



# Formas Saludables para Expresar Sentimientos Difíciles

No reprimas las emociones negativas, por intensas que sean. Ya sea que te sientas un poco apagado o emocionalmente abrumado, expresar tus emociones de forma saludable te ayuda a procesarlas, a ganar perspectiva y a sentirte más en control.

Aquí hay métodos que puedes utilizar para lidiar con las emociones negativas según la intensidad emocional.



## Intensidad baja, me siento un poco apagado

- ☐ **Practica escribir** en tu diario por 5-10 minutos y deja que tus pensamientos fluyan libremente. Intenta no editar ni borrar tu trabajo.
- ☐ **Sal a caminar** para liberar tu mente de pensamientos negativos o estresantes.
- ☐ **Crea un ambiente relajante** con iluminación suave y música tranquila.



## Intensidad moderada, sensación de estancamiento o estrés

- ☐ **Practica meditación.** Siéntate en un espacio tranquilo por 10 minutos y escribe tus sentimientos sin juzgarlos.
- ☐ **Sumérgete en una tarea común.** Intenta limpiar tu espacio, lavar los platos, o hacer tu cama para restablecer tus emociones.



## Intensidad alta, sentirse agobiado

- ☐ **Usa técnicas de conexión tierra** como un juego de memoria para ayudarte a desviar tus pensamientos agobiados. Empieza mirando una fotografía, después cierra tus ojos y recrea la imagen en tus ojos con el mayor detalle posible.
- ☐ **Acércate a un amigo o a un ser amado.** Tener a alguien que te escuche y te apoye en momentos difíciles puede ser útil.

Recuerda si tiene pensamientos suicidas, llame 988 para obtener ayuda inmediata a la línea de la vida para casos de suicidio y crisis.

**dr.** on demand

Atención primaria o de urgencia y terapia de salud mental por video y teléfono.

[doctorondemand.com/premera](https://doctorondemand.com/premera)

**talkspace**

Terapia de salud mental por video y teléfono.

[talkspace.com/premera](https://talkspace.com/premera)

**BHS**  
BEHAVIORAL HEALTH SYSTEMS

Llame al **888-720-5237** para obtener ayuda con el manejo del estrés, la depresión y la ansiedad, el abuso de alcohol y de drogas, los trastornos de alimentación y más.

[behavioralhealthsystems.com](https://behavioralhealthsystems.com)  
(Contraseña: BHT)

**Boulder**

Consultas por video y mensajes de texto con personal terapéutico para el tratamiento de trastornos por consumo de opioides y alcohol.

[boulder.care/getstarted](https://boulder.care/getstarted)