

Semana 9 Plan de Acción Emocional

Convertir tu mapa emocional en hábitos reales

Esta semana es el puente entre “entender tus emociones” y “vivir de otra manera”. Después de explorar tus emociones, valores, triggers y narrativas, ahora toca transformar todo ese autoconocimiento en acciones concretas y sostenibles.

9.1. Objetivo

Diseñar un plan simple y realista de crecimiento emocional que puedas aplicar en tu vida cotidiana durante los próximos 30 días.

9.2. Contenidos

- Metas emocionales realistas

Una meta emocional no es “convertirme en otra persona”, sino cambiar la forma en la que respondo siendo más consciente y equilibrado.

Ejemplos:

- “Hablar con más calma en conversaciones difíciles.”
- “Detectar mi reacción antes de explotar.”
- “Confiar más en mí cuando tomo decisiones.”

Las metas deben ser: pequeñas, concretas y medibles en la práctica diaria.

- Micro-hábitos

Son acciones muy pequeñas que sostienen grandes cambios.

Ejemplos:

Pausa consciente antes de responder un mensaje.

2 minutos de respiración antes de iniciar el día.

Escribir una línea en tu diario cada noche.

Un buen micro-hábito se puede hacer incluso en un día difícil.

• Rutinas de autocuidado consciente

El autocuidado no es “merecer un premio”, sino asumir responsabilidad por tu bienestar desde una actitud presente y madura emocionalmente.

Esto incluye:

- Dormir lo suficiente.
- Separar trabajo y descanso.
- Pedir ayuda cuando la necesitas.
- Hablarte desde tu parte más centrada, no desde la reacción impulsiva.

• Estrategias para sostener la constancia

La clave no es la motivación: es la estructura. Algunas estrategias:

- Elegir un horario fijo para tu micro-hábito.
- Asociarlo a algo que ya haces (después del café, antes de dormir...).
- Tener recordatorios visuales (una nota, una alarma, una frase).

- Celebrar pequeños avances sin buscar perfección.

9.3. Ejercicios

1. Crear tu Plan Emocional para 30 días

Escribe:

- Tu meta emocional principal.
- Tu motivo (qué cambia en tu vida si logras esto).
- El micro-hábito diario que sostendrá esa meta.
- La hora y el lugar donde lo harás.

2. Definir tus micro-hábitos

Completa:

- Micro-hábito 1: (tu hábito principal)
- Micro-hábito 2: (opcional)
- Micro-hábito de emergencia: qué haces cuando estás saturado o emocionalmente cargado.

3. Establecer recordatorios y rituales

Define 1 recordatorio y 1 ritual.

Ejemplos:

Recordatorio: una alarma suave a las 20:00 con el mensaje: "vuelve a ti".

- Ritual: una pausa de 1 minuto antes de dormir para “cerrar el día”.

9.4. Objetivo semanal

Implementar un micro-hábito de forma sostenida, aunque sea imperfectamente.

La meta no es hacerlo perfecto, sino volver a intentarlo desde tu parte más consciente cada día.

9.5. Autoevaluación

Responde al final de la semana:

1. ¿Qué micro-hábito mantuve con más regularidad?
2. ¿Qué obstáculos aparecieron?
3. ¿Cómo puedo ajustar mi plan para que se adapte mejor a mi manera real de vivir?

Acompañamiento opcional:

Si en algún momento necesitas apoyo puntual, guía o claridad extra, puedes pedir acompañamiento individual. No es un tratamiento, sino un espacio breve para reordenarte y seguir avanzando. <https://www.gloria-angarita.com/contact-8>