



## La caja de las emociones

### Objetivo

Este ejercicio tiene como propósito ayudarte a gestionar las emociones difíciles. Al identificar y procesar las emociones de forma saludable, puedes evitar que estas se acumulen y afecten tu bienestar.

### Categoría

Gestión emocional

### Nivel

-  "Exploración ligera"
-  "Exploración profunda"
-  "Exploración transformadora"

### Materiales necesarios

- Una caja pequeña (puede ser física o virtual, usando una aplicación).
- Papel y bolígrafo.

### Desarrollo del ejercicio

1. **Reconoce tu emoción:** Cuando experimentes una emoción fuerte, ya sea positiva o negativa, detente un momento para identificar qué es lo que sientes. ¿Es tristeza, frustración, alegría, ansiedad?
2. **Escribe sobre ella:** Anota en un papel cómo te sientes y por qué. Detalla la situación que causó esa emoción y cualquier pensamiento asociado.
3. **Coloca la emoción en la caja:** Imagina que tienes una caja especial para guardar tus emociones. Coloca lo que escribiste sobre la emoción dentro de la caja, visualizando cómo esa emoción queda contenida allí, lista para ser procesada más adelante.
4. **Libérate de la emoción:** Respira profundamente y siéntete ligero. Reconoce que esa emoción es solo una parte de ti, pero no te define.

### Cierre del ejercicio

Revisa tu caja después de una semana y observa las emociones que has guardado. Reflexiona sobre ellas y cómo han cambiado con el tiempo.

### Consejos

- La caja de las emociones es una herramienta poderosa para poner distancia entre lo que sientes y tus reacciones inmediatas. Utilízala siempre que necesites procesar emociones fuertes.

### Utilidad

Este ejercicio es perfecto para:

- Gestionar emociones intensas.
- Evitar la sobrecarga emocional.
- Mejorar la autorreflexión y el autocuidado.

### BONUS

Cuando guardes una emoción en tu caja, asegúrate de ser compasivo contigo mismo. La idea no es rechazar la emoción, sino reconocerla sin dejar que controle tus pensamientos y acciones. Permítete sentir sin juzgarte.

 "Las emociones son el lenguaje del alma, una melodía interna que nos conecta con la esencia de la vida."

— Anónimo