Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

HERRAMIENTAS PARA CUIDAR TU BIENESTAR EMOCIONAL EN EL DÍA A DÍA

Guía práctica para manejar mejor el estrés, descansar, poner límites, fortalecer vínculos y reconocer cuándo necesitas apoyo profesional



Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

No se trata de estar bien todo el tiempo



Cuidar el bienestar emocional no significa estar bien todo el tiempo. Significa **reconocer** lo que sentimos, **comprender** nuestras necesidades, **regular** nuestras respuestas, **mantener** vínculos saludables y **pedir ayuda** cuando la necesitamos.

Revísate de forma breve cada día

Haz una pausa. Conecta contigo y pregúntate:



¿Cómo está mi cuerpo?



¿Qué emoción predomina?



¿Qué ocupa mi cabeza?



¿Qué necesito hoy?

Herramienta: El semáforo emocional

Te ayuda a identificar cómo te sientes y qué necesitas.

VERDE
(EN EQUILIBRIO)

Puedo descansar, trabajar, relacionarme y recuperarme.

AMARILLO
(ATENCIÓN)

Duermo peor, estoy irritable, me cuesta concentrarme o me preocupo constantemente.

ROJO
(PIDE APOYO)

El malestar afecta mi funcionamiento, se mantiene o empeora, o aparecen pensamientos de hacerme daño.

El estrés no siempre es el enemigo

El estrés puede motivarnos, pero cuando se vuelve constante o muy intenso puede afectarnos. Presta atención si notas:

- Irritabilidad
- Tensión muscular
- Problemas de sueño
- Cansancio
- Dificultad para concentrarse

Síguenos en todas las redes sociales como
@librestaelflautista y @librestaJovenesTalentos

Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Baja la sobrecarga con acciones concretas

Enfócate en lo que sí puedes mover hoy



1 Separa lo controlable

Distingue en qué puedes actuar y qué está fuera de tu control. Esto te ayuda a enfocar tu energía y reducir la frustración.

Puedo influir



- Mis horarios
- Pedir ayuda
- Organizar mis tareas
- Poner límites

No puedo controlar directamente



- Las decisiones de otras personas
- El pasado
- La economía mundial
- Lo que otros piensen de mí

2 Divide los problemas grandes

Cuando algo se siente enorme, divídelo en partes más pequeñas. Los pasos simples son más fáciles de manejar y te dan sensación de avance.

"Mi vida es un desastre"

Deuda	Ordenar mis pagos y hacer un plan
Conflicto laboral	Pedir una reunión para hablarlo
Falta de descanso	Recuperar una noche de descanso esta semana

3 Descansar no es solo dormir

El descanso es integral. Necesitas diferentes tipos de pausa para recargar tu bienestar.

Descanso mental
Menos estímulos y más calma

Descanso emocional
Tiempo a solas para procesar

Descanso social
Una conversación que te haga bien

Descanso físico
Actividad física para liberar tensión

4 Crea pausas reales

Incorpora pequeñas pausas durante el día. No necesitas mucho tiempo, solo intención y constancia.

Caminar unos minutos | Respirar profundo | Estirar tu cuerpo | Beber agua | Salir al exterior | Unos minutos sin pantalla

La **recuperación** funciona mejor cuando forma parte de la rutina y no solo después del **colapso**.

Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Regularte y poner límites también es autocuidado



No se trata de eliminar lo que sientes, sino de responder con más claridad.

1. Antes de responder

Tómate un momento. Esta pausa te ayuda a responder con más calma y claridad.

Detente
Haz una pausa antes de reaccionar.

→

Respira
Inhala y exhala profundamente.

→

Identifica la emoción
¿Qué estoy sintiendo ahora?

→

Decide si responder ahora
Elige la mejor forma de actuar.

2. Poner límites

Decir "no" también es una forma de cuidarte. Puedes ser amable y claro/a.



"Hoy no puedo hacerlo"

"Puedo ayudarte una hora"

"Prefiero seguir esta conversación después"

3. Matriz de límites

Identifica en qué áreas necesitas poner límites y cómo puedes hacerlo.

Área	Qué ocurre	Qué límite necesito
Trabajo	Mensajes a cualquier hora	Responder en horario.
Familia	Asumo todas las tareas	Repartir responsabilidades.
Redes	Consumo excesivo	Franja sin pantalla.
Amistades	Siempre digo sí	Aprender a rechazar.

4. Auditoría de redes sociales

Revisa cómo usas tus redes y cómo te hacen sentir.

- ¿Qué cuentas me informan?
- ¿Cuáles me inspiran?
- ¿Cuáles me dejan peor?
- ¿Cuánto tiempo consumo sin decidirlo?



Recuperar control sobre tu atención también protege tu bienestar.

Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Cómo hablarte mejor y apoyarte en otros

Pensamientos, vínculos y autocuidado real

1 Cuida tu diálogo interno

La forma en que te hablas influye en cómo te sientes y en lo que haces. Puedes ser honesto sin ser duro contigo.



Corregir no es destruirte.

2 No todo pensamiento es un hecho

Nuestros pensamientos a veces se sienten reales, pero no siempre son ciertos. Cuestiónalos con curiosidad y amabilidad.



- ¿Qué evidencia tengo?
- ¿Qué evidencia hay en contra?
- ¿Existe otra explicación?

3 Los vínculos también cuidan

Hablar de lo que sientes te alivia, te conecta y te da nuevas perspectivas. A veces solo necesitas que alguien te escuche.



4 Mapa de apoyo

Reconoce con quién puedes contar según lo que necesites.

Emergencia
Cuando estás en crisis o en riesgo. Contacta a alguien de confianza o servicios de ayuda.

Apoyo cotidiano
Familia, amistades, pareja o personas de tu comunidad con quienes puedes hablar y sentirte seguro/a.

Apoyo profesional o comunitario
Psicólogos, orientadores, médicos, líneas de apoyo o centros de salud mental.

5 Autocuidado real

Cuidarte es hacer elecciones que te den bienestar a corto y largo plazo.

Acciones que cuidan

- Ir al médico
- Dormir bien
- Pedir ayuda
- Decir que no
- Ordenar tus cuentas

Estrategias que pueden empeorar a mediano plazo

- Alcohol
- Drogas
- Apuestas
- Compras compulsivas
- Aislamiento
- Uso excesivo de pantallas

Si tienes un emprendimiento y quieres impulsarlo,
haz una entrevista con nosotros. **Pregúntanos por DM.**
instagram @librestaelflautista

Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Pedir ayuda también es una forma de cuidado

No esperes a estar al límite para actuar



Cuándo pedir ayuda profesional

Es importante buscar apoyo profesional cuando:

El malestar emocional **persiste, empeora o interfiere** con tu sueño, trabajo, estudio o relaciones.

Tienes **ataques de pánico, aislamiento intenso, consumo problemático** de sustancias o la sensación de no poder manejarlo solo/a.

Cuando existe riesgo inmediato



- Si tienes intención de **hacerte daño.**
- Si hay **pensamientos suicidas** con riesgo inmediato.
- Si hay una pérdida grave de control.
- Si existe peligro para otras personas.

Busca ayuda urgente y no dejes sola a la persona si hacerlo es seguro.

Plan personal para un día difícil

Completa este plan para tenerlo a mano cuando lo necesites. Puedes escribir, dibujar o usar palabras clave.

Señales de que estoy empeorando

Cosas que me ayudan

Personas a las que puedo llamar

Cosas que conviene evitar

Profesional o servicio al que puedo acudir

Actúa antes del colapso

Cuidar tu salud emocional es un proceso, no una reacción de último momento. Reconocer las señales, pedir apoyo a tiempo y usar tus recursos puede prevenir que el malestar se vuelva más intenso y te ayude a recuperar el equilibrio.



Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

Pequeñas acciones sostenidas ayudan a recuperar equilibrio



Una semana para observar, ajustar y fortalecer hábitos protectores

Plan de siete días

Te proponemos una semana para poner en práctica pequeñas acciones que, sumadas, pueden ayudarte a sentirte mejor. Adáptalas a tu realidad.

Día 1



Revisa tu estado emocional

Día 2



Protege una hora de descanso

Día 3



Realiza movimiento físico

Día 4



Contacta con alguien importante

Día 5



Establece un límite

Día 6



Reduce una fuente de sobreestimulación

Día 7



Evalúa qué te ayudó realmente

Checklist de bienestar emocional

Revisa con calma. Marca lo que ya haces o te gustaría fortalecer.

- ☐ Reconozco cuándo estoy sobrecargado.
- ☐ Mantengo descanso suficiente cuando puedo.
- ☐ Tengo alguna forma saludable de descargar tensión.
- ☐ Puedo poner algunos límites.
- ☐ Mantengo contacto con personas importantes.
- ☐ No dependo principalmente de sustancias o conductas compulsivas.
- ☐ Puedo identificar pensamientos extremos sin asumir que son hechos.
- ☐ Sé quién podría ayudarme.
- ☐ Estoy dispuesto a buscar ayuda profesional si empeoro.
- ☐ Sé que el riesgo inmediato necesita atención urgente.

No tienes que hacerlo perfecto;
empieza por una mejora posible.



Si tienes grandes talentos e historias de vida inspiradoras, ven y cuéntalos con nosotros. Accede a una entrevista.

Escríbenos por DM instagram @librestaelflautista

Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

Gracias por leer

Cuidar la vida emocional requiere hábitos personales, pero también tiempo para descansar, vínculos, acceso a salud y comunidades donde no tengamos que afrontar todo solos. Desde Libresta y la Red Mundial Multitalentos apostamos por redes de apoyo, cuidados y economías solidarias que sostengan la vida.



Cuidar de ti es importante. Cuidarnos entre todos también.



Síguenos y suscríbete
para más contenidos

@librestaelflautista

@librestaJovenesTalentos