



# 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.



Llame al **1-888-287-2680**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Podemos asignarle un especialista en salud mental en su área o ayudarlo a encontrar un tratamiento para las adicciones.

Para obtener ayuda fuera de horario, llame al **1-800-297-6877** a fin de que podamos evaluar sus síntomas, indicarle los siguientes pasos o comunicarnos con un psiquiatra de guardia



La mejor aplicación para el sueño y la meditación, diseñada para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y más.

**Inicie sesión en [kp.org](https://www.kp.org) para comenzar.**



Headspace Care (antes llamada Ginger) ofrece apoyo emocional personalizado y actividades de autocuidado para ayudar con muchos desafíos comunes.

**Inicie sesión en [kp.org](https://www.kp.org) para comenzar.**