



## El verano también puede ser una oportunidad para cuidar de tu bienestar emocional

07/07/2026

El verano también puede ser  
una oportunidad para cuidar  
de tu bienestar emocional

Rosario Peiró

Bienestar emocional humano y animal

[www.nevadosiempresonrie.com](http://www.nevadosiempresonrie.com)

Reducir el ritmo, conectar con lo importante y dedicar tiempo a uno mismo puede convertirse en uno de los mayores regalos del verano.

Durante gran parte del año vivimos pendientes del reloj. El trabajo, las responsabilidades, las actividades extraescolares, los compromisos familiares o la sensación de tener que llegar a todo hacen que muchas personas terminen la temporada con una sensación de agotamiento físico y emocional.

Cuando llega el verano solemos pensar que es el momento de descansar. Sin embargo, en muchas ocasiones llenamos nuestra agenda de viajes, planes, reuniones y actividades hasta el punto de convertir el tiempo libre en una nueva fuente de estrés.

Quizá este verano podamos plantearnos una pregunta diferente.

**¿Y si descansar no consistiera en hacer más cosas, sino en vivirlas de otra manera?**

Reducir el ritmo no significa renunciar a disfrutar. Al contrario. Significa recuperar la capacidad de estar presentes en aquello que hacemos.

Un paseo al atardecer, una conversación sin prisas, leer un libro, compartir tiempo con nuestros hijos, disfrutar de nuestros animales, contemplar la naturaleza o simplemente dedicar unos minutos al silencio pueden convertirse en experiencias profundamente reparadoras cuando dejamos de vivir con la sensación de que siempre tenemos que ir al siguiente lugar.

Desde el bienestar emocional sabemos que alternar momentos de actividad con espacios de descanso favorece la regulación emocional, ayuda a disminuir la sensación de saturación y nos permite afrontar las dificultades cotidianas con una mayor claridad.

El verano también puede ser un buen momento para reconectar con nosotros mismos.

Preguntarnos cómo estamos.

Qué necesitamos.

Qué queremos mantener cuando vuelva la rutina.

Y qué aspectos de nuestra vida quizá sea el momento de cambiar.

No hace falta llenar todos los días de grandes planes para crear recuerdos valiosos. Muchas veces son precisamente los momentos más sencillos los que permanecen en nuestra memoria: una comida compartida, una tarde de juegos, un paseo con nuestro perro, una conversación bajo las estrellas o una mañana sin mirar constantemente el reloj.

Reducir el ritmo también nos ayuda a observar aquello que durante el resto del año pasa desapercibido. Cuando bajamos la velocidad, aumenta nuestra capacidad para escuchar, disfrutar, aprender y conectar con las personas que tenemos cerca.

No se trata de hacer menos por obligación.

Se trata de elegir mejor aquello a lo que dedicamos nuestro tiempo.

Porque cuidar del bienestar emocional también consiste en reservar espacio para descansar, recuperar energía y recordar que no siempre es necesario estar produciendo para sentir que el día ha merecido la pena.

Quizá este verano el mejor plan no sea añadir más actividades a la agenda, sino dejar un poco de espacio para que la calma también tenga su lugar.

### **Sobre Nevado Siempre Sonríe**

En Nevado Siempre Sonríe llevamos más de doce años desarrollando proyectos de bienestar emocional humano y animal a través de talleres, sesiones individuales, formación, libros y actividades educativas dirigidas a niños, familias y adultos.

Si este verano quieres dedicar tiempo a cuidar de ti, descubrir nuevas herramientas para tu desarrollo personal o participar en alguna de nuestras actividades, estaremos encantados de acompañarte.

Puedes conocer todos contenidos y servicios en [www.nevadosiempresonrie.com](http://www.nevadosiempresonrie.com) y [www.academianevadosiempresonrie.com](http://www.academianevadosiempresonrie.com)