada noche.

“En la segunda mitad de la vida, cuidar tu mente es cuidar la vida que quieres sostener.”

