

ENERGÍA EMOCIONAL Y BIENESTAR

CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

ENERGÍA EMOCIONAL Y BIENESTAR

Muchas de nuestras clases han sido enfocadas en la importancia de manejar nuestra energía emocional.

Es importante tener claro que el campo emocional debemos:

1. **PERCIBIR:** nuestras emociones
2. **COMPRENDER:** y llamarlas por su nombre
3. **REGULAR:** gestionarlas y darles el manejo

Cómo gestionar la energía emocional:

- **Identificar tus emociones** (autoconciencia).
- **Expresarlas** de forma saludable (hablar, escribir, arte, etc.).
- **Evitar drenajes emocionales** (relaciones tóxicas, estrés crónico).
- **Recargarte** con actividades que te nutran emocionalmente (descanso, hobbies, vínculos positivos).

La energía emocional es un término que se refiere a la fuerza interna que sentimos como resultado de nuestras emociones. Es lo que impulsa nuestras acciones, decisiones y cómo interactuamos con el mundo y con los demás.

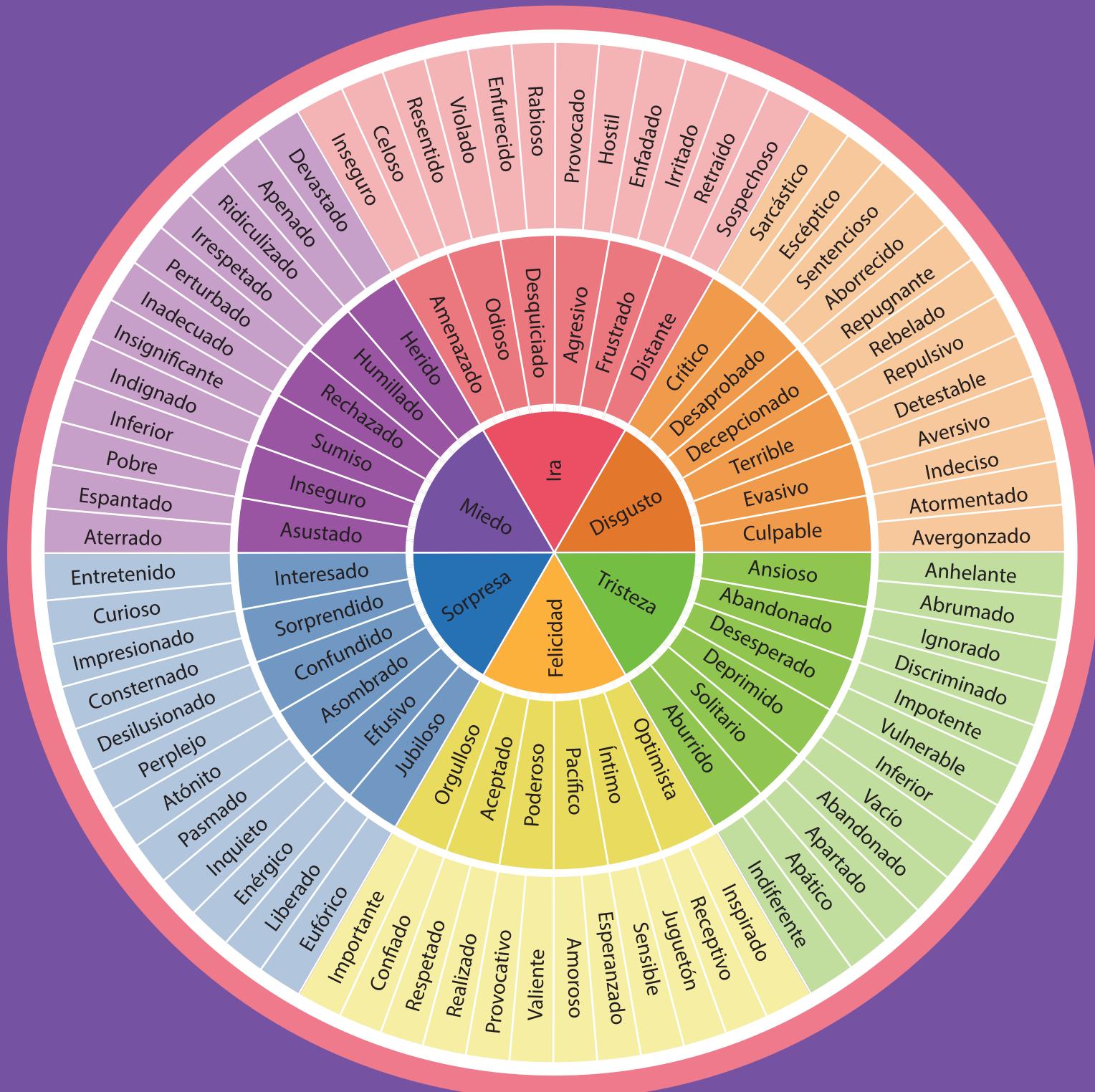
No es energía física en el sentido científico, sino una forma de describir cómo las emociones afectan nuestro estado mental y nuestra motivación.

TABLA DE EMOCIONES

En términos simples:

Es la **vitalidad mental y emocional** que sentimos cuando experimentamos ciertas emociones, como entusiasmo, amor, rabia, tristeza o miedo.

RUEDA DE EMOCIONES



Ejemplos:

- Cuando estás **emocionado** por un proyecto, tienes mucha **energía emocional positiva**: te sientes motivado, creativo y enfocado.
- Cuando te sientes **triste o frustrado**, tu energía emocional puede ser **baja**, lo que te hace sentir cansado, desmotivado o apático.
- La **ira** o la **ansiedad** pueden generar energía emocional **intensa**, que puede ser útil si se canaliza bien, pero destructiva si no se gestiona.

¿Por qué es importante?

- Afecta tu **rendimiento** en el trabajo, en los estudios o en tus relaciones.
- Influye en tu **salud mental y física**.
- Determina cómo **respondes** ante los desafíos.
- Impacta tu capacidad para tomar **decisiones racionales**.

Puedes Revisar las memorias de la plataforma de estudios en el ícono de Boot Camp y recordar la gestión emocional y Amor Propio.



CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

Vigilado Supersubsidio
