



CÓMO SOLTAR LA MOCHILA EMOCIONAL



Guía práctica para
profesionales de la salud



“

No puedes cuidar a otros
si no te permites **soltar**
lo que cargas.



DESCONÉCTATE
para reconectar
contigo.



LIBERA
el peso emocional
que no te pertenece.



RECUPERA
tu equilibrio, tu energía
y tu bienestar.



VERÓNICA FORERO

Enfermera Oncóloga y Coach



¿Qué es la mochila emocional?

Es ese conjunto de **emociones, recuerdos, experiencias** y a veces **traumas** que hemos acumulado durante nuestro ejercicio profesional y personal **sin darnos cuenta**.



Pérdidas

Pacientes que no pudiste salvar.



Conflictos

Convivencia con situaciones familiares o colegas.



Presión

Estrés acumulado por la exigencia del trabajo.



Reconocer tu mochila es el primer paso para empezar a soltarla.



Conexión Personal



El trabajo cuidando a otros... sabe que al final del turno no solo te llevas el **cansancio físico**.



Te llevas **historias**. Te llevas **emociones** de pacientes y familiares.



Te llevas la sensación que **no puedes cambiar**...



Y con el tiempo... **todo eso pesa**, hace acostumbrarnos a cargar con más de tras día.



No puedes cuidar a otros si no te permites cuidarte y soltar lo que cargas.



Señales de Alerta



Llegas a casa **totalmente drenada**, sin energía.



Te **desconectas** de tu familia y de lo que disfrutas.



Te **irritas** fácilmente ante estímulos pequeños.



Sientes culpa por querer descansar.



PIDE AYUDA. PEDIR CUIDADO CONTIGO
no es debilidad.



La Autoobservación

Como profesionales de la salud tendemos a ignorar lo que sentimos porque "hay que seguir"... pero

No Necesitas **DETENERTE**.

Reflexiona hoy y responde:



- ¿Qué situaciones del hospital te generan malestar constante?



- ¿Qué situaciones o frustraciones te estás guardando?



Permítete sentir para poder dejar ir.





Herramientas para soltar



Escritura Terapéutica

Escribe sin censura todo lo que te hace difícil. Al poner en papel, organizas el caos y le quitas poder sobre ti.



El Auto-Perdón

Libérate de la culpa por lo que escapó de tu control. El autoperdón es una bendición para que las heridas no controlen tu vida.



No se trata de ser perfecta,
se trata de soltar para volver a ti.





Mantén tu mochila ligera



Vaciar la mochila emocional no ocurre de la noche a la mañana, **requiere tiempo, paciencia** y, sobre todo, **autocuidado**. Y ser mas consciente.



- **Límites Saludables:**

Protege tu energía.



- **Gratitud Diaria:**

Transforma tu percepción.



- **Chequeo Constante:**

Evalúa regularmente cómo te sientes y qué llevas dentro.



Pequeños hábitos diarios
hacen grandes cambios.

Elige cuidarte hoy, para vivir con más
ligereza y propósito.





RETO DE 21 DÍAS

Escritura Terapéutica para
Soltar la Mochila Emocional



Durante los próximos **21 días**,
regálale unos minutos solo para ti.



Toma un cuaderno y escribe
con total honestidad:

- ✓ Lo que te **drena emocionalmente**.
- ✓ Lo que **callas** después de cada turno.
- ✓ Lo que te hace sentir **agotada/o, vacía/o** o en piloto automático.
- ✓ Tus **miedos, frustraciones y emociones** acumuladas.



No escribas para
hacerlo "perfecto".

*Escribe para
liberarte.*



La escritura terapéutica te ayudará a:



Reconocer
lo que cargas



Conectar
contigo
nuevamente



Dar espacio
a tus
emociones



Empezar a sanar
desde la
consciencia





¿QUIERES CONSTRUIR TU NUEVA VERSIÓN?



Comparte tu experiencia con el Reto de 21 días y
etiquétame en **Instagram**:



veronicaforerocoach ←

Enfermera Oncológica, Life Coach y Coach

♥ Acompañamiento 🌱 Crecimiento 🌿 Propósito

Acompaño a profesionales de la salud a:

- ✂ Soltar la carga emocional
- ✂ Vivir con más bienestar, propósito y paz desde la conciencia.

¡SÍGUEME EN REDES SOCIALES!



veronicaforerocoach



No estás sola en este proceso.
Estoy aquí para acompañarte. 🌿

Puedes cuidar... sin cargarte



No tienes que dejar tu vocación.

Pero necesitas **aprender a cuidarte** para poder seguir cuidando.

Si quieres aprender cómo **implementar estos límites**,
sanar tu desgaste profesional y hacerlo paso a paso conmigo:



Recupera tu energía
sin culpa.



Aprende a poner límites
sin miedo.



Vuelve a ti, para poder
seguir cuidando desde
tu bienestar.

Dale clic aquí

[AGENDAR UNA SESIÓN AHORA](#)



Tú también mereces bienestar.

Estoy aquí para acompañarte. 