

EL MUNDO EMOCIONAL

¿Alguna vez intentaste fingir que todo estaba bien... cuando en realidad no lo estaba?

¿Te tragaste el llanto, sonreíste para no preocupar a nadie y seguiste adelante ignorando el dolor?

Ignorar las emociones no hace que desaparezcan. Al contrario: se acumulan.

Y, tarde o temprano, el cuerpo y la mente cobran ese silencio emocional.

Ansiedad, crisis de estrés, insomnio, dolores físicos sin causa aparente, explosiones emocionales... todo eso puede ser el reflejo de sentimientos guardados durante demasiado tiempo.

Tus emociones no son un problema. Son mensajes.

Sentir enojo, miedo, tristeza, frustración — todo eso es humano.

El problema aparece cuando intentas “ser fuerte” todo el tiempo y te desconectas de ti mismo(a).

Ignorar lo que sientes es como empujar el polvo debajo de la alfombra.

Puede parecer más fácil al principio, pero en algún momento tropiezas con él.

Validar tus emociones es el primer paso para cuidarte.

Y eso no significa “hundirte en los sentimientos”, sino aprender a reconocerlos, acogerlos y entender qué quieren decirte.

¿Qué estás sintiendo hoy que has intentado esconder?



